

Ирина Пигулевская

ГОТОВИМ для малышей

Детское питание от рождения до школы



Введение

Питание детей – тема, которая будет актуальна всегда. Начинать заботиться о правильном питании ребенка надо с его рождения, а то и раньше – с беременности женщины. Ведь если недостаток каких-то элементов питания у взрослых можно скомпенсировать и восстановить нормальное функционирование взрослого организма, то недостаток этих же элементов у ребенка приведет к неправильному формированию его органов и систем и отразится на всей будущей жизни. Именно поэтому питание грудничков расписывается практически по месяцам, питание дошколят – по годам, да и питание школьников никак нельзя пускать на волю случая.

Кроме того, к сожалению, сейчас достаточно много детей, имеющих аллергию на те или иные продукты питания, а с нашей индустрией продуктов, когда в сосиски добавляют кукурузную муку, а в мороженое – сою, аллергия на один продукт может означать ограничение во многих. Этим проблемам посвящена вторая часть книги: питание детей с аллергическими реакциями на различные продукты.

Основы питания детей до года

Итак, ребенок родился. И часто случается так, что мамы не знают, считать ли своего появившегося ребенка находящимся в пределах нормы, или нет. Конечно, подробности расскажет врач педиатр-неонатолог в роддоме, но кое-что можно понять и самим. Принято различать следующие периоды раннего детства: внутриутробного развития – 10 лунных месяцев (40 недель), новорожденности – 4 недели, грудной – до 1 года, ясельный или дошкольный – от 1 года до 3-х лет.

Средний вес здоровых доношенных новорожденных мальчиков обычно составляет 3500 г, девочек – 3350 г, длина тела 50–51 см. Окружность головы (35 см) больше окружности грудной клетки (33 см). За год ребенок вырастает на 25 см и утраивает свой вес, достигая 10 кг.

А недоношенные – это дети, родившиеся в период с 28-й по 38-ю неделю внутриутробного развития с массой тела 2500 г и менее и длиной 35–45 см.

Новорожденный ребенок в основном ест и спит. И поскольку тема нашей книги: питание, то расскажем о режиме кормления.

Он должен быть полезен для ребенка и удобен для родителей. Существуют понятия свободного кормления, когда ребенок сам показывает, что хочет есть (любое количество раз в сутки), и гибкий режим кормления: сведение количества кормлений до разумного числа, в более или менее определенные часы, и прекращение ночных кормлений, как только к этому будет готов ребенок.

Интервалы между кормлениями возрастают по мере увеличения веса малыша. Ребенок с весом от 2,5 до 3 кг обычно нуждается в кормлении с 3-часовым промежутком, реже – 2-часовым. При весе 4–4,5 кг дети нормально воспринимают 4-часовой перерыв.

Большинство детей начинают обходиться без ночного кормления через 1–2 месяца после рождения. Между 4-м и 8-м месяцами дети начинают предпочитать 5-часовой перерыв и тогда же перестают просыпаться для вечернего кормления.

Нередко дети уже к месячному возрасту переходят на 4-часовой интервал в питании и начинают пропускать ночное кормление. Если же ребенок инертен, вял, засыпает во время кормления или, наоборот, беспокоен, часто просыпается с плачем, или если у матери мало молока, то лучше не торопиться с установлением строгого режима.

У каждой мамы бывают моменты, когда ей кажется, что ребенку не хватает молока. Часто такие опасения не имеют основания. Контрольное взвешивание до и после кормления не всегда дает точный ответ на этот вопрос.

Гораздо более точным методом является тест «на мокрые пеленки». Первое тестирование проводится не ранее, чем через 10–14 дней после родов, так как грудное вскармливание только налаживается. Грудничок пачкает пеленки в среднем 18–25 раз в сутки, при этом моча должна быть прозрачной или светло-желтого цвета в достаточном количестве. Составьте таблицу в три графы: «много», «мало» и «с цветом». Каждый раз, когда малыш помочится, внимательно изучите след на пеленке. Если он мал (до 20 см), поставьте галочку в графе «мало». Если после высыхания осталось желтое пятно, поставьте галочку в графу «с цветом», лужа большая – в графу «много». Через сутки посчитайте, сколько в таблице пометок с «много» плюс количество пометок с «мало», деленное на 2 (то есть два маленьких писания считаются как одно большое). Желательно, чтобы «с цветом» не было вообще. Сумма вычисления должна быть приблизительно равна 18. В этом случае молока ребенку хватает.

Я думаю, уже все знают и не надо останавливаться на том, что самое лучшее питание для

грудничка – материнское молоко. Поэтому я даже не буду расписывать его достоинства, а расскажу о том, что надо делать, если мама заболела. В этом случае почти всегда возникает вопрос: а можно ли больной матери кормить малыша грудью? А вдруг он заразится??? Так вот, ответ будет таков: не стоит отлучать от груди ни уже заболевшего ребенка, ни того, кто пока здоров. Именно материнское молоко предоставляет ребенку возможность эффективно иммунизироваться и избежать заболевания. А вот отлучение от груди здорового ребенка в момент болезни матери подвергает его опасности заболеть, лишая эффективной иммунной защиты. Такой ребенок болеет чаще, а выздоравливает медленнее ребенка, которого не отнимают от груди.

Отлучение от груди уже заболевшего ребенка, как показывают исследования детей, зараженных стафилококком, стрептококком, свинкой, гриппом и т. д., лишает его многих противомикробных факторов грудного молока, а кормление заменителями вызовет рост кишечных болезнетворных микроорганизмов. Кроме того, и мать, и ребенок ведь будут лечиться, а это проще организовать, когда ребенок получает лекарство непосредственно через материнское молоко.

В некоторых случаях раннее инфицирование ребенка микроорганизмами, носителями которых является мать, играет важную роль в формировании его иммунной защиты. Так что нет никаких оснований отлучать ребенка от груди при обнаружении у матери инфекции независимо от того, какой возбудитель ее вызвал. Более того, отлучение ребенка от груди в этой ситуации подвергает его опасности заболеть тем же заболеванием, которым болеет его мать.

Правда, если состояние мамы стало очень тяжелым, то кормление грудью все же придется прекратить, но тут уже и врач вам обязательно скажет об этом. Вряд ли женщина в совсем тяжелом состоянии будет сидеть дома без врачебной помощи.

Кроме того, при назначении лечения от любого простудного или инфекционного заболевания, даже при каких-то амбулаторных операциях нужно предупредить врача, что вы кормящая мать и хотите продолжить кормить ребенка. Поинтересуйтесь, насколько совместимы необходимые для вашего лечения препараты с выработкой у вас молока (некоторые препараты угнетают лактацию) и через какое время они выводятся из организма. Некоторое время можно кормить ребенка смесью. При мини-операциях (даже после наркоза) кормить можно спустя 6–12 часов; при вскрытии гнояников и абсцессов, после удаления зуба – через 6 часов, первую порцию молока лучше при этом сцедить; при более продолжительных операциях кормление возобновляется через 12 часов, сцедиться следует 3 раза. Также обсудите с врачом послеоперационную терапию антибиотиками.

Если же матери требуется госпитализация, кормление должно быть временно прервано, при этом лактация должна поддерживаться. Сцеживаться необходимо 3–4 раза в день. При улучшении самочувствия сцеживаться нужно чаще – 6 раз в день. После завершения лечения ребенок обязательно возьмет грудь и объем лактации восстановится в течение нескольких дней.

С инфекционными болезнями есть такая особенность, о которой мало кто задумывается. Гораздо раньше, чем начинают проявляться признаки недуга, ребенок уже получает с молоком возбудитель болезни, специфические антитела к этому возбудителю и полноценную иммунную защиту от возможных сопутствующих осложнений. Когда болезнь проявится, ребенок уже болен либо активно иммунизирован. Исключив грудное кормление, вы лишите его единственного лекарства. Не нужно кипятить свое молоко, это не защитит ребенка от возбудителя в молоке.

Так что нет никаких оснований отлучать ребенка от груди, если у мамы обнаружена инфекция. Высокую температуру, если вы ее плохо переносите, можно сбивать препаратами на парацетамоле или народными средствами (обтирание уксусом, холодные обертывания, протирание сгибов рук и ног кубиками льда). При этом помните, что высокая температура – это один из способов защиты организма. Для лечения вирусных инфекций (простуда, грипп и т. п.) можно применять препараты на основе интерферона. Для лечения бактериальных инфекций (таких, как отит, ангина, пиелонефрит, мастит и др.) необходимо назначение антибиотиков. Соответственно, эти лекарства должен назначать врач.

К сожалению, сейчас достаточно частая ситуация, когда у мамы молоко вырабатывается плохо с самого начала или быстро заканчивается. То здоровье подводит, то стрессы наваливаются. Тогда выход – детские смеси. Обычно на банках написано, как их следует давать, да и педиатр может рассказать подробности. Но все же вот несколько правил искусственного вскармливания.

1. Соблюдайте чистоту при приготовлении смеси. Набирайте смесь чистой мерной ложкой, разводите кипяченой водой. Готовьте смесь на одно кормление. При хранении смесь может испортиться. Готовьте предписанное педиатром количество смеси, может быть, вначале на 10–20 мл больше. Когда режим питания малыша наладится, вам будет проще подбирать количество смеси для кормления.

2. Так как при искусственном вскармливании молоко задерживается в желудке дольше, оно проводится по режиму. Но если за 15–20 минут до назначенного кормления ребенок беспокоится, вы можете покормить его пораньше.

3. Перед кормлением смеси подогреваются до +37–40 °С. Если у вас нет подогревателя с точно за данной температурой, то капните каплю смеси себе на внутреннюю поверхность предплечья. Вас не должно обжечь и вы не должны почувствовать холода.

4. Отверстие в соске не должно быть слишком большим. Молоко должно вытекать каплями, а не струйкой.

5. Бутылочку надо держать так, чтобы горлышко было заполнено молоком. В противном случае ребенок будет заглатывать и воздух, что увеличит риск срыгивания.

6. Недопустимо оставлять ребенка при кормлении в одиночестве, так как он может срыгнуть и захлебнуться молоком.

7. Нельзя кормить спящего ребенка.

Питание ребенка в первые месяцы

В первые дни жизни ребенок за одно кормление высасывает 10–20 мл молока, на третьи сутки он уже потребляет 40–50 мл за одно кормление, к 7-му дню 70–80 мл, к концу первого месяца жизни 100–110 мл. Однако даже один и тот же ребенок в разные кормления может высасывать различный объем молока. Если ребенок развивается нормально, хорошо прибавляет в массе, спокойно спит и бодрствует, значит молока у матери достаточно. Однако если ребенок после каждого кормления беспокоится, не выдерживает промежутки между кормлениями, можно предположить, что молока не хватает.

В этом случае в поликлинике врач проводит «контрольное кормление» (ребенок взвешивается до прикладывания к груди матери и после окончания кормления) и

высчитывает суточный объем получаемого ребенком питания. Ребенок в возрасте от 8–10 дней до 2 месяцев должен получать в сутки молоко, равное 1/5 его массы тела. Если при повторных контрольных кормлениях устанавливают, что молока недостаточно, малышу назначают докорм: донорское молоко или адаптированные молочные смеси. Чем меньше ребенок, тем желательнее донорское женское молоко. В возрасте 2–3 месяцев от него можно отказаться и перейти на докорм адаптированными смесями.

В начале кормления грудное молоко более жидкое – это так называемое переднее молоко. Именно поэтому специалисты говорят, что необходимое количество жидкости малыш получает из молока. В конце кормления молоко становится более густым и жирным, обеспечивая поступление в организм ребенка всех необходимых питательных веществ.

Если же ребенок кормится строго по расписанию, то кроме грудного молока он с первых дней рождения может все же нуждаться в воде, особенно это актуально в жаркое время года или при высокой температуре воздуха в помещении. Кипяченую воду дают между кормлениями по 1–2 чайные ложки (всего в сутки до 50 мл, а в жару – до 100 мл).

С 5 месяцев (цифра эта весьма условна, так как существуют самые разные мнения) ребенку начинают давать соки. Первым вводят яблочный сок без мякоти из зеленого яблока, начиная с нескольких капель, постепенно его количество может быть доведено до 40–50 мл в 2–3 приема. Давать сок перед едой не рекомендуется, так как это может привести к снижению аппетита. Если все проходит нормально, то через некоторое время можно давать сок с мякотью. Когда ребенок привыкнет к яблочному соку, можно постепенно начинать давать: вишневый, черносмородиновый; позже – сливовый, клюквенный, абрикосовый, гранатовый, морковный, капустный, свекольный и др.

Объем соков и фруктового пюре в день измеряется в миллилитрах и определяется умножением возраста ребенка в месяцах на 10: в 4 месяца $4 \times 10 = 40$ мл, в 5 месяцев $5 \times 10 = 50$ мл и т. д. Летом и осенью, когда много свежих фруктов, можно давать свежие плоды, если вы уверены в их происхождении и экологической безопасности. Фрукт натирают на мелкой терке, перекладывают мякоть в марлю и отжимают сок. В современных условиях можно использовать различные соковыжималки. Зимой и весной можно давать малышу детские соки промышленного производства.

Детям с железодефицитной анемией рекомендуются абрикосовый, яблочно-сливовый, яблочный, яблочно-ежевичный, яблочно-шиповниковый, тыквенный соки, так как именно они содержат большое количество железа, а витамин С, входящий в их состав, улучшает усвоение железа. При склонности к запорам рекомендуются тыквенный, сливовый, яблочно-сливовый, абрикосовый соки. Они содержат большое количество клетчатки, которая усиливает перистальтику кишечника и способствует его опорожнению. Абрикосовый, яблочно-сливовый, тыквенный соки, банановое пюре особенно богаты калием, необходимым для работы сердца. Детям, часто болеющим острыми респираторно-вирусными инфекциями, полезны яблочно-шиповниковый и абрикосовый соки как источник витаминов С и А, способствующих повышению иммунитета. Малышам с заболеваниями нервной системы и нарушениями зрения рекомендуются соки с повышенным содержанием витаминов группы В и А. Для них особенно полезен сок из яблока, ежевики и черники.

Соки из малины, клубники, цитрусовых, томатов лучше давать после года, соблюдая определенную осторожность, так как они нередко вызывают аллергические реакции. К сожалению, достаточно часто у детей проявляется дисбактериоз, причем с самого раннего

возраста. Часто ребенок заражается еще от матери, проходя по родовым путям. Кишечник ребенка стерилен, и если мать в этом отношении нездорова, то ребенок получает патогенную микрофлору и от этого страдает.

Дисбактериоз можно заподозрить, если малыша беспокоят относительно нечастые боли в животе (1–2 раза в неделю, редко больше), отмечается склонность к поносам или к запорам, сниженный или неустойчивый аппетит. При осмотре язык покрыт белым, бело-желтым или бело-коричневым налетом, особенно характерен так называемый «географический язык», когда налет имеет неровный, пятнистый характер. Частые признаки – повторяющиеся респираторные заболевания, проявления пищевой аллергии, повышенная утомляемость, эмоциональная неустойчивость.

Важным для избавления от этого недуга является лечебное питание. Для грудного ребенка нет более целебного средства, чем материнское молоко. В случае отсутствия грудного молока у матери желательно использовать донорское молоко.

В тех ситуациях, когда нет ни материнского молока, ни донорского, применяют адаптированные молочные смеси.

Искусственное вскармливание всегда грозит развитием дисбактериоза, поэтому следует применять смеси, подвергшиеся частичной ферментации (кисломолочные) и содержащие нормальные микроорганизмы, и/или вещества, активирующие рост собственной микрофлоры ребенка.

Питание ребенка во втором полугодии жизни

В 4–4,5–5 месяцев можно начинать вводить прикорм. Начинают с овощных пюре, состоящих из одного овоща (брюссельская капуста, кабачок), постепенно приводя к тому, что одно кормление будет полностью заменено им. В первый день дают половину чайной ложки и в течение недели доводят до полного объема кормления. Пюре дают перед молоком, а не после. На вторую неделю ребенок привыкает к этому пюре, то есть новый овощ ему вводить нельзя.

Ребенку с недостаточным весом первым прикормом дают каши, а с избыточным весом или склонностью к запорам – овощи.

Поскольку каждый новый продукт может вызвать у ребенка определенные проблемы (а может и не вызвать), лучше в это время вести дневник питания. В него записывают продукт, введенный впервые, его объем и реакцию ребенка на прием. Аллергическая реакция на продукт может проявиться в виде покраснения и появления сыпи на лице, конечностях и теле, появления желтоватых корочек (гнейс) на голове в области большого родничка, а также появления сыпи, вздутия живота (метеоризм), жидкого стула (диарея) или запора, беспокойства, появления прожилок крови в стуле и пр. При появлении любого из осложнений необходимо временно прекратить этот прикорм, сообщить о случившемся врачу и обсудить тактику дальнейшего введения прикорма.

В выборе овощей для прикорма есть свои тонкости. Например, следует остерегаться белокочанной капусты. Дети часто очень плохо ее переваривают. У них появляются вздутие живота, беспокойство, нарушение стула. Поэтому до года белокочанную капусту, зеленые огурцы, бобы лучше совсем не давать. Морковь, картофель, кабачки лучше вначале вымочить в воде (достаточно полчаса), а потом варить. Обязательно нужно ввести в пищу корень петрушки.

Если вы решили пюре готовить дома, то берут один вид овощей, например, цветную капусту, тщательно промывают, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают водой и варят до готовности. Воду сливают не полностью, хорошо разминают капусту, добавляют 3–5 мл растительного масла (подсолнечного, оливкового), можно немного кипяченого молока, и размешивают до получения однородной массы. Потом состав пюре можно разнообразить: корень петрушки, морковь, одна картофелина, кусок кабачка. Все это варят, разминают, добавляют растительное масло (до 1 чайной ложки на полную порцию). Так же, как и каши, овощное пюре надо вводить начиная с 1 столовой ложки. Когда ребенок привык к этому пюре, постепенно добавляют при варке новые овощи, например, кусочек свеклы, если малыш страдает запорами.

Каши в России традиционно считаются блюдом второго прикорма, то есть вводятся после овощного пюре. На сегодняшний день очень популярны детские каши промышленного производства. Современные каши для детей первого года жизни быстро растворимы и обладают заданным составом, что делает их очень удобными в использовании. Они обогащены незаменимыми питательными веществами, витаминами и железом, не содержат консервантов, искусственных красителей, стабилизаторов и химических добавок, приготовлены из натуральных, экологически чистых продуктов, поэтому кормление ими детей младшего возраста предпочтительнее, чем кашами из обычной крупы. Только не надо добавлять в магазинные каши масло, соль или сахар.

Сейчас первыми дают каши, не содержащие растительный белок глютен (он способен вызывать у детей раннего возраста поражение клеток тонкой кишки – целиакию и аллергические реакции, поскольку у малышей нескольких месяцев от роду существует дефицит фермента пептидазы, расщепляющей глютен). Вначале рекомендуют рисовую, гречневую, затем – овсяную каши. Начинают прикорм так же, как и в случае с соками и пюре, – с 5–10 мл перед кормлением грудью. Лучше делать это в утренние часы, а овощное пюре перенести на более позднее время. На 2-й день количество каши увеличивают до 30–50 г и за неделю доводят до объема одного кормления – 130–150 г. В кашу добавляют 3–5 г сливочного масла или детские сливки (10 %) в объеме не более 50 мл. Когда ребенок начнет получать два полных прикорма, между ними должно быть минимум одно кормление молоком (молочной смесью).

Современные каши промышленного производства подразделяются на молочные и безмолочные (для детей с непереносимостью молока), а также на те, которые нужно варить и не требующие варки. Такие каши обогащены витаминами, минеральными веществами, железом с учетом физиологических потребностей малышей первого года жизни. Ряд каш (как молочных, так и безмолочных) содержит фруктовые и овощные добавки. Но порой они могут вызвать аллергию у детей, предрасположенных к этому заболеванию, поэтому надо смотреть на состав каш. Готовить детские каши следует, строго придерживаясь рекомендаций по способу приготовления, указанных на упаковке. Необходимо также соблюдать сроки и условия хранения как вскрытых, так и невскрытых упаковок.

Лучшей среди каш для детей считается гречневая. В ней содержится много солей фосфора, магния, железа. Второе место по пищевой ценности и популярности занимает овсяная каша. В ней много белка, витаминов группы В, солей и растительных жиров. Рисовая каша считается гипоаллергенной, однако она не рекомендуется детям с задержкой стула. Кукурузная каша богата крахмалом и железом, но плохо переваривается и очень долго варится. Врачи рекомендуют кукурузную, ячменную и пшеничную каши давать

малышу лишь с 9–10-го месяца. Манная каша содержит мало клетчатки, солей и минералов и к тому же часто вызывает аллергию. Кроме того, она связывает кальций и фосфор и таким образом провоцирует рахит. Это может иметь значение для детей, рожденных зимой. Поэтому до года лучше обойтись вообще без манной крупы и содержащих ее смесей.

Если же вы хотите варить каши дома, чтобы быть уверенными в их составе и качестве, то помните несколько моментов:

- каша домашнего приготовления должна быть жидкой, чтобы лилась с ложки;
- блюдо должно быть однородной консистенции, без комочков;
- кормить малыша с ложечки нужно терпеливо, осторожно, тогда он быстрее научится глотать густую пищу. Нельзя кормить ребенка насильно!
- дайте ребенку привыкнуть к одному блюду, только затем вводите в рацион другое;
- прикорм можно вводить только здоровому ребенку;
- начинать введение каш предпочтительнее с гречневой каши;
- кашу желательнее давать один раз в течение дня, идеально, если это будет утром;
- смешанные каши можно давать, лишь убедившись, что у ребенка нет аллергии на каждый компонент;
- до 8 месяцев лучше готовить каши на воде или молочных смесях. Не рекомендуется использовать цельное молоко, которое плохо усваивается и может вызвать аллергию;
- для ребенка первого года жизни объем каши должен быть меньше, чем объем порции грудного молока (150–170 г).

Лучше варить крупу на воде, а непосредственно перед кормлением добавить в нее 20–30 мл грудного молока или смеси (если ребенка ей кормят). Это улучшит вкусовые качества блюда и сделает его более «знакомым». В первое время каша должна быть жидкой (5 г крупы на 100 граммов воды), постепенно можно делать ее гуще.

Если отмечались какие-то аллергические состояния у ребенка или у ближайших родственников, то такого ребенка лучше прикармливать кашей, сваренной на отваре из яблок (сухих или свежих), а не на молоке. Дети обычно хорошо едят гречневую, рисовую, овсяную каши. Для приготовления каши дома крупу в сухом виде необходимо хорошо смолоть (до состояния муки). Вначале приготовить отвар из яблок (без соли и сахара) и на нем варить кашу из размолотой крупы. В первый раз можно дать ребенку до грудного кормления одну столовую ложку такой жидкой каши (консистенция жидкой сметаны), а затем докормить грудным молоком. На следующий день дать уже 2 столовые ложки каши. В дальнейшем, постепенно прибавляя объем, целиком заменить ею одно грудное кормление.

Творог вводят в питание ребенка не ранее 6 месяцев и обычно месяца через два после введения первого прикорма. Его начинают давать с 0,5 чайной ложки (по тем же правилам, что и другие виды прикорма), через месяц доводят порцию до 30 г, а к году – до 50 г в день. Иногда, при недостаточной прибавке веса, количество творога увеличивается. Однако в каждом конкретном случае необходимо проконсультироваться с врачом, так как творог богат белком, кальцием, и его чрезмерное употребление может в будущем привести к ожирению и повышенному артериальному давлению. Сейчас продается специальный детский творог, который готовится из натурального коровьего молока с использованием особой закваски. По составу жиров он может быть молочным (4,5 %) и сливочным (10 %). Кроме того, в состав творога для детей часто вводят натуральные

фруктовые, ягодные и овощные наполнители, которые позволяют не только разнообразить ассортимент, но и обогатить питание малыша растительными волокнами, витаминами и микроэлементами. Однако детям со склонностью к аллергии давать творог с наполнителями следует осторожно. Кроме того, творог можно приготовить и дома.

Еще через месяц ребенку начинают давать желток куриного яйца. Начинают с 1/8 его части и постепенно доводят порцию до 1/2 желтка в день. В рацион детей с аллергическими заболеваниями этот продукт не вводится. В таком случае рекомендуется желток перепелиных яиц. Яйцо тщательно моют и варят не менее 10 минут, затем вынимают желток и еще обрезают его со всех сторон, чтобы в питание ребенка шла та часть, которая не соприкасалась с белком. Ее разминают и разводят с грудным молоком или добавляют в овощное пюре.

Еще через месяц в питание включают мясные пюре – источник белка и легкоусваиваемого железа. Здоровым детям мясные пюре дают начиная с 5 г (1 чайной ложки) и к году постепенно увеличивают до 60–80 г. Начинать лучше с мяса индейки, говядины, постной свинины. Можно давать покупные пюре, можно приготовить дома. Для этого мясо без жира, очищенное от жил и пленок, нужно отварить, хорошо измельчить ножом и два раза пропустить через мясорубку. Полученный фарш можно смешать с овощным пюре. Можно также приготовить тефтели из сырого мясного фарша, положить в морозилку и использовать по мере необходимости. Их варят вместе с овощами, а потом все вместе измельчают в блендере.

Можно в этом возрасте давать ребенку суп на мясном бульоне. Используют постное мясо: телятину, филе курицы. После двух недель такого питания можно дать и мясо из супа, провернутое в мясорубке. Правда, с бульоном следует быть осторожным: в нынешнем покупном мясе неизвестно, какие могут быть добавки, и при варке они в большей степени остаются в бульоне. То есть либо первый бульон после закипания надо сливать и варить суп на второй воде, либо не использовать мясные бульоны в питании детей до года.<

> Сейчас довольно много детей с различными видами пищевой и непищевой аллергии. Подробнее об этом будет сказано в соответствующей главе. Здесь же заметим, что в питании детей-аллергиков не следует использовать мясо курицы, а в меню малышек с аллергией к белку коровьего молока не должно быть телятины и говядины. Если у ребенка имеется аллергия на многие виды продуктов, лучше всего использовать для прикорма мясо кролика.

У детей с анемией мясное пюре может быть введено раньше.

Как правило, после 6 месяцев у малыша появляются зубки. Когда начинается обильное слюноотечение, можно давать ребенку сушку.

Кроме мяса ребенку можно начинать давать и рыбу. Рыба – это легкоусвояемые и полноценные белки, жиры омега 3, витамины группы В, D и А, много микроэлементов: почти вся таблица Менделеева. Особенно рыба богата фтором, йодом, цинком, магнием, медью. По структуре рыба нежнее мяса, и поэтому она легче переваривается и усваивается. Казалось бы – столько плюсов. Но всегда найдутся минусы. Рыба гораздо чаще может явиться аллергеном, а в наши дни это актуально. Если у ребенка уже проявилась какая-либо аллергия, со вводом рыбы в питание надо быть очень осторожными. Если же аллергии нет, то начинать давать этот продукт можно месяцев с 10–11, сначала в виде пюре, паровых тефтелек, потом в виде кусочков отварной рыбы. При этом нужно тщательно выбирать все косточки. Из-за этого морская рыба

предпочтительней речной. Начинают давать рыбу с половины чайной ложки, сначала один, а потом два раза в неделю и к году доводят до 50–70 г на прием.

Следует иметь в виду, что рыба включается в питание детей после мяса и поначалу нельзя ребенку в один день давать и рыбу, и мясо. Только после года рыбные и мясные блюда можно давать в один день, но в разные приемы пищи.

Первая рыба в рационе питания ребенка должна быть нежирных сортов: треска, хек, минтай, судак, потом можно пробовать умеренно-жирные сорта рыбы: морской окунь, сом, карп, салака. Жирные же сорта рыб (горбуша, кета, палтус, скумбрия, осетр) лучше включать в меню после трех лет.

Что касается морепродуктов, которые сейчас есть везде и всюду, то они высокоаллергенны, поэтому ребенку до 3 лет их давать незачем.

Для профилактики дисбактериоза во втором полугодии жизни очень важным является включение в питание ребенка различных кисломолочных продуктов с добавлением нормальной микрофлоры. Чаще всего это различные типы бифидобактерий и/или лактобактерий. Особенно полезны простокваша и ряженка. Предпочтение следует отдавать «живым» продуктам, то есть тем, у которых небольшой срок хранения, они не содержат консерванты.

Большое внимание следует уделять активации собственной, «родной» микрофлоры ребенка. Активации роста собственных микроорганизмов способствуют пребиотики, содержащиеся в различных продуктах, также в настоящее время созданы препараты, в которых пребиотики содержатся в концентрированном виде (например, «Эубикор»).

При его приеме происходит увеличение числа бифидобактерий, лактобактерий, полноценной кишечной палочки и др., сопровождающееся уменьшением содержания условно-патогенных микроорганизмов.

Последние исследования поменяли мнение медицинской науки насчет пользы кефира для детей до года. У детей 6–8 месяцев он может приводить к мелкоточечным кровоизлияниям в кишечнике, поэтому кефир можно давать, начиная с 9–12 месяцев, в количестве, не превышающем 200 мл. Детский кефир и кефир, обогащенный бифидобактериями, являются источниками белка, некоторых витаминов и минеральных солей. Они готовятся из натурального коровьего молока с использованием закваски, содержащей кефирные грибки, которые обеспечивают лучшее усвоение лактозы и белка. Обогащение кефира бифидобактериями оказывает положительное влияние на флору кишечника, снижает риск развития инфекционных заболеваний, нормализует деятельность пищеварительного тракта.

Заметки на полях

Маме, организуя питание малыша, не следует ориентироваться на свои, «взрослые» вкусы. Нет нужды подслащивать ребенку еду и добавлять в детское питание соль и специи.

Нельзя разогревать питание повторно или использовать остатки недоеденного блюда.

Для кормления лучше использовать пластиковую (силиконовую) ложку с гладкими краями.

Никогда не нужно заставлять ребенка есть насильно. Он может не захотеть есть какой-либо новый продукт, тогда его введение надо отложить на какое-то время.

Некоторые дети любят жидкую пищу и готовы съесть ее очень много, другие предпочитают более густую и в меньших количествах. Иногда малыш съедает целую тарелку каши, а иногда – только ложечку.

За едой малыши часто просят попить. Не надо им отказывать – сделав один-два глотка, они продолжают прием пищи.

Что нужно и полезно пить ребенку до года

Организм человека на 60–80 % состоит из воды. Относительное содержание воды снижается с возрастом. У новорожденного ребенка оно составляет 80 % массы тела, в возрасте до 1 года – 66 %, к 5 годам – 62 %.

Потребность в воде у детей первого года жизни составляет 100–150 мл/кг массы тела, в возрасте 1–3 лет – 100 мл/кг массы тела, с 3 до 7 лет – 80 мл/кг. Обычно люди об этом не задумываются, но и в так называемых «твердых» продуктах воды достаточно много. К примеру, вареное мясо содержит 40 % воды, рыба – почти 70 %, яичница – тоже около 70 %. В кашах содержится до 80 % воды, в хлебе – около 50 %, в овощах и фруктах – до 90 % воды. В целом наша «сухая» еда на 50–60 % состоит из воды.

Около 300–400 мл воды образуется в организме взрослого человека при сгорании (окислении) белков, жиров и углеводов. При окислении 100 г жира образуется 107 мл воды, 100 г белков – 41 мл воды, 100 г углеводов – 55 мл воды.

Только при участии воды происходят различные химические реакции и процессы обмена веществ. Поскольку ребенок растет очень активно, то и водный обмен у него, а особенно у грудничков, очень интенсивен и может легко нарушаться, что достаточно опасно. Поэтому родителям необходимо следить за водным режимом малыша.

Дети первого года жизни, находящиеся только на грудном вскармливании, не нуждаются в допаивании, так как потребность в воде удовлетворяется за счет грудного молока. Исключение составляет жаркое время года, когда, как уже говорилось выше, ребенку необходимо давать воду. Кипяченую воду дают между кормлениями по 1–2 чайные ложки (всего в сутки до 50 мл, а в жару – до 100 мл).

При смешанном и искусственном вскармливании, а также при переходе на твердую пищу детям следует давать дополнительную жидкость. Суточное количество питья должно равняться по объему одному кормлению. Ну, и в жару эта цифра еще увеличивается. Ориентироваться при этом нужно на жажду, сухость кожи, частоту и объем мочеиспускания у ребенка (они уменьшаются).

Для питья можно использовать бутилированную питьевую воду или свежеекипяченую и охлажденную до комнатной температуры воду, очищенную фильтром, а в более младшем возрасте – воду для детского питания. Вода для приготовления специализированных детских продуктов разрешена детям с первых дней жизни. Она более мягкая, чем вода для питья. Воду для питья рекомендуют давать детям старше полугода и не использовать для растворения сухих продуктов, так как минеральный состав ее несколько превышает допустимые для новорожденного показатели по основным микро- и макроэлементам. Вода для детского питания должна отвечать нормативным требованиям к качеству такой воды:

- она должна иметь в своем названии слово «детская»;
- на этикетку должно быть вынесено название организации, которая дает официальное

медицинское заключение о воде (Минздрав РФ, Госсанэпиднадзор МЗ РФ и Институт питания РАМН);

– вода должна быть прозрачной, без запаха, с нейтральным вкусом.

Также в качестве питья на первом году жизни можно использовать детские чаи промышленного производства на основе разных трав. Только надо внимательно следить, не проявится ли у ребенка аллергия на какую-либо траву. И еще надо учитывать оказываемое действие. Так, чай из фенхеля и ромашки рекомендуется с первых недель жизни. Он обладает способностью успокаивать боли в животе, вызванные повышенным газообразованием. Другие чаи (из тимьяна, ромашки, мяты и т. д.) можно давать детям с 7–10 месяцев. Детям старше 6 месяцев в качестве питья можно давать компоты из свежих фруктов, ягод и сухофруктов. Все жидкости для питья готовятся без добавления сахара.

Источником жидкости для ребенка служат и соки, когда их начинают давать в виде прикорма. При покупке соков промышленного производства обращают внимание на срок реализации, герметичность упаковки, состав, возраст, с которого можно его вводить в рацион. Соки для младенцев не должны содержать сахара, красителей и ароматизаторов.

Из употребления исключаются газированные и кофеинсодержащие напитки, концентрированные сиропы промышленного производства. Также детям до 3 лет не рекомендуются морсы, так как по технологии приготовления в отвар добавляется отжатый сок без термической обработки, и существует риск развития острой кишечной инфекции, которая особенно тяжело протекает у детей первых лет жизни.

Основное количество воды ребенок получает с молоком, а позднее – с молочными продуктами.

Блюда для детей до года

Самые первые блюда

//-- Овощной отвар --//

Состав: 50 г овощей, 100 г воды.

Один из этих овощей: морковь, капусту, репу, картофель или кабачки тщательно вымыть, очистить, нарезать мелкими ломтиками, залить холодной водой и варить под крышкой на медленном огне до готовности. Затем отвар процедить через стерильную марлю, довести до кипения и перелить в стерильную бутылочку.

Такой овощной отвар при необходимости (о чем было сказано выше) можно давать грудному ребенку между кормлениями в качестве питья.

//-- Соки для первого прикорма --//

Для получения 50 мл сока потребуется 100 г любых ягод.

Свежее зеленое яблоко вымыть, обдать кипятком и натереть на терке. Полученное пюре выложить в марлю, сложенную вдвое, и отжать сок с помощью ложки. Отжатый сок слить в стеклянную посуду и закрыть крышкой. Если яблоки кислые, перед кормлением в сок добавить сахарный сироп.

Фрукты с красной кожурой могут вызвать аллергическую реакцию, поэтому лучше брать зеленое яблоко.

//-- Соки для второго прикорма --//

Для получения 50 мл сока потребуется 100 г слив.

Спелые плоды сливы перебрать, тщательно промыть, ошпарить кипятком, извлечь косточки и выложить мякоть в стерильную, сложенную вдвое марлю. Ложкой из нержавеющей стали отжать сок.

Молодую морковь (каротель) вымыть щеткой, ошпарить кипятком и натереть на мелкой терке. Затем выжать сок через марлю. Морковный сок богат витамином А, по тому его желателно добавлять в другие овощные соки.

//-- Пюре из смеси овощей --//

Состав: овощи разные – 80 г, картофель – 20 г, молоко – 1/2 стакана, сливочное или растительное масло – 1/3 ч. л., сахар – 1/2 ч. л.

Свежие овощи (морковь, репу, капусту, свеклу) вымыть щеткой, очистить, нашинковать, поставить тушить под крышкой в кастрюльке с небольшим количеством горячей воды, чтобы овощи тушились паром в собственном соку. Следить за тем, чтобы на дне кастрюли все время была вода (при необходимости доливать кипятком). Для ускорения варки прибавить сахарный песок. Довести овощи до полуготовности и прибавить к ним очищенный и нарезанный картофель, после чего тушить до готовности.

Горячие овощи протереть через сито, добавить горячее молоко, немного соли и хорошенько взбить, после чего снова поставить на плиту и довести до кипения.

В готовое пюре добавить сливочное или растительное масло.

//-- Фруктовые пюре --//

Для получения 40–45 г пюре потребуется 50 г плодов.

Спелые, без пятен и повреждений яблоки или груши хорошенько вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, удалить семенное гнездо и натереть на мелкой терке.

Свежие абрикосы тщательно вымыть, залить водой, варить до мягкости. Протереть сквозь сито, добавить сахарный песок (1 ч. л.), еще раз прокипятить.

По такому же принципу пюре можно делать из черники, черной смородины, яблока и тыквы, земляники, облепихи и т. п.

//-- Морковное пюре --//

Состав: морковь – 1 шт., молоко – 1/4 стакана, сливочное или растительное масло – 1/3 ч. л.

Морковь вымыть щеткой, очистить, нашинковать, положить в кастрюльку, залить небольшим количеством кипятка и тушить под крышкой в собственном соку, помешивая, до готовности. Горячей протереть сквозь сито, добавить подогретое молоко, немного соли, поставить на медленный огонь и прогреть, не доводя до кипения. В готовое пюре положить сливочное или растительное масло.

//-- Пюре из шпината --//

Состав: шпинат – 100 г, молоко – 1/4 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1/2 ч. л., сахарный сироп – 2 мл.

Шпинат тщательно перебрать, отбрасывая коричневые части, перемыть в проточной воде, переложить в кастрюлю и тушить в собственном соку до мягкости (10–15 минут). Затем протереть через сито и заправить белым соусом. Для соуса в кастрюльке распустить сливочное масло, обжарить в нем пшеничную муку, добавить горячее молоко и проварить 5–6 минут. В пюре, заправленное соусом, добавить немного соли, еще раз поставить на огонь и довести до кипения. Готовое пюре заправить сливочным маслом и сахарным сиропом.

//-- Картофельно-шпинатное пюре --//

Состав: шпинат – 100 г, картофель – 150 г, молоко – 1/2 стакана, сахар – 1/2 чайной ложки, сливочное масло – 1/2 чайной ложки.

Картофель тщательно вымыть щеткой, залить не большим количеством кипятка, закрыть крышкой и по ставить варить. Шпинат перебрать, вымыть, откинуть на решето и дать стечь воде, затем переложить в отдельную кастрюлю, прибавить сахарный песок и тушить в собственном соку, не прибавляя воды. Сваренный картофель очистить и горячим протереть через сито. В эту же емкость протереть и готовый шпинат. Пюре размешать, развести кипящим молоком, добавить соль, взбить и на медленном огне довести до кипения. Готовое пюре заправить сливочным маслом.

//-- Суп-пюре из цветной капусты и кабачков --//

Состав: цветная капуста – 50 г, кабачок – 50 г, желток – 1/2 шт., сливочное масло – 1/3 ч. л.

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделить на мелкие кочешки и хорошенько промыть. Кабачок вымыть, очистить и нарезать мелкими кусочками. Капусту и кабачок сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Затем отвар слить в отдельную посуду, а овощи в горячем виде протереть через сито. В пюре добавить отвар и соль, хорошенько размешать и довести до кипения. Готовый суп-пюре заправить сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую яйца.

//-- Картофельное пюре с курицей --//

Состав: куриное мясо – 100 г, картофель – 200 г, молоко – 1/4 стакана, сливочное масло – 1/2 ч. л.

Сварить нежирный куриный бульон, процедить сквозь мокрую салфетку и залить им очищенный и нарезанный крупными кусками картофель. Бульон должен только покрывать картофель. Картофель варить под крышкой 25–30 минут, после чего протереть сквозь волосяное сито, прибавляя предварительно сваренное и пропущенное через мясорубку куриное мясо. Развести полученное пюре кипящим молоком и взбить венчиком. Прогреть на плите до закипания. В готовое пюре добавить сливочное масло.

//-- Овощное пюре с печенкой --//

Состав: морковь – 100 г, картофель – 100 г, печень – 50 г, бульон – 1/2 стакана, сливочное масло – 1/2 ч. л.

Свежую парную говяжью печень вымочить в проточной воде, очистить от пленки, нарезать поперек волокон и быстро обжарить в раскаленном масле в кастрюльке под крышкой. После чего добавить немного воды или нежирного бульона и поставить кастрюльку в духовку на 5–10 минут. Можно предварительно потушить в масле, прибавив немного лука.

Картофель и морковь сварить на пару, очистить, протереть сквозь волосяное сито вместе с тушеной печенкой, предварительно пропущенной через мясорубку. Пюре развести горячим бульоном, посолить, взбить, поставить на слабый огонь и, взбивая, довести до кипения. В готовое пюре добавить сливочное масло.

//-- Овощные котлеты --//

Состав: различные овощи (морковь, кабачки, кольраби, картофель) – 250 г, яйцо – 1 шт., мука – 1 ст. л., подсолнечное масло для жарки, сухари – 2 ст. л., зелень петрушки, соль.

Хорошо промытые и нарезанные овощи отварить в соленой воде, мелко нарезать и смешать с яичным желтком, зеленью, солью, взбитым в пену белком и сухарями. Котлеты

тушить в небольшом количестве воды. Можно подавать со сметаной.

//-- Гречневая каша протертая --//

Состав: гречневая крупа – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, вода – 50 мл, сахарный сироп – 3 мл, сливочное масло – 1/3 ч. л.

В кипящую воду при помешивании всыпать предварительно перебранную и промытую гречневую крупу. Закрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности. Разваренную кашу протереть через сито, добавить горячее молоко, немного соли, сахарный сироп и, помешивая, кипятить 2–3 минуты. В готовую кашу положить сливочное масло.

Гречневая крупа отличается высоким содержанием железа, калия, фосфора, меди, цинка, бора, йода, никеля, кобальта и других микроэлементов. Много в ней фолиевой кислоты (она стимулирует кроветворение, повышает выносливость и сопротивляемость организма ко многим болезням).

//-- Овсяная каша --//

Состав: овсянка – 3/4 стакана, сливочное масло – 2 ст. л., вода – 2 стакана, соль.

В небольшую кастрюлю налить воду и довести до кипения. Затем немного посолить и всыпать овсяную крупу. Варить 10 минут. Протереть через сито. В готовую кашу добавить масло.

//-- Рисовая каша протертая --//

Состав: рис – 1,5 ст. л., вода – 1 стакан, молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л., сливочное масло – 1/2 ч. л.

Рис перебрать, хорошо промыть, залить стаканом кипятка и варить на медленном огне до размягчения. Воду, по мере выкипания, понемногу подливать, чтобы в кастрюльке оставалась половина жидкости.

Раз варенный рис горячим протереть через частое сито. В пюре влить горячее молоко и хорошенько размешать до однородности. Всыпать сахар, щепотку соли, поставить снова на плиту и, помешивая, дать каше вскипеть 2–3 раза, до загустения. В готовую кашу положить сливочное масло.

//-- Каша рисовая с изюмом --//

Состав: рис – 1/2 стакана, молоко – 2 стакана, сахар – 2 ст. л., соль, изюм, ванилин.

Промытый рис поместить в холодное молоко, варить на слабом огне, помешивая. Когда каша будет почти готова, положить промытый изюм, сахар, ванилин, соль. Варить, пока все молоко не выкипит и рис не станет мягким настолько, что зерна можно будет раздавить пальцами. При подаче на стол заправить кашу сливочным маслом.

В рисе отсутствует глютен, поэтому он полезен детям, у которых нашли непереносимость пшеницы.

//-- Пшенная каша --//

Состав: пшено – 1,5 ст. л., вода – 1 стакан, молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л., сливочное масло – 1/2 ч. л.

Пшено перебрать, несколько раз тщательно перемыть теплой водой, пока вода не станет прозрачной. Обдать кипятком, слить воду, снова залить стаканом кипятка и варить до полного размягчения (пока крупа не будет свободно растираться между пальцами).

Горячую крупу протереть через волосяное сито, развести горячим молоком, всыпать сахар, щепотку соли и протереть еще раз. Поставить на медленный огонь и прогревать 5 минут, до загустения, постоянно помешивая. В готовую кашу положить сливочное масло.

//-- Пшенная каша с добавками --//

Состав: пшено – 150 г, молоко – 1 стакан, вода – 1 стакан, яблоко – 1 шт., натертая на крупной терке морковь – 2 ст. л., сливочное масло – 2 ст. л., мед – 1 ст. л., соль.

Промытое пшено залить горячей подсоленной водой. Варить на слабом огне. Когда крупа впитает всю воду, влить горячее молоко, закрыть кастрюлю крышкой и оставить на 20–25 минут. Затем добавить морковь, мелко нарезанные яблоки, мед. Прогреть на слабом огне и подать со сливочным маслом.

Следует иметь в виду, что в пшене много жира, поэтому крупа не может храниться долго, она прогоркнет.

Супы

//-- Овощной отвар --//

Состав: желтые овощи (морковь, брюква) – по 1 шт., картофель – 1 шт., свежий горох – 2 ст. л., вода – 1 л.

Овощи очистить, нарезать крупными кусками, горох перемыть, сложить все в кастрюльку, залить холодной водой, закрыть крышкой и варить 3 часа, пока бульон не уварится на 2/3. Овощи извлечь, отвар процедить и прокипятить еще раз, посолив. Масло опускать в процеженный отвар перед самой подачей. Отвар можно заправлять крупой, домашней лапшой, протертым вареным мясом или использовать для приготовления каш.

//-- Суп-пюре овощной с манкой --//

Состав: картофель – 1 шт., крупа манная – 1 ч. л., лук – 1 шт., масло сливочное – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт., молоко – 1/4 стакана, вода – 1,5 стакана, соль.

Картофель и лук почистить, нарезать, залить горячей водой и варить до готовности. Овощи протереть, снова вскипятить и всыпать манную крупу. Варить 15 минут. Желток размешать в холодном молоке и вливать в суп, помешивая. Снять с огня и заправить сливочным маслом.

//-- Суп-пюре овощной молочный --//

Состав: салат – 100 г, кабачок – 1/4 шт., молоко – 1/4 стакана, вода (бульон) – 1 стакан, масло сливочное – 1 ч. л., мука – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт., соль.

Кабачок почистить, порезать небольшими кусочками. Салат нашинковать и вместе с кабачками тушить до готовности на медленном огне. Овощи протереть через сито. В молоке развести муку и влить в кипящие овощи, добавить бульон. Снять с огня и заправить желтком, растертым со сливочным маслом.

//-- Мясной бульон с фрикадельками --//

Состав: мясо – 100 г, вода – 400 мл, морковь – 1 шт., корень петрушки, соль, репчатый лук и лук-порей, зелень петрушки.

Для фрикаделек: отварная говядина – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, яйцо – 1 шт., маленькая луковица, петрушка, укроп, соль.

Кусок мяса (говядины) с костями обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать на мелкие куски, кости раздробить. Залить двумя стаканами холодной воды, довести до кипения, снять пенку, прикрыть крышкой и варить на слабом огне час. Бульон заправить мелко нарезанными кореньями (лук, петрушка, морковь) и зеленью. Продолжать варить еще час. Затем снять жир; бульон процедить, посолить, довести до кипения. Подавать с фрикадельками.

Отварное мясо пропустить два раза через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корок) хлебом, добавить взбитое яйцо, сырой лук, натертый на терке, посолить и перемешать. Фарш разделить в виде шариков величиной с лесной орех. Перед едой опустить фрикадельки в кипящий бульон и варить при слабом кипении 10 минут.

//-- Суп из говядины --//

Состав: говядина – 100 г, зеленый горошек свежемороженый – 50 г, лук репчатый – 1 шт., соль, лавровый лист, специи по вкусу.

Сварить говядину. Вытащить мясо из бульона, мелко нарезать. Нарезать картошку на дольки, положить в бульон и варить минут 10–15. Обжарить лук до золотистого цвета, а потом подсыпать к нему горошек. Тушить лук с горошком минуты 3–4. Когда картошка почти готова, добавить к ней горошек с луком и варить еще минуты 3–4. Потом добавить в суп нарезанное мясо, посолить, добавить специи и зелень по желанию. Дать супу настояться несколько минут.

//-- Суп из говяжьей печени --//

Состав: печень (говяжья, телячья) – 100 г, булка – 100 г, молоко – 1/2 стакана, яичный желток – 1 шт., сливочное масло – 2 ч. л.

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Смешать печеночный фарш с булкой, замоченной в молоке, вмешать желток и сливочное масло. Когда масса будет хорошо размешана, протереть ее сквозь сито. Готовый овощной бульон довести до кипения, выложить в него полученное пюре и проварить 5–6 минут.

//-- Супы-пюре мясные --//

Состав: мясо – 100 г, бульон – 1/2 стакана, мука – 1 ч. л., соль.

Сырое мясо пропустить через мясорубку. Нагреть овощной или мясной бульон и заправить его мясным фаршем и мукой, разболтанной в холодной воде. Довести до кипения и варить 10–15 минут, затем протереть через сито.

//-- Суп-пюре куриный --//

Состав: мясо курицы – 100 г, молоко – 1/3 стакана, вода – 250 мл, сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1 ч. л., морковь, лук.

Сварить куриный бульон. Сваренное куриное мясо дважды пропустить через мясорубку, опустить в кипящий бульон, добавить поджаренную на сливочном масле муку, прокипятить 2–3 минуты. Затем посолить, влить горячее молоко и довести до кипения.

//-- Суп-пюре из тыквы --//

Состав: тыква – 100 г, крупа манная – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, вода – 1 стакан, масло сливочное – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., соль.

Тыкву почистить, натереть на терке, залить кипятком и варить до полуготовности. Добавить горячее молоко, манную крупу и варить до готовности. Протереть через сито и добавить при необходимости горячей воды, вскипятить, всыпать сахар, снять с огня и заправить сливочным маслом.

В качестве загустителя в супы-пюре можно добавлять манку, толокно, пшенку, овсяную муку или овсяные хлопья.

//-- Суп-пюре сладкий --//

Состав: яблоко – 1 шт., абрикосы – 2 шт., крупа манная – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л., яйцо (желток) – 1 шт., соль.

Фрукты почистить, нарезать, залить кипятком, чтобы они были полностью покрыты, и

варить до готовности. Протереть через сито, вновь вскипятить и всыпать манную крупу. Варить 20 минут. Снять с огня и заправить желтком, растертым с сахаром и молоком.

Вторые блюда

//-- Пюре мясное --//

Состав: мясо – 100 г, вода – 1/4 стакана, масло сливочное – 1/3 ч. л., бульон – 30 мл.

Кусок мяса (говядины) обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками. Залить холодной водой и тушить под крышкой до мягкости. Остывшее мясо дважды пропустить через мясорубку, протереть через сито, добавить бульон, посолить, довести на слабом огне до кипения, снять с огня и добавить сливочное масло.

//-- Пюре мясное с добавками --//

Состав: говядина – 150 г, морковь – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ч. л., мука – 1 ч. п., соль.

Мясо и морковь сварить, пропустить через мясорубку 2 раза. Муку развести холодным молоком, добавить к фаршу, посолить. Проварить на слабом огне 5 минут, снять с огня и заправить маслом.

//-- Пюре мясное с рисом --//

Состав: говядина – 100 г, рис – 2 ст. л., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ст. л., соль.

Мясо отварить. Рис сварить до готовности. Мясо с рисом пропустить через мясорубку два раза. Добавить горячее молоко, перемешать и, все время помешивая, прогреть на слабом огне 5 минут. Снять с огня, заправить маслом.

//-- Пюре из печени --//

Состав: печень – 200 г, сливочное масло – 2 ч. л., репчатый лук – 10–15 г.

Печень промыть в проточной воде, освободить от пленок, нарезать кусочками, посолить и посыпать небольшим количеством муки. В сковороде распустить сливочное масло и поджарить сначала мелко нарезанный репчатый лук, потом печенку, быстро переворачивая ее. Переложить кусочки печени в кастрюльку, добавить воду, закрыть крышкой и тушить в духовом шкафу 7–10 минут. Остывшую печень дважды пропустить через мясорубку или протереть через сито.

//-- Котлеты мясные --//

Состав: мясо – 100 г, вода – 60 мл, булка – 20 г.

Мясо (телятина) обмыть, срезать пленки, очистить от жира и сухожилий, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Затем смешать мясной фарш с булкой, замоченной в холодной воде, и еще раз пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить соль и хорошенько взбить, подливая холодную воду. Из полученной массы сделать котлеты, уложить их в один слой в кастрюльку, наполовину залить овощным или мясным бульоном, закрыть крышкой и тушить до готовности (примерно 30–40 минут).

//-- Фрикадельки из курицы --//

Состав: филе куриное – 100 г, морковь – 1 шт., масло сливочное – 2 ч. л., яйцо – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, мука – 1 ч. л., соль.

Мясо и очищенную морковь сварить, остудить и пропустить через мясорубку. Муку

поджарить на сухой сковороде, добавить 1 ч. л. сливочного масла и молоко и варить 5 минут. В фарш добавить мучной соус, сливочное масло, желток, соль и хорошо перемешать. Белок взбить, осторожно смешать с готовой массой, выложить в форму и варить на водяной бане.

//-- Кнели куриные --//

Состав: филе куриное – 150 г, булка – 50 г, молоко – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. л., соль.

Мясо пропустить через мясорубку с размоченным в молоке хлебом, посолить, добавить яйцо, сливочное масло и хорошо взбить. Сформировать кнели и отварить на пару.

Практически так же делаются куриные котлеты. Для ребенка их лучше не жарить, а отварить на пару, запечь в духовке либо, в крайнем случае, обжарить, а потом в сковороду добавить воду или бульон и потушить.

//-- Пудинг из курицы, мяса или рыбы --//

Состав: мясо – 200 г, молоко – 1 стакан, булка – 60 г, яйцо – 2 шт., растительное масло – 2 ст. л.

Мякоть курицы (по желанию можно заменить ее говядиной, говяжьей печенью или парным судаком) смешать с небольшим кусочком сухой булки, вымоченной в молоке, после чего два раза пропустить через мясорубку. Полученный фарш протереть через сито, посолить, развести молоком до густоты кашицы, добавить сырые желтки, а потом взбитые в крепкую пену белки, осторожно перемешать (снизу вверх, чтобы не помять белок). Выложить в небольшую эмалированную кастрюлю, густо смазанную маслом и посыпанную сухарями, накрыть промасленным кружком бумаги. Опустить кастрюльку в большую кастрюлю, наполненную до половины высоты меньшей кастрюли кипятком, накрыть крышкой и поставить на огонь на 40–45 минут.

//-- Рыбное пюре --//

Состав: рыбное филе – 60 г, молоко – 1 ч. л., растительное масло – 1 ч. л.

Филе отваривать 20 минут в небольшом количестве воды, охладить и измельчить мясорубкой или блендером. В рыбное пюре добавить молоко и масло, а затем практически готовое блюдо довести до кипения на слабом огне.

Готовое пюре можно хранить в холодильнике в закрытой посуде не более 48 часов.

//-- Котлеты рыбные --//

Состав: рыба – 250 г, булка – 30 г, молоко – 50 мл, яйцо – 1/2 шт., сливочное масло – 1 ст. л.

Рыбу разделить на кусочки. Снять кожу, вынуть кости и филе пропустить через мясорубку. Второй раз фарш помолоть вместе с хлебом, замоченным в молоке. Затем посолить, добавить сырое яйцо и взбить до получения пышной массы. Разделить на котлеты, уложить на решетку паровой кастрюли, смазанную маслом (или смоченную водой), плотно закрыть крышкой и довести котлеты до готовности.

//-- Рыбные тефтели --//

Состав: рыбное филе – 250 г, хлеб – 40 г, яичный желток – 1 шт., вода – 50 мл, растительное масло – 2 ч. л.

Рыбу тщательно очистить, освободить от кожи и костей и пропустить через мясорубку вместе с размоченным в холодной воде хлебом. В рыбный фарш добавить сырой желток, растительное масло, немного соли, тщательно вымешать и взбить. Из полученной массы сформировать небольшие шарики, которые положить в маленькую кастрюльку, залить наполовину водой и варить на слабом огне 20–30 минут.

//-- Рыбный пудинг (вариант 1) --//

Состав: рыбное филе – 100 г, булка – 50 г, молоко – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ч. л., соль.

Хлеб вымочить в молоке и пропустить через мясорубку вместе с рыбным филе два раза. Протереть через сито, добавить соль, сырой желток и хорошо перемешать. Белок взбить в пену и осторожно добавить в массу. Форму смазать маслом, посыпать сухарями или мукой и заполнить массой. Форму поставить в кастрюлю, заполненную водой до половины высоты формы, накрыть крышкой и варить пудинг на слабом огне 40 минут.

//-- Рыбный пудинг (вариант 2) --//

Состав: рыбное филе – 100 г, отварной картофель – 1/2 шт., молоко – 2 ст. л., растительное масло – 2 ч. л., яйцо – 1/2 шт.

Горячий отварной картофель размять с добавлением молока и масла. Рыбное филе отварить в подсоленной воде, измельчить, добавить соль и взбитое яйцо. Все продукты тщательно перемешать, выложить в формочку и готовить на пару или водяной бане 30 минут.

//-- Картофельное пюре (вариант 1) --//

Состав: картофель – 2 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ч. л., соль.

Картофель сварить и протереть через сито горячим. Добавить горячее молоко, сливочное масло и хорошо взбить. Для маленьких детей пюре следует разводить большим количеством молока.

//-- Картофельное пюре (вариант 2) --//

Состав: картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 2 ч. л., соль.

Картофель и морковь отварить до готовности, горячими протереть через сито. Добавить горячее молоко, соль и сливочное масло. Перемешать и поставить в духовку на несколько минут.

//-- Пюре из картофеля с курицей --//

Состав: картофель – 2 шт., курица – 100 г, молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ч. л., соль.

Курицу отварить, прокрутить на мясорубке. Картофель почистить, нарезать и залить горячим бульоном. Варить 30 минут, горячим протереть через сито, добавить куриный фарш. Потом влить горячее молоко и хорошо взбить. Прогреть на слабом огне и положить сливочное масло.

//-- Овощное пюре смешанное --//

Состав: овощи разные (картофель, морковь, репа, капуста цветная) – 200 г, молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ч. л., соль.

Овощи нарезать и тушить под крышкой в очень малом количестве воды, чтобы они варились в собственном соку. Через 30–40 минут горячими протереть через сито. Добавить горячее молоко, соль, сливочное масло и перемешать. Поставить на огонь, помешивая, и прогреть несколько минут.

//-- Овощное пюре с печенью --//

Состав: печенька – 100 г, картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1/2 шт., масло сливочное – 2 ч. л., соль.

Печень промыть, почистить и быстро обжарить в чайной ложке разогретого сливочного масла с обеих сторон. Добавить немного горячей воды и потушить под крышкой 10 минут. Овощи отварить и протереть через сито вместе с тушеной печенькой. Добавить

соль, немного овощного отвара и прогреть 5 минут. Заправить сливочным маслом и хорошо взбить.

//-- Морковное пюре --//

Состав: морковь – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., соль.

Морковь вымыть, почистить, нарезать небольшими кусочками и варить в небольшом количестве воды 40 минут до мягкости, помешивая и подливая воду, чтобы не пригорело. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, соль, сахар, масло и хорошо взбить. Прогреть на слабом огне, не доводя до кипения.

//-- Тыквенное пюре --//

Состав: тыква – 200 г, молоко – 1/2 стакана, масло сливочное – 2 ч. л., сахар – 1 ч. л., соль.

Тыкву почистить, испечь в духовке на слабом огне до готовности и протереть через сито. Добавить молоко, сахар, соль, проварить 5 минут и снять с огня. Заправить сливочным маслом.

Поскольку в тыкве много солей меди, железа и фосфора, которые положительно влияют на процесс кроветворения в организме, ее можно использовать для профилактики малокровия.

//-- Кабачково-картофельное пюре --//

Состав: кабачок – 1 шт., картофель – 2 шт., лимонный сок – 1 ч. л., растительное масло – 1–2 ч. л., молоко – 1/2 стакана, соль.

Кабачок и картофель очистить, нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить кипящей водой так, чтобы она лишь немного покрыла овощи. Варить на слабом огне до готовности. Вынуть овощи из отвара, размять в пюре. Добавить растительное масло, лимонный сок, хорошо размешать и чуть подсолить. Влить горячее молоко. Если нужно сделать пюре более жидким, можно добавить горячий овощной отвар и хорошо размешать.

//-- Морковно-яблочное пюре --//

Состав: морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ч. л., масло сливочное – 1 ч. л., мука – 1 ч. л.

Морковь вымыть, сварить в кожуре до готовности, потом очистить. Яблоко почистить, натереть на терке, а потом вместе с морковью протереть через сито. Муку подсушить на сковороде, развести молоком и проварить 5 минут. Все смешать, добавить сахар, довести до кипения и снять с огня. Заправить сливочным маслом.

//-- Яблочно-свекольное пюре --//

Состав: яблоко – 1 шт., свекла – 1 шт., сахар – 1 ч. л., масло сливочное – 1 ч. л.

Свеклу вымыть, почистить, отварить. Смолоть на мясорубке, добавить сливочное масло и тушить на медленном огне 10 минут. Яблоко почистить, натереть на мелкой терке и выложить вместе с сахаром к свекле. Тушить 5 минут.

//-- Абрикосовое пюре --//

Состав: абрикосы свежие – 1/2 стакана (или абрикосы сухие – 1/4 стакана), вода – 1 стакан, сахар – 1 ч. л.

Абрикосы вымыть, залить горячей водой и варить до мягкости. Протереть через сито, добавить сахар и дать вскипеть.

//-- Банановое пюре --//

Состав: банан – 1 шт., сахар или мед – 1 ч. л., сок фруктовый – 2 ч. л.

Спелый, без коричневых пятен, банан почистить, размять вилкой, добавить сахар (мед), сок и хорошо взбить. Можно добавить 1–2 чайные ложки протертого через сито творога. Вместо сока можно использовать молоко, сгущенное молоко.

//-- Запеканка из овсяных хлопьев --//

Состав: овсяные хлопья – 150 г, молоко – 2 стакана, сливочное масло – 100 г, сахар – 1/2 стакана, какао – 3 ст. л., яйцо – 3 шт., орехи.

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья. Масло, сахар, яичные желтки взбить, добавить какао и мелко нарубленные орехи. Последней ввести кашу из хлопьев. Яичные белки взбить в густую пену, осторожно соединить с массой, выложить все в смазанную жиром форму и запекать в духовке 30 минут. Подавать с фруктовым или ягодным соусом.

Десерты

//-- Десерт с печеньем (вариант 1) --//

Состав: печенье – 30 г, вода – 1 стакан, творог – 50 г.

Печенье поломать кусочками, залить кипяченой водой, хорошо размешать до однородной массы. Поставить на слабый огонь и при помешивании кипятить 5 минут, снять с огня и охладить. Добавить творог и хорошо перемешать.

//-- Десерт с печеньем (вариант 2) --//

Состав: печенье – 30 г, творог – 100 г, сахар – 2 ч. л., сок (яблочный, персиковый, абрикосовый, томатный, морковный, вишневый) – 1/2 стакана.

Печенье измельчить и залить соком. Хорошо растереть до образования однородной массы. Отдельно растереть творог с сахаром и смешать с печеньем.

//-- Мусс яблочный с печеньем --//

Состав: сухое печенье – 2 шт., вода – 1/2 стакана, сахар – 1 ст. л., яблоко.

Печенье подсушить в духовке, растереть скалкой или истолочь в ступке, просеять сквозь сито и залить горячим сиропом, приготовленным из воды и полной столовой ложки сахарного песка. Накрыть крышкой и подождать, чтобы сухари разбухли.

Яблоко очистить и натереть на терке. Полученное сырое яблочное пюре вмешать в разбухшие сухари и взбить вилкой или венчиком до однородности.

//-- Мусс из кураги с печеньем --//

Состав: сухое печенье – 2 шт., вода – 1/2 стакана, сахар – 1 ст. л., курага – 20 г.

Печенье приготовить так же, как в предыдущем рецепте.

Курагу перебрать, тщательно перемыть и залить за 3 часа до варки холодной водой. Варить в той же воде под крышкой до мягкости, после чего абрикосы протереть и вмешать в разбухшие сухари. Затем взбить вилкой или венчиком до однородной массы.

//-- Рисовый пудинг --//

Состав: рис – 4 ст. л., вода – 1,5 стакана, сахар – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., сливочное масло – 2 ч. л.

Рис перебрать, промыть и обсушить. Залить кипятком и варить до мягкости. Немного остудить, добавить сахар, сливочное масло, щепотку соли, желток, а затем белок, крепко взбитый в пену. Осторожно перемешать и выложить в формочку, густо смазанную маслом и обсыпанную сухарями, накрыть промасленным кружком пергаментной бумаги. Варить на водяной бане в духовке около 45 минут.

Напитки

//-- Клюквенный кисель --//

Состав: клюква – 2 ст. л., крахмал – 1 ч. л., сахар – 3 ч. л.

Клюкву перебрать, вымыть, обдать на сите кипятком, размять ложкой; размятые ягоды положить в марлю и отжать сок. Посуду с соком закрыть крышкой и убрать в прохладное место. Оставшиеся выжимки залить стаканом горячей воды, поста вить на огонь в эмалированной посуде, довести почти до кипения и процедить сквозь марлю. Часть процеженного отвара (1/4 стакана) остудить и развести в нем 1 ч. л. крахмала, остальной отвар вскипятить с сахаром.

Когда кисель закипит, влить в него, помешивая, разведенный отваром крахмал, дать один раз вскипеть и сей час же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не образовалась пенка. Когда кисель немного остынет, вмешать в него сырой сок.

//-- Кисель из сухой черники --//

Состав: черника – 1 ст. л., вода – 1,5 стакана, крахмал – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л.

Сухую чернику перебрать, обмыть в сите холодной водой, залить кипятком и варить 20–30 минут, пока ягоды не станут мягкими, откинуть на сито, процедить (ягоды не протираются, а раза 2–3 обливаются процеженным отваром и затем выбрасываются). Часть отвара (1/4 стакана) оставляют для разведения крахмала, а остальной отвар смешивают с сахаром и ставят варить. Когда отвар с сахаром вскипит, снять с огня и, помешивая, осторожно влить разведенный остывшим отваром крахмал. По ставят снова на слабый огонь. Как только кисель закипит, сразу снять и вылить в фарфоровую посуду.

//-- Вишневый кисель --//

Состав: вишня – 1 стакан, сахар – 1 ч. л., крахмал – 1 ч. л. вода – 2 стакана.

Из вишни удалить косточки, отцедить сок. Ягоды залить кипятком и варить 5 минут. Добавить сахар и разведенный в холодной воде крахмал, вскипятить и снять с огня. Влить сок и размешать.

//-- Крыжовниковый кисель --//

Состав: крыжовник – 1 стакан, сахар – 1 ч. л., крахмал – 1 ч. л., вода – 2 стакана, ваниль.

Крыжовник залить горячей водой и варить до мягкости. Протереть через сито, всыпать сахар, вскипятить. Развести крахмал в холодной воде и влить в крыжовник. Варить 2–3 минуты, добавить ваниль, снять с огня.

//-- Тыквенный кисель --//

Состав: тыква – 300 г, сахар – 1 ч. л., крахмал – 1 ч. л., вода – 1,5 стакана.

Тыкву натереть на терке, отжать сок и смешать его с водой. Крахмал развести в 1/4 стакана холодной воды. Сок вскипятить, добавить сахар и варить 5 минут. Влить разведенный крахмал при непрерывном помешивании, довести до кипения и снять с огня.

//-- Морковный кисель --//

Состав: морковь – 1 шт., сахар – 1 ч. л., крахмал – 1 ч. л., вода – 1 стакан, лимонный сок – 1 ч. л.

Морковь почистить, натереть на терке, перемешать с сахаром и оставить на 15 минут. Отжать сок, выжимки залить водой, варить 10 минут. Протереть через сито, довести до кипения и добавить разведенный крахмал. Проварить 2–3 минуты и снять с огня. Остудить, влить морковный и лимонный соки и перемешать.

//-- Компот из любых ягод --//

Состав: ягоды – 1 стакан, вода – 1 стакан, сахар – 2 ч. л., лимонный сок – 1/2 ч. л.

Вымыть ягоды и выжать сок. Выжимки залить водой, прокипятить 5–10 минут и хорошо остудить. Процедить, довести до кипения, всыпать сахар, варить 3 минуты. Добавить лимонный сок и снять с огня. Влить ягодный сок и перемешать.

//-- Компот из сухофруктов --//

Состав: сухофрукты – 1 стакан, сахар – 1 ст. л., вода – 2 стакана, лимонный сок – 1/2 ч. л.

Сухофрукты хорошо вымыть, залить кипятком и дать настояться 1 час. Мелко порезать, добавить сахар и варить 10 минут. Влить лимонный сок и дать настояться.



Питание детей дошкольного возраста

После года дети начинают постепенно приучаться к общему столу, им дают многие из тех блюд, что едят остальные члены семьи. Однако до 3 лет все-таки существуют определенные ограничения в питании, связанные с трудностями переваривания некоторых видов пищи, и об этом будет сказано ниже.

Емкость желудка у детей изменяется с возрастом. У годовалого ребенка она равна 250–300 г, у 3-летнего – 350–400 г, а у 4-летнего – 450–500 г. Поэтому питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи в зависимости от возраста детей.

Однако питание зависит не только от объема желудка. Некоторые дети едят с большим аппетитом, но это не значит, что им нужно давать большие порции – это просто приведет к избыточному весу и нарушениям обмена веществ. У других детей аппетит плохой, и тогда, чем заставлять их съесть всю порцию, лучше сделать дополнительный прием пищи из тех продуктов, что им нравятся.

Чтобы представить, сколько ребенку нужно еды и какие порции ему будут полезны, скажем, что суточный объем пищи для детей от 1 до 1,5 лет составляет 1200 г. Если придерживаться 5-разового питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) то получается 250 г на один раз. На 3 году жизни на сутки уже надо 1,5 кг пищи, а число кормлений уменьшается до четырех. Детям в 4 года в сутки надо 1700–1750 г еды. Суточное количество распределяется между отдельными приемами пищи относительно равномерно.

Энергии дети тратят много, поэтому и питание должно быть достаточно калорийным: до

3 лет – 1540 ккал в день, с 3 до 7 лет – 1970 ккал в день. Суточная калорийность питания распределяется так же, как у взрослых: завтрак – 25 %, обед – 30 %, полдник – 15–20 %, ужин – 30 %.

Для покрытия энергетических затрат используются прежде всего жиры, из них образуется жировая ткань в организме. При этом избыточное количество жира в питании ведет к нарушению обмена веществ.

Углеводы – сахар, хлеб, крупа, картофель, фрукты, овощи – в основном обеспечивают организм энергией. Если углеводов не хватает, на энергетические затраты расходуются резервные жиры, а если они отсутствуют, то происходит распад белка. Если же ребенок ест слишком много сладкого, то часть углеводов превращается в жиры организма.

К углеводам относятся и грубая клетчатка – волокна репы, свеклы, брюквы, ржаной хлеб, некоторые крупы. Она усваивается хуже, чем рыхлая, которая содержится в ягодах и фруктах, однако очень полезна, поскольку способствует лучшему перевариванию пищи и работе кишечника.

Соотношение белков, жиров и углеводов в питании дошкольников должно быть 1:1:3 (или 1:1:4). Если это соотношение нарушено, то даже высококачественная пища усваивается плохо.

Ребенку обязательно нужны микро- и макроэлементы, поскольку его рост включает в себя укрепление костей (минерализацию скелета). Детям нужно много кальция, причем особенно хорошо усваивается кальций из молочнокислых продуктов – творога, сыра, а также молока. Много кальция и в некоторых растительных продуктах: в фасоли, горохе, чечевице, кураге, урюке, черносливе, капусте и в овсяной крупе.

Конечно, ребенку нужны и другие вещества: фосфор, натрий, магний, железо, медь, кобальт, марганец, фтор, йод. При разнообразном питании он получит все эти элементы из пищи. То же самое можно сказать и про витамины. Только весной может потребоваться прием витаминов в виде аптечных препаратов.

Потребность ребенка в воде определяется возрастом и весом. От 1 года до 3 лет считают: на 1 килограмм веса нужно 100 мл воды, после 3 лет: 60 мл на 1 кг веса. Причем имеются в виду все жидкости, которые получает ребенок: супы, соки, молоко, чай, какао, кофе с молоком, напитки, компоты, вода и т. п. В жаркое время количество воды должно быть увеличено. Причем следует иметь в виду, что если воду выпить в большом количестве залпом, то она меньше утоляет жажду; а если в организме образуется избыток воды, просто повышается выделение пота.

В среднем дошкольнику достаточно 1,5 л жидкости в сутки, с учетом соков, чая и супов. Этот объем рекомендован при сбалансированном питании, когда рацион не перегружен жирной или соленой пищей.

Что лучше есть ребенку от 1 года до 3 лет

До трех лет детям лучше не давать жареную пищу, кетчуп и майонез. Для вкуса можно добавлять нежирную сметану, зелень.

Ребенок продолжает расти и делает это очень активно. А любому растущему организму нужен белок в качестве строительного материала клеток. Следовательно, ребенку полезны продукты с высоким содержанием животного белка: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, птица, яйца.

Сыр детям после года можно давать в натертом виде на бутербродах при условии, что он не острый и маложирный. Недельная норма – всего 20 г.

Из куриных яиц по-прежнему можно давать только желток, поскольку высока вероятность аллергических реакций на белок, и желток должен быть сварен вкрутую, его добавляют в различные овощные пюре или паштеты. Белок можно начинать вводить в питание в конце второго года жизни не чаще 3 раз в неделю (суточная норма – 1/2 яйца). Сырые яйца сейчас лучше не давать из-за опасности сальмонеллеза.

Конечно, не следует забывать о фруктах и овощах, кашах и хлебе и о многих других продуктах.

Растительное масло желательно добавлять в овощные пюре и салаты, суточная норма 6 г (2 чайные ложки).

Лучше, чтобы углеводы ребенок получал не из пирожных и сахара, а из овощей, фруктов, ягод, крупяных и молочных блюд.

Продукты, богатые крахмалом (крупя, макаронные изделия, мука, отчасти картофель) несколько замедляют обмен веществ и способствуют задержке жидкости в организме.

Суточная норма картофеля для детей 2–3-летнего возраста – 150 г (примерно 2 картофелины среднего размера), других овощей – 200 г. Можно готовить или сложные овощные пюре ежедневно, или более простые, но разные, чередовать по дням недели. В набор овощей включаются белокочанная и цветная капуста, морковь, свекла, репчатый лук, редис, салат, тыква, кабачки, баклажаны, сладкий перец, помидоры, свежие огурцы, репа. Квашеная капуста, соленые огурцы и помидоры давать можно, но в ограниченном количестве. Обычно дети не очень любят соленое.

Можно включать в рацион ребенка блюда из макаронных изделий, на третьем году жизни – блюда из муки.

Хлеба ребенку дают 100 г в день. Он нужен не только как пища, его жевание способствует укреплению десен и зубов, готовит рецепторы слизистой оболочки рта к ощущению твердых частей пищи. Не следует приучать детей постоянно есть сдобу, пироги, изделия из песочного теста – они очень калорийны и нарушают обмен веществ. Все кондитерские изделия должны даваться только после еды.

Суточная норма сахара для детей – 50 г, кондитерских изделий – 7–10 г. Дети быстро привыкают к сладостям. До 3 лет нежелательно давать шоколад и изделия с ним. Они излишне возбуждают нервную систему ребенка, часто являются причиной аллергии, замедляют перистальтику кишечника.

Молочные продукты, йогурты и творожки

Сразу после года основное место в питании ребенка продолжают занимать молоко и молочные продукты (600 г в сутки с учетом того, что идет на приготовление различных блюд). Полезны кисломолочные продукты (особенно кефир – до 200 мл в день).

Сейчас очень популярны стали в детском питании йогурты, однако до сих пор среди мам идут жаркие споры: полезен ли он детям, и насколько можно доверять продукту, произведенному на фабрике и купленному в магазине. Особенно в наших супермаркетах, которые готовы продавать что угодно с любой рекламой.

Согласно отечественным государственным стандартам йогурт – это кисломолочный продукт с повышенным содержанием сухих обезжиренных веществ молока.

Вырабатывается он путем сквашивания термически обработанного молока чистыми культурами термофильного стрептококка и молочнокислой болгарской палочки. То есть натуральный йогурт, будучи продуктом на основе молока, содержит ценные белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и ферменты. Концентрация белка в йогуртах такая же, как и в других молочных продуктах. Среди минеральных веществ – очень важные для человеческого организма фосфор, калий, кальций, магний, хлориды, а также витамины – А и группы В. Йогурт содержит лактозу (молочный сахар), который является важной средой для развития полезной микрофлоры в кишечнике. Вообще количество углеводов зависит от концентрации углеводсодержащих добавок, таких как сахар, натуральные фрукты, натуральные и идентичные натуральным ароматизаторы. В зависимости от степени жирности йогурты делятся на молочные, молочно-сливочные и сливочные. В молочных йогуртах содержится до 4,5 % жира, и они в свою очередь делятся на нежирные (0,1 %), полужирные (1,5–2,5 %) и классические (2,7–4,5 %). Жирность молочно-сливочных йогуртов составляет от 4,7 до 7 %, а сливочных – не менее 10 %.

Часто в йогурты добавляют пробиотики, что повышает их полезные свойства. Пробиотики – живые микробные компоненты пищи, которые помогают повышать иммунитет, стимулируют и регулируют пищеварение, нормализуют кислотно-щелочной баланс кишечника, подавляют рост флоры, способной вызвать кишечные заболевания, стимулируют синтез витаминов группы В, снижают уровень холестерина в крови, нейтрализуют токсины, активизируют работу лактазы, что обеспечивает лучшее усвоение кисломолочных продуктов. Наиболее известными из пробиотиков являются бифидобактерии, лактобактерии, а также термофильные стрептококки и кефирные грибки. Био йогурты – это йогурты с пробиотической активностью, концентрация живых микроорганизмов в конце срока их хранения должна быть не менее 10⁷ КОЕ/г продукта (КОЕ – колониеобразующие единицы).

Однако в наших магазинах продаются не только «живые» йогурты, но и всякие йогуртеры, йогуртовичи и йогурты с наполнителями. У них не просто так изменено название. Дело в том, что они отличаются по технологии приготовления и пользе для организма. По технологии производства все они изготавливаются из коровьего молока 1 сорта, но также может использоваться частично или полностью восстановленное молоко. В процессе производства молоко доводится до нужного процента жирности: либо обезжиривается, либо дополнительно обогащается сливками. Затем происходит пастеризация молока и его гомогенизация (процесс, позволяющий улучшить консистенцию продукта и предупреждающий отделение сыворотки). После охлаждения в полученную массу добавляют закваску. Далее процесс может протекать по-разному. Либо в продукт добавляются пробиотики и загустители, йогурт созревает и упаковывается в стерильных условиях, либо после заквашивания в йогурт добавляют загуститель и фруктово-ягодные наполнители, затем он проходит повторную термическую обработку, благодаря чему значительно увеличивается срок хранения. То есть «живые» йогурты, содержащие живые йогуртовые культуры и пробиотики, имеют недолгий срок хранения – до 1 месяца, и могут храниться только в холодильнике. А у термизированных (подвергнутых специальной термической обработке) йогуртов срок хранения может быть гораздо больше – до года при комнатной температуре. Такие йогурты не обладают лечебным эффектом, но являются продуктами высокой пищевой ценности, содержащими витамины и микроэлементы.

Кроме того, сейчас появились йогурты, обогащенные биокультурами после повторной термической обработки продукта. У них срок хранения не выше 1 месяца.

Что же можно давать детям? Сейчас появились в продаже специальные детские йогурты, которые предназначены малышам начиная с 8 месяцев. Их изготавливают из натурального коровьего молока, молочно-белкового концентрата, молочной сыворотки, отдельных видов сахаров, натуральных фруктовых, ягодных или овощных наполнителей, в качестве загустителя используется пектин и крахмал. Пищевая ценность детских йогуртов очень близка к пищевой ценности детского кефира, но при этом они имеют более низкую кислотность и дополнительно обогащены витаминами группы В, С, микроэлементами: железом, цинком, йодом. В этих йогуртах нет синтетических красителей, ароматизаторов, других пищевых добавок. Срок их хранения – не больше 30 дней. Если у ребенка нет проблем с усвоением коровьего молока, а у мамы нет предубеждения к покупным продуктам, то такие йогурты можно давать вместо детского кефира по 100 мл в день. Для детей старше 2 лет этот объем может быть увеличен до 150–200 мл.

Благодаря тому, что в ходе кисломолочного брожения происходит частичное расщепление белков коровьего молока, йогурты без вкусовых добавок, ароматизаторов и красителей могут хорошо переноситься детьми, страдающими аллергическими проявлениями к молочным продуктам.

Биойогурт можно подслащивать, добавляя кусочки фруктов, немного варенья или меда, если нет медицинских противопоказаний. Кроме того, сейчас йогурты можно приготовить и дома, и уж тогда в их качестве сомнений не будет.

Покупая йогурт в магазине, следует посмотреть на упаковке следующие вещи: живые йогурты хранятся не более 30 дней, при температуре от +4 до +6 °С, на упаковке написано «йогурт», в их состав входит йогуртовая закваска и обычно указывается концентрация полезных микроорганизмов (бифидобактерий). А йогуртные продукты могут храниться при комнатной температуре в течение 3 месяцев, на упаковке должно быть написано «продукт йогуртный термизированный». В их составе нет живой йогуртной закваски.

Йогурты, не предназначенные для детского питания, живые, без красителей и консервантов, можно давать ребенку начиная с 1,5–2 лет.

Обязателен в питании творог, который лучше готовить в домашних условиях или брать на детской кухне. За раз его можно давать по 40–50 г, добавляя по желанию сметану, фрукты, ягоды, иногда – сахар. Творог можно использовать и в качестве второго блюда, делая вареники, сырники, творожный пудинг (творог с мукой лучше усваивается). Обычный (не «детский») творог можно употреблять только после предварительной тепловой обработки.

Сейчас очень много в продаже появилось специальных детских творожков. Они изготавливаются из натурального или нормализованного молока (его, как и молоко для йогурта, либо обезжиривают, либо обогащают молочными жирами) методом высокотемпературной тепловой обработки и сквашивания закваской, основанной на чистых культурах молочнокислых бактерий. Творожок бывает разной жирности: от 3,8 до 10 %. Конкретный творожок посоветует педиатр. Если ребенок подвижный, тратит много энергии и при этом не страдает избыточным весом, или если у малыша гипотрофия, то подойдет более жирный, сливочный, творожок. Если же ребенок склонен к ожирению, есть проблема лишнего веса, он малоподвижен или имеет нарушения обмена веществ, можно обойтись творожком с меньшей жирностью.

Есть и комбинированные творожки (типа «Агуши»), где часть животных жиров заменена растительными. Жирность такого продукта – 6 %. Растительные жиры позволяют не только уменьшить калорийность творога, но и обогатить его пол и ненасыщенными жирными кислотами – чрезвычайно полезными веществами, необходимыми детям первого года жизни для роста и развития, формирования клеточных мембран, в том числе мембран головного мозга.

В сливочном твороге жирность 10–15 %, и обычно он больше нравится детям, но, чтобы не перекармливать ребенка, в такой день лучше не давать ему масло или сливки.

Кроме простых творожков продаются еще и с фруктовыми наполнителями. Они отличаются более высоким содержанием углеводов в сравнении с обычным творогом, подойдут детям, отстающим в росте, со сниженной массой тела, плохим аппетитом. Однако с ними следует быть осторожными мамам тех детей, кто уже проявил какую-либо аллергическую реакцию.

Творог ребенку нельзя давать при непереносимости белков коровьего молока. Не стоит есть творог при заболеваниях почек. Большое содержание в нем белка дает сильную нагрузку на выводящие системы.

Если же в творожках содержатся добавки, разрешенные только с определенного возраста: красители, ароматизаторы, загустители, в том числе желатин, то их можно давать только после 3 лет.

Мясные продукты и рыба

В питании детей лучше использовать нежирные сорта говядины, телятины, свинины, а также курятину. Мясные блюда желательно давать в первой половине дня, поскольку они перевариваются дольше и, съеденные вечером, излишне возбуждают нервную систему, затрудняя засыпание и нарушая нормальный сон.

Мясо – основной источник полноценных животных белков и легкоусвояемого железа. Эти же белки участвуют в формировании антител, то есть необходимы для полноценного иммунитета. А ещё мясо отлично насыщает организм.

Кроме того, в мясе много меди, магния, кобальта, цинка, которые также помогают кроветворению. Есть кальций и фосфор, много витаминов группы В, особенно В₁₂. А экстрактивные вещества, содержащиеся в мясе – прекрасный стимулятор желудочной секреции, они возбуждают аппетит, улучшают работу желудочно-кишечного тракта.

В зависимости от возраста дошкольникам достаточно 50–80 г мяса в день.

Куриное мясо, которое предпочтительней давать маленьким детям, содержит больше белков, чем любой другой вид мяса, при этом содержание в нем жиров не превышает 10 %. Белок куриного мяса содержит 92 % необходимых для человека аминокислот. В нем в большом количестве содержатся витамины В₁₂. К тому же в курятине содержится большое количество железа в легко усваиваемой форме, а также сера, фосфор, селен, кальций, магний и медь.

Сейчас много колбасных продуктов в магазине, и дети любят сосиски и сардельки, потому что они мягкие и имеют яркий вкус. Но если почитать, из чего эти продукты делают... то лучше не рисковать здоровьем ребенка. До 2 лет им лучше вообще не давать такие вещи, после 3-х – покупать специальные детские сосиски и давать их по штучке не чаще 1–2 раз в неделю. Можно также начинать давать нежирные сорта вареных колбас,

постные сорта вареной ветчины.

Иногда родители пытаются приучить детей к вегетарианству, не понимая, насколько растущий организм нуждается в «строительных кирпичиках» и ка к их недостаток потом отзовется во взрослой жизни. В принципе, полноценное питание возможно и без мяса, но никогда ребенок не вырастет нормально при строгом вегетарианстве. Если по каким-либо причинам ребенку не дают мяса, то у него должно быть полноценное молочно-яично-растительное питание. Тем самым организм ребенка обеспечивается жизненно необходимыми питательными веществами: белками, кальцием, железом, витаминами В, D и многими другими.

До 2 лет мясные блюда (суфле, фрикадельки, паровые котлеты) готовят из фарша. На третьем году можно давать тушеное мясо, нарезанное небольшими кусочками.

Печень очень полезна, ее детям до 2 лет можно давать в виде паштета, более старшим – тушить небольшими кусочками. Однако сейчас появилась проблема, которой раньше не было: животных кормят всем подряд, дают им добавки и антибиотики, а все это отсортировывается в печени. Поэтому никогда нельзя быть уверенными в качестве покупной печенки. Многие родители сейчас остерегаются давать детям до 3 лет блюда из печени.

С мясными блюдами хорошо сочетаются соусы, подливы, которые должны быть нейтральными на вкус, то есть специи в них добавлять нельзя.

Вместо мяса несколько раз в неделю целесообразно делать рыбу (суточная норма 25 г) в виде фрикаделек, котлет, отварной или тушеной в собственном соку с добавлением небольшого количества рыбного бульона и жира, морковки и лука. После 2 лет ребенку можно иногда давать малосоленый кусочек селедки.

Вообще, рыба в питании детей должна присутствовать обязательно. В ней содержится много жирных кислот, а ведь наше сердце питается только ими. Также в рыбе есть жирные кислоты, в которых нуждаются клетки головного мозга и нервная система человека.

В мясе морских рыб, в группе тресковых, со держится значительно больше минеральных веществ, чем в мясе пресноводных рыб: йод, цинк, кальций. К тресковым относятся треска, сайда, путасу, навага, налим, минтай, серебристый хек. Мясо трески содержит 18–19 % белка; в нем очень мало жира, практически отсутствует холестерин, содержатся фосфолипиды. Поэтому треска считается диетическим продуктом. Мясо сайды, путасу и минтая по питательной ценности близко к треске. Но речная рыба содержит меньше калорий и быстрее усваивается организмом.

Однако существенным минусом речной рыбы является ее костлявость. Особенно если рыбу должен есть ребенок.

Больше всего белка содержит лосось. По содержанию витамина В превосходят всех скумбрия, сельдь, тунец и лосось. Больше всего кальция содержит консервированный тунец.

В неделю дошкольнику достаточно 350 г рыбы в любом виде.

Каши, мюсли, хлеб

Каша – очень сытное блюдо, богатое крахмалистыми веществами. Детям раннего возраста варят каши полувязкими, для чего жидкости берут в 4–4,5 раза больше, чем

крупы. Каши варят на молоке, овощных или фруктовых отварах, воде. Их можно давать детям как самостоятельные блюда или комбинировать с овощами, фруктами, творогом, мясом.

После года постепенно переходят к жидким кашам на основе цельной крупы. Ближе к 2 годам, когда ребенок имеет достаточное количество зубов и его жевательные навыки уже закрепились, можно давать крупяную запеканку и мюсли.

Любая крупа имеет определенные полезные свойства, которые мамам надо знать.

Гречка содержит витамины группы В, магний и железо, цинк и медь. В ней большое количество растительной клетчатки (пищевых волокон), которая необходима для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Кроме того, высокое содержание пищевых волокон в гречке обеспечивает своевременное появление чувства насыщения, что предупреждает переедание и даже ожирение.

Овсянка больше всех остальных круп содержит кальций и фосфор, необходимые для формирования костной ткани и зубов. В ней много растительного белка, она богата витаминами В, нужными для нормальной работы нервной системы. В ее составе много магния и железа.

В рисе больше всего углеводов (в основном крахмала, который очень хорошо усваивается организмом ребенка). Однако содержание пищевых волокон в рисовой крупе ниже, чем в гречневой, овсяной или пшеничной.

Кукурузная крупа богата крахмалом и железом, витаминами группы В, Е, А, РР, но содержание кальция и фосфора в ней не слишком высоко. Каша из кукурузы (мамалыга) тормозит процессы брожения в кишечнике, уменьшая метеоризм (вздутие) и колики. Классическая каша из кукурузной крупы требует длительной варки, однако современные растворимые кукурузные каши лишены этого недостатка и легко усваиваются.

Пшеничную крупу получают из зерен проса. Она богата белком и клетчаткой, а также витаминами группы В.

Перловую и ячневую крупы получают из дробленого ячменя. Если ячневая крупа больше подходит детям от 1,5–2 лет (у нее более мелкий помол), то перловую кашу готовят детям старше 3 лет. Перловая крупа – это цельные ячневые зерна, очищенные и шлифованные, а ячневая крупа не подвергается шлифовке, поэтому клетчатки в ней содержится больше. По содержанию полезных веществ эти крупы близки к пшенице.

Манная крупа получается раздроблением зерен пшеницы после того, как их очищают от верхних слоев (отрубей). Манная каша обладает высокой калорийностью и хорошо усваивается детским организмом. Раньше ее очень активно использовали в питании детей до года, однако сейчас концепция поменялась. Ее не рекомендуют давать детям до года, а после года желателно употреблять манку в ограниченном количестве. Такие предосторожности связаны с тем, что манная крупа содержит большое количество растительного белка глютен, что определяет ее высокоаллергенные свойства. Сейчас даже детское питание выпускают безглютеновое, настолько широко распространилась аллергия на него.

Кроме того, манная крупа в большом количестве содержит фитин – сложное органическое вещество, которое связывает кальций в кишечнике, снижая его усвоение организмом ребенка. Еще в ней гораздо меньше полезных минеральных веществ, чем, например, в гречневой или овсяной крупе. Ну и еще манка очень калорийна, и если ее

много есть, то можно наесть избыточный вес.

Вот несколько списков по распределению в разных кашах всяческих полезных веществ.

По содержанию питательных веществ, в порядке убывания:

- овес,
- дикий рис,
- просо,
- ячмень,
- гречиха,
- коричневый рис,
- белый рис,
- кукуруза. По содержанию клетчатки (г на порцию):
- ячмень,
- гречиха,
- просо,
- овес,
- дикий рис,
- кукуруза,
- коричневый рис,
- белый рис. По содержанию белка (г на порцию):
- овес,
- дикий рис,
- просо,
- ячмень,
- гречиха,
- кукуруза,
- коричневый рис,
- белый рис.

Таким образом, самой полезной получается овсяная каша, приготовленная из цельных зерен. Далее – каша из просо, гречневая и рисовая каша из коричневого риса.

Сейчас много каш продаются в магазинах, и не только обычные зерна в пакетиках или прозрачной упаковке, но и «готовые» каши в красивых картонных коробках. Что надо знать об этих красивых кашах?

Для начала, помните, что, если производитель говорит о том, что каша содержит фрукты, это еще не значит, что там действительно содержатся свежие фрукты. В лучшем случае, там будут действительно свежие обезвоженные фрукты, в приемлемом варианте – сухофрукты, в худшем – химические отдушки.

Красивые упаковки не гарантируют полезности. Это вариант заманивания покупателя. И вариант продать подороже, причем намного, причем «кота в мешке». В прозрачных упаковках, между прочим, видно качество крупы – цвет, форму, размер и чистоту.

На коробках надо внимательно читать этикетки, состав, срок годности. В хорошей каше должны отсутствовать гидрогенизированные жиры, красители и химические консерванты.

Хлопья выручают тогда, когда нужно быстро приготовить завтрак для ребенка. Минус в том, что для получения хлопьев исходное зерно плющат при высоких температурах и дополнительно обрабатывают. Соответственно, в них содержится низкое количество питательных веществ, поэтому они не полезны для ежедневного питания детей.

Сейчас в питании детей появилось такое блюдо, как мюсли. В переводе «мюсли»

означает «кашка», но это не просто каша, а с разнообразными компонентами, повышающими её питательные свойства. Ингредиенты самого первого рецепта были такие: овсяные хлопья, орехи, яблоки, сок лимона, молоко.

Сейчас мюсли делают самого разного состава. В них могут входить зерна или хлопья различных злаков, обязательно сухофрукты, орехи, иногда даже мед и шоколад. Самым ценным ингредиентом являются отруби, поскольку в них содержатся пищевые волокна и клетчатка, которые выводят из организма вредные вещества и стимулируют работу кишечника. Мюсли богаты жирами, белками, аминокислотами, минеральными веществами, витаминами. Но их пищевая ценность зависит от того, какие ингредиенты входят в состав и в каком соотношении.

Обычные мюсли с расплюснутыми зернами, орехами и кусочками фруктов детям до 3 лет давать не рекомендуется, поскольку такая пища еще тяжела для переваривания и даже может травмировать слизистые полости рта. Сейчас детям с 9 месяцев производят специальные детские мюсли. Они представляют собой сухую растворимую смесь, состоящую из пшеничной крупы, кукурузных, овсяных, рисовых хлопьев. Туда добавляют измельченные лесные орехи, фрукты и ягоды, смесь фруктозы, сахарозы, глюкозы и витаминов. По сути это особый вид каши.

Также есть мюсли, предназначенные для детей с 12 месяцев. Кроме того, при жевании такой каши массируется поверхность десен, что способствует росту зубов.

Обычно их дают ребенку на завтрак, заливая горячим молоком, йогуртом или кефиром.

Хлеб, так же как и крупы, – это углеводы, которые должны присутствовать в рационе ребенка.

Раньше хлеб пекли из муки, которая получалась из цельного зерна, смолотого с оболочкой и зародышем, где как раз и находятся полезные вещества. Сейчас мука делается из зерна, очищенного от оболочек и зародышей, чтобы не прогоркла. Этого достигают путем промышленного отбеливания, однако чем белее мука, тем меньше в ней питательных веществ. К тому же хлеб выпекают на дрожжах, которые вызывают брожение в кишечнике. Особенно вреден горячий белый хлеб. Именно поэтому диетологи в один голос говорят, что лучше есть хлеб вчерашний, где дрожжевые грибки не так активны. Обычный белый хлеб можно заменить хлебом из цельных зерен пшеницы. В нем на треть больше белков, в 3–4 раза больше клетчатки, больше фолиевой кислоты, железа и хрома.

Если у вашего ребенка есть проблемы с желудком и кишечником (да даже если и нет!), белый хлеб и различные булочки, испеченные на дрожжах, лучше не давать. В крайнем случае, хлеб можно подсушить с помощью тостера или на сухой сковородке. Кстати, дети охотно едят хрустящий хлеб.

Бездрожжевой хлеб для детского питания использовать полезнее. Так же, как и хлеб, испеченный из цельной муки, с добавлением отрубей, а также ржаной хлеб. Ржаная мука содержит много белка и клетчатки и по своим питательным свойствам приближается к пшеничной муке из цельных зерен.

Сейчас практически везде продаются разные хлебцы со всякими полезными добавками, но их лучше давать детям после 3 лет.

Если сравнивать разные виды хлеба по содержанию питательных веществ и витаминов, то на первом месте будет хлеб с цельными зернами разных злаковых культур, на втором – хлеб из цельных зерен пшеницы, на третьем – хлеб из грубой непросеянной ржаной муки,

на четвертом – ржаной хлеб и лишь на пятом – пшеничный хлеб.

Овощи и фрукты

Овощи и фрукты обязательно и каждый день должны присутствовать в питании ребенка.

В овощах много клетчатки, которая прекрасно очищает желудочно-кишечный тракт и усиливает его деятельность, оказывая благотворное влияние на органы пищеварения. В них много витаминов и микроэлементов, и их гораздо вкуснее получать с едой, чем в виде таблеток.

Исследования выявили, что вареная, жареная или печеная пища практически не усваивается без ферментов, которые есть только в сырых овощах. Именно поэтому часть овощей детям следует давать в виде салатов или просто нарезанных кусочками. Только следует помнить, что сырые нарезанные овощи не нужно хранить, их следует готовить на один раз.

Кстати, очень полезно приучать ребенка перекусывать не печеньем с соками, а именно сырыми овощами: морковкой, перчиком, огурцом, редиской...

Зимой и весной кроме обычных овощей можно покупать замороженные овощные смеси, которые используются для овощных супов или гарниров.

У фруктов не стоит срезать кожуру, если это фрукты из вашего сада, в которых вы уверены. Дело в том, что большая часть питательных веществ, а также фруктовой клетчатки содержится в кожуре. Именно поэтому фруктовые соки уступают фруктам по содержанию полезных веществ.

Хорошо давать детям и сухофрукты, ведь они содержат большое количество витаминов и микроэлементов, доступны круглый год, фруктоза, придающая им сладкий вкус, в отличие от сахара, медленнее всасывается в стенки кишечника и попадает в кровеносную систему, что дает прилив энергии, так необходимой ребенку в этом возрасте.

Как кормить ребенка от 3 до 6 (7) лет (питание дошкольника)

С трех лет рацион ребенка значительно расширяется, постепенно он переходит на «общий стол». Однако это не значит, что теперь ему можно все время накладывать из общей кастрюли и посыпать еду специями. Особенности есть и в этом возрасте.

От 3 до 7 лет ребенок продолжает интенсивно расти. К 7 годам его вес обычно уже в 2 раза превышает массу тела годовалого малыша. В этом возрасте ребенок много двигается, тратит массу энергии, а восполнять ее может только едой. При этом дети очень любят сладкие напитки и шоколадные батончики и не понимают, что будет, если ими питаться постоянно. Вот тут задача родителей: совместить приятное с полезным. В прямом смысле этих слов.

Детям дошкольного возраста белков и жиров нужно практически одинаковое количество (около 68 г в день), а углеводов требуется в 4 раза больше.

Молоко, мясо, хлеб, овощи, фрукты, а также масло и сахар можно отнести к продуктам ежедневного употребления, а яйца, рыбу, сыр или творог можно ограничить 1–3 разами в

неделю. Яйца допустимо использовать в питании детей через день, творог давать 2–3 раза в неделю, а рыбу – 1 раз в неделю, полностью расходуя в «рыбный» день весь недельный рацион (около 250–280 г).

Лучше организовать ребенку 4-разовое питание, и по возможности в одно и то же время с перерывами по 3–4 часа между приемами пищи, если вы не хотите потом лечить его от гастритов и дуоденитов. Все-таки желудочно-кишечный тракт у детей сформирован еще не до конца, а ведь впереди 11 лет школы...

Блюда для детей этого возраста не сильно отличаются от питания взрослых, следует только избегать острых и сильных вкусовых приправ и добавок: к ним относятся кетчупы, соевый соус, хрен, жгучий перец, горчица и аджика, а также майонез и многочисленные разновидности соусов для салатов. Луком, чесноком, а также петрушкой и укропом можно пользоваться в умеренном количестве. В качестве вкусовых добавок полезней использовать свежие фрукты, ягоды и овощи, добавить клюквенный соус или лимонный сок.

Детям дают мягкие части мяса и птицы без сухожилий, рыбу – без костей, колбасу – без твердых оболочек и кусочков. Жирных сортов мяса лучше избегать до старшего школьного возраста.

Хотя детям в этом возрасте уже можно готовить жареные блюда, однако лучше все-таки использовать варку, тушение, запекание в духовке. Можно пользоваться микроволновыми печами.

Кроме того, сейчас родители начинают больше покупать различных продуктов «для детского питания». Однако эти слова на этикетке еще не являются залогом абсолютной пользы. На что же следует обратить внимание?

Например, покупая соки в картонных коробках, следует искать надпись «100 % натуральный сок». Однако такой сок – это концентрат, разведенный водой, и он все равно менее полезен, чем свежавыжатый. При этом свежавыжатый сок можно сделать дома, а можно и купить. Есть ли разница? Конечно. В свежавыжатом соке остаются ферменты, которые часто уничтожаются в процессе переработки, особенно в процессе нагревания. Выпить стакан свежавыжатого сока проще, чем съесть несколько фруктов и овощей сразу.

Но в последнее время выяснилось, что содержащаяся в свежавыжатых соках фруктоза, попадая в кровеносную систему, вызывает резкий скачок сахара в крови и, как следствие, активную выработку инсулина организмом. Поэтому ежедневное потребление свежавыжатых соков на протяжении нескольких лет делает людей инсулинозависимыми. Чтобы уменьшить такой скачок инсулина, нужно детям разводить свежавыжатые соки водой наполовину и давать такие соки в количестве не более стакана на прием. Ни в коем случае не следует в сок добавлять сахар.

Летом вопрос различного питья встает более остро. Становится жарко, ребенок хочет пить и тянется к газировке и сладким напиткам. Полезно ли это? Давно известно, что сладкая газировка действует так, что сначала утоляет жажду, но буквально через полчаса человеку снова хочется пить. И если он пьет ту же самую газировку, то получает огромное количество легких сахаров. Это большая нагрузка на поджелудочную железу и прямой путь к детскому диабету. Лучше использовать не «химию», а газированные напитки на основе вытяжек и экстрактов различных растений, и чтобы сахара в них было по минимуму. И желательно, чтобы в них не было «ароматизаторов, идентичных натуральным».

Казалось бы, жажду можно утолять квасом – полезным национальным напитком, однако

квас из бочек не выдерживается по рецептуре. Срок хранения разливного кваса составляет примерно 7 суток, но только при температуре +2–4 градуса. На жаре квас – идеальное место для размножения бактерий, микробов и плесени. А квас в бутылках больше всего напоминает химический лимонад. На его этикетку нужно смотреть чрезвычайно внимательно и читать, из чего его делают.

Поэтому пить лучше самодельные соки, детские соки, травяные чаи, напитки, в которых вы уверены, или просто воду. Если организму не хватает воды, то и пить надо воду.

Кроме того, у всех людей, и детей тоже, аппетит в жару снижается. Поэтому не стоит настаивать, чтобы ребенок съедал те же порции, что и зимой. А в питание лучше вводить больше овощей и фруктов с высоким содержанием воды (огурцы, помидоры, клубника, персики, нектарины и подобные, в зависимости от предпочтений ребенка).

После 3 лет ребенку можно уже давать мюсли с отрубями, фруктами и орехами. Такой вариант может понравиться детям, которые не любят есть кашу. Мюсли обычно дают на завтрак, заливая горячим молоком, йогуртом или кефиром.

На прилавках магазинов можно найти также и другие виды сухих завтраков, таких как звездочки, колечки, шарики с различными добавками (глазированные, шоколадные). Их очень часто рекламируют, но диетологи и врачи советуют вводить эти сухие завтраки (в виде колечек и звездочек) не раньше 4–5 лет.

Также с 3 лет ребенку можно давать творожные продукты «для взрослых». Это и деревенский творог, и творог с различными фруктовыми добавками, джемами, а также творожные массы и десерты, которые обычно нравятся детям.

Какие продукты вредны

Вредные продукты не вызовут каких-либо изменений сразу, но приведут к хроническим заболеваниям, с которыми человеку придется мучиться всю жизнь. Это могут быть заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет.

Следует ограничивать ребенка употреблением полуфабрикатов, сосисок, колбас и других блюд быстрого приготовления. В их состав входят: соевый белок, гидрогенизированные масла, консерванты, красители, ароматизаторы, а также нитраты и нитриты. Эти соединения, являющиеся обязательным компонентом в изготовлении полуфабрикатов, сосисок, колбас раздражают и разрушают слизистую оболочку желудка, 12-перстной кишки, нарушают работу печени и желчного пузыря.

Также дети очень-очень любят сладости и готовы их есть постоянно. Конечно, глюкоза необходима растущему организму, но и ее нужно вполне определенное количество. Кроме того, чтобы переработать чистый сахар, организм затрачивает кальций, который нужен ребенку для формирования скелета. Отсюда гнилые зубы и хрупкие кости.

А для питания мозга нужны глюкоза и фруктоза, которые содержатся в овощах, фруктах и меде. Кстати, овощи и фрукты можно использовать для перекусов вместо печенек, конфеток и чипсов. Только перекусы не должны превращаться в постоянное жевание – это всего лишь небольшое количество легкой пищи, служащее дополнительным источником полезных веществ и улучшающее аппетит.

Для дошкольников покупные овощи лучше отваривать, так как в овощах находятся азотистые удобрения, а при варке 50–60 % нитратов уходит в отвар. Те овощи и фрукты,

которые употребляются только в свежем виде лучше, очищать от кожуры.

Когда ребенок пошел в садик

Первые 2–3 недели, по возможности, лучше кормить ребенка завтраком дома. Утром дети плохо просыпаются, у них отсутствует аппетит, они отказываются от завтрака. Дома вы сможете проконтролировать, что ребенок поел. Потом, когда он привыкнет к садику, его уже можно дома не кормить. При желании можно давать утром стакан молока или питьевой йогурт, какой-нибудь фрукт.

Ребенок может отказываться от некоторых блюд в детском саду. Возможно, эти блюда дома не готовят, он не знает их вкус. Тогда можно приготовить их дома в выходные, чтобы ребенок попробовал их в привычной обстановке.

Ребенок плохо ест в садике мясные, рыбные блюда. В таком случае готовьте ему белковое блюдо на ужин: котлеты мясные, рыбные, курицу, запеченную или отварную, творожную запеканку, сырники. Тогда ребенок будет получать необходимую норму белка в день.

Ребенок отказывается пить кефир, йогурт перед сном. Можно предложить какой-нибудь другой продукт: фрукты или не острый и не соленый сыр.

Приготовление блюд для дошкольников

Закуски и салаты

//-- Бутербродное масло --//

Вариант 1. 100 г размягченного сливочного масла взбить с 2–3 ст. л. кетчупа или томатного соуса.

Вариант 2. 100 г сливочного масла растереть с 4 желтками, протертыми через сито в теплом виде, и солью.

Вариант 3. 100 г сливочного масла перемешать с 200 г натертого на мелкой терке твердого сыра.

Вариант 4. 100 г сливочного масла хорошо перемешать с размятой консервированной рыбой (сардина и др.), можно добавить 1 ч. л. измельченного укропа.

//-- Паштет для бутербродов --//

Состав: куриное мясо – 100 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 30 г, соль.

Отварить куриное мясо, перемолоть вместе с отварным яйцом, добавить сливочное масло, соль и перемешать.

//-- Паштет рыбный --//

Состав: рыбные консервы – 100 г, яйцо – 1 шт., сыр – 100 г, майонез.

Размять рыбу без костей из консервов, добавить к ней отварное измельченное яйцо, натертый на мелкой терке сыр, заправить майонезом.

//-- Паштет из творога и рыбы --//

Состав: творог – 200 г, рыбные консервы – 100 г.

Рыбные консервы размять вилкой, смешать с творогом, при этом хорошо взбить в пышную массу.

//-- Салат зеленый --//

Состав: огурец свежий – 2 шт., зелень укропа и петрушки – 1/2 ч. л., растительное масло – 1/2 ч. л., соль.

Огурцы вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке. Зелень тщательно вымыть в кипяченой воде, очень мелко нарезать или измельчить в блендере, соединить с огурцом, немного посолить, добавить растительное масло, перемешать.

//-- Салат с огурцом и яйцом --//

Состав: огурец свежий – 2 шт., салат зеленый – 3 листика, яйцо – 1 шт., сметана или кефир – 2 ч. л., соль.

Огурцы вымыть, очистить, мелко нашинковать. Листья салата промыть под проточной водой, обсушить, мелко нарезать, смешать с огурцом, добавить нарубленное вареное яйцо, все смешать, немного посолить и заправить сметаной или кефиром.

//-- Салат из капусты с черносливом --//

Состав: нашинкованная белокочанная капуста – 1 стакан, чернослив – 3 шт., морковь – 1/2 небольшой морковки, сахар – 1/2 ч. л., лимонный сок.

Капусту промыть, мелко нашинковать, добавить сахар, слегка перетереть, соединить с заранее намоченным и промытым черносливом без косточек и натертой на крупной терке очищенной морковью. Всё перемешать. Заправить лимонным соком.

//-- Салат из свеклы --//

Состав: свекла – 1 средняя, яблочный сок – 3 ст. л., сахар – 1/2 ч. л., соль, зелень.

Свеклу отварить, залить холодной водой, очистить и нарезать соломкой. Влить яблочный сок с растворенным сахаром, заправить солью по вкусу, перемешать. Вместо сока можно добавить натертое кислое яблоко. Выложить в салатник, украсить зеленью.

//-- Салат из свеклы с яблоками --//

Состав: свекла – 1 средняя, яблоко – 1 шт., растительное масло.

Свеклу вымыть, сварить и охладить. Вареную свеклу очистить, натереть на мелкой терке. Яблоко вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, соединить со свеклой, добавить растительное масло по вкусу, перемешать. По желанию салат можно немного подсластить.

//-- Салат из моркови и яблок со сметаной --//

Состав: морковь – 1 шт., сладкие яблоки – 2 шт., сметана – 2 ч. л., сахар – 1 ч. л., зелень петрушки.

Яблоки и морковь очистить, тщательно вымыть, натереть на мелкой терке, посыпать сахаром, добавить сметану. Хорошо перемешать, уложить в тарелку и посыпать мелко нарубленной зеленью.

//-- Салат из тыквы и яблок --//

Состав: тыква – 250 г, яблоки – 3 шт., морковь – 1 шт., сок лимона, сахар, соль.

Тыкву и яблоки почистить и натереть на крупной терке. Добавить сок лимона, сахар и соль по вкусу. Выложить в салатницу, украсить тертой морковью, охладить.

//-- Салат из чернослива и свеклы --//

Состав: чернослив – 6 шт., небольшая свекла – 1 шт., тертый сыр – 4 ст. л., сметана – 2 ст. ложки, луковица – 1 шт., немного соли.

Мелко нарезать лук, ошпарить его и выложить на дно салатницы. Сверху выложить 2 ст.

л. сыра, затем мелко нарезанный чернослив и остальной сыр. Свеклу натереть и смешать со сметаной, посолить. Выложить ее сверху.

//-- Винегрет с цветной капустой --//

Состав: картофель – 2 шт., морковь – 2 шт., свекла – 1 небольшая, цветная капуста – 5 соцветий, листья салата – 3–4 шт., рубленый укроп, растительное масло, соль.

Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками. Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия, порезать. Все перемешать, добавить соль, мелко нарезанную зелень укропа, заправить маслом. Положить в салатник, украсить листьями салата.

//-- Салат овощной с зеленым горошком --//

Состав: морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., нашинкованная белокочанная капуста – 2 ст. л., консервированный зеленый горошек – 1 ч. л., красный сладкий перец – 1/2 шт., сахар – 1/2 ч. л., растительное масло, соль.

Промытые и очищенные морковь, свежую капусту и яблоки нашинковать или натереть на крупной терке. Всё смешать, добавить зеленый горошек и нарезанный кубиками сладкий болгарский перец. Салат заправить растительным маслом, сахаром и солью.

//-- Салат из картофеля с зеленым луком --//

Состав: картофель – 5 шт., пучок зеленого лука, пучок сельдерея, укропа и петрушки, растительное масло, лимонный сок, соль.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, нарезать тонкими ломтиками, добавить мелко нарезанный зеленый лук и соль по вкусу. Залить все растительным маслом, соком лимона и перемешать. Украсить зеленью.

//-- Салат, заправленный простоквашей --//

Состав: яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., корень сельдерея – 1/2 шт., простокваша – 3 ст. л., вареный желток – 1 шт., рубленая зелень петрушки, соль.

Натереть на крупной терке морковь, яблоко, корень сельдерея. Простоквашу смешать с накрошенным яичным желтком и зеленью. Салат посолить и заправить простоквашей.

//-- Салат с курицей --//

Состав: куриное филе – 50 г, кукуруза консервированная – 3 ст. л., вареное яйцо – 1 шт., рубленый зеленый лук – 1 ч. л., майонез – 2 ст. л., соль.

Отваренное куриное мясо нарезать кубиками, яйцо покрошить, добавить кукурузу и все перемешать. Посолить и заправить майонезом, посыпать зеленым луком.

//-- Мясной салат --//

Состав: отварная телятина – 200 г, яйца – 2 шт., помидор – 1 шт., сыр – 50 г, сметана – 50 мл, соль.

Телятину нарезать мелкой соломкой, а помидор – небольшими кубиками, сыр и яйца натереть на крупной терке. Все смешать и заправить сметаной или нежирным йогуртом.

Супы

//-- Овощной отвар --//

Состав: морковь и брюква по 70 г, картофель – 50 г, горох – 12 г, вода – 1 л, сливочное масло – 1 ст. л.

Горох хорошо промыть, а овощи помыть, очистить от кожуры и нарезать крупными кусками. Затем все залить холодной водой и варить под крышкой 3 часа с таким расчетом,

чтобы к концу варки жидкости осталось 250–300 мл. Отвар процедить, а овощи выбросить. В отвар добавить немного соли и прокипятить еще раз. Сливочное масло в процеженный отвар следует добавлять перед самой подачей к столу.

Этот отвар готовят в том случае, когда ребенку нельзя давать молочную или мясную пищу (например, при экссудативном диатезе).

//-- Бульон с вермишелью --//

Состав: мясо – 100 г, вермишель – 2 горсти, морковь – 1 небольшая, масло сливочное – 1 ч. л., соль.

В кипящую подсоленную воду опустить вермишель и варить до готовности, после чего отбросить на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой. Морковь мелко нашинковать в виде колечек или тонкой соломки, потушить в масле. В горячий бульон, сваренный отдельно, положить готовую вермишель, тушеную морковь и прокипятить.

//-- Легкий рисовый суп --//

Состав: мясо – 100 г, вода – 0,5 л, рис – 2 ч. л., морковь – 10 г, репа или брюква – 10 г, соль, небольшое количество репчатого лука, зелени петрушки и укропа.

Сварить мясной или куриный бульон, процедить. Рис перебрать, промыть, положить в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении до мягкости, не переваривая. Отбросить рис на дуршлаг и дать стечь воде, после чего рис опустить в горячий бульон и прокипятить.

Вымытую кипяченой водой и мелко нарезанную зелень кладут в тарелку перед подачей.

//-- Крепкий куриный суп --//

Состав: куриное мясо – 400 г, вода – 6 стаканов, корень петрушки – 50 г.

Обработанную тушку молодой курицы положить в кастрюлю, поставить на сильный огонь, довести до кипения и снять пену. Затем огонь убавить и варить на слабом огне 1–1,5 часа, пока курица не станет мягкой.

Вынуть курицу и опустить в холодную соленую воду, чтобы не потемнела. Бульон процедить через сырую салфетку, поставить снова на огонь и заправить манной крупой, или вермишелью, или рисом. Одновременно положить пропущенное через мясорубку куриное мясо и дать покипеть еще минут 20.

Детям старше 2 лет можно отдельно подать кусочек курицы с рисом.

//-- Суп-пюре из курицы --//

Состав: куриное мясо – 400 г, вода – 6–8 стаканов (в зависимости от величины курицы), корень петрушки – 50 г, яйцо – 1 шт., мука – 1 ч. л., молоко – 1/4 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., соль.

Тушку курицы разрезать на небольшие куски, залить холодной водой и поставить вариться под крышкой. Пену снять, бульон посолить. Довести до кипения, снова снять пену, положить корень петрушки, дать закипеть, после чего варить бульон под крышкой на слабом огне до тех пор, пока курица не станет мягкой. Курицу вынуть, мякоть снять с костей и провернуть 2–3 раза через мясорубку. В полученное куриное пюре добавить поджаренную на сливочном масле муку, хорошенько размешать, подливая процеженный куриный бульон, до нужной густоты, чтобы суп-пюре получился не очень жидким и не очень густым.

//-- Рыбный бульон --//

Состав: рыба – 150 г, коренья белые, лук – 1 шт., вода – 1,5 стакана, соль.

Взять филе рыбы (или тушку рыбы освободить от костей), порезать на кусочки. Положить их на дно кастрюли, залить горячей водой (на 100 г рыбы – 1 стакан воды),

добавить нарезанные сырые корни (петрушки и лука-порея), лук, соль и довести до кипения. Затем уменьшить огонь и варить на слабом огне (почти без видимого кипения). Готовую рыбу вынуть из бульона, бульон процедить.

Подавать с рыбными фрикадельками.

//-- Рыбные фрикадельки для супа --//

Состав: филе рыбное – 100 г, булка – 15 г, сливочное масло – 1 ч. л., яйцо – 1/2 шт., соль.

Рыбу без кожи и костей пропустить два раза через мясорубку с предварительно замоченным в молоке и отжатым пшеничным хлебом. В измельченную массу добавить масло, соль, взбитое яйцо и хорошо перемешать, после чего скатать шарики (фрикадельки) величиной примерно с лесной орех. Опустить фрикадельки в кипящий бульон. Варить при самом слабом кипении 10–15 минут.

Детям лучше всего давать треску, судака, навагу, морского окуня, серебристого хека и другие виды рыб, содержащие небольшое количество жира. Желательно, чтобы рыба была свежая или свежемороженая.

//-- Щи свежие с фрикадельками --//

Состав: мясо – 150 г, корень петрушки и лука-порея, репчатый лук – 1 шт., картофель, морковь, брюква – по 1 шт., капуста – маленький вилок, помидор – 1 маленький, сахар, соль.

Сварить прозрачный бульон. Потушить под крышкой нашинкованную белокочанную капусту, морковь и брюкву с добавлением сахара и небольшого количества процеженного бульона. Когда овощи будут наполовину готовы, прибавить картофель и помидор, припущенный отдельно в небольшом количестве масла. Когда овощи будут готовы, долить в них остальной процеженный бульон, дать еще раз вскипеть и по дать со сметаной или без нее.

//-- Фрикадельки для супа --//

Состав: отварная говядина – 200 г, хлеб пшеничный – 1 ломтик, яйцо – 1 шт., маленькая луковица, петрушка, укроп, соль.

Отварное мясо пропустить два раза через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корок) хлебом, добавить взбитое яйцо, сырой лук, натертый на терке, посолить и перемешать. Фарш разделить в виде шариков величиной с лесной орех. Перед едой опустить фрикадельки в кипящий бульон и варить при слабом кипении 10 минут.

//-- Зеленые щи --//

Состав: мясо – 150 г, шпинат – 200 г, картофель – 2 шт., яйцо – 2 шт., сметана – 2 ч. л.

Сварить мясной бульон и процедить через сложенную вдвое марлю. Шпинат перебрать, перемыть в нескольких водах, опустить в кипящий бульон вместе с нарезанной картошкой. Варить под крышкой, пока картофель не разварится. Шпинат и картофель вынуть из супа и протереть через сито, после чего положить полученное пюре обратно в бульон и довести его до кипения. Заправить готовый суп сырым желтком, растертым со сметаной. Подавать с половиной сваренного вкрутую яйца.

//-- Вегетарианские щи --//

Состав: вода – 0,5 л, капуста – 1/2 маленького вилка, картофель, морковь, лук – 1 шт., томат-пюре – 1 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., сметана, соль.

Нашинковать капусту, положить в кастрюлю с кипящей водой, закрыть крышкой и варить при слабом кипении 10–15 минут. Морковь, нарезанную тонкими кружочками, и нашинкованный лук прокипятить с маслом и томатом-пюре. Картофель нарезать

кубиками. Положить морковь, лук и картофель в кастрюлю с капустой и варить до готовности овощей. В тарелку положить сметану.

//-- Борщ летний --//

Состав: свекла с ботвой, картофель, морковь, лук, кабачок, помидор – по 1 шт., сливочное масло – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., сметана, соль.

Свеклу вместе с ботвой, морковь, лук нашинковать и обжарить на масле. Добавить мелко нарезанный помидор и еще потушить. В кипящую воду положить нарезанные кубиками картофель и кабачок, варить до полуготовности. Добавить пассерованные овощи и нашинкованную ботву свеклы. Варить до готовности на медленном огне. Сварить яйцо, мелко нарезать и положить в готовый борщ.

//-- Суп с брюссельской капустой --//

Состав: говядина – 100 г, брюссельская капуста – 3–4 шт., морковь – 1/2 шт., петрушка, укроп, сметана, мясной бульон – 1,5 стакана, соль.

Сварить мясной бульон. Кочешки брюссельской капусты срезать, тщательно промыть и положить в холодную воду на полчаса, после чего снова вымыть. Опустить кочешки в кипяток и, когда вода вновь закипит, немедленно вынуть их шумовкой и положить в горячий бульон. Добавить картофель, нарезанный кубиками, и варить до готовности. Так же можно приготовить суп на воде или овощном отваре. Подавать со сметаной.

//-- Суп-пюре из цветной капусты --//

Состав: цветная капуста – 1 головка, кабачки – 1 шт., молоко – 1/4 стакана, бульон – 1 стакан, сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., соль.

Удалить зеленые листья, капусту хорошенько обмыть и обдать кипятком, после чего разобрать на кочешки. Кабачок очистить, нарезать кубиками. Овощи сложить в кастрюльку и поставить тушиться с маслом и 1/4 стакана воды. В другой миске распустить сливочное масло, всыпать муку, обжарить. Потом развести ее бульоном, подливая небольшими порциями, и проварить 10 минут. Положить туда протертые овощи, хорошо размешать и прогреть на слабом огне 2–3 минуты.

//-- Морковный суп-пюре --//

Состав: морковь – 1 средняя, молоко – 1/4 стакана, вода – 1 стакан, рис – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л., соль.

Морковь нарезать кусочками и потушить со сливочным маслом и сахаром в кастрюльке, на дно которой налить немного кипящей воды. Затем прибавить рис и залить небольшим количеством воды. Варить под крышкой 20–25 минут. Протереть, развести до желаемой густоты горячим молоком, посолить, прогреть. В готовый суп положить кусочек сливочного масла.

//-- Суп-крем из перловой крупы --//

Состав: перловая крупа – 50 г, молоко – 1/2 стакана, вода – 1 стакан, масло – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., соль.

Перловую крупу хорошо промыть, залить холодной водой и варить до размягчения. Затем крупу посолить и горячей протереть через сито. Приготовить заправку: желток растереть с 1 ст. л. молока и, продолжая растирать, влить небольшими порциями остальное молоко. Подогреть заправку до закипания и посте пенно, по 1 ложке, размешивая, добавлять протертую крупу. Кастрюльку с супом прогреть на водяной бане 10–15 минут. В готовый суп положить сливочное масло.

//-- Суп из томатов с овощами --//

Состав: морковь, репа, лук, помидор – по 1 шт., корень петрушки и сельдерея, саго – 1

ст. л., молоко – 1/2 стакана, вода – 1 стакан, соль.

Овощи очистить, нарезать, залить холодной водой и поставить на огонь. Помидор нарезать, вынуть зернышки и прибавить к овощам. Варить 40–45 минут, после чего процедить и положить саго. Помешивая, довести до кипения. Варить еще 15 минут. В конце варки добавить молоко и соль.

//-- Сырный суп с манной крупой --//

Состав: овощи – 100 г, манная крупа – 1 ст. л., вода – 0,5 л, сливочное масло – 2 ч. л., сыр – 60 г, желтки – 2 шт., соль.

Овощи мелко нарезать, посолить и потушить на сливочном масле. Затем залить мясным бульоном, добавить обжаренную манную крупу и варить, помешивая, на слабом огне. Через 20 минут влить в суп, помешивая, смесь из сливочного масла, растертого с желтками и тертым сыром. Прогреть суп еще несколько минут, но не кипятить.

//-- Суп с рисовыми клецками --//

Состав: яблоки – 100 г, сахар – 1 ст. л., рис – 2 ст. л.

Сварить компот из кислых яблок с добавлением сахара, остудить. Рис перебрать, вымыть, разварить до мягкости в подслащенной воде и выложить тонким слоем на блюдо, смоченное кипяченой водой. Когда рис остынет, нарезать его небольшими треугольниками и положить в сладкий суп. Такой суп очень вкусен, если прибавить к нему малиновый сироп.

//-- Молочный суп (вариант 1) --//

Состав: молоко – 1 стакан, вермишель – 40 г.

Вскипятить молоко, постоянно помешивая, чтобы не допустить образования пенки. В кипящее молоко засыпать тонкую вермишель, довести до кипения и сварить на медленном огне до готовности.

//-- Молочный суп (вариант 2) --//

Состав: рис – 1 ст. л., вода – 1/2 стакана, молоко – 1 стакан, сахар – 1 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л., соль.

Рис перебрать, промыть несколько раз в холодной воде, засыпать в горячую воду и варить до тех пор, пока рис не станет мягким. Влить сырое молоко, дать вскипеть, посолить. Можно добавить немного сахара. При подаче положить в суп кусочек масла.

//-- Яблочный суп --//

Состав: яблоки – 100 г, настой шиповника – 1 стакан, варенье (любое по вкусу) – 1 ст. л.

Яблоко очистить, нарезать или натереть на крупной терке. Налить в кастрюлю настой шиповника, добавить натертое яблоко и варенье, довести до кипения, снять с огня и немного остудить. По давать с сухариками.

//-- Суп из черники --//

Состав: черника – 50 г, сахар – 1 ст. л., крахмал – 1 ч. л., вода – 1 стакан.

Свежую спелую чернику перебрать, перемыть, залить горячей водой, прибавить сахар и на слабом огне довести до кипения. Отлить четверть стакана отвара, остудить и развести в нем крахмал. Черничный отвар снова довести до кипения и, помешивая, влить в него разведенный крахмал.

//-- Брусничный суп --//

Состав: брусника – 2,5 стакана, саго – 1/2 стакана, сахар – по вкусу, лимонная цедра, корица.

Ягоды перебрать, промыть, насыпать в кастрюлю, налить воды, прибавить немного лимонной цедры, корицу и проварить 5–7 минут. Разваренную бруснику протереть через

сито. В отдельную кастрюльку положить саго и, постоянно помешивая, довести до кипения. Когда саго достигнет прозрачности, положить брусничное пюре, сахар и добавить необходимое количество воды до желаемой густоты супа. Варить около 30 минут, постоянно помешивая. Подавать с поджаренными в масле гренками.

Мясные блюда

//-- Мясное пюре --//

Состав: мясо – 50 г, сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1 ч. л.

Кусочек отварного мяса без жира и пленок пропустить через мясорубку. В кастрюльке растопить сливочное масло и поджарить в нем сначала лук, потом мясо. Мясо посыпать мукой, хорошо перемешать, прибавить немного нежирного бульона, посолить, накрыть крышкой и потушить в духовке. Затем протереть сквозь волосяное сито. В готовое пюре положить еще 1/3 ложки сливочного масла.

//-- Мясное пюре запеченное --//

Состав: мясо – 200 г, булка – 20 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло 2 ч. л., бульон 3 ст. л.

Мясо, очищенное от пленок и сухожилий, нарезать кусочками и тушить в небольшом количестве воды до полуготовности. Затем добавить вымоченную в холодной воде булку, все пропустить 2 раза через мясорубку, добавить бульон, растертый яичный желток и размешать. Ввести взбитый в пену белок. Массу выложить в кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить выпекать, накрыв крышкой, в духовом шкафу на водяной бане.

//-- Паровые котлеты --//

Состав: мясо (мякоть) – 150 г, сливочное масло – 3 ч. л., булка – 30 г, мука – 1 ч. л., лук – 1 шт., молоко – 150 мл, соль.

Мякоть очистить от пленок и жира, обмыть и дважды пропустить через мясорубку, добавив ломтик черствой булки, вымоченной в молоке и отжатой. Фарш посолить, смешать с 2 ст. л. холодного молока и 1 ч. л. масла. Разделать в форме котлет, обвалить в панировочных сухарях и обжарить в раскаленном масле, после чего на 5–10 минут поставить в духовой шкаф.

//-- Мясо отварное в сметане --//

Состав: говядина или телятина – 200 г, лук, морковь – по 1 шт., сливочное масло – 2 ч. л., сметана – 2 ст. л., петрушка, соль.

Мясо опустить в кипящую воду и варить при слабом кипении до готовности, при желании добавить коренья и луковицу для вкуса бульона, бульон посолить. Вареное мясо нарезать на маленькие кусочки или пропустить через мясорубку. Луковицу натереть на терке, прокипятить в кастрюле с маслом, добавить измельченное мясо, сметану, посолить и, помешивая, прокипятить.

//-- Мясной рулет фаршированный --//

Состав: мясо (мякоть) – 200 г, булка – 30 г, морковь – 1 шт., яйцо – 2 шт., сливочное масло – 2 ч. л., зеленый лук, соль, сметана.

Приготовить мясной фарш, выложить его длинной полосой на мокрое полотенце и слегка раскатать. На середину фарша положить мелко нарубленные яйца, посыпать зеленым луком, сверху уложить поджаренную морковь. Рулет защипнуть, соединив края полотенца, и переложить швом вниз на сковороду, смазанную маслом. Смазать рулет

сметаной, растертой с яйцом и сливочным маслом, наколоть в нескольких местах вилкой, чтобы не рас трескался. Подлить на сковороду немного горячей воды и поставить в духовку на 30–40 минут, поливая время от времени горячей водой со сковороды.

//-- Тушеное мясо с овощами --//

Состав: вода – 1,5 стакана, говядина – 200 г, картофель, лук, морковь – по 1 шт., фасоль стручковая – 1/2 стакана, лавровый лист, зелень петрушки, укропа, зеленый лук, соль.

Мясо порезать на кусочки, отварить до полуготовности в соленой воде вместе с лавровым листом. Овощи почистить, нарезать кубиками и положить к мясу. Перед подачей посыпать зеленью.

//-- Запеканка с мясом и картофелем --//

Говядина вареная – 100 г, картофель – 3 шт., лук – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., сухари молотые, соль.

Приготовить пюре из картофеля. Половину положить ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную просеянными сухарями сковороду; сверху разложить пропущенное через мясорубку и поджаренное с луком мясо и покрыть его остальным пюре.

Поверхность запеканки смазать яйцом, смешанным со сметаной, и запечь в духовке.

//-- Запеканка из мяса с капустой --//

Состав: мясо – 200 г, капуста белокочанная – 1 лист, сливочное масло – 2 ст. л., лук – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, вода – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., соль.

Вареное мясо с мелко нарубленным луком пропустить через мясорубку. Капусту мелко нашинковать, положить в кастрюлю, залить горячей водой и тушить под крышкой на слабом огне 15 минут. Потом в капусту положить сливочное масло, провернутое мясо, влить холодное молоко, посолить, добавить взбитое яйцо, хорошо размешать и выложить на сковороду, предварительно смазанную маслом. Сверху запеканку смазать яйцом, смешанным с молоком, и поставить в духовку на 30 минут. При подаче полить сметаной или томатным соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

//-- Рагу из мяса с овощами --//

Состав: говядина – 200 г, картофель, морковь, лук – по 1 шт., капуста цветная или белокочанная – 1 белый лист, зеленый горошек – 2 ч. л., масло сливочное – 2 ст. л., мука – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, вода – 2 стакана, соль.

Мясо нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю, залить горячей водой (1 стакан) и тушить на слабом огне 20 минут. Потом туда положить мелко нарезанные картофель, морковь, лук, кусочки сырой капусты, зеленый горошек, воду (1 стакан) и посолить. Рагу тушить на слабом огне еще 30 минут, затем добавить просеянную и подсушенную муку, разведенную холодным молоком, и, осторожно помешивая, кипятить 3–5 минут.

//-- Голубцы --//

Состав: мясо (мякоть) – 150 г, рис – 60 г, капуста – 0,5 кг, лук – 1 шт., помидор – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. л., яйцо – 3 шт., мука – 2 ч. л., сметана – 3 ч. л., сахар, соль.

Срезать утолщенные части в капустных листьях и опустить листья в не сильно кипящую воду на несколько минут (в зависимости от толщины листьев). Выложить листья на дуршлаг и дать стечь воде. Мясо пропустить через мясорубку, добавить к нему отваренный рис, мелко нарезанный и обжаренный в масле лук, рубленое яйцо. Положить фарш на середину капустного листа и завернуть. Обвалить голубцы в панировочных сухарях или в муке и обжарить в масле. Затем уложить в сотейник, залить томатным соусом и поставить тушить в духовой шкаф на 30–40 минут.

Приготовление соуса: распустить масло, прожарить в нем помидор, положить сахар, посыпать мукой, развести бульоном и сметаной, дать повариться 8–10 минут.

//-- Фрикадельки из телятины --//

Телятина (мякоть) – 200 г, молоко – 2 ст. л., яйцо (белок) – 2 шт., соль.

Мясо пропустить два раза через мясорубку, посолить, добавить молоко и хорошо перемешать, затем добавить яичные белки, взбитые в пену, и снова перемешать. Из приготовленной массы скатать шарики величиной с крупную вишню, положить в маленькую кастрюлю, смазанную маслом, до ба вить немного бульона или воды и плотно закрыть крышкой. Варить на пару.

//-- Запеканка из курицы --//

Состав: курица отварная – 250 г, яйцо – 2 шт., белый хлеб – 1 ломтик, молоко – 50 мл, сметана – 1/2 стакана, сливочное масло – 50 г, молотые сухари – 2 ст. л., сыр – 50 г, соль.

Белый хлеб залить молоком и поставить размочать. Отделить желтки от белков, белки по та вить в холодильник. Пропустить через мясорубку куриное мясо, добавить желтки, размоченный хлеб, соль, сметану и 2/3 сливочного масла. Хорошо вымесить.

Охлажденные белки взбить с небольшим количеством соли, осторожно добавить к фаршу и перемешать. Глубокую сковороду смазать остальным маслом, посыпать половиной сухарей и выложить куриную массу. Посыпать сверху сухарями и поставить в разогретую духовку на 30–40 минут.

//-- Куриные котлеты --//

Состав: куриное филе – 150 г, булка – 30 г, молоко – 1/4 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., соль.

Филе курицы нарезать небольшими кубиками и пропустить через мясорубку. Затем смешать мясной фарш с булкой, замоченной в молоке, и еще раз пропустить через мясорубку. В массу прибавить масло и все растереть. Сделать котлеты и обжарить на сковороде или запечь в духовом шкафу.

//-- Пудинг из курицы --//

Курица (мякоть) – 300 г, булка – 30 г, масло сливочное – 1 ст. л., молоко – 150 мл, яйцо – 3 шт., соль.

Курицу без костей промыть, пропустить два раза через мясорубку; второй раз мясо пропустить вместе с черствым пшеничным хлебом, предварительно замоченным в части молока. Полученную массу протереть через волосяное сито, смешать с остальным молоком, добавить сырой яичный желток и взбитый в крепкую пену белок, соль, переложить в форму, смазанную маслом, и варить на водяной бане 20–25 минут.

Рыбные блюда

//-- Фрикадельки из рыбы --//

Состав: рыба – 200 г, панировочные сухари – 2 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л., яйцо – 2 шт., соль.

Пропустить рыбное филе 2–3 раза через мясорубку. К фаршу добавить сливочное масло, сухари, яичный желток и взбитый белок. Готовый фарш чайной ложкой опускать в кипящую воду и варить 10–15 минут под крышкой.

Готовые фрикадельки можно залить сметанным соусом.

//-- Запеканка из рыбы --//

Состав: рыба – 200 г, сливочное масло – 2 ч. л., сыр – 20 г, панировочные сухари – 2 ч. л., соль.

Выпотрошенную и вычищенную рыбу отварить в кипятке (5 минут), быстро остудить в холодной воде, откинуть на сито и дать стечь воде. Нарезать кусочками и снять мякоть с костей. Выложить кусочки рыбы в огнеупорную глиняную чашку, смазанную маслом, полить соусом из подсушенной муки, бульона и молока, посыпать сверху тертым сыром и просеянными сухарями. Запекать в духовом шкафу 15–20 минут.

//-- Рыбно-картофельная запеканка --//

Состав: рыба – 200 мл, картофель – 3 шт., панировочные сухари – 2 ч. л., сливочное масло – 2 ч. л., молоко – 1/3 стакана, яйцо – 2 шт., соль.

Горячий, только что сваренный картофель размять и размешать с молоком. Отварить филе рыбы и смешать ее с картофелем. Добавить к полученной массе подтаявшее масло, соль, желток и взбитый белок. Формочку смазать маслом и посыпать сухарями, выложить в нее фарш, накрыть промасленной бумагой и варить на водяной бане 40 минут.

//-- Запеченная рыба --//

Состав: филе рыбы – 200 г, картофель – 2 шт., сливочное масло – 2 ст. л., сухари – 1 ст. л., соль.

Филе нарезать кусочками, выложить на смазанную маслом сковороду, посолить. Картофель отварить, охладить, почистить, порезать кружочками и уложить вокруг рыбы. Полить растопленным маслом, посыпать сухарями и запечь.

//-- Рыбный паштет --//

Состав: филе рыбы – 250 г, сливочное масло – 50 г, морковь – 1–2 шт., лук – 1 шт., соль.

Морковь и лук очистить и натереть на терке. Слегка обжарить. Филе рыбы измельчить и обжарить вместе с овощами до готовности. Эту смесь дважды пропустить через мясорубку, посолить, добавить сливочное масло, оставшееся после жарения. Все тщательно перемешать, взбить и охладить.

Блюда из овощей

//-- Картофель, вареный на пару --//

Картофель очистить. На дно кастрюли налить горячей воды, поставить на кастрюлю сито и положить в сито чистый картофель, который будет вариться на пару. Проверить, чтобы вода не доставала до дна сита. Кастрюлю закрыть крышкой. Во время варки не солить.

//-- Картофель запеченный --//

Состав: картофель – 250 г, сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1 ч. л., сметана – 1 ст. л., соль.

Сварить картофель в «мундире», очистить и горячим протереть через сито. Смешать его с мукой, сливочным маслом и солью, чтобы получилось густое тесто. Картофельное пюре положить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную мукой, наколоть вилкой, сверху помазать сметаной и поставить в духовку на 15 минут.

//-- Картофельное пюре --//

Состав: картофель – 250 г, сливочное масло – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, соль.

Сварить на пару или испечь в духовке 2–3 картофелины. Горячими протереть через

сито, переложить снова в кастрюлю, прибавить кипящее молоко и немного соли. Хорошенько взбить, чтобы пюре получилось пышное. Масло растереть и вмешать в готовое пюре.

//-- Фаршированный картофель --//

Состав: картофель – 250 г, сливочное масло – 1 ч. л., желток – 1 шт., зелень петрушки и укропа, соль, бульон.

Очистить ровные картофелины, опустить в крутой соленый кипяток и варить под крышкой до полуготовности. Картофель вынуть, срезать верхушку и осторожно выскоблить ложечкой середину. Протереть вынутую мякоть через сито, прибавить желток, масло, рубленую зелень и соль. Пюре хорошо растереть деревянной ложкой, развести небольшим количеством бульона и им же побрызгать на каждую картофелину. Наполнить этим фаршем середину картофеля, положить его в сотейник, смазанный маслом, и поставить в духовку.

//-- Картофельно-капустная запеканка --//

Состав: картофель – 200 г, капуста – 200 г, сливочное масло – 2 ст. л., панировочные сухари – 2 ч. л., соль.

Сварить по отдельности в соленой воде картофель и мелко нарубленную свежую капусту. Капусту с картофелем перемешать, подсолить. Положить смесь в сотейник, хорошо смазанный маслом, сверху покрошить маленькими кусочками сливочное масло, посыпать просеянными сухарями, покрыть промасленной бумагой. Запекать в духовке 20–30 минут.

//-- Морковная запеканка --//

Состав: морковь – 200 г, сливочное масло – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., соль, мука и молоко для соуса, сухари.

Морковь очистить, мелко нашинковать, залить кипятком, чтобы она была им чуть покрыта, и тушить с сахаром под крышкой 20 минут. Приготовить густой соус из муки и молока, влить в морковь. Добавить в пюре желток и взбитый в крепкую пену белок, смешать, выложить в сотейник, смазанный маслом. Сверху посыпать просеянными сухарями, покрыть растопленным сливочным маслом. Запечь в духовке.

//-- Морковно-яблочная запеканка --//

Состав: морковь – 200 г, яблоки – 200 г, булка – 40 г, молоко – 1/3 стакана, сливочное масло – 1 ст. л., сахар – 3 ч. л., яйцо – 1 шт., соль.

Морковь вымыть щеткой, сварить на пару, очистить и протереть через сито. Смешать с тертым яблоком, протертой булкой, предварительно вымоченной в молоке и отжатой, с сахаром, желтком и белком, взбитым в крепкую пену. Полученную массу выложить в формочку, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Покрыть промасленной бумагой и варить на водяной бане 40–45 минут.

//-- Морковные оладьи дрожжевые --//

Состав: морковь – 150 г, мука – 100 г, молоко – 1/2 стакана, сливочное масло – 1 ст. л., сахар – 1,5 ч. л., яйцо – 1 шт., дрожжи – 6 г, соль.

Приготовить опару: муку развести в чуть теплом молоке, положить дрожжи, желток, растертый с сахаром, и поставить в теплое место, что бы дать опаре подняться. Перед выпечкой прибавить протертую морковь, сваренную на пару, и белок, взбитый в крепкую пену. Жарить оладьи следует на раскаленном масле. Подавать со сметаной или маслом.

//-- Морковные оладьи простые --//

Состав: морковь – 250 г, яйцо – 2 шт., сметана (молоко) – 1/2 стакана, мука – 3 ст. л., сыр

– 70 г, растительное масло – 2 ст. л., зеленый лук, соль.

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Приготовить тесто из яиц, сметаны (молока), муки и соли, добавить тертую морковь и перемешать. Натереть на крупной терке сыр и также добавить в массу, вновь перемешать. Зеленый лук порезать, добавить в тесто. Разогреть сковороду, влить немного масла и выкладывать оладьи столовой ложкой. Жарить на среднем огне до подрумянивания. Выкладывать на салфетку, чтобы стекло лишнее масло.

//-- Гречка с овощами --//

Состав: лук, морковь, цветная капуста – по 1 шт., вода, гречка отварная.

Лук, морковь, цветную капусту нарезать на кусочки и поджарить на растительном масле. Добавить немного воды, посолить, переложить в плоскую кастрюлю, сверху тонким слоем насыпать отварную гречку и запекать в горячей духовке 10–15 минут.

//-- Запеченная цветная капуста --//

Состав: цветная капуста – 150 г, вода – 0,5 л, сливочное масло – 1 ч. л., сыр, ветчина, соль, сухари.

Кочан обмыть, разобрать на кочешки и сварить в подсоленной воде. Когда капуста будет готова (через 20–25 минут), переложить ее шумовкой в маленькую кастрюльку, залить растопленным маслом, посыпать сухарями и поставить еще на 2–3 минуты в разогретую духовку.

Выложить на тарелку, посыпать тертым сыром, мелко нарезанной ветчиной и сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

//-- Цветная капуста под соусом --//

Состав: цветная капуста – 150 г, сливочное масло – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, мука – 1 ч. л., соль.

Цветную капусту обмыть и сварить в подсоленном молоке, наполовину разбавленном водой. Отвар слить, кастрюльку с капустой поставить в теплое место и укутать.

Растопить масло, поджарить в нем муку и развести остывшим капустным отваром.

Соусом залить капусту.

//-- Пюре из цветной капусты и картофеля --//

Состав: цветная капуста – 150 г, картофель – 150 г, сливочное масло – 2 ч. л., молоко – 1 стакан, соль.

Сварить цветную капусту в соленой воде, отбросить через дуршлаг и дать стечь воде. Протереть и смешать с протертым картофелем. Полученное пюре развести горячим молоком, посолить и прогреть на плите 2–3 минуты, не переставая взбивать венчиком. До кипения не доводить.

При подаче на стол в пюре положить чайную ложку сливочного масла.

//-- Тушеная белокочанная капуста --//

Состав: капуста – 200 г, сливочное масло – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, мука – 1 ч. л., соль.

Половину небольшого кочана свежей капусты обмыть, разобрать на листья и вырезать кочерыжку. Листья мелко порубить и тушить в молоке, наполовину разведенном водой. Когда капуста станет мягкой, прибавить масло и, помешивая, тонкой струйкой всыпать муку. Размешать до однородности, проварить 5–7 минут и подавать на стол.

//-- Капустная запеканка --//

Состав: капуста – 200 г, сливочное масло – 1,5 ч. л., молоко – 1/2 стакана, сыр – 10 г, панировочные сухари – 1 ч. л., соль.

Небольшой кочан капусты разрезать на 4 части, вырезать кочерыжку и ребра листьев, обварить кипятком, опустить в крутой чуть подсоленный кипяток, дать вскипеть и отбросить на дуршлаг. Когда вода стечет, капусту мелко порубить, смешать с густым соусом из подсушенной муки и молока, посолить и прогреть. Выложить в сотейник, смазанный маслом, посыпать сверху тертым твердым сыром и сухарями. Сверху положить несколько кубиков масла и запечь в духовке до розового цвета.

//-- Овощное рагу --//

Состав: картофель и морковь – по 2 шт., цветная капуста и репа – по 1 шт., зеленый горошек – 30 г, сахар – 1/2 ч. л., соль.

Овощи очистить и нарезать кубиками. Морковь и репу опустить в кипящую воду, посолить, положить сахар и варить на слабом огне. Когда овощи будут на половину готовы, добавить картофель и зеленый горошек. Лишнюю воду слить (вода должна только покрывать овощи), закрыть кастрюльку крышкой и варить овощи до готовности. В готовые овощи влить соус из поджаренной муки и молока и прокипятить 2–3 минуты. Перед подачей в тарелку можно положить столовую ложку густых сливок или сливочное масло.

//-- Свекла в сливочном соусе --//

Состав: свекла – 100 г, сливки – 50 г, мука – 1 ч. л., бульон – 1/4 стакана, сахар, соль.

Свеклу отварить, очистить и нарезать кубиками. Светлую мучную заправку (муку слегка обжарить и развести небольшим количеством овощного бульона) разбавить сливками и хорошо прокипятить. В процеженный соус выложить нарезанную свеклу и хорошо прогреть на слабом огне. Посолить и посластить по вкусу.

//-- Тушеный горошек --//

Состав: зеленый горошек – 100 г, вода – 1/2 стакана, молоко – 50 мл, сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., зелень петрушки, соль.

1/2 стакана зеленого горошка (лушеного) залить водой, положить щепотку соли, сахар и половину столовой ложки зелени петрушки. Тушить в кастрюле под крышкой до мягкости. В готовый горошек положить мучную заправку (муку развести молоком) и проварить еще 10 минут. Горошек подавать со сливочным маслом.

//-- Суфле из кабачков --//

Состав: кабачок – 200 г, молоко – 1/2 стакана, крупа манная – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ч. л., сахар – 1/2 ч. л., соль, сметана.

Молодой кабачок очистить от кожицы и семечек, нарезать мелкими кусочками и потушить в молоке до готовности. Затем взбить миксером или венчиком, добавить манную крупу и варить, помешивая, еще 8–10 минут. Остудить, добавить желток, сливочное масло, сахар, соль и размешать. Осторожно ввести взбитый в крепкую пену белок. Полученную массу выложить в смазанную сливочным маслом форму и сварить на водяной бане. При подаче полить свежей сметаной.

//-- Оладьи из кабачков --//

Состав: кабачок – 200 г, мука – 1 ч. л., сливочное масло – 1,5 ч. л., яйцо – 1 шт., соль.

Молодой кабачок очистить от кожицы и семечек, пропустить через мясорубку, отжать, положить в миску, прибавить муку, яйцо, соль и размешать. Если пюре для оладий будет слишком густым, то его следует развести молоком. Жарить в масле на раскаленной чугунной сковороде.

//-- Запеканка из стручковой фасоли --//

Состав: стручковая фасоль – 200 г, сливочное масло – 2 ч. л., яйцо – 2 шт., молоко – 1/3

стакана., сыр – 30 г, лук, соль.

Молодую зеленую фасоль промыть, отделить волокна, нарезать наискось кусочками длиной 2–3 см и залить небольшим количеством воды. Тушить на пассерованном луке, посыпав солью, до мягкости, то есть 15–20 минут, чтобы отвар почти выпарился. Затем залить яйцами, размешанными с молоком, и быстро запечь в духовке. При подаче посыпать тертым сыром.

//-- Кукурузная запеканка --//

Состав: кукурузная крупа – 250 г, вода – 750 мл, яйцо (желток) – 1 шт., тертый сыр – 75 г, молоко – 1 стакан, сливочное масло – 25 г, соль.

Сварить кукурузную кашу. Выложить ее в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Запеканку смазать желтком, посыпать тертым сыром и полить сливочным маслом. Запекать в духовке.

//-- Запеканка из тыквы с творогом --//

Состав: тыква – 500 г, творог – 250 г, манная крупа – 75 г, молоко – 1 стакан, яйцо – 2 шт., соль, вода – 3 ст. л.

Сварить на молоке вязкую манную кашу. Очищенную тыкву нарезать кусочками и пожарить. Творог протереть. Смешать манную кашу, жареную тыкву и протертый творог, добавить смешанные с водой яйца, соль и все тщательно перемешать. Выложить массу на смазанный маслом противень или сковороду, поверхность выровнять и смазать яйцом. Запекать в духовке 20 минут.

Творожные и сырные блюда

//-- Домашний сливочный сыр --//

Состав: молоко – 300 мл, соль.

Оставить кислое молоко в кружке на 3 дня, пока оно не станет таким плотным, что его можно резать ложкой. Сделать мешок из марли, обдать его кипятком, отжать. Опрокинуть в него осторожно кружку с кислым молоком, подвесить на день в прохладном месте, чтобы жидкость стекла. На следующий день снять мешок, выложить творог в чашку, чуть посолить, размешать, придать круглую форму.

//-- Творожные биточки --//

Состав: творог – 250 г, манная крупа – 30 г, яйцо – 2 шт., пшеничный хлеб, сметана, соль.

В протертый творог добавить манную крупу, соль, яичные желтки, хорошо перемешать. После этого ввести взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Сформировать биточки. Варить их в кипящей воде 15 минут. При подаче на биточки положить обжаренный пшеничный хлеб и полить сметаной.

//-- Сырники --//

Состав: творог – 250 г, сахар – 3 ст. л., масло – 2 ст. л., мука – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., сметана – 2 ст. л., соль.

Свежий творог отжать под прессом и протереть через волосяное сито. В фарфоровой чашке растереть масло, прибавить желток, щепотку соли, сахарный песок, муку, сметану. Хорошенько размешать, соединить с протертым творогом и вымесить до однородности. Выложить на доску, посыпанную мукой, раз делить на порции, придать им круглую форму, обмазать взбитым желтком, обвалять в сухарях и жарить в сливочном масле на

слабом огне, пока не зарумянятся.

//-- Сырники с морковью --//

Состав: творог – 250 г, морковь – 2 шт., сливочное масло – 2 ст. л., манная крупа – 2 ч. л., яйцо – 1 шт., сахар – 1 ст. л., мука – 2 ст. л., соль.

Морковь очистить, натереть на терке. На сковороде растопить сливочное масло, положить в нее морковь, добавить 1/4 стакана воды и тушить до готовности. Постепенно добавлять манную крупу, прогреть смесь, помешивая, до набухания крупы. Затем массу охладить и смешать с творогом, яйцом, сахаром, мукой. Из полученной смеси сформовать сырники и обжарить их на сковороде с маслом.

//-- Сырники с изюмом --//

Состав: творог – 250 г, мука – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., сахар – 1 ст. л., изюм – 1/2 стакана, мука или панировочные сухари, сливочное масло.

Творог протереть, добавить часть муки, сахар, яйца и хорошо перемешать. Изюм перебрать, вымыть и отварить. Творожную массу разделить на лепешки, на середину которых положить изюм, края лепешек защипать, изделия запанировать в муке или сухарях и обжарить на сковороде с растопленным сливочным маслом до готовности.

//-- Зразы творожные с повидлом --//

Состав: творог – 250 г, мука – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., сахар – 1 ст. л., повидло, масло – 25 г.

Творожную массу приготовить так же, как для сырников. Массу разделить на лепешки толщиной 1,5–2 см, нафаршировать повидлом, края защипать и придать форму зраз. Жарить зразы на сливочном масле до готовности, подать со сметаной.

//-- Вареники ленивые --//

Состав: творог – 120 г, яйцо – 1 шт., сахар – 1 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л., мука – 2 ч. л., сметана – 2 ч. л.

Творог протереть через сито, соединить с яйцом, сахаром, мукой, маслом и вымесить до однородности. Скатать из полученной массы длинные жгутики, обвалить в муке, нарезать кружочками. Варить в крутом кипятке 5–6 минут (пока не всплывут), переложить в формочку, залить густой сметаной и на 5 минут поста вить в духовой шкаф. Подавать горячими.

//-- Пальчики творожно-картофельные --//

Состав: нежирный творог – 300 г, вареный картофель – 2 шт., яйцо – 1 шт., мука – 2 ст. л., сметана или масло, соль.

Творог с картофелем пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, муку и вымесить тесто средней густоты. Разделить его на кусочки в форме пальчиков и опустить в подсоленную воду. Как только всплывут, вынуть шумовкой и подать со сметаной или растопленным маслом.

//-- Творожные шарики --//

Состав: творог – 200 г, белый хлеб – 1 стакан (раздробленный на крошки), сахар – 1/2 стакана, масло – 50 г, изюм – 70 г, ванилин, какао-порошок.

Раздробить белый хлеб на крошки. Творог пропустить через мясорубку вместе с сахаром и сливочным маслом, хорошо перемешать, добавить изюм, ванилин, хлебные крошки и снова хорошо перемешать до получения однородной массы. Сформовать шарики или цилиндрики и обкатать их в сахаре, смешанном с какао-порошком.

//-- Палянички из творога --//

Состав: творог – 250 г, мука – 3 ст. л., яйцо – 2 шт., сахар – 2 ч. л., сливочное масло – 20

г, ванилин, соль.

Творог протереть. Желтки, часть сливочного масла (2/3) и сахар растереть до бела и соединить с творогом, добавить соль, ванилин и растереть в течение 10 минут. Потом добавить муку и взбитые белки. Подготовленную массу выложить на стол, посыпанный мукой, и разделить на плоские лепешки, потом разрезать их на кусочки, запанировать в муке, положить на противень с растопленным сливочным маслом и запекать в духовке.

//-- Блинчики с творогом --//

Состав: мука – 1 стакан, молоко – 120 мл, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. л., сахар – 1 ст. л.

Для фарша: творог – 100 г, сахар – 2 ч. л., яйцо – 1 шт.

Муку размешать с молоком, посолить, прибавить сахар, сливочное масло и яичный желток. Тесто хорошенько размешать венчиком. Дать постоять 5–10 минут. Перед тем как жарить блинчики, соединить тесто с яичным белком, взбитым в крепкую пену. Выпекать блинчики на хорошо разогретой сковороде, смазанной растительным маслом.<

> Приготовить фарш из протертого творога, яйца и сахара. На середину блинчика положить творожный фарш, завернуть конвертом, обжарить с обеих сторон.

Сладкой начинкой для блинов может послужить все: молотые орехи с медом, ягоды, тертые яблоки или запеченные груши, варенье, сгущенное молоко, изюм, курага и еще многое, что найдется на кухне у хозяйки.

//-- Творог с яблоками --//

Состав: жирный творог – 250 г, яблоки – 150 г, сахар – 50 г, лимон – 1/4 шт., фруктовый джем – 30 г.

Очищенные и нарезанные яблоки потушить с сахаром, охладить, добавить лимонный сок и растереть вместе с жирным творогом, перемешанным с джемом.

//-- Пудинг из творога --//

Состав: творог – 200 г, сахар – 1 ст. л., масло – 2 ч. л., мука для посыпки, яйцо – 1 шт., соль.

Творог протереть через сито. К полученной массе прибавить сахар, растертый со сливочным маслом и желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, хорошо смазанную маслом и посыпанную мукой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите.

Готовый пудинг должен отставать от краев формы.

//-- Творожно-морковный пудинг --//

Состав: творог – 80 г, морковь – 1 шт., сахар – 1 ст. л., масло – 2 ч. л., панировочные сухари – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., фруктовый или ягодный сироп.

Творог протереть через сито. Морковь очистить, тонко нашинковать, потушить с небольшим количеством воды и протереть через сито. Соединить творог с тушеной морковью, размешать, добавить сахар, растертый со сливочным маслом и 1 желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую формочку или кружку, густо смазанную сливочным маслом (1 чайная ложка) и посыпанную бисквитной мукой (2–3 сдобных печенья натереть на терке), накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите. Готовый пудинг должен отставать от краев формы.

Перед подачей полить малиновым или земляничным сиропом.

//-- Запеченный сыр --//

Состав: натертый твердый сыр – 1 стакан, сливочное масло – 3 ст. л., мука – 3 ст. л., молоко – 2 стакана, желток яйца – 2 шт., яйцо – 1 шт., панировочные сухари.

Муку поджарить в кастрюле со сливочным маслом так, чтобы она пожелтела, прибавить молоко и варить несколько минут. Снять с огня, добавить тертый сыр, яйцо, взбитые желтки, вновь поставить на огонь и сильно взбить. Когда масса закипит, снять с огня и выложить в смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями противень (толщина массы должна быть около 2 см). Остудить, разрезать пласт на куски, посыпать сухарями и запечь в духовке.

//-- Гренки с сыром --//

Состав: белый хлеб – 200 г, молоко – 1 стакан, сливочное масло – 20 г, яйцо – 2 шт., тертый сыр – 20 г.

Белый хлеб нарезать кубиками размером 1 x 1 см, смочить в молоке, взбитом с яйцами, посыпать тертым сыром и поджарить на сливочном масле до подрумянивания.

//-- Сыр жареный --//

Состав: твердый сыр – 150 г, панировочные сухари – 20 г, сливочное масло – 20 г, немного молока.

Толстые ломтики сыра намочить в молоке, запанировать в сухарях, положить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и быстро обжарить на сильном огне.

//-- Сырно-манные квадратики --//

Состав: молоко – 500 мл, манная крупа – 130 г, яйцо – 2 шт., соль, тертый сыр – 100 г, панировочные сухари – 50 г.

Из подсоленного молока с манной крупой сварить густую кашу. Когда остынет, добавить яйца, половину количества тертого сыра и сухари. Выложить на смоченную водой разделочную доску, выровнять ножом, затем разрезать на квадратики, обвалить их в тертом сыре и обжарить.

//-- Крокеты сырные --//

Состав: яйца – 2 шт., тертый сыр – 2 стакана, толченые сухари – 2 ст. л.

Взбить белки и осторожно смешать их с тертым сыром. Из массы сделать небольшие шарики и охладить в холодильнике. Истолочь и просеять через сито белые сухари. Желтки смешать с водой (2 ст. л.) и взбить. Охлажденные шарики обвалить в сухарях, потом во взбитых желтках, опять в сухарях и жарить в разогретом сливочном масле 1–2 минуты.

//-- Запеканка овощная с сыром --//

Состав: картофель – 200 г, сыр – 200 г, помидор – 200 г, соль, сливочное масло – 50 г, сметана – 1/2 стакана.

В хорошо смазанную маслом огнеупорную посуду положить слой вареного, нарезанного дольками картофеля, слой тонких ломтиков сыра, дольки посоленных помидоров. Положить еще один слой картофеля, сыра и помидоров, а сверху выложить картофель, посыпанный тертым сыром и политый маслом. Запечь в духовке, залить сметаной и продолжать запекать до золотистого цвета.

//-- Пудинг из сыра --//

Состав: молоко – 250 мл, сливочное масло – 50 г, толченые белые сухари – 125 г, сыр – 125 г, яйцо – 3 шт., соль.

Молоко довести до кипения, добавить масло, сухари, тертый сыр и все размешать. Когда масса немного остынет, вмешать в нее желтки, затем взбитые в пену белки. Выложить массу в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму, запечь в духовке или варить на водяной бане 40 минут. При подаче полить пудинг растопленным маслом.

//-- Сырно-сметанный пудинг --//

Состав: сметана – 250 г, яйца – 3 шт., мука – 200 г, тертый сыр – 125 г, соль, панировочные сухари.

Желтки растереть с солью, постепенно прибавляя по одной ложке сметану и муку. Добавить сыр и взбитые белки. Всю смесь аккуратно перемешать, вылить в кастрюлю, хорошо смазанную маслом (дно кастрюли выстлать бумагой) и посыпанную панировочными сухарями. Кастрюлю с пудингом накрыть крышкой и поставить на паровую баню. Варить 1 час. Подавать пудинг с растопленным сливочным маслом.

Блюда из яиц

//-- Яйца вареные --//

Всмятку. Яйцо опустить в холодную воду и постепенно довести воду до кипения. Варить не больше 3 минут в кипящей воде.

В мешочек. Яйцо опустить в холодную воду, постепенно довести воду до кипения и варить 5–6 минут. Быстро ополоснуть холодной водой.

Вкрутую. Яйцо опустить в холодную воду, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут.

//-- Яичница-глазунья --//

Состав: яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ч. л., соль, зелень.

Яйцо разбить и вылить в миску, чтобы убедиться в его свежести. На маленькой сковородке растопить кусочек сливочного масла и осторожно опустить туда яйцо. В тех местах, где белок жарится слишком быстро, его следует приподнимать ножом, не задевая желток. Не много посолить и сейчас же подавать на стол. Желательно посыпать зеленью.

//-- Яичница взбитая --//

Состав: яйцо – 1 шт., молоко – 20 мл, сливочное масло – 1 ч. л., соль.

Яйцо выпустить в чашку, взбить вилкой, прибавить столовую ложку молока, размешать и посолить.

Распустить на сковородке масло, дать ему закипеть. Вылить взбитое с молоком яйцо в горячее масло и жарить, помешивая.

//-- Яичница с булкой --//

Состав: яйцо – 2 шт., сливочное масло – 1 ч. л., булка – 50 г, соль.

Нарезать черствую булку (без корочек) или черный хлеб кубиками, намазать их маслом, подрумянить на сковородке, смазанной маслом. Спустить на гренки осторожно 2 яйца. Поджарить их.

//-- Сладкая яичница --//

Состав: яйцо – 2 шт., сливочное масло – 1 ч. л., сливки – 20 г, сахар – 2 ст. л., соль.

Растереть 2 желтка со столовой ложкой сахара, столовой ложкой густых сливок и щепоткой соли. В эту смесь быстро ввести 2 белка, взбитых в крепкую пену, и жарить на сильном огне в сливочном масле. Готовую яичницу посыпать сахарной пудрой.

//-- Омлет с сыром --//

Состав: яйцо – 2 шт., молоко – 2 ст. л., сыр – 50 г, растительное масло – 1 ст. л., зелень, соль.

Яйца взбить, добавить молоко, соль, натертый на крупной терке сыр и мелко порубленную зелень, тщательно перемешать, вылить на сковороду с разогретым растительным маслом, накрыть крышкой, поставить на слабый огонь.

//-- Суфле из яиц --//

Состав: яйцо – 2 шт., сливочное масло – 1 ч. л., сахарная пудра – 1 ст. л.

Растереть желтки с сахарной пудрой. Отдельно взбить в крепкую пену белки. Осторожно смешать желтки с белками (перемешивая снизу вверх). Уложить в высокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную сахаром. Надрезать суфле крест-накрест на 1/3 его глубины, чтобы жар лучше проникал внутрь. Поставить в духовой шкаф на средний жар на 10 минут.

//-- Яйца в картофельном пюре --//

Состав: яйцо – 1 шт., молоко – 1/4 стакана, картофель – 200 г, сливочное масло – 1 ч. л., панировочные сухари – 1 ст. л., соль.

Сварить «в мундире» картофелины. Очистить и размять вилкой, добавить сливочное масло и горячее молоко, посолить и хорошенько размешать. Пюре уложить в глубокую сковороду, смазанную маслом. Сделать в пюре углубление, влить в него яйцо, посолить, посыпать просеянными сухарями, побрызгать растопленным маслом и поставить в духовку.

Блюда из круп и макарон

//-- Манная каша --//

Состав: молоко – 1/2 стакана, вода – 25 мл, манная крупа – 2 ч. л., соль, сахарный сироп – 3 мл, сливочное масло – 1/3 ч. л.

В половину взятого молока влить воду, вскипятить, затем тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить на слабом огне, постоянно помешивая, 15–20 минут. Затем немного посолить, добавить сахарный сироп и оставшееся подогретое молоко. Кашу довести до кипения. В готовую кашу положить сливочное масло.

//-- Розовая манная каша --//

Состав: манная крупа – 2 ст. л., молоко – 200 мл, вода – 1/2 стакана, сахарный сироп – 2 ст. л., морковный сок – 100 мл, сливочное масло – 1 ч. л.

В готовую, слегка остывшую манную кашу влить сок из свежей моркови, тщательно размешать и сразу же давать ребенку.

Приготовление морковного сока: морковь вымыть щеткой, ошпарить кипятком, соскоблить шкурку острым ножом, еще раз вымыть кипяченой водой и натереть на терке. Морковь положить в ошпаренную кипятком марлю и отжать сок.

//-- Десертная манная каша --//

Состав: манная крупа – 3 ст. л., молоко – 1 стакан, яйцо – 1 шт., мука – 1 ст. л., панировочные сухари, соль.

Из молока и манной крупы сварить густую кашу, посолить и, когда она несколько остынет, смешать с яйцом и мукой. Приготовленную массу переложить на посыпанную сухарями доску и раскатать толщиной в 0,5 см. Затем нарезать квадратиками 4 x 4 см и обжарить с обеих сторон.

Подавать с овощами или салатом.

//-- Манная каша с яблоком --//

Состав: манная крупа – 2 ч. л., вода – 1/2 стакана, яблоко – 100 г, сахар – 1 ст. л.

Манную крупу разварить в кипятке вместе с очищенным и нарезанным на крупные дольки яблоком. В готовую кашу всыпать сахар и соль, хорошенько размешать и дать вскипеть еще раз.

//-- Манная каша с тыквой --//

Состав: тыква – 250 г, манная крупа – 1/2 стакана, молоко – 0,5 л, сахарный песок – 1 ст. л.

Манку засыпать в кипящее молоко, снова довести его до кипения и отставить. Тыкву очистить нарезать мелкими кубиками, пересыпать сахаром и после выделения сока сварить на медленном огне до размягчения. Затем смешать с манной кашей и довести до кипения.

//-- Манное суфле --//

Состав: манная крупа – 2 ст. л., вода – 1 стакан, молоко – 1/2 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., сахар – 2 ч. л., соль.

Вскипятить молоко, разбавленное водой. В кипящее молоко засыпать манку и варить 20 минут, постоянно помешивая венчиком. Посолить, снять с огня, положить сливочное масло, сахар, желток и белок, взбитый в крепкую пену. Все осторожно размешать и выложить в форму, смазанную маслом, наполнив ее на 3/4. Поставить в духовку (на средний жар) на 20 минут.

Для улучшения вкуса можно прибавить в молоко немного натертого шоколада.

//-- Рисовая каша --//

Состав: рис – 50 г, молоко – 1/2 стакана, вода – 1 стакан, сливочное масло – 1 ч. л., соль.

Рис перебрать, вымыть, залить стаканом кипятка и варить 40–45 минут, помешивая. Затем влить молоко, дать каше загустеть. По желанию в кашу можно добавить сахар, мед или изюм без косточек. В готовую кашу положить сливочное масло.

//-- Запеканка из риса с яблоками --//

Состав: рис – 2 ст. л., яблоко – 2 шт., сливочное масло – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., соль.

Рис отварить и смешать с желтком, растертым с сахаром и сливочным маслом. Осторожно ввести белок, взбитый в крепкую пену. Половину риса выложить в формочку, смазанную маслом, положить сверху очищенные, нарезанные дольками яблоки. Слой яблок посыпать сахарным песком и корицей. На них выложить остальной рис, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф для запекания.

//-- Каша гречневая рассыпчатая --//

Состав: гречневая крупа – 3 ст. л., сливочное масло – 1 ч. л., вода – 150 мл, соль.

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, посолить и варить под крышкой. Когда крупа разбухает, положить сливочное масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

//-- Запеканка гречневая с фруктами --//

Состав: гречневая крупа – 1/2 стакана, молоко – 1 стакан, сливочное масло – 2 ст. л., сметана – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., персик – 2 шт. (или 5–6 крупных абрикосов), молотые сухари – 2 ст. л., сахар – 2 ст. л., клубничный (или любой другой) джем – 1/2 стакана, ванилин по вкусу.

Гречневую крупу промыть и залить горячим молоком. Варить на слабом огне до готовности, добавить сахар и остудить. Фрукты вымыть, вынуть косточки и нарезать кубиками или дольками. Форму смазать небольшим количеством масла, посыпать 1 столовой ложкой сухарей. В слегка теплую кашу добавить остальное сливочное масло, ванилин и яйцо, тщательно перемешать и выложить половину массы в форму. Разложить на ней фрукты и накрыть остальной кашей. Сметану взбить с остальными сухарями, смазать поверхность запеканки.

Духовку нагреть заранее. Поставить запеканку в горячую духовку на 10 минут. Вынуть из духовки и смазать джемом.

//-- Пшенная каша с тыквой --//

Состав: пшено – 4 ст. л., молоко – 300 мл, сливочное масло – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., тыква – 200 г, соль.

Сварить пшенную кашу на молоке. Кусочки тыквы очистить, нарезать ломтиками и отварить в 1/2 стакана молока, разведенном пополам с водой, прибавив сахар. Разваренную тыкву протереть, положить в сваренную кашу, перемешать и довести до кипения.

Сливочное масло положить в кашу при подаче.

Тыквенник можно приготовить с рисом или манной крупой.

//-- Кулеш --//

Состав: пшено – 2 ст. л., молоко – 1/2 стакана, вода – 1 стакан, сливочное масло – 1 ч. л., картофель – 1 шт., лук – 1 шт., соль.

Крупу перебрать, тщательно промыть и поставить вариться. Когда закипит, влить горячее молоко, всыпать мелко нарезанный картофель и лук, припущенный в сливочном масле. Посолить, перемешать, накрыть крышкой и поставить в духовку на 1–1,5 часа. Подавать со сливочным маслом.

//-- Мюсли с добавками --//

Состав: молоко – 1 стакан, овсяные хлопья – 6 ст. л., дробленые орехи – 50 г, йогурт (простой) – 120 г, мед – 3 ст. л., лимонный сок, яблоки (очищенные от кожуры и семян) – 3 шт., черника – 50 г, клубника – 50 г.

Подогреть молоко до теплого, но не горячего состояния. Всыпать овсяные хлопья, перемешать и оставить на 15 минут. Слегка обжарить орехи на сковороде (достаточно 1 минуты). В миске смешать йогурт, мед и лимонный сок. На крупной терке натереть яблоки, смешать их с орехами, овсяными хлопьями и йогуртом. Выложить на блюдо и сверху положить ягоды.

//-- Домашняя лапша --//

Состав: мука – 3/4 стакана, вода – 1/4 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., желток – 1 шт., соль.

Муку просеять на доску, сделать в ее середине горки углубление, выбить туда желток и кусочек масла, осторожно влить воду, добавить щепотку соли и замесить крутое тесто. Дать тесту постоять час, накрыв влажной салфеткой, после чего очень тонко раскатать (до прозрачности). Раскатанное тесто положить на решето и дать подсохнуть. Нарезать тесто длинными полосками, положить их друг на друга и шинковать лапшу как можно тоньше. Подсушить на салфетке и хранить в стеклянной банке с закрытой крышкой.

//-- Макароны с сырным соусом --//

Состав: макароны – 50 г, молоко – 1/2 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., сыр – 20 г, мука – 1 ч. л., соль.

Отварить макароны. Приготовить сырный соус: растереть муку со сливочным маслом, развести теплым молоком и проварить 10–15 минут, посолить и вмешать столовую ложку тертого неострого сыра. Макароны выложить на горячее блюдо, полить сырным соусом и посыпать оставшимся сыром.

//-- Запеканка из макарон с кабачками --//

Состав: кабачки – 500 г, макаронные изделия – 150 г, сметана – 1/2 стакана, томатная паста – 1 ст. л., жир – 1 ст. л., зелень, соль.

Сварить макароны, откинуть их на дуршлаг, дать хорошо стечь воде. Молодые кабачки вымыть, очистить от кожуры, порезать кружочками. Форму слегка смазать маслом, положить кружочки кабачков, сверху макароны. Смешать сметану с томатной пастой и солью, залить запеканку. Поставить в духовку на 20–25 минут на слабый огонь. Зелень промыть, мелко порезать, посыпать запеканку и оставить под крышкой на 10–15 минут, чтобы запеканка пропиталась ароматом зелени.

//-- Сладкая запеканка из макарон --//

Состав: макароны – 50 г, изюм – 10 г, мед – 15 г, сливочное масло – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., соль.

Макароны отварить в слегка подсоленной воде, отбросить на дуршлаг, обдать холодной водой и дать стечь воде. Макароны сложить в кастрюльку, добавить к ним 1–2 чайные ложки меда, яйцо, горсть изюма (без косточек) и хорошенько размешать. Смазать сотейник маслом, переложить в него из кастрюльки макароны и запечь в духовке.

Мучные блюда

//-- Молочная булка --//

Состав: мука – 400 г, молоко – 1 стакан, сливочное масло – 50 г, сахар – 2 ст. л., яйцо – 2 шт., дрожжи – 10 г, соль.

Развести дрожжи в теплом молоке и дать подняться. Затем смешать дрожжи с чайной ложкой сливочного масла и стаканом муки, выбить лопаточкой и поставить в теплое место на 1 час. Когда опара поднимется, подмешать к ней 2 стакана муки, соль и 2 желтка, растертые с 2 столовыми ложками сахара и столовой ложкой сливочного масла. Тесто хорошо вымесить (должно отставать от рук и миски) и оставить еще на 1,5 часа. Когда тесто поднимется, выложить его на доску, разделить на булочки, которые уложить на промасленный лист.

Дать булочкам подняться, после чего смазать каждую булочку молоком и поставить в умеренно нагретую духовку. Время выпечки 50–60 минут.

//-- Пудинги из булки --//

Состав: булка – 200 г, сливочное масло – 1 ст. л., молоко – 1/2 стакана, мука – 1 ч. л., сахар – 2 ч. л., яйцо – 1 шт., лимон, соль, сода.

Вариант 1. Булку без корочек нарезать ломтиками, намазать на ломтики сливочное масло и уложить слоями в форму, смазанную маслом. Приготовить сливочный крем: желток растереть с сахарной пудрой, смешать с молоком, прибавить муку и довести до кипения, не переставая помешивать. Залить полученным кремом ломтики булки, уложенные в форму. Когда булка станет мягкой, запечь в духовке до золотистого цвета.

Вариант 2. С черствой булки срезать корку и размочить булку в холодной воде. Затем отжать и размять ложкой. Добавить сливочное масло, растертое с сахаром, кусочек

лимонной цедры, 1/2 ч. л. лимонного сока и соду на кончике ножа, погашенную уксусом. Все хорошенько размешать, прибавить яйцо, взбитое с молоком. Положить в форму, смазанную маслом, покрыть промасленной бумагой и варить на водяной бане в духовом шкафу 1,5 часа.

//-- Блины дрожжевые --//

Состав: мука – 1 стакан, молоко – 1,5 стакана, яйцо – 1 шт., сахар – 2 ч. л., соль, масло – 1 ст. л., дрожжи – 15 г.

Дрожжи развести в небольшом количестве молока, положить соль, сахар, влить теплое молоко, размешать. Добавить муку, яйцо и перемешать до образования однородной массы. Влить растопленное сливочное (или растительное) масло и тщательно перемешать. Замешанное тесто поставить на 3–4 ч в теплое место. В процессе брожения тесто несколько раз перемешать, чтобы оно осело, и, когда подойдет последний раз, выпекать блины.

//-- Блинчики пресные --//

Состав: мука – 1 стакан, молоко – 1,5 стакана, яйцо – 3 шт., сливочное масло – 25 г, сахар – 2 ч. л., соль.

Яичные желтки взболтать, посолить, добавить молоко, сахар, растопленное масло и, размешивая, всыпать муку. Когда тесто будет хорошо перемешано, добавить взбитые яичные белки, еще раз перемешать. Наливать на небольшую разогретую с маслом сковороду тонким слоем и выпекать с одной стороны. Когда блинчик пропечется, перевернуть сковороду над тарелкой и стряхнуть его.

//-- Пшеничные блины --//

Состав: пшено – 1 стакан, мука – 1 стакан, молоко – 3 стакана, яйца – 3 шт., дрожжи – 12 г, сливочное масло – 100 г, сахар, соль по вкусу.

Вылить в кастрюлю 1 стакан теплого молока и развести в нем дрожжи. Затем всыпать всю муку и замесить тесто. Накрыв кастрюлю полотенцем, поставить в теплое место на 1–1,5 часа. Пока тесто подходит, пшено перебрать, промыть и, залив его молоком, сварить кашу. Остудить ее до комнатной температуры, добавить яичные желтки, растертые с солью и сахаром, и хорошо перемешать. Соединить кашу с тестом и дать тесту подойти вторично. Затем добавить взбитые яичные белки и осторожно перемешать. Через 15–20 минут выпекать блины.

//-- Яблочные блины --//

Состав: мука – 1 стакан, молоко – 1,5 стакана, яйцо – 3 шт., сливочное масло – 25 г, сахар – 2 ч. л., яблоки – 2 шт., соль.

Завести пресные блины. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками, выложить на разогретую с маслом сковороду, залить тестом и обжарить с двух сторон. Сняв блин со сковороды, свернуть трубочкой, обсыпать сахарной пудрой и подавать с медом.

//-- Оладьи --//

Состав: мука – 2 ст. л., молоко – 40 мл, растительное масло – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., дрожжи – 3 г, соль, сметана.

Дрожжи развести в теплом молоке. Яйцо растереть с сахаром и вместе с солью и мукой добавить в дрожжи. Тесто тщательно размешать и поставить кастрюльку в теплое место на 2–3 часа, чтобы тесто подошло. В процессе брожения тесто обминать (2–3 раза).

Выпекать оладьи на хорошо разогретой сковороде, смазанной растительным маслом. Подавать со сметаной.

//-- Морковные оладьи --//

Состав: морковь – 250 г, яйцо – 1 шт., мука – 1/4 стакана, кефир – 1/2 стакана, соль, сахар – 1 ст. л., растительное масло.

Морковь очистить, натереть на терке, смешать с яйцами, сахаром и солью. Добавить в полученную массу муку, кефир и замесить густое тесто. В сковороде разогреть растительное масло и столовой ложкой выкладывать небольшими порциями тесто. Обжаривать оладьи с обеих сторон. Морковные оладьи подают обычно со сметаной.

//-- Ватрушки с творогом --//

Состав: мука – 400 г, молоко – 1 стакан, сливочное масло – 50 г, сахар – 60 г, яйцо – 2 шт., дрожжи – 10 г, соль; для начинки: творог – 100 г, яйцо – 1 шт., сахар – 1 ст. л., мука – 1 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л.

Приготовить тесто. Развести дрожжи в теплом молоке и дать подняться. Затем смешать с чайной ложкой сливочного масла и стаканом муки, выбить лопаточкой и поставить в теплое место на 1 час. Когда опара поднимется, подмешать к ней еще 2 стакана муки, соль и 2 желтка, растертые с 2 столовыми ложками сахара и столовой ложкой сливочного масла. Тесто хорошо вымесить (должно отставать от рук и миски) и оставить еще на 1,5 часа. Когда тесто поднимется, его раскатать.

Творог растереть с яйцом, сахаром, мукой и сливочным маслом.

Из теста вырезать стаканом кружочки. На середину каждого кружочка положить творожную массу, края загнуть. Выпекать в духовом шкафу 30–40 минут.

//-- Тесто для пирожков --//

Состав: мука – 400 г, молоко – 1 стакан, сливочное масло – 50 г, сахар – 60 г, яйцо – 2 шт., дрожжи – 10 г, соль.

Дрожжевое тесто: развести дрожжи в стакане теплого молока и дать подняться. Затем смешать с 1 ч. л. сливочного масла и стаканом муки и поставить в теплое место на час. Когда опара поднимется, подмешать к ней еще 2 стакана муки, соль и 2 желтка, растертые с 2 ст. л. сахара и 1 ст. л. сливочного масла. Тесто хорошо вымесить (должно отставать от рук и миски) и оставить еще на 1,5 часа. Когда тесто поднимется, раскатать и вырезать стаканом кружочки.

Дрожжевое слоеное тесто: раскатать тесто квадратом толщиной 5–8 мм. Намазать тонким слоем мягкого (но не растопленного) масла, не доходя до краев 5 см. Загнуть края в виде конверта по 1/3 длины слева, справа, сверху и снизу. Снова раскатать тесто в квадрат того же размера. Раскатывать осторожно, чтобы слои не разрывались. Вновь намазать маслом пласт теста, свернуть, раскатать. Повторить эти действия 3–4 раза. Разрезать слоеное тесто следует острым ножом, чтобы не сминать края.

//-- Начинка для пирожков --//

Приготовление фарша из кураги: курагу тщательно промыть, залить небольшим количеством холодной воды и варить 5–6 минут, после чего протереть через сито и смешать с равным количеством отваренного риса.

Приготовление фарша из риса: отварной рассыпчатый рис смешать со сливочным маслом, остудить и добавить к нему рубленые яйца.

Приготовление фарша из капусты: белокочанную капусту мелко порубить, обдать крутым кипятком, отжать и припустить в распущенном сливочном масле до мягкости. После чего остудить и смешать с рублеными яйцами.

Приготовление фарша из моркови: мелко из рубленную вареную морковь смешать со сливочным маслом и рублеными яйцами.

Приготовление фарша из яблок: очищенные и нарезанные тонкими дольками яблоки пересыпать сахаром.

На середину каждого кружочка подготовленного теста положить фарш, края защипать, уложить пирожки на лист, смазанный маслом, и дать подняться, после чего смазать яйцом и поставить в духовку на 20–25 минут.

//-- Сладкие пирожки --//

Состав: дрожжевое тесто, клубника – 200 г, сахарный песок, крахмал.

Приготовить дрожжевое тесто по рецепту для пирожков. Раскатать лепешку диаметром 10 см. На лепешку насыпать чайную ложку сахара и одну треть чайной ложки крахмала, положить клубнику. Если ягода слишком кислая, сверху добавить еще ложечку сахара.

Если в пирожке появились дырочки, то их нельзя защипывать или заклеивать – все равно сок вытечет. Надо раскатать еще одну лепешку, потоньше, и в нее завернуть пирожок.

Пирожки перед жаркой нужно отряхнуть от лишней муки, так как попавшая в масло мука горит и придает пирогам горелый вид.

Растительное масло налить в сковороду слоем в 1–1,5 см. Сковороду поставить на средний огонь, выложить пирожки швом вниз и жарить до зарумянивания. Перевернуть на другую сторону, огонь убавить до слабого, сковороду накрыть крышкой. Жарить до готовности.

//-- Пирог с маслом и сахаром --//

Состав: дрожжевое тесто, яйцо – 1 шт., сахарный песок – 3/4 стакана, сливочное масло – 50 г.

Приготовить тесто по рецепту для пирожков, раскатать пласт толщиной 10–15 мм, положить на смазанный маслом противень или сковороду, смазать яйцом, равномерно посыпать сахарным песком, сделать пальцем на поверхности ямочки и положить в каждую маленький кусочек масла величиной с фасоль.

После 20–30-минутной расстойки выпекать 30–40 минут при температуре +200–220 °С.

//-- Бисквит --//

Состав: мука – 50 г, сливочное масло – 1 ч. л., сахарная пудра – 150 г, яйцо – 5 шт., крахмал – 50 г.

Желтки растереть с сахарной пудрой до бела, прибавить муку и крахмал. Хорошенько размешать и осторожно ввести белки, взбитые в крепкую пену. Полученную массу выложить в смазанную сливочным маслом форму и испечь в легком жару.

//-- Бисквит заварной --//

Состав: мука – 60 г, сливочное масло – 1 ч. л., сахарная пудра – 150 г, яйца – 4 шт., крахмал – 60 г.

Желтки растереть с сахарной пудрой до бела. Охлажденные белки взбить в крепкую пену и осторожно смешать с растертыми желтками. Всю массу тотчас же поставить на слабый огонь и взбивать, пока она не поднимется и не прогреется, после чего снять с огня и продолжать взбивать на столе, пока не остынет. К массе добавить крахмал и муку, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой, смешанной с сахарной пудрой. Печь в легком жару до светло-желтого цвета.

//-- Бисквит-рулет --//

Состав: мука – 60 г, сахарная пудра – 120 г, сливочное масло – 1 ч. л., яйца – 5 шт.,

крахмал – 60 г, варенье.

Испекь бисквит, как указано выше. Как только бисквит приобретет нежно-золотистый оттенок, вынуть его из духовки и опрокинуть на бумагу, посыпанную сахарным песком. Быстро намазать бисквит вареньем и свернуть трубочкой. Если бисквитная масса во время намазывания вареньем делается ломкой, ее следует вновь поместить в духовку на несколько минут.

//-- Печенье из овсяной муки --//

Состав: мука – 100 г, крупа овсяная – 50 г, сахар – 1 ст. л., молоко – 1/4 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., соль.

В миске смешать муку, овсяную крупу, сахар и щепотку соли. Добавить соду на кончике ножа. К подтаявшему сливочному маслу добавить взбитое яйцо, молоко, размешать и соединить с мукой. Полученная масса должна быть достаточно густой. Раскатать тесто на доске, обсыпанной мукой, вырезать рюмкой кружочки, положить на лист, смазанный маслом, и печь в умеренном жару 20 минут.

//-- Свекольное печенье --// <

> Состав: свекла – 1 шт., мука – 2 стакана, сахар – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 100 г, майонез – 1 ст. л.

Размягченное масло смешать с мукой, натереть свеклу на терке, добавить остальные ингредиенты и хорошо перемешать. Массу пропустить через мясорубку, через каждые 5 сантиметров отрезая выходящую «колбаску» ножом, уложить печенье на посыпанный мукой противень и испечь в духовке при температуре +150–170 градусов.

//-- Песочное печенье --//

Состав: мука – 100 г, сахар – 1 ст. л., сливочное масло – 50 г, сметана – 1 ст. л.

Сахарный песок растереть со сливочным маслом и сметаной до получения однородной массы. Размешивая, подсыпать небольшими порциями муку и месить до загустения. Тесто выложить на деревянный стол или на доску и хорошо вымесить, подсыпая оставшуюся муку. (Для облегчения работы следует раз делить все полученное тесто на несколько отдельных кусков). Затем тесто раскатать слоем толщиной в 1 см. Рюмочкой нарезать кружочки, уложить на противень, смазанный маслом, и печь в умеренно нагретой духовке.

//-- Яблоки в творожном тесте --//

Состав: яблоки – 600 г, творог – 120 г, мука – 100 г, сахар – 60 г, сливочное масло – 50 г, яйцо – 1 шт., соль.

На разделочную доску просеять муку с солью и сахаром, собрать ее горкой, сделать углубление, протереть в него творог, изрубленное сливочное масло и замесить густое, однородное тесто.

Тесто раскатать в прямоугольный пласт, нарезать на квадраты, соответствующие величине яблок. Мелкие яблоки очистить, вырезать сердцевину и потушить до полуготовности в сахарном растворе с лимонной цедрой. Яблоки выложить на дуршлаг и дать стечь сиропу.

Охлажденные яблоки положить посередине нарезанных квадратов из теста, посыпать сахаром и корицей. Свернуть квадраты конвертиками, смазать взбитым яйцом и запечь яблоки в тесте в хорошо нагретой духовке.

Этот десерт желательно готовить из кислых яблок.

//-- Шарлотка --//

Состав: яблоки – 250–300 г, булка – 150 г, сахар – 1 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л.,

вода – 1/2 стакана, корица.

Очистить 3–4 яблока, разрезать каждое на 4 части, вырезать семенное гнездо. Припустить яблоки в сливочном масле, посыпать сахаром, прибавить немного корицы и воду. Смазать форму маслом, дно и бока формы обложить ломтиками черствой булки, смазанными с обеих сторон сливочным маслом.

В середину формы положить яблоки, сверху такие же ломтики булки. Поставить в духовку для подрумянивания.

//-- Кекс лимонный --//

Состав: мука – 1 стакан, сливочное масло – 75 г, сахарный песок – 1/2 стакана, лимон – 1/2 шт., яйцо – 3 шт., ванильный сахар.

Разогретое до консистенции сметаны масло растереть с сахарным песком, лимонной цедрой и ванильным сахаром, затем, взбивая массу, постепенно добавить яйца. Когда масса будет равномерно перемешана, всыпать муку и быстро замесить тесто. Выпекать кексы весом до 100 г 25–35 минут при температуре +190–200 °С.

//-- Быстрый пирог --//

Состав: мука – 2,5 стакана, сливочное масло – 200 г, сахарный песок – 1 стакан, яйцо – 2 шт., густое варенье или повидло – 200 г, орехи.

Муку просеять, добавить масло и растертые с сахаром яйца, замесить тесто и раскатать 2 лепешки. Между ними положить начинку из варенья или повидла, сверху посыпать измельченными орехами и выпекать в умеренно нагретой духовке до готовности.

//-- Персиковый пирог --//

Состав: мука – 1,5 стакана, сахарный песок – 4 стакана, сливочное масло – 1,5 стакана, соль, лимонный сок – 4 ст. л., спелые персики – 10 шт.

Смешать муку, соль, 3 столовые ложки сахарного песка, добавить почти полный стакан сливочного масла, затем добавить в тесто одну за другой 3–4 столовые ложки холодной воды, смешать, придать тесту форму диска, завернуть в полиэтилен и поставить на холод.

Лимонный сок нагреть в сковороде, развести в нем оставшиеся сахар и сливочное масло (1/2 стакана), довести до кипения, затем на сковороду выложить половинки очищенных персиков срезом вниз, держать на огне 10 минут, перевернуть и нагревать еще 10–12 минут, пока выделившийся сок не загустеет.

Разогреть духовку. Тесто раскатать в круглый пласт. Выложить тесто на фрукты, сделать в нем несколько надрезов, выпекать до золотистого цвета.

Вынуть форму, положить на нее тарелку и перевернуть пирог на тарелку.

//-- Коврижка --//

Состав: мука – 1,5 стакана, молоко или вода – 1/2 стакана, сахар – 1/2 стакана, мед – 1/2 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., сода, гвоздика, корица.

Просеять муку, положить в нее яйцо, сахар, разогретый мед и теплую воду или молоко. Хорошенько размешать и добавить в тесто половину чайной ложки соды, столько же толченой корицы и толченой гвоздики. По желанию можно положить цукаты. Тесто вымесить до густоты сметаны, выложить на противень, хорошо смазанный маслом, и запечь в умеренно нагретой духовке. Когда коврижка остынет, посыпать ее сахарной пудрой или разрезать коврижку вдоль на две части и смазать фруктовым пюре.

//-- Сахарные коржики --//

Состав: сахарный песок – 3/4 стакана, вода – 1/3 стакана, сливочное масло – 50 г, ванилин на кончике ножа, сода – 1/4 ч. л., мука – 2 стакана, сахарный песок – 1/2 стакана.

Сахар с водой довести до кипения, снять пену, положить масло, размять его и охладить

смесь до комнатной температуры. К полученной массе добавить ванилин, смешанную с содой муку и замесить не очень крутое тесто. Положить его на посыпанную мукой доску, раскатать слоем 5–6 мм, снести лишнюю муку и равномерно посыпать слой теста сахарным песком, прижать его к тесту рифленой скалкой. Вырезать коржики, положить их на смазанный жиром противень сахаром кверху и выпекать в умеренно нагретой духовке 8–10 минут.

//-- Пирожные «Грибы» --//

Состав: сахарный песок – 2,5 стакана, сливочное масло – 200 г, яйцо – 1 шт., сметана – 200 г, соль, сода, мука, вода для сиропа – 3 ст. л., толченые орехи (или мак), какао-порошок.

Растереть 2 стакана сахара с яйцом, добавить масло, сметану, соль, соду, муку столько, чтобы тесто не было крутым. Сделать из него колбаску и нарезать как на пельмени.

Скатать шарики и, приплюснув с одной стороны, положить на смазанный подсолнечным маслом противень – это будут шляпки грибов. Для ножек сделать небольшие тонкие колбаски и тоже выпекать. Шляпки и ножки должны быть разных размеров. Остальной сахар прокипятить с водой до получения густого сиропа.

В готовой шляпке сделать небольшую ямку, капнуть сиропом и приклеить ножку, положить шляпкой вниз для выпекания. Низ ножки обмакнуть в сироп и посыпать толчеными орехами или маком.

В оставшийся сироп положить какао. Шляпки макать в этот сироп и подсушить.

//-- Изюмные пряники --//

Приготовить пряничное тесто по рецепту мятных пряников, только без мятного масла. Стакан изюма перебрать, промыть и положить в тесто перед замесом. Готовое тесто раскатать в шарики величиной с грецкий орех. Положить на смазанный маслом противень и, прижав ладонью, придать им плоскую форму. Выпекать 8–10 минут при температуре +210–220 °С.

//-- Мятные пряники --//

Состав: мука – 2 стакана, сахар – 1 стакан, мятное масло – 7–8 капель, яйцо – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, сода.

На разделочную доску горкой насыпать просеянную муку, добавить к ней соду на кончике ножа и мятное масло. В молоке развести яйцо. Муку собрать горкой, в середине ее сделать углубление, высыпать туда сахар и осторожно влить молоко, разведенное яйцом. Замесить негустое тесто. Слепить из него продолговатые батончики, разрезать их на равные кусочки, обвалять в муке и придать им круглую форму. Пряники положить на противень, густо посыпанный мукой, и по ставить в слабо нагретую духовку. Выпекать при умеренной температуре. Пряники должны быть чуть розоватого цвета.

Десерты

//-- Безе --//

Состав: белки – 3 шт., сахарный песок – 2 стакана.

Взбить охлажденные белки, добавляя по нем ногу сахар. Взбивать до тех пор, пока масса не станет жесткой и гладкой. Выложить массу ложкой на противень, покрытый пергаментом. Можно выдавливать массу из кондитерского мешка через фигурные насадки. Выпекать при температуре +100–115 °С от 40 минут до 1 часа в зависимости от

размеров бeze. Духовку выключить, дверцу немного приоткрыть. Не вынимать изделия до полного охлаждения духовки.

//-- Желе из апельсинов --//

Состав: апельсин – 1 шт., сахар – 100 г, желатин – 3 ч. л., вода – 300 мл.

Апельсин очистить, нарезать тонкими кружочками, вынуть зерна, пересыпать ломтики сахаром и оставить на полчаса, чтобы образовался сок. Сварить сироп из 1/4 стакана сахара и воды. В сироп влить разбухший желатин и цедру. Сироп, помешивая, довести до кипения и, сняв с огня, добавить сок апельсина. Горячий сироп процедить, разлить в вазочки слоем 1 см и дать застыть. На застывший слой положить ломтик апельсина и снова залить желе.

//-- Десертный молочный крем --//

Состав: молоко – 1 стакан, вода – 2 ст. л., крах мал – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л.

На сухую сковороду насыпать сахар, дать ему раскипеться и подрумяниться, прибавить воду, размешать и сварить сироп. Молоко довести до кипения и влить в него сахарный сироп. Крахмал размешать в небольшом количестве холодного молока, влить в кипящее молоко, дать вскипеть.

//-- Крем для пирожных и бисквитов --//

Состав: молоко – 1 стакан, сахар – 2 ст. л., яйца – 2 шт., мука – 1 ст. л.

В кастрюльке растереть сырые желтки с сахаром, прибавить муку, щепотку соли и хорошенько размешать. Продолжая размешивать, влить горячее молоко, поставить на огонь и варить, помешивая, до загустения. Снять с огня и вмешать белки, взбитые в крепкую пену. Остудить.

//-- Творожно-фруктовый крем --//

Состав: творог – 250 г, сахар – 2 ст. л., фруктовое пюре – 100 г, сливки – 100 г.

Протертый творог растереть с сахаром, добавить сливки, фруктовое пюре и взбить в густую пену. Крем разложить по стеклянным вазочкам и украсить взбиты ми сливками и свежими или консервированными фруктами того же вида, что и пюре.

//-- «Картошка» --//

Состав: сахарный песок – 1 стакан, какао-порошок – 3 ч. л., молоко – 1 стакан, ванильные сухари или сухари из пшеничного хлеба – 300 г, сливочное масло – 200 г, орехи – 200 г, сахарная пудра – 1/2 стакана.

Сахар смешать с какао-порошком, влить молоко и проварить до полного растворения сахара, затем снять с огня, всыпать пропущенные через мясорубку сухари, добавить сливочное масло и тщательно вымешать. Из приготовленной массы сформовать шарики. Сахарную пудру, какао-порошок и измельченные орехи смешать и в этой смеси обвалить пирожные. Затем поставить их на 1–2 часа в холодильник.

//-- Шоколадное печенье --//

Состав: молочный и белый шоколад – по 250 г, ванилин – 1/2 ч. л., песочное печенье – 250 г, сливочное масло.

Растопить на водяной бане оба вида шоколада, когда он растает, добавить ванилин. Затем вылить горячую шоколадную массу в форму и посыпать ее кусочками размельченного печенья. Металлической лопаткой аккуратно вдавить их в шоколад. Постелить пергамент на противень, смазать его маслом. Вылить получившуюся массу на пергамент и поставить его в холодильник.

Когда остынет, разрезать на куски и опять поставить в холодильник.

//-- Орехово-зефирное печенье --//

Состав: молочный шоколад – 350 г, сливочное масло – 120 г, ванильный зефир – 300 г, грецкие орехи и арахис – по 50 г.

На водяной бане растопить шоколад. Затем постепенно добавить масло и лопаточкой тщательно перемешать. Вмешать в шоколадную массу орехи. Зефир порезать на маленькие кусочки и смешать с ореховой массой. Разделить массу пополам и скатать две колбаски 5 см в диаметре, положить их в холодильник. Через час достать из холодильника и порезать на кружочки толщиной полсантиметра.

Напитки

//-- Кофе-суррогат (кофейный напиток) --//

Состав: суррогат кофе – 6 г, молоко – 1/2 стакана, сахар – 1 ст. л.

Одну чайную ложку кофейного напитка залить стаканом горячей кипяченой воды и кипятить 3–5 минут. Дать отстояться, для чего прибавить в кофе чайную ложку сахара. Затем осторожно, не поднимая осадка, слить в ковшичек половину стакана жидкости. К кофе, налитому в ковшичек, добавить молоко, остальной сахар и вскипятить.

//-- Какао --//

Состав: какао – 1 ч. л., молоко – 1 стакан, сахар – 1 ст. л.

Растереть до гладкости какао с 2 столовыми ложками теплой кипяченой воды. вскипятить молоко, всыпать сахар, влить какао, размешать и на слабом огне довести еще раз до кипения.

Не рекомендуется давать какао детям младше 3 лет.

//-- Детский чай --//

Взять равные части сухих плодов черной смородины и шиповника. Положить 1 столовую ложку смеси в заварочный чайник и залить 2 стаканами кипятка. Укутать и настоять в темном месте в течение часа. Добавить сахар или мед.

//-- Шиповниковый чай --//

Состав: шиповник – 1 ч. л., вода – 1 стакан.

Сухие плоды шиповника промыть в дуршлаге холодной водой, размять, пересыпать в кастрюльку и залить стаканом крутого кипятка. Затем поставить на слабый огонь и нагревать под крышкой 15–20 минут.

Настаивать 3 часа, процедить через двойной слой марли и пить с сахаром, как чай.

//-- Брусничный морс --//

Состав: брусника – 150 г, сахар – 120 г, вода – 1 л.

Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить пять минут. Процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде двое суток. Можно вместо сахара положить мед.

//-- Лимонный морс --//

Состав: вода – 500 мл, лимон – 1 шт., сахар – 1/2 стакана.

Вымыть лимон. Облить кипятком, дать остыть и натереть цедру на терке, стараясь не снимать белый слой. Выжать из лимона сок и поставить в холодильник. Лимонную цедру залить холодной водой, поставить на огонь и вскипятить. Снять с огня, процедить, добавить сахар и хорошо перемешать. Остудить, влить лимонный сок, перелить в кувшин и поставить в холодильник.

Так же делается апельсиновый морс, но в него к одному апельсину добавляется сок половинки лимона, если апельсин сладкий. Если же апельсин кисловатый, то лимон можно не добавлять.

//-- Грушевый сироп --//

Состав: вода – 1/2 стакана, груши – 150 г, сахар – 1 ст. л., лимон – 1 ломтик.

Для компота годятся только твердые груши. Каждую грушу разрезать на 4 части, вырезать сердцевину. В воду всыпать сахар, влить чайную ложку лимонного сока и сварить сироп. В горячий сироп опустить груши и варить на медленном огне под крышкой до мягкости. Выложить груши на блюдечко, сироп проварить до загустения и залить им груши.

//-- Компот из яблок и мандаринов --//

Состав: вода – 2 стакана, яблоки – 4 шт., мандарины – 4 шт., сахар – 3/4 стакана.

Мандарины промыть в холодной воде, очистить от кожуры и белой оболочки, разделить на дольки и положить на тарелку. Цедру мелко нарезать в виде соломки и, прокипятив в стакане воды, откинуть на сито. В кастрюлю всыпать сахар, залить его горячей водой, размешать, положить цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10 минут, пока яблоки не станут мягкими. Остывшие яблоки и дольки мандаринов разложить в вазочки и залить сиропом.

//-- Напиток морковно-апельсиновый --//

Состав: апельсин – 1 шт., морковь – 100 г, сахар – 15 г.

Апельсин вымыть, снять цедру, измельчить ее, залить кипятком, добавить сахар и проварить 5–7 минут, процедить. Морковь тщательно вымыть, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, отжать сок, соединить с отжатым соком из апельсина и влить в охлажденный отвар.

//-- Напиток из черники --//

Состав: черника – 1 стакан, сливки – 1/4 стакана, сахарная пудра – по вкусу.

Спелую чернику отобрать и вымыть, протереть через сито или выжать сок при помощи соковыжималки. Сок вылить в посуду, добавить холодные сливки, сахарную пудру и перемешать. Подавать охлажденным.

//-- Напиток из малины --//

Состав: малиновый сок – 1 стакан, молоко – 3 стакана, сахар – 3 ст. л.

Взять малиновый сок и смешать с охлажденным молоком, положить по вкусу сахар.

Подавать напиток рекомендуется слегка охлажденным.

//-- Кисель из кураги --//

Состав: курага – 100 г, сахар – 100 г, молоко – 600 мл, крахмал – 1 ст. л.

Курагу перемыть, отварить до мягкости и протереть через сито. Добавить сахар, горячее молоко, проварить 5–7 минут, ввести разведенный в молоке крахмал и довести до кипения.

//-- Кисель из клюквы --//

Состав: клюква – 60 г, сахар – 70 г, картофельный крахмал – 1 ст. л., вода – 3 стакана, лимонная кислота – 2 г.

Ягоды перебрать, перемыть, опустить на 4–5 минут в горячую воду, после чего отжать сок. Выжимки залить водой и прокипятить 5 минут. Отвар процедить. Затем немного охладить и небольшим количеством отвара развести приготовленный крахмал. В отвар положить сахар, помешивая, довести до кипения, влить разведенный крахмал, добавить ранее отжатый сок и разлить в бокалы.

//-- Кисель из вишни --//

Состав: вишня – 100 г, вода – 400 мл, сахар – 2 ст. л., крахмал – 1 ст. л.

Ягоды перебрать, вымыть, косточки удалить, после чего протереть мякоть через крупное сито. Добавить сахар и варить 10–12 минут. Влить крахмал, разведенный в кипяченой воде, и довести до кипения.



Питание детей школьного возраста

И вот ребенок пошел в школу. Теперь его потребности в энергии и питательных веществах стали не просто больше, они изменились качественно. К тому же школа – это и психологическая нагрузка, а еще часто детей отдают в разные кружки и секции, что прибавляет нагрузку. При этом продолжается рост организма, формирование костей скелета. Что же нужно школьнику из продуктов и в каких объемах?

У детей основной обмен в 1,5–2 раза выше, чем у взрослых. Суточная потребность ребенка в энергии на 1 кг массы тела в возрасте 6–9 лет составляет 80 ккал, в 10–13 лет – 75 ккал, в 14–17 лет – 65 ккал. Взрослый человек затрачивает в сутки на 1 кг массы тела 45 ккал.

То есть детям младшего школьного возраста (7–10 лет) нужно столько же килокалорий, как и их бабушкам и дедушкам в 60–70 лет: 2400 ккал в сутки. В 11–13 лет школьники должны съесть 2850 ккал в сутки, то есть столько же, сколько и взрослые, не занятые физическим трудом. У подростков в 14–17 лет потребность в калориях большая, чем у взрослых. У юношей это 3150 ккал, что соответствует потребности мужчин – рабочих в возрасте 18–40 лет, занятых физическим трудом. У девушек потребность несколько меньше, но тоже в районе 3000 ккал.

Белка детям требуется больше, чем взрослым, ведь они растут. Им нужно в сутки 1,3–1,5 г на 1 кг веса тела. Школьникам младшего возраста – 2,5–3 г на 1 кг веса, подросткам (14–17 лет) – не менее 2 г на 1 кг веса тела. То есть примерно в 7–10 лет ребенок должен получать 80 г белка в сутки, в 11–13 лет – 93 г, юноши в 14–17 лет – 106 г и девушки в 14–17 лет – 96 г.

Белки набирать дети должны как за счет растительных, так и за счет животных продуктов. Основные источники животного белка – молоко и молочные продукты, мясо,

рыба и яйца. Растительный белок содержится много где, но главное значение имеют хлебобулочные изделия, крупы и макароны, а также картофель. Эти продукты в рационе ребенка должны присутствовать обязательно и постоянно. Причем животный белок в суточном рационе школьника должен составлять 60 % от общего количества белка. Так что диетологи разработали нормы детского питания, по которым в день ребенок должен съесть: молоко – 500 мл, 1 яйцо, творог – 40–50 г, сыр – 10–15 г, рыба – 40–60 г, мясо школьники младшего возраста (7–10 лет) – 140 г, среднего возраста (11–13 лет) – 175 г и подростки (14–17 лет) – 220 г.

Следует иметь в виду, что детям совершенно необходимы молочные белки. Они легко усваиваются организмом и способствуют усвоению кальция и фосфора. Кальций необходим костям, а фосфор – мозговым тканям. Именно поэтому молоко является обязательным, не подлежащим замене продуктом питания школьников. Кстати, белки молока – казеин и лактоальбумин – ни в каких других продуктах питания не встречаются. Третий белок молока – глобулин – представляет собой комплекс веществ, являющихся в организме источником антител, без него качественный иммунитет будет недостижим.

Также не следует забывать о молочнокислых продуктах – это творог, сметана, сыры, кефир, ацидофильное молоко, йогурт, простокваша и т. д. В результате жизнедеятельности молочнокислых бактерий образуются витамины В и ферменты. Микроорганизмы, содержащиеся в молочнокислых продуктах, создают в кишечнике кислую среду и подавляют жизнедеятельность гнилостных и патогенных бактерий. Кроме того, молочнокислые продукты усиливают выделение желудочного сока и возбуждают аппетит, способствуют регулярному опорожнению кишечника.

Творог содержит до 14–18 % белка, богат кальцием и фосфором, в нем значительное количество незаменимых аминокислот. Сыры содержат 20–23 % белка, жиры (до 30 % и более) и, что особенно важно, кальций и фосфор, находящиеся в оптимально сбалансированных соотношениях. В 100 г сыра содержится дневная норма кальция. Да такого же эффекта нужно съесть 600 г творога (что мало реально) или выпить 1 литр молока.

В желтках яиц содержатся сложные белки фосфопротеиды, которые необходимы для нормального формирования и функционирования центральной нервной системы. Поэтому в рацион нужно включать ежедневно одно яйцо.

Белки мяса и мясных продуктов усваиваются в организме на 96–98 %.

Сейчас много говорят об избыточном содержании жиров в продуктах питания, об избыточном весе, в том числе и у детей. Но питаться обезжиренной пищей так же вредно, как и продуктами с избытком жиров. Жиры в организме нужны для роста, для построения нервной ткани и тканей мозга. Жиры являются растворителями витаминов А и D, обеспечивая наиболее полное их усвоение. Некоторые жиры сами являются источниками витаминов А и D, а также необходимых в детском возрасте фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот. Кстати, сердечная мышца питается только полиненасыщенными жирными кислотами, при их недостатке в пище сердце просто «голодает».

Отсутствие жира в питании детей отрицательно сказывается на их здоровье, особенно на иммунитете. При недостаточном поступлении жира организм становится более чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, особенно к холоду, дети чаще болеют простудными заболеваниями. При длительном недостаточном содержании жиров у детей отмечаются замедление роста и расстройства функций нервной

системы.

Про проблемы при избытке жиров в питании родителям обычно известно больше. Нарушается обмен веществ, ухудшается использование белка, расстраивается пищеварение.

Потребность в жирах у школьников такая же, как и в белках. Наиболее полезным является сливочное масло, в котором находятся витамины А и D и фосфатиды, необходимые растущему организму. Растительное масло должно составлять 10–15 % от общего количества жиров в день.

Углеводы являются основным источником энергии для мышц. Дети всегда подвижны, поэтому их энергозатраты значительны. Количество углеводов в питании школьников должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров, то есть 320–420 г в сутки. Количество легко усвояемых углеводов в пищевом рационе школьника (сахар, мед, варенье, кондитерские изделия и др.) должно составлять 20 % от общего содержания углеводов, это 70–100 г в сутки. Основная потребность в углеводах покрывается за счет крахмала, которого много в хлебных и крупяных продуктах. Поэтому детям положено давать довольно большое количество хлебобулочных изделий (300–400 г) и круп (35 г) в день. Только не следует кормить их углеводосодержащими продуктами в ущерб белковым и жировым, это наносит большой ущерб здоровью детей. Начинаются нарушение обмена веществ, отставание в росте и общем развитии, ожирение, склонность к частым заболеваниям. На каждый грамм белка должно приходиться 1 г жира и 4 г углеводов.

Конечно, следует позаботиться о достаточном поступлении в организм ребенка витаминов. У школьников потребность в витаминах повышена, особенно в витаминах А, С и D.

Довольно часто у детей бывает недостаток каких-либо витаминов в организме, но ни родители, ни врачи не думают в первую очередь на авитаминоз, а достаточно безуспешно лечат его симптомы. Вот каковы эти признаки:

– гиповитаминоза А: сухость кожи, ее утолщение, ороговение (гиперкератоз), склонность к кожным заболеваниям. У грудных детей наблюдаются опрелости, молочница, стоматит. При недостатке витамина А длительно протекают и плохо лечатся трахеиты, бронхиты, гастроэнтериты, колиты, возникают циститы. У человека возникают куриная слепота, ночная слепота, конъюнктивиты, в тяжелых случаях – вплоть до полной слепоты;

– гиповитаминоза В: снижение аппетита, тошнота, запоры, позднее присоединяются головные боли, раздражительность, ослабление памяти, сердцебиения, одышка, боль в области сердца, мышечная слабость;

– гиповитаминоза В: поражение слизистой оболочки губ со слущиванием эпителия и трещинами на губах, стоматит, воспаление языка, поражение кожи, похожее на экзему, конъюнктивит, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения, у детей замедление роста и развития;

– гиповитаминоза В: у детей задержка роста и прибавки массы тела, у взрослых и детей депрессия, апатия, слабость, синдром «жжения» в стопах, нарушения работы кишечника, инфекции дыхательных путей, снижение артериального давления;

– гиповитаминоза В: раздражительность, сонливость, нарушение умственной деятельности, периферические невриты, себорейный дерматит, стоматит, конъюнктивит;

– гиповитаминоза В (фолиевой кислоты): у детей задержка физического и психического развития, роста, у взрослых и детей макроцитарная гиперхромная анемия, снижение

количества тромбоцитов и от этого плохая свертываемость крови, нарушение работы кишечника, дерматит, нарушение функции печени, сухой ярко-красный язык;

– гиповитаминоза В: поносы, снижение аппетита, мегалоцитарная гиперхромная анемия, покалывание, жжение языка, покраснение его кончика, снижение кислотности желудочного сока, нарушения походки и чувствительности кожи и мышц конечностей, полиневриты;

– гиповитаминоза С: слабость, раздражительность, сухость и шелушение кожи, отечность дёсен, их кровоточивость, носовые кровотечения, точечные кровоизлияния на сгибах шеи, конечностей, боли в нижних конечностях;

– гиповитаминоза D: у детей рахит – нарушение у ребенка дневного и ночного сна, чрезмерная потливость, необоснованное беспокойство, снижение тонуса мышц. Позже появляются деформации костей черепа и грудной клетки (уплощение затылка, утолщение реберных хрящей в местах их соединения с костными частями рёбер); у взрослых остеопороз (истончение костной ткани);

– гиповитаминоза Е: мышечная слабость, ранняя мышечная дистрофия;

– гиповитаминоза РР (никотиновой кислоты): пеллагра в России не встречается. Но на всякий случай: характерны красные пятна с явлениями отека и воспаления на коже кистей рук, шероховатая, темно-коричневого цвета кожа, которая шелушится, увеличенный отечный язык малинового цвета; поносы; поражения нервной системы.

Нередко встречается одновременно дефицит нескольких витаминов. Но ведущей является недостаточность одного витамина с соответствующими симптомами. В нашей стране чаще возникают гиповитаминозы С, В; причем гиповитаминоз С обычно встречается зимой и весной.

Однако следует помнить, что длительное употребление и тем более превышение дозы витаминных препаратов может принести больше вреда, чем пользы.

Где же содержатся витамины?

Витамин А (ретинола ацетат, каротин): ретинола ацетат – сливочное масло (но не сало), печень, яичный желток, рыбий жир; каротин – морковь, укроп, петрушка, щавель.

В (тиамин): пивные дрожжи, бобовые, греча, овсянка, хлеб из муки грубого помола.

В (рибофлавин): молоко, молочные продукты, дрожжи, хлеб, гречка, печень.

В (пиридоксин): гречка и другие крупы, рыба, мясо и мясные субпродукты, яичный желток, дрожжи, орехи, семя подсолнечника, бобовые.

В (кобаламин): мясные субпродукты (печень, почки), рыбные продукты (икра, печень рыб).

В (оротовая кислота): дрожжи, молочные продукты, печень.

С (аскорбиновая кислота): овощи, фрукты, ягоды – особенно в черной смородине, цитрусовых, капусте, укропе, петрушке.

Д (кальциферол): рыбий жир, печень рыб, икра; в небольшом количестве – в сливочном масле и желтке. Под воздействием ультрафиолета образуется в коже человека из провитамина.

Е (токоферол): растительные масла, (особенно много в облепиховом масле), листья салата, шпинат, печень, яичный желток, молоко.

F (полиненасыщенные жирные кислоты): растительные масла.

К (филлохинон): шпинат, капуста, морковь, помидоры, кабачки, соя.

Р (рутин): чай, плоды шиповника, черная смородина, черноплодная рябина, лимон, виноград, слива, гречка.

РР (никотиновая кислота): мясо, печень, дрожжи, пшеничная мука, гречка, бобовые, грибы, арахис, кофе, но лучше усваивается из продуктов животного происхождения.

Холин: яичный желток, печень, почки, творог, сыр, растительное масло, бобовые, капуста, шпинат.

В питании школьников должно предусматриваться ежедневное потребление больших количеств овощей (300–350 г) и фруктов (150–300 г).

Для нормальной жизнедеятельности также необходимы:

– натрий, калий, магний, кальций, фосфор, хлор – в довольно значительных количествах, измеряемых граммами или десятками долями грамма в сутки. Поэтому их называют макроэлементами;

– железо, медь, цинк, марганец, йод, селен, фтор, хром, олово – в очень малых суточных дозах, измеряемых миллиграммами или долями миллиграмма. Поэтому их называют микроэлементами.

Они являются обязательной составной частью крови, гормонов, ферментов, используются для построения костной, мышечной, нервной и других тканей, участвуют в процессах обмена веществ, в других сложных процессах. Особенно важное значение для скелета имеют кальций и фосфор. В школьном возрасте кальция требуется около 1,2 г в сутки, а фосфора почти в 2 раза больше. Чтобы удовлетворить эту потребность, необходимо включать в рацион продукты, богатые кальцием и фосфором. Особенно много кальция содержится в молоке и молочных продуктах. Кальций молока усваивается полностью. Также источниками кальция будут брынза, чай, орехи, жирный творог, кофе. Источником фосфора в детском питании являются яйца, сыр, мясо, рыба, овсяная крупа, бобовые и др.

Na (натрий): поваренная соль, рыба, колбасы, сыры, хлеб.

K (калий): чай, какао, кофе, шпинат, горох, орехи, грибы, гречка, фрукты и овощи.

Mg (магний): кунжут, какао, орехи, крупы, бобовые.

Cl (хлор): поваренная соль и морепродукты.

Fe (железо): какао, мясо, мясные субпродукты, горох, грибы, гречка, хлеб, орехи.

Cu (медь): печень трески, какао, говяжья печень, кальмар, орехи, горох, гречка.

Zn (цинк): мясо, рыба, яйца.

Mn (марганец): крупы, бобовые, петрушка, укроп, щавель, клюква, малина, черная смородина.

Cr (хром): черный перец, печень, пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола.

Se (селен): морская и каменная соль, рыба, креветки, кальмар, яйца, мясные субпродукты.

I (йод): все морские продукты, рыбий жир, молочные продукты, гречка.

F (фтор): мясо, чай, морепродукты.

Рецепты блюд для питания школьников

Закуски и салаты

//-- Паштет для бутербродов --//

Состав: мясо – 100 г, лук – 1 шт., соль.

Отварить нежирное мясо, лук мелко нарезать и слегка обжарить на масле. Пропустить через мясорубку мясо и лук, посолить и хорошо перемешать.

//-- Паштет печеночный --//

Состав: печень – 100 г, лук, морковь – по 1 шт., яйцо – 1 шт., сливочное масло – 30 г, соль.

Печень нарезать, очистить от жил и быстро обжарить на масле. Добавить немного воды, накрыть крышкой и тушить 5–7 минут. Остудить, дважды пропустить через мясорубку, второй раз вместе с предварительно обжаренным луком, небольшой отварной морковью, отварным яйцом. Добавить сливочное масло, соль, хорошо взбить.

//-- Паштет рыбный --//

Состав: филе сельди – 200 г, лук – 1 шт., сыр – 100 г, зеленый лук, петрушка и укроп.

Лук вместе с селедочным филе пропустить через мясорубку. Сыр натереть на мелкой терке и добавить в селедочную массу. Перемешать, посыпать измельченной зеленью.

//-- Паштет из копченой рыбы --//

Состав: филе копченой рыбы – 200 г, плавленый сыр – 200 г, сливочное масло – 2 ст. л., сметана – 2 ст. л.

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с сыром, взбитым сливочным маслом и сметаной. Хорошо перемешать.

//-- Горячий бутерброд --//

Состав: белый хлеб или батон – 2 ломтика, мясное филе – 2 ломтика, плавленый сыр – 2 ломтика, лук – 1 шт., томатная паста или томатный соус – 1 ч. л., растительное масло – 1 ст. л., майонез – 1 ст. л. для обмазывания, соль.

Ломтики мяса слегка отбить, посолить и смазать майонезом или горчицей. Обжаривать на сковороде с маслом на сильном огне с обеих сторон до готовности. Смазать ломтики хлеба с одной стороны томатом или томатным соусом и положить обжаренные ломтики мяса. Лук тонко нашинковать и обжарить на оставшемся растительном масле. Положить сверху мяса обжаренный лук, накрыть ломтиками сыра и поставить в горячую духовку на 5 минут.

//-- Легкий салат --//

Состав: зеленый салат – 1 пучок, сыр – 100 г, гренки – 100 г, майонез – 4 ст. л., соль.

Листья салата промыть, мелко нарезать. Сыр потереть на мелкой терке. Перемешать листья, сыр, гренки (можно купить готовые, можно посушить самим), посолить, заправить майонезом.

//-- Зеленый салат --//

Состав: огурцы – 2 шт., редис – 4 шт., салат зеленый – 3 листа, яйцо – 1 шт., сметана или кефир – 2 ч. л., рубленый укроп – 1/2 ч. л., соль.

Листовой зеленый салат перебрать, промыть, обдать кипяченой водой. Когда вода стечет, салат нарезать, добавить очищенные и нарезанные ломтиками редис и огурцы. Заправить сметаной или кефиром, смешанным с мелко нарубленным желтком сваренного вкрутую яйца, сверху посыпать мелко нарезанным укропом.

//-- Салат из капусты и яблок --//

Состав: капуста – 1/2 небольшого кочана, яблоки – 2 шт., сметана – 1/2 стакана, сахар – 1 ст. л., лимонный сок и соль по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, положить в глубокую кастрюлю, посолить и убрать в

холодильник на 2 часа. Перед подачей на стол добавить нашинкованные на крупной терке яблоки, полить соком лимона и заправить сметаной.

//-- Салат из белокочанной капусты --//

Состав: капуста – 1/2 кочана, морковь – 1 шт., помидоры – 2 шт., зелень укропа, петрушки и сельдерея – по 1 пучку, растительное масло – 2 ст. л., соль.

Свежую капусту нашинковать соломкой, положить в миску, посыпать солью, растереть деревянной ложкой и, закрыв миску крышкой, встряхнуть несколько раз. Слить часть выделившегося сока. Затем натереть морковь, добавить зелень, заправить растительным маслом, снова перемешать и уложить в салатник. Украсить зеленью, дольками помидоров и сразу же подать.

Салат из белокочанной капусты готовится по-разному. В него можно натереть яблоко, нашинковать зеленый лук, добавить лимонный сок.

//-- Салат из свежей капусты --//

Состав: нашинкованная белокочанная или краснокочанная капуста – 1 стакан, зеленый лук – 1 ст. л., клюква или брусника – 2 ч. л., растительное масло – 1 ч. л., соль.

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перетереть руками до образования сока и выдержать 15–20 мин у т. Отжать капусту, положить в салатник, добавить клюкву или бруснику, растительное масло, перемешать и посыпать нарезанным зеленым луком.

//-- Паштет из свеклы с соленым огурцом --//

Состав: свекла – 1 средняя, соленый огурец – 1 небольшой, нашинкованный репчатый лук – 1 ч. л., растительное масло – 2 ч. л., соль.

Свеклу вымыть, сварить или запечь в духовке. Огурец и свеклу очистить от кожицы, репчатый лук слегка обжарить на растительном масле. Все овощи перемешать и пропустить через мясорубку, заправить солью и растительным маслом.

//-- Салат из моркови с редькой или редисом --//

Состав: морковь – 2 шт., редька – 1 шт. или редис – 1 пучок, зеленый лук, для заправки: сметана или растительное масло, лимонный сок, соль.

Натереть на мелкой терке очищенные и промытые сырые морковь и редьку, перемешать. Заправить сметаной или растительным маслом.

Натереть на мелкой терке морковь, нарезать редис ножом достаточно мелко, добавить нашинкованный зеленый лук. Посолить, заправить лимонным соком или растительным маслом.

//-- Салат из тертой моркови, свеклы, капусты и лука --//

Состав: морковь – 2 шт., свекла – 2 шт., капуста – 1/4 небольшого кочана, пучок зеленого лука; мед – 0,5 ч. л., лимонный сок.

Овощи натереть отдельно, не смешивая их по цветам. В круглой салатной вазе выложить горкой белокочанную капусту. Вокруг нее кольцом уложить тертую морковь и, наконец, внешним кольцом – красную тертую свеклу (свеклу можно по желанию отварить). Полить все лимонным соком, смешанным с медом. Между кольцами уложить мелко нарезанный зеленый лук.

//-- Салат из капусты и сладкого перца --//

Состав: капуста – 1/4 среднего кочана, сладкий перец – 1 шт., помидоры – 2 шт., зеленый салат – 4 листа, маслины – 4 шт., пучок зеленого лука, пучок сельдерея или петрушки, сахар – 1 ч. л., растительное масло, соль.

Капусту нашинковать соломкой. Зеленый лук и красный сладкий перец нарезать поперек и выложить в салатник на листья салата слоями, положить капусту, украсить

зеленую, маслинами без косточек и дольками помидоров.

Салатную заправку, приготовленную из растительного масла, сахара и соли подать отдельно.

//-- Салат «Здоровье» --//

Состав: огурцы, морковь, яблоки, помидоры – по 2 шт., зеленый салат – 5 листьев, зелень петрушки и укропа, растительное масло, сок лимона, соль.

Огурцы, морковь, яблоки нарезать соломкой, часть зеленого салата нарезать полосками. Все перемешать, посолить, добавить сок лимона, зелень петрушки и укропа, растительное масло. В салатник красиво уложить листья салата, на них – готовый салат, сверху украсить зеленью и ломтиками помидора.

//-- Салат из картофеля с зеленью --//

Состав: картофель – 5 шт., соленый огурец – 1–2 шт., пучок зеленого лука, пучок сельдерея, укропа и петрушки, растительное масло, соль.

Картофель очистить и отварить, слить отвар и обсушить. В горячий картофель положить мелко нарубленную зелень, добавить растительное масло и деревянным пестиком истолочь все в однородную массу. Добавить нарезанные кубиками соленые огурцы и перемешать. Из полученной массы сделать рулет, положить его в салатник, полить маслом и посыпать сверху мелко нарубленным зеленым луком.

//-- Салат деревенский --//

Состав: яйцо – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., яблоко – 1 шт., сыр – 150 г, майонез – 100 г, зелень петрушки и укропа, соль.

Морковь и яблоко вымыть, очистить и нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, натереть на крупной терке, как и сыр, смешать с морковью и яблоком. Лук измельчить и смешать с остальными компонентами. Салат посолить, заправить майонезом, выложить в салатницу и украсить зеленью.

//-- Винегрет --//

Состав: картофель – 2 шт., морковь, репа, свекла, помидор, яблоко, огурец – по 1 шт., соль, растительное масло или майонез по вкусу.

Молодую морковь и репу нарезать кубиками и от варить в небольшом количестве воды. Когда овощи будут наполовину готовы, добавить нарезанный кубиками картофель. Нарезанную кубиками свеклу сварить отдельно. Овощи остудить, соединить и прибавить к ним очищенный и нарезанный свежий огурец, очищенное и нарезанное ломтиками яблоко (семечки удалить) и помидор (кожицу снять).

Овощи посолить, смешать и за править растительным маслом или майонезом.

//-- Мясной салат --//

Состав: говядина – 200 г, зеленый салат – 1 пучок, картофель – 3 шт., соленый огурец – 1 шт., сметана (майонез) – 100 мл, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, соль.

Мясо и картофель отварить, остудить, нарезать кубиками. Соленые огурцы также нарезать кубиками. Салат и зеленый лук помыть, почистить, нашинковать. Все смешать, посолить, залить сметаной или майонезом. Выложить на тарелку, украсить зеленью.

//-- Салат с кунжутом --//

Состав: зерна кунжута – 1 ст. л., творог – 3 ст. л., рубленая мята – 1 ч. л., огурец – 1 шт., сметана – 2 ст. л., некрупные листья салата – 4 шт., соль.

Огурец мелко порезать и смешать с кунжутом, творогом, мятой и сметаной. Посолить. На листья салата выложить по 2 чайные ложки получившейся смеси.

//-- Салат из рыбных консервов --//

Состав: любые рыбные консервы в масле – 50 г, яйцо – 1 шт., кислое яблоко – 1 шт., картофель – 2 шт., луковица – 1/4 шт., майонез – 2 ст. л.

Из консервов выбрать косточки, филе разобрать на небольшие кусочки (не надо разминать в паштет). Сваренные картофель и яйцо нарезать небольшими брусочками, добавить мелко нарезанный и ошпаренный лук и тертое яблоко. Смешать салат с рыбой и заправить майонезом.

Супы

//-- Заправочный бульон --//

Состав: мясо – 300 г, вода – 6 стаканов, морковь – 1 шт., корень петрушки, соль, репчатый лук и лук-порей, зелень петрушки.

Кусок мяса (говядины) с костями обмыть, срезать пленку, очистить от жира и сухожилий, нарезать на мелкие куски, кости раздробить. Залить холодной водой, довести до кипения, снять пенку, прикрыть крыш кой и варить на слабом огне в течение часа. Бульон заправить мелко нарезанными кореньями (лук, петрушка, морковь) и зеленью. Продолжать варить еще час. Затем снять жир, бульон процедить, посолить и довести до кипения.

Заправить бульон можно мелко нарезанными овощами (1 ст. л. на стакан бульона) или заранее сваренным рассыпчатым рисом (1 ч. л. на стакан бульона). Можно заправить предварительно по тушенной свежей капустой (1 ст. л. на стакан бульона) или манной крупой (1 ч. л. на стакан бульона), протертыми овощами или протертым мясом, взятыми по 1 ст. л.

//-- Ленивые щи --//

Состав: говядина – 100 г, квашеная капуста – 150 г, лук и морковь – по 1 шт., томатная паста – 1 ч. л., сметана – 1 ст. л., мука – 1 ч. л., масло сливочное – 1 ст. л., лавровый лист, соль, укроп.

Сварить бульон, вынуть мясо. Поджаривать на масле нашинкованные лук и морковь 10 минут, добавить квашеную капусту, томатную пасту, лавровый лист, тушить еще 10–15 минут. Соединить с бульоном и нарезанным мясом, прокипятить 10 минут, добавить мучную заправку. Перед подачей положить сметану и укроп.

//-- Борщ вегетарианский --//

Состав: бульон или овощной отвар – 3 стакана, картофель, свекла, морковь, лук – по 1 шт., капуста свежая – 1/4 кочана (или капуста квашеная – 150 г), томатная паста – 1 ч. л., сливочное масло – 1 ст. л., соль.

Лук и морковь нашинковать, поджарить на масле, добавить томатную пасту и тушить 5 минут. Свеклу отварить отдельно, почистить, нашинковать. Нарезанный картофель опустить в кипящий отвар или бульон, затем добавить нашинкованную капусту, через 10 минут – пассерованные овощи и свеклу. Варить до готовности.

//-- Борщ с фрикадельками --//

Состав: мясо – 200 г, вода – 600 мл, булка – 30 г, корень петрушки и лука-порея, лук, морковь, брюква, свекла – по 1 шт., капуста – 1/4 среднего кочана, помидор – 1 небольшой, сметана, сливочное масло – 1 ч. л., сахар, соль.

Мясо отделить от костей. Из костей сварить прозрачный бульон.

Из мякоти приготовить фрикадельки: в мясной фарш добавить предварительно замоченную в воде булку, столовую ложку очень холодной воды и хорошо вымесить. Разделать фрикадельки величиной с грецкий орех.

Отдельно нашинковать свеклу, капусту, немного моркови, брюквы и лука. Тушить овощи в небольшом количестве бульона (под крышкой) с добавлением небольшого количества сахара, прибавить туда помидор, припущенный в масле.

Фрикадельки (4–5 штук на порцию) опускают в суп за 10 минут до окончания варки.

//-- Суп с цветной капустой --//

Состав: говядина – 100 г, капуста цветная – 1/4 кочана (или 10–12 соцветий), морковь – 1/2 шт., масло сливочное – 1 ч. л., лук – 1/2 шт., петрушка, укроп, соль.

Кочан цветной капусты, очищенный от кочерыжки и листьев, помыть, разрезать на мелкие части (соцветия), положить в процеженный кипящий мясной бульон и варить при слабом кипении 15 минут, посолить. Перед подачей положить в суп сливочное масло и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

//-- Рыбный суп с рисом и овощами --//

Состав: рыбное филе – 300 г, вода – 1 л, сладкий перец – 2 стручка, помидоры – 2–3 шт., лук – 1 шт., рис – 1/4 стакана, растительное масло – 1/4 стакана, долька лимона, зелень укропа, петрушки и зеленый лук, соль.

Очистить стручки перца от семян, нарезать соломкой. Облить помидоры кипятком и затем сразу холодной водой. Снять кожицу, порезать ломтиками. Очистить луковицу и измельчить. Лук обжарить прямо в кастрюле до прозрачности. Промытый рис всыпать к луку, добавить перец и помидоры. Жарить, помешивая, 5–7 минут, затем влить горячую воду и варить еще 15 минут. Рыбное филе посолить, сбрызнуть лимонным соком. Нарезать филе кусочками или полосками, положить в кипящий суп. Варить на очень медленном огне до готовности рыбы. Зелень мелко нарезать, всыпать в суп и сразу снять с огня.

//-- Суп с заварными клецками --//

Состав: вода – 0,5 л, куриное мясо – 200 г, лук, морковь – по 1 шт., картофель – 3–4 шт., лавровый лист, соль, масло для жарки, зелень укропа.

Для клецок: пшеничная мука – 100 г, яйцо – 5 шт., масло – 3 ст. л., вода – 150 г, соль.

Из курицы сварить бульон. Вынуть мясо и отделить от костей. В бульон положить нарезанный картофель и варить 10–12 минут при слабом кипении. Лук и морковь нашинковать и обжарить на растительном масле. Добавить поджарку в суп.

Приготовление клецок. В кастрюльку налить холодную воду, положить сливочное масло, посолить и поставить на сильный огонь. Когда масло закипит, всыпать сразу всю муку и мешать деревянной лопаточкой, пока тесто не заварится. Снять с плиты и по одному прибавить яйца, размешивая, пока тесто не станет тянуться.

В другой кастрюле вскипятить подсоленную воду. Чайной ложечкой, предварительно опущенной в кипяток, опустить клецки в не сильно кипящую воду. Когда клецки прокипят, отбросить их на сито и дать стечь воде. Перед подачей опустить в суп и дать вскипеть.

//-- Гороховый суп-пюре --//

Состав: горох – 50 г, молоко – 25 мл, вода – 300 мл, мука – 1 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., булка, соль.

Горох перебрать, залить холодной водой (лучше с вечера) и в той же воде поставить варить. Вода должна только покрывать горох. Поставить сразу на сильный огонь, чтобы

суп прокипел, затем варить на слабом. Когда горох станет мягким, протереть горячим сквозь сито и разбавить кипятком до нужной густоты. Снова дать прокипеть, посолить и добавить сливочное масло. К супу-пюре можно подать сухие гренки.

//-- Суп из чечевицы --//

Состав: чечевица – 100 г, морковь, лук – по 1 шт., корень петрушки и сельдерея, вода – 300 мл, пшеничная мука – 1 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л., соль.

Чечевицу промыть в нескольких водах и залить на ночь холодной водой. На следующий день варить в той воде, в которой была замочена. Когда вода закипит, прибавить нарезанные овощи и варить около 3 часов на медленном огне. Разваренную чечевицу протереть горячей через сито.

В отдельной кастрюльке растопить сливочное масло и всыпать муки. Когда мука обжарится, развести ее 1/4 стакана воды, подливая небольшими порциями, и проварить 10 минут. Затем положить протертую с овощами чечевицу, хорошо размешать и прогреть на слабом огне 2–3 минуты.

//-- Суп весенний --//

Состав: мясо – 150 г, корень петрушки и лука-порея, репчатый лук, картофель, морковь, брюква – по 1 шт., цветная капуста – 1 соцветие, зеленый горошек – 3 ст. л, соль.

Сварить прозрачный бульон. Нашинкованные соломкой морковь и брюкву залить небольшим количеством процеженного бульона и варить под крышкой примерно 10 минут. Затем прибавить очищенный зеленый горошек, картофель и цветную капусту (разобранную на отдельные кочешки). Когда овощи будут мягкими, влить остальной бульон, прокипятить, остудить до теплого и сразу же подавать, положив в тарелку мелко нарезанный укроп.

//-- Яблочно-рисовый суп --//

Состав: яблоки – 100–150 г, рис – 1 ст. л., сахар – 1 ст. л. (с горкой), вода – 1 стакан, корица.

Спелое яблоко (антоновку) испечь в духовке без сахара и протереть. Вскипятить воду с добавлением корицы и 1/2 ч. л. сахара; отварить в нем рис. Когда рис разварится, протереть его горячим через сито, соединить с протертым яблоком, прибавить 1 ст. л. сахара и взбить венчиком. Затем поставить кастрюльку с пюре прогреться на слабый огонь, постоянно взбивая венчиком, чтобы не было комков. Яблочный суп должен иметь густоту киселя.

Так же готовится суп из абрикосов.

//-- Сладкий суп из кураги --//

Состав: курага – 70 г, рис – 1 ст. л., сахар – 50 г, вода – 400 мл.

Курагу перебрать, тщательно промыть, обдать на сите кипятком, положить в кастрюльку, залить горячей водой, добавить сахар и варить под крышкой на слабом огне. Когда курага станет мягкой, вынуть ее из воды и протереть через сито. В отваре из-под кураги сварить предварительно замоченный в холодной воде рис. Рис сварить так, чтобы он был рассыпчатым. При подаче в тарелки положить рис, пюре из кураги и залить небольшим количеством отвара. Суп заправить сливками.

//-- Сладкий суп из вишни и изюма --//

Состав: вишня – 1 стакан, изюм – 1/2 стакана, вода – 2 стакана, крахмал – 1 ст. л., сахар – 2 ст. л.

Вишню без косточек перемешать с изюмом. В кастрюльке вскипятить воду с сахаром и ввести разведенный крахмал. Заправить кисель смесью вишни с изюмом, довести до

кипения и охладить.

Блюда из мяса

//-- Мясные тефтели --//

Состав: мясо (мякоть) – 250 г, булка – 30 г, сливочное масло – 2 ч. л., яйцо – 2 шт., соль.

Приготовить фарш, размолот мясо и добавив в него размоченную булку, и осторожно вмешать в него крепко взбитый белок. Из фарша слепить шарики (тефтели), положить на сковороду, смазанную маслом, подлить немного холодного бульона, прикрыть промасленной бумагой и поставить в не очень горячий духовой шкаф на 20–30 минут.

Подавать с картофельным или морковным пюре.

//-- Мясные крокеты --//

Состав: мясо (мякоть) – 200 г, брюква, морковь, картофель, лук – по 1 шт., зеленый горошек – 2 ст. л., цветная капуста – 1 головка, корень петрушки и лука-порея, булка – 40 г, сливочное масло – 1 ч. л., соль.

Из костей сварить прозрачный бульон. Очищенные овощи нарезать кубиками, залить процеженным бульоном и тушить под крышкой.

Мякоть мяса пропустить 2 раза через мясорубку вместе с булкой, вымоченной в холодной воде, и с кусочком масла. Из фарша слепить круглые крокеты. Когда овощи будут доведены до полуготовности, добавить к ним крокеты и тушить 20 минут.

//-- Зразы из говядины --//

Говядина – 200 г, булка – 20 г, рис – 2 ст. л., лук – 1 шт., вода или молоко – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., соль.

Из мясного фарша скатать мокрыми руками шарик и раскатать его в лепешку толщиной 1 см. На середину лепешки положить отварной рис, перемешанный с рубленым яйцом и луком. Края лепешки защипать, зразе придать овальную форму и обжарить на сковороде с маслом или поставить в духовку на 30–40 мин.

//-- Мясной рулет с сыром --//

Состав: говядина – 200 г, сыр – 50 г, сливочное масло – 1 ч. л., масло растительное – 1 ст. л., зелень, соль.

Говядину порезать на большие куски, отбить, посолить, сделать сырную начинку из мелко натертого сыра, смешанного со сливочным маслом и рубленой зеленью, выложить на мясо, завернуть трубочкой, обжарить на растительном масле. Потом подлить немного горячей воды и тушить до готовности.

//-- Отбивные (вариант 1) --//

Состав: мясо – 200 г, лук – 1/2 шт., сыр твердый (натертый) – 2 ст. л., майонез – 3 ст. л., масло сливочное – 1 ст. л., соль.

Мясо нарезать, отбить, посолить, положить на смазанную маслом сковороду. Сверху посыпать нарезанным полукольцами луком, сыром и смазать майонезом. Запекать в духовке до готовности.

//-- Отбивные (вариант 2) --//

Состав: мясо – 200 г, сухари – 1 ст. л., масло сливочное – 1 ст. л., соль.

Мясо порезать на пластинки, хорошо отбить, посолить, обвалить в сухарях. Положить на смазанную сковороду и поставить в духовку.

//-- Тушеное мясо (вариант 1) --//

Состав: мясо – 200 г, лук – 1 шт., томатная паста – 1 ст. л., масло сливочное – 1 ст. л., мука – 1 ст. л., лавровый лист, соль.

Мясо нарезать кубиками и обжарить на масле. Посыпать мукой, добавить лавровый лист, мелко нарубленный лук, томатную пасту, соль и тушить 15–20 минут.

//-- Тушеное мясо (вариант 2) --//

Состав: мясо – 200 г, морковь, лук – по 1 шт., корень сельдерея и лука-шалота, томат-соус – 1 ч. л., сливочное масло – 1 ст. л., соль.

С кусочка мяса срезать жир, вымыть холодной водой, положить в дуршлаг и дать стечь воде, после чего просушить полотенцем и натереть солью. В сковороде распустить масло и слегка обжарить мелко нарезанный лук, после чего положить мясо и нашинкованные корни. Как только мясо хорошо обжарится, подлить 2 полные столовые ложки воды, закрыть кастрюлю крышкой и тушить в духовом шкафу, периодически переворачивая и поливая мясо соком. Для улучшения вкуса положить томатный соус.

//-- Бефстроганов в соусе --//

Состав: мясо – 200 г, морковь, лук – по 1 шт., бульон – 1/2 стакана, томат-пюре – 2 ч. л., сливочное масло – 2 ч. л., мука – 1 ч. л., соль.

Мясо вымыть в проточной воде, очистить от пленок и нарезать ломтиками поперек волокон. Затем обжарить на раскаленной сковороде в кипящем масле. Обжаренное мясо переложить в кастрюльку, на дно которой налить бульон, и тушить под крышкой на медленном огне. Когда мясо станет мягким, добавить нашинкованную мелко колечками морковь и нарезанный колечками лук.

Готовое блюдо заправить мучным соусом. Для этого подсушенную муку развести теплым бульоном и прокипятить на медленном огне до загустения, после чего размешать до однородности с томат-пюре и положить в мясо. Дать вскипеть и подержать на водяной бане 10–15 минут.

//-- Плов --//

Состав: мясо – 200 г, рис – 2 ст. л., томат-пюре – 2 ч. л., сливочное масло – 2 ч. л., вода – 2 стакана, соль.

Мясо нарезать мелкими кусочками поперек волокон, обжарить в раскаленном масле, сложить в кастрюльку, залить небольшим количеством воды (1 стакан) и прокипятить. Рис перебрать, вымыть и положить к мясу. Добавить мелко нарубленный и слегка поджаренный лук, томат-пюре, посолить и прилить еще стакан горячей воды. Варить, помешивая, до загустения, а затем, закрыв кастрюльку крышкой, поставить плов в духовой шкаф на 40–50 минут.

//-- Постные голубцы --//

Состав: капуста – 1/2 вилка, рис – 3/4 стакана, морковь – 1 шт., лук – 2 шт., масло растительное – 1 ст. л., томатная паста – 2 ст. л.

Вилка капусты разобрать на листья, ошпарить, толстые прожилки отрезать. Рис отварить, нашинковать морковь, лук мелко нарезать, смешать друг с другом, посолить. Завернуть капустные листья с фаршем конвертиком, обжарить в масле. Положить в кастрюлю на капустные листья, добавить полстакана воды. Томатную пасту положить на голубцы, добавить подсолненное масло. На медленном огне довести до готовности.

//-- Ленивые голубцы --//

Состав: рис – 1 стакан, капуста – 1/2 кочана, лук – 1 шт., мясо – 200 г, томатная паста – 2 ст. л., вода – 4 стакана, сливочное масло – 4 ст. л., зелень, соль.

Пропустить мясо через мясорубку, рис вымыть, капусту и лук нашинковать. Укладывать

в кастрюлю слоями: капуста, лук, мясо, рис. Каждый слой посолить. Томатную пасту развести в горячей воде, залить ей слой. Сверху положить порезанное кусочками масло и тушить на медленном огне до готовности. Перед подачей посыпать зеленью.

//-- Телятина с картофелем --//

Состав: телятина – 200 г, картофель – 2 шт., лук – 1 шт., масло растительное – 1 ст. л., томатная паста – 1 ст. л., сухари – 1 ст. л., сыр тертый – 1 ст. л., зелень, соль.

Отварить мясо и картофель, порезать ломтиками, уложить на сковороду, залить соусом (обжаренный лук смешать с томатной пастой), тушить 15 минут. Посыпать сухарями и сыром, запекать 10–15 минут.

//-- Запеканка с мясом и вермишелью --//

Состав: вермишель – 100 г, молоко – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. л., мясо отварное – 100 г, лук – 1 шт., соль, томатный соус.

Отварить вермишель в соленой воде, отбросить через дуршлаг и дать стечь воде. Переложить в кастрюльку, добавить яйцо и молоко и перемешать. Половину вермишели выложить на противень, смазанный маслом. Сверху положить фарш из молотого отварного мяса, при пущенного на сковороде вместе с мелко нашинкованным луком. На мясо выложить оставшуюся вермишель, покрошить сливочное масло, посыпать сухарями. Запечь в духовке. Подавать с томатным со усом.

//-- Печень с овощами --//

Состав: печень говяжья или куриная – 100 г, лук, морковь, картофель – по 1 шт., помидоры – 2 шт., мука – 1 ч. л., сливочное масло – 2 ст. л., лавровый лист, соль.

Овощи (кроме помидоров) помыть, почистить, нарезать кубиками. Печень вымыть, очистить от пленки, порезать кусочками, обсыпать мукой, обжарить на масле. Добавить овощи и жарить 10–15 минут. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, порезать ломтиками и выложить к овощам и печени. Посолить, положить лавровый лист и тушить до готовности.

//-- Запеканка из телячьей печени --//

Состав: печень – 200 г, булка – 40 г, сливочное масло – 2 ч. л., яйцо – 2 шт., молоко – 1/3 стакана, соль.

Печень промыть в проточной воде, очистить от пленок, вырезать каналы, нарезать мелкими кусочками, пропустить через мясорубку. Фарш смешать с булкой без корочки, замоченной в молоке и отжатой. Посолить, добавить желтки. Затем осторожно прибавить взбитые в крепкую пену белки. Печеночный фарш выложить в небольшую чашку или маленькую формочку, смазанную маслом; положив сверху масляную бумагу. Варить на «водяной бане», закрыв кастрюлю крышкой, около часа.

//-- Курица с рисом --//

Состав: куриное мясо 150 г, рис 100 г, сливочное масло – 2 ст. л., мука – 1 ст. л., бульон – 1 стакан, лук – 1 шт., томат-пюре, соль.

Мясо отварной курицы нарезать кубиками. Распустить на сильном огне масло и поджарить на нем мелко нарезанный лук, а затем сухой рис, предварительно просушенный полотенцем. Рис поджарить до слегка желтого цвета. Когда рис приобретет приятный запах, полить его бульоном и довести до кипения, постоянно помешивая.

Когда рис будет достаточно мягок, положить чайную ложку томатной пасты и курицу, размешать и хорошо прогреть.

Блюда из рыбы

//-- Котлеты из рыбы --//

Состав: рыба – 200 г, булка – 40 г, панировочные сухари – 2 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л., молоко – 1/3 стакана, белок – 1 шт., соль.

Сливочное масло хорошенько раз мешать с булкой без корочки, замоченной в молоке. Рыбу по чистить, выпотрошить, вымыть, срезать с костей мякоть и 2 раза пропустить через мясорубку вместе с булкой. Фарш посолить и хорошенько растереть с небольшим количеством сливок или молока, осторожно смешать с белком, взбитым в крепкую пену. Слепить котлеты, обвалить в панировочных сухарях и обжарить в раскаленном масле.

//-- Рыбно-картофельные котлеты --//

Состав: рыба – 200 г, картофель – 3 шт., панировочные сухари – 40 г, сливочное масло – 1 ст. л., молоко – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., соль.

Отварить картофель. Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, срезать с костей мякоть. Кости, голову и кожу залить водой и поставить варить. Мякоть и отварной картофель 2 раза пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить панировочные сухари, сливочное масло, соль, желток и молоко. Хорошенько вымесить и выложить всю массу на мокрую доску. Слепить котлеты, обмазать белком, обвалить в сухарях и обжарить в раскаленном масле.

//-- Запеченная рыба --//

Состав: филе рыбы – 200 г, помидор – 2 шт., сливочное масло – 1 ст. л., мука – 2 ч. л., соль.

Кусочки рыбы обвалить в муке, положить на смазанную маслом сковороду. На каждый кусочек рыбы положить по ломти ку помидора и по кусочку масла. Посолить, накрыть сверху промасленной бумагой и поставить в духовку на 20–30 минут.

//-- Рыба на овощах --//

Состав: рыбное филе – 400 г, молоко – 1/2 стакана, лук – 1 шт., сыр – 50 г, сливочное масло – 2 ст. л., соль. Морковь, картофель, сельдерей, горошек и другие овощи – всего 500 г.

Очистить, промыть и нарезать дольками овощи, сложить в кастрюлю и тушить до полуготовности. Филе рыбы разрезать на куски, посыпать солью, мелко нарезанным луком, свернуть рулетиками и перевязать нитками. Положить рулетики на овощи, посыпать тертым сыром, сверху разложить кусочки масла, поставить в горячую духовку и тушить в закрытой посуде 30 минут.

//-- Отварная рыба с яйцом --//

Состав: рыба – 200 г, корень петрушки и сельдерея, сливочное масло – 2 ч. л., яйцо – 1 шт.

Рыбу выпотрошить, промыть и нарезать. В кастрюль ку налить воды, положить коренья, посолить и довести до кипения. Опустить кусочки рыбы и варить под крышкой до готовности. Сваренную рыбу отделить от костей. Мякоть размять вилкой, полить растопленным маслом и посыпать рубленым яйцом.

//-- Рыбные рулетики --//

Состав: рыбное филе – 500 г, яйцо – 1 шт., молоко – 3 ст. л., панировочные сухари, сливочное масло – 50 г, растительное масло – 50 мл, мука, зелень, соль.

Для фарша: рис – 1/2 стакана, сваренное в крутую яйцо – 1 шт., сливочное масло – 20 г,

соль.

Филе посолить, поставить на холод на 1–2 часа. Подготовить фарш. Рис промыть и сварить в большом количестве воды до полу готовности. Воду слить, положить в рис масло, накрыть крышкой и поставить в горячую духовку на 10–15 минут. Затем рис охладить, выложить в миску, посолить, поперчить, смешать с отварными яйцами. Приготовленный фарш уложить на филе, свернуть рулетиками, перевязать нитками, обвалить в муке, смочить в яйце, размешанном с молоком, и запанировать в сухарях. Обжарить в большом количестве масла.

Готовые рулетики освободить от ниток, сложить в сотейник и полить растопленным сливочным маслом, не накрывая крышкой, поставить в духовку.

//-- Паровые биточки из рыбы --//

Состав: рыбное филе – 250 г, стручковая фасоль – 150 г, булка – 50 г, молоко – 50 мл, свежие грибы – 100 г, яйцо – 1 шт., масло – 2 ст. л., соль.

Филе без кожи пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, посолить и пропустить еще раз через мясорубку. Потом в массу прибавить размягченное масло, яйцо, хорошо перемешать. Разделать, не обваливая в муке, придав фаршу форму битков.

Битки разместить в один ряд на дне кастрюли, смазанной маслом, в промежутки положить очищенные, промытые и нарезанные свежие грибы (белые или шампиньоны), сбрызнуть маслом, залить бульоном, сваренным из костей рыбы, так, чтобы битки были погружены в жидкость на 3/4. Накрыть кастрюлю крышкой и варить 15–20 минут.

//-- Рыбные голубцы --//

Состав: филе рыбы – 250 г, капуста – 250 г, рис – 1 ст. л., лук – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. л., томатный соус – 2 ч. л., соль.

Свежую капусту отварить и мелко порубить. Тонко нарезанный лук обжарить, рис отварить. Филе промолоть на мясорубке, добавить капусту, рис, лук, посолить, тщательно перемешать и сделать голубцы в форме колбасок. Положить на разогретую сковороду, обжарить, полить томатным соусом и запечь в духовке.

Блюда из овощей

//-- Отварной картофель «в мундире» --//

Картофель тщательно вымыть, положить в кастрюлю, залить наполовину водой, накрыть крышкой и варить до полуготовности. После чего посолить и доварить. Воду слить, крышку убрать и подержать кастрюлю с картофелем на слабом огне 2–3 минуты, чтобы дать картофелю обсохнуть. Подавать картофель очищенным со сливочным маслом.

//-- Картофельное пюре --//

Состав: картофель – 250 г, сливочное масло – 1,5 ч. л., помидор – 1 шт., соль.

Испечь в духовке 2–3 картофелины, очистить, размять, посолить и вмешать вилкой сливочное масло. На пюре положить ломтики помидора и поставить на 5 минут в духовку.

//-- Картофель запеченный --//

Состав: картофель – 250 г, молоко – 1/3 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., сыр – 15 г, соль.

Сваренный в мундире картофель очистить, нарезать кубиками и слегка обжарить в сливочном масле. Посолить, залить молоком, размешанным с яйцами, посыпать рубленой

зеленью, тертым сыром и быстро запечь в духовке. Подавать с салатом из свежих овощей.

//-- Картофельный пирог с мясом --//

Состав: картофель – 250 г, вареное мясо – 50 г, сливочное масло – 1 ч. л., молоко – 50 мл, яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., бульон – 300 мл, соль.

Сварить картофель, очистить и протереть через сито. Пюре развести молоком, посолить, добавить сливочное масло, яйцо и хорошенько взбить до пышности. Мясо пропустить через мясорубку, обжарить с луком на сковороде, остудить и смешать с рубленым вареным яйцом. Половину картофельного пюре выложить на противень, смазанный маслом. Сверху положить мясной фарш. Покрыть фарш остальным пюре, посыпать панировочными сухарями, полить сливочным маслом и запечь в духовке.

Мясной фарш можно заменить капустным, морковным или рисовым.

//-- Картофельное пюре по-французски --//

Состав: картофель – 250 г, сливочное масло – 1 ст. л., ветчина – 50 г, сладкий перец – 1 шт., молоко, соль, петрушка.

Картофель очистить, сварить, размять горячим с добавлением горячего молока. Затем положить сливочное масло, посолить и хорошо перемешать. Смешать с нарезанными кубиками ветчины, сладким перцем, рубленой петрушкой.

//-- Морковное пюре --//

Состав: морковь – 200 г, сливочное масло – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., соль, соус из муки и молока, сливки.

Морковь очистить, нашинковать, положить в кастрюльку, залить небольшим количеством воды, положить сахар и сливочное масло, накрыть крышкой и тушить до мягкости. Готовую морковь протереть через сито, посолить, добавить соус из подсушенной муки и молока и про греть на плите 3–5 мин. В готовое пюре положить сливки.

//-- Морковно-картофельная запеканка --//

Состав: картофель – 500 г, морковь – 150 г, репчатый лук – 1 шт., мягкий сыр (можно плавленый) – 100 г, молоко – 1/3 стакана, растительное масло – 1 ст. л., соль.

Картофель, морковь и лук нарезать кружочками. Сварить картофель до полуготовности, вынуть и положить в дуршлаг. Отварить морковь. Лук опустить в кипящую воду на 2 минуты, остудить. Форму смазать маслом, выложить половину картофеля, затем морковь и лук, сверху уложить остальную часть картофеля. Каждый слой посолить. Нагреть молоко до кипения, положить в него натертый или нарезанный кусочками сыр и размешать, чтобы сыр немного растопился. Полить этой смесью запеканку. Поставить в горячую духовку на 20 минут.

//-- Котлеты из моркови --//

Состав: морковь – 200 г, булка – 20 г, сливочное масло – 1 ч. л., сахар – 1/2 ч. л., молоко – 1/4 стакана, яйцо – 1 шт., соль.

Морковь очистить, нашинковать, залить небольшим количеством кипятка (чтобы вода только прикрывала морковь) и тушить в кастрюльке под крышкой 25–30 минут. Сваренную морковь протереть через сито вместе с булкой, вымоченной в молоке и отжатой. Прибавить к пюре желток, размешать и разделить котлеты. Котлеты смазать белком, обвалить в панировочных сухарях и обжарить в раскаленном масле.

//-- Рагу овощное --//

Состав: капуста – 1/4 кочана, лук, морковь, картофель – по 1 шт., масло растительное – 2 ст. л., соль, зелень.

Овощи почистить, нарезать кубиками, слегка обжарить на масле по отдельности. Затем смешать, посолить, залить горячей водой до уровня овощей и тушить до готовности.

Посыпать зеленью.

//-- Оладьи из кабачков --//

Состав: кабачок – 300 г, мука – 100 г, молоко – 100 мл, сливочное масло – 1 ст. л., сахар – 1,5 ч. л., яйцо – 1 шт., дрожжи – 6 г, соль.

Приготовить опару: муку развести в чуть теплом молоке, положить дрожжи, желток, растертый с сахаром, и поставить в теплое место, что бы дать опаре подняться.

Молодой кабачок очистить от кожицы, освободить от семечек и пропустить через мясорубку. Когда тесто поднимется, добавить к нему кабачок и белок, взбитый в крепкую пену. Жарить оладьи следует на раскаленном масле. Подавать со сметаной или маслом.

//-- Капустные котлеты --//

Состав: капуста – 200 г, лук – 1 шт., сливочное масло – 1,5 ч. л., мука – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., панировочные сухари – 1 ч. л., соль.

Капусту мелко порубить, положить в кипяток, дать прокипеть и откинуть на сито. В кастрюлю положить сливочное масло и слегка обжарить в нем нашинкованный лук. Добавить отжатую капусту и тушить до мягкости, часто помешивая, чтобы капуста не изменила цвет. Слегка остудить, добавить густой соус из поджаренной муки и молока и желток. Массу размешать, остудить, выложить на доску, посыпанную мукой и разделить котлеты. Смазать их белком, обвалить в сухарях и обжарить в кипящем масле.

//-- Капустно-манные котлеты --//

Состав: капуста – 250 г, манная крупа – 1 ст. л., молотые сухари – 1 ст. л., соль, масло растительное – 1,5 ст. л., вода – 1/4 стакана.

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить воду, половину столовой ложки растительного масла и тушить до полуготовности. В кипящую массу всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, непрерывно помешивая 10–15 минут, слегка охладить, посолить, размешать и охладить. Сформовать котлеты овальной формы, запанировать в сухарях, обжарить.

//-- Запеканка из цветной капусты --//

Состав: цветная капуста – 150 г, сахар – 1/2 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л., молоко – 1/2 стакана, соль.

Небольшой кочан цветной капусты очистить, удалить зеленые листья, вымыть в нескольких водах и положить вместе с кусочком сахара в кипящую подсоленную воду. Когда капуста станет мягкой, отделить белую часть, а головки обсушить в кастрюльке и взбить вилкой до пышности. Затем пюре разбавить молоком, положить сливочное масло и еще раз хорошенько взбить. Массу переложить в сотейник, смазанный маслом, посыпать панировочными сухарями, сверху покропить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке на не сильном жару.

//-- Капустная запеканка с манкой --//

Состав: манная крупа – 1/3 стакана, молоко – 1/3 стакана, капуста – 300 г, масло сливочное – 60 г, яйцо – 1 шт., соль.

Перемешать манку и молоко. Капусту мелко порубить и, посолив, хорошо помять руками. Масло растопить и вылить в манку. Размешать. Вбить яйцо, размешать, добавить соль. Сковородку смазать маслом, выложить массу, выпекать при 220–250 градусах 25–30 минут.

//-- Пюре из чечевицы --//

Состав: чечевица – 50 г, бульон – 50 мл, желток – 1 шт., сахар – 1/3 ч. л., соль.

Чечевицу перебрать, перемыть, залить холодной водой, дать вскипеть, после чего воду слить. Снова залить чечевицу холодной водой и варить под крышкой до мягкости. Протереть через сито, прибавить желток, размешанный с бульоном, соль и сахар. Хорошенько размешать и запечь на пару в духовке.

//-- Горохово-манные котлеты --//

Состав: горох – 1 стакан, манная крупа – 2 ст. л., растительное масло – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., панировочные сухари – 1 ст. л., лук – 1 шт., соль.

Горох замочить на ночь, сварить и протереть через сито. Вымешать со сваренной на воде манкой, добавить поджаренный лук. Смесь пропустить через мясорубку, добавить яйцо, посолить. Из смеси формировать котлетки (зразы), обвалять в сухарях и обжарить до золотистого цвета.

//-- Пюре из шпината --//

Состав: шпинат – 200 г, молоко – 1/2 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1/2 ч. л., сахар – 1 ч. л., желток – 1 шт., сливки, соль.

Шпинат тщательно перебрать, отбрасывая коричневые части, перемыть в проточной воде, переложить в кастрюлю, добавить сахар и тушить в собственном соку до мягкости (10–15 минут). Затем протереть через сито и заправить белым соусом (в кастрюльке распустить сливочное масло, обжарить в нем пшеничную муку, добавить горячее молоко и проварить 5–6 минут). В пюре, заправленное соусом, добавить немного соли, снова поставить на огонь и довести до кипения.

//-- Фаршированные кабачки --//

Состав: кабачки – 200 г, рис – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1 ч. л., сметана – 2 ст. л., укроп, соль, томатный соус.

Небольшой молодой кабачок очистить от кожицы. Срезать с него верхушку, как крышечку, ложкой вынуть рыхлую сердцевину с зернышками и обтереть кабачок мукой.

Приготовить фарш: сваренный рис смешать со сливочным маслом, мелко изрубленным яйцом и зеленью укропа. Кабачок начинить фаршем, закрыть крышечкой, прикрепив ее зубочистками, и обжарить в раскаленном масле до румяного цвета. После чего прибавить сметану, закрыть сковороду крышкой и поставить тушить на 30 минут в духовку.

Подавать с томатным соусом.

Вообще, кабачки очень хорошо подходят для фарширования. Практически, для начинок можно использовать абсолютно любые продукты, нравящиеся ребенку. Это могут быть: рис с мясом или только мясо, рыба, гречка, рис, пшено, сыр, творог, брынза, репа, сладкий перец, топинамбур, грибы, помидоры, зелень и т. п.

//-- Кабачки под майонезом --//

Состав: кабачки – 1–2 небольших, яйцо – 2 шт., мука – 4 ст. л., майонез – 200 г, сметана – 2 ст. л., укроп, петрушка, зеленый лук, растительное масло.

Кабачки порезать на кружки 0,5 см, обвалять в муке, яйце и выкладывать на разогретую с маслом сковороду. Майонез смешать со сметаной, добавить мелко нарезанную зелень. Когда кабачки подрумянятся, выложить их на блюдо, обильно смазать соусом. Укладывать слоями, как торт. Дать постоять 2–3 часа перед подачей на стол.

//-- Кабачки запеченные --//

Состав: кабачки – 2–3 небольших, лук – 1 шт., твердый сыр – 100 г, майонез, растительное масло, соль.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать ломтиками по 3 мм. Противень смазать маслом,

выложить слой кабачков в один ряд, посолить, положить немного нарезанного лука и чуть посыпать тертым сыром. Таким же образом положить еще 2 слоя, оставив на последний побольше сыра, сбрызнуть майонезом и запечь в духовке.

//-- Тушеная стручковая фасоль --//

Состав: стручковая фасоль – 300 г, масло (лучше топленое) – 100 г, яйцо – 2 шт., соль.

Стручки фасоли очистить, нарезать кусочками, промыть холодной водой, положить в кастрюлю с кипящей водой (2 стакана), накрыть крышкой и варить до готовности (от 1 до 2 часов). Когда стручки фасоли разварятся и вся вода выкипит, добавить соль, масло и тушить 10 минут. Потом добавить сырое яйцо, хорошо перемешать, сверху залить взбитым яйцом, поверхность разровнять, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности яиц.

//-- Баклажаны с помидорами --//

Состав: баклажаны – 150 г, помидоры – 1 шт., сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1 ч. л., сметана – 2 ст. л., укроп, соль.

Небольшой синий баклажан очистить от кожицы, освободить от зернышек, нарезать ломтиками, обвалять в муке и обжарить в раскаленном масле. После чего переложить обжаренные ломтики в кастрюлю и прибавить помидор, нарезанный кусочками и очищенный от кожицы и зернышек. Овощи посолить, накрыть крышкой и тушить в духовке 30–35 минут. Затем прибавить сметану, рубленую зелень и поставить в духовку еще на 10–12 минут.

//-- Фаршированные помидоры --//

Состав: помидоры – 5 шт., сваренный рис – 3 ст. л., яйцо – 2 шт., сливочное масло – 1 ст. л., сыр – 30 г, соль.

Вареный рис смешать со сливочным маслом, мелко изрубленным яйцом и тертым сыром. Наполнить этим фаршем сырые помидоры и запечь в духовке.

Помидоры очень подходят для фарширования. Их можно начинять: рыбным фаршем, шпинатом, сырами, грибной икрой, яйцами, кабачками, гречневой кашей, рисом, баклажанной икрой, ветчиной, зеленью, мясом, морепродуктами, яблоками и другими фруктами, тыквой и т. п.

//-- Кукурузная запеканка с овощами --//

Состав: кукурузные хлопья – 100 г, морковь – 3 шт., цветная капуста – 300 г, молоко – 1 стакан, колбаса – 200 г, яйцо – 2 шт., тертый сыр – 2 ст. л., масло для обжарки, соль.

Морковь очистить и нарезать кубиками, цветную капусту промыть и разделить на розетки. В разогретом масле обжарить морковь и капусту и тушить под крышкой до полуготовности. Затем добавить кукурузные хлопья, влить молоко и тушить на маленьком огне до готовности. Масса должна загустеть. Колбасу нарезать кружочками, положить в овощную массу и залить все взбитыми яйцами с сыром. Смесь выложить в смазанную жиром огнеупорную посуду, сверху положить кусочки масла. Выпекать в прогретой духовке до готовности.

//-- Запеканка из тыквы с крупами --//

Состав: тыква – 400 г, крупа пшенная, манная или рис – 60 г, молоко – 50 мл, сливочное масло – 30 г, сахар – 10 г, яйцо – 1 шт., сметана – 10 г, сухари молотые – 10 г.

В очищенную мелко нарезанную тыкву добавить сахар и припустить с молоком и маслом. Затем засыпать крупу и варить до готовности. Положить яйцо и посолить.

Готовую массу выложить на противень или порционные сковороды, смазанные маслом,

разровнять, смазать сверху сметаной, посыпать сухарями и запечь в жарочном шкафу.

Блюда из творога и сыра

//-- Котлеты из творога --//

Состав: творог – 250 г, манная крупа – 2 ст. л., яйца – 2 шт., мука, сода на кончике ножа, соль.

Творог протереть, добавить манную крупу, взбитые яйца, соль. Смесь тщательно перемешать и сформовать небольшие овальные котлеты. Обвалить их в муке, уложить на сковороду с предварительно разогретым жиром и обжарить.

Подать к столу охлажденными с кислым молоком или салатом. Можно подать котлеты и в горячем виде, посыпав их сахарной пудрой.

//-- Сырники со сметаной --//

Состав: творог – 250 г, мука – 3 ст. л., яйцо – 1 шт., сахар – 1 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., сметана – 3 ст. л., соль.

Творог растереть, добавить яйцо, сахар, соль, муку и перемешать. Из приготовленной массы сформовать лепешки, обжарить их с одной стороны. В середине каждой сделать углубление и влить сметану. Сырники запечь в духовке, а при подаче на стол полить сметаной.

//-- Сырники с картофелем --//

Состав: творог – 250 г, картофель – 200 г, яйцо – 1 шт., мука – 1 ст. л., сливочное или растительное масло, сметана, соль.

Творог и отварной картофель протереть через сито, соединить с яйцом и мукой. Раскатать в толстый пласт на разделочной доске, посыпанной мукой. Формочкой вырезать кружки и обжарить до золотистого цвета на масле. Подать горячими со сметаной.

//-- Сырники по-киевски --//

Состав: творог – 250 г, мука – 3 ст. л., яйцо – 2 шт., сахар – 2 ст. л., варенье – 3 ст. л., изюм – 2 ст. л., белый хлеб для панировки, сливочное масло, сахарная пудра – 1 ст. л., сметана, ванилин, соль.

Творог протереть, добавить сахар, яйца, соль, муку, растворенный в воде ванилин, перемешать. Перебранный, промытый и обсушенный изюм уварить с вареньем до загустения и охладить. Из творожной массы сформовать круглые лепешки толщиной 5–7 мм, на них выложить начинку из варенья с изюмом, защипать края и сформовать сырники овальной формы. Смочить их в яйце и за панировать в крошке, приготовленной из пшеничного хлеба. Обжарить сырники в большом количестве масла 2–3 минуты и довести до готовности в духовке. Подать обсыпанными сахарной пудрой, со сметаной.

//-- Гренки творожные --//

Состав: батон, жирный творог – 300 г, сахар – 1 стакан, яйца – 2 шт., ванильный сахар – 1 упаковка, панировочные сухари – 100 г, мука – 2 ст. л., молоко – 1 стакан, растительное масло для обжаривания.

К творогу добавить сахар, яйцо, полстакана молока и растереть до однородности. Батон нарезать тонкими ломтиками, намазать творожным кремом и соединить попарно. В миску разбить яйцо, добавить муку, оставшееся молоко и замесить тесто. Смочить в этом тесте соединенные ломтики батона, обвалить в толченых сухарях и поджарить с обеих сторон на масле до золотистого цвета.

Горячие ломтики обвалять в смеси остатков сахара с ванильным сахаром.

//-- Оладьи из творога --//

Состав: жирный творог – 250 г, масло – 50 г, яйцо – 3 шт., крахмал – 1 ст. л., мука – 2 ст. л., соль.

Творог протереть. Часть сливочного масла (20 г) растереть с желтками до получения однородной массы и смешать с творогом. Белки взбить в густую пышную пену, осторожно ввести в подготовленную смесь вместе с крахмалом и перемешать. Из полученной массы сделать оладьи, обвалять в муке и жарить на сливочном масле до золотистого цвета.

//-- Оладьи творожные с добавками --//

Состав: творог – 250 г, свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., мука – 1/2 стакана, молоко – 1/2 стакана, яйцо – 1 шт., сахар – 1 ч. л., сливочное масло, соль.

Яблоки очистить, натереть на терке. Свеклу сварить до готовности, охладить, очистить от кожицы и протереть через сито. Выложить в миску яблоки, протертую свеклу, творог, добавить молоко, яйца, сахар, соль и все хорошо перемешать. Сковороду разогреть и жарить оладьи на сливочном масле.

//-- Творог со смородиной --//

Состав: смородина – 250 г, вода – 1/4 стакана, сахар – 100 г, печенье – 100 г, творог – 200 г, молоко, яйцо – 1 шт., соль.

Спелые ягоды перебрать, перемыть, выложить в кастрюльку, добавить воду, сахар, проварить пару минут, после чего отбросить на дуршлаг. Творог развести молоком, затем размешать с сахаром и яичным желтком, взбить. Белок слегка посолить, взбить отдельно и соединить со взбитым творогом. После этого ягоды, творог и измельченное печенье уложить слоями в салатницу, поставить на холод и перед подачей на стол украсить свежими ягодами.

//-- Творог со взбитыми сливками --//

Состав: творог – 200 г, сметана – 2 ст. л., сахарный песок – 2 ч. л., ванилин, цукаты – 30 г, сливки – 1/3 стакана.

В протертый творог добавить сметану, сахар, ванилин по вкусу, все хорошо вымешать, после чего добавить нарезанные кубиками цукаты. Приготовленную массу разложить на тарелки, охладить, а перед подачей на стол покрыть взбитыми в густую пену и смешанными с сахарной пудрой сливками.

//-- Творог с грушами --//

Состав: груши – 2 шт., творог – 40 г, сахар – 2 ч. л., лимонный сок (по желанию).

Спелые груши среднего размера разрезать пополам, удалить сердцевину и окропить соком лимона. Жирный творог растереть с сахаром и начинить им половинки груш.

//-- Ватрушки --//

Состав: мука – 150 г, молоко – 50 мл, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., дрожжи – 2 г.

Для фарша: творог – 120 г, масло – 1 ч. л., сметана – 1 ч. л., сахар – 3 ч. л., ваниль.

Приготовить сдобное тесто. Дрожжи размешать в чуть теплом молоке. Муку просеять в кастрюльку, соединить с разведенными дрожжами и всыпать сахар, размешать до однородности, поставить в теплое место и дать подняться. Когда тесто поднимется, прибавить к нему небольшое количество молока и сливочное масло, растертое с сахаром, муку, желток и соль (на кончике ножа). Массу хорошенько выбить, чтобы отставала от рук. Дать тесту снова подняться, после чего выложить на доску, разделить на части

(ватрушки) и переложить на противень, смазанный маслом.

Творог протереть через сито, ваниль истолочь с сахаром, масло растереть со сметаной. Все компоненты соединить, хорошенько смешать, положить на тесто, смазать яйцом и поставить в духовку.

//-- Запеканка из вермишели с творогом --//

Состав: вермишель – 100 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. л., творог – 100 г, сахар – 1 ст. л., молоко – 1/2 стакана.

Вермишель отварить, слить воду, прибавить теплое молоко, слегка остудить, положить яйцо и хорошенько перемешать. Противень смазать маслом, выложить половину вермишели, покрыть творогом, протертым с сахаром. На творог выложить остальную вермишель, посыпать сухарями, положить небольшое количество сливочного масла, накрошенного маленькими кусочками и поставить в духовой шкаф.

//-- Батончики творожные --//

Состав: творог – 250 г, мука – 1 стакан, яйцо – 1 шт., сахар – 3 ст. л., сметана – 50 г, сода на кончике ножа, мука для разделки – 1/2 стакана, сливочное масло – 70 г, сахарная пудра – 1 ст. л., соль.

Творог протереть, добавить муку, яйцо, сахар, сметану, соду, соль и все тщательно перемешать. Массу раскатать в пласт толщиной 1 см и нарезать полосками шириной 2 см и длиной 10 см. Полоски обвалить в муке и сформовать батончики. Жарить в большом количестве жира. При подаче на стол посыпать сахарной пудрой.

//-- Сдобный творожный пирог --//

Состав: жирный творог – 250 г, сахар – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., печенье – 2 шт., сливочное масло – 2 ч. л., лимонная цедра, панировочные сухари – 1 ст. л.

Смешать яйцо с сахаром и лимонной цедрой, добавить протертый творог, натертое на терке печенье и размягченное сливочное масло. Массу взбить венчиком и перемешать с вымытым и обсушенным изюмом без косточек. Выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями и запекать в слабом жару около 45 минут.

//-- Творожно-яблочный пудинг --//

Состав: творог – 80 г, яблоки – 100 г, сахар – 1 ст. л., масло – 2 ч. л., панировочные сухари – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., фруктовый или ягодный сироп.

Творог протереть через сито, яблоки очистить и натереть на терке. Соединить творог с яблоками, размешать, добавить сахар, растертый со сливочным маслом и желтком. Все хорошенько смешать до однородности, осторожно прибавить крепко взбитый белок, перемешать, выложить в небольшую форму или кружку, хорошо смазанную маслом и присыпанную мукой, накрыть промасленным кружком бумаги. Варить на водяной бане в духовке или на плите. Готовый пудинг должен отставать от краев формы.

Вынув из формы, полить малиновым или земляничным сиропом.

//-- Сыр жареный --//

Состав: острая томатная паста (кетчуп) – 2 ст. л., мука – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., 4 больших ломтика сыра, белые сухари.

Томатную пасту смешать с мукой и яйцом. Обмакнуть в смесь ломтики сыра, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон.

//-- Гренки с сыром --//

Состав: белый хлеб – 200 г, сливочное масло – 20 г, тертый сыр – 20 г.

Белый хлеб нарезать тонкими ломтиками, одну сторону намазать растопленным

сливочным маслом, посыпать тертым сыром, положить другой стороной на сковороду или противень и поставить в нагретую духовку, чтобы слегка зарумянились.

//-- Крокеты из плавленого сыра --//

Состав: сливочное масло – 75 г, плавленый сыр – 3 ломтика, белый хлеб – 50 г, крахмал – 75 г, желток яйца – 1 шт., соль, панировочные сухари.

Плавленый сыр смешать со взбитым до пены маслом, добавить размоченный и отжатый хлеб, желток. Массу брать ложкой и обваливать в сухарях. Обжарить в кипящем жире.

//-- Сыр с ветчиной --//

Состав: белый хлеб – 3 ломтика, сливочное масло – 25 г, ветчина – 3 ломтика, маринованный огурец – 1 шт., свежий помидор – 1 шт., толстые куски твердого сыра – 3 шт., зелень.

Нетолстые ломтики белого хлеба намазать маслом с обеих сторон. На хлеб положить ломтик ветчины, на нее один-два тонких кусочка маринованного огурца, дольку помидора и все покрыть толстым куском сыра. Поставить в духовку на средний огонь и держать, пока сыр не расплавится.

Вместо ветчины можно использовать осетрину, корейку, грудинку, буженину или вареную колбасу.

//-- Сыр жареный, с овощным гарниром --//

Состав: твердый сыр – 300 г, мука – 2 ст. л., яйцо – 2 шт., панировочные сухари – 2 ст. л., сливочное масло – 70 г, морковь, кабачок, репа – по 1 шт., белокочанная капуста – 100 г, картофель – 3 шт., свежий зеленый горошек, стручковая фасоль, цветная капуста – по 100 г, рубленая зелень – 1 ст. л.

Для соуса: молоко – 2 стакана, сливочное масло – 100 г, мука – 2 ст. л., соль.

Нарезать сыр одинаковыми ломтиками толщиной 1 см, обваливать каждый ломтик в муке, потом в яйцах и сухарях, положить в разогретое масло и обжарить с обеих сторон. Морковь, кабачки, капусту, репу, картофель, стручковую фасоль нарезать небольшими кубиками. Горошек вылущить, цветную капусту разделить на кочешки и все овощи сварить в отдельной посуде. Осторожно перемешать их, чтобы не помять, облить соусом, приготовленным из муки, молока и масла, и прогреть в духовке. Подавать, положив овощи горкой посередине блюда, вокруг уложить «чешуей» жареный сыр. Овощи посыпать рубленой зеленью.

Приготовление соуса. Масло растереть с мукой, посолить по вкусу, постепенно заливать горячим молоком, растирая. Вскипятить соус и полить им овощи.

//-- Капуста с сыром, обжаренная --//

Состав: сыр – 4 толстых ломтика, 4 больших листа капусты, мука, яйцо – 2 шт., панировочные сухари, соль.

Большие капустные листья ошпарить кипятком, обсушить, положить на разделочную доску и отбить толстые прожилки молотком для мяса, чтобы листья можно было свернуть.

В каждый лист завернуть ломтик сыра и завязать ниткой. Обваливать в муке, яйце, сухарях и обжарить.

Блюда из яиц

//-- Яйца с белым хлебом --//

Состав: яйца – 4 шт., белый хлеб – 2 кусочка, сливочное масло – 2 ст. л., соль.

Яйца отварить всмятку. Взять 2 стакана, в каждый положить 1 кусочек белого хлеба, нарезанного маленькими кубиками, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, не остывших после варки (с тупого конца аккуратно снять скорлупку, чайной ложкой вынуть содержимое яйца и положить в стакан), посолить и аккуратно перемешать.

//-- Яичница с сосисками --//

Состав: яйцо – 2 шт., сосиски – 2 шт., сливочное масло – 1 ст. л., соль.

Сосиски разрезать вдоль, обжарить с одной стороны на масле, перевернуть, разбить яйцо между двумя полосками сосиски, жарить до готовности.

//-- Яичница взбитая, с помидором --//

Состав: яйца – 2 шт., сливочное масло – 1 ч. л., томат – 100 г, соль.

Вымыть помидор, вынуть зернышки, нарезать мелкими кусочками, опустить в растопленное масло и по солить. Когда помидор потушится, добавить взбитые яйца и поджарить.

//-- Омлет с пюре из печени --//

Состав: печень – 100 г, яйца – 2 шт., сливочное масло – 1 ч. л., булка – 50 г, молоко, соль.

Приготовить пюре из печени: печень вымочить в про точной воде, очистить от пленок, вырезать каналы, нарезать мелкими кубиками, посолить и посыпать мукой. На сковороде растопить чайную ложку масла, дать ему закипеть и быстро поджарить печеньку. Когда немного остынет, пропустить через мясорубку и прибавить мякиш булки, вымоченной в молоке. Пюре должно быть густоты сметаны.

Приготовить омлет. На середину омлета выложить печеночное пюре, сложить омлет пополам и выложить на тарелку.

//-- Суфле из яиц и сыра --//

Состав: желтки – 4 шт., белки – 2 шт., сыр – 250 г, молоко – 1 стакан, мука – 2 ст. л., сливочное масло – 2 ст. л., соль.

В небольшой кастрюльке растопить нарезанный на маленькие кусочки сыр, добавить желтки, молоко, муку, тщательно перемешать до образования крема. Порционные формочки смазать маслом, заполнить массой на 3/4 объема, поставить в духовку на 5–6 минут на слабый огонь, а затем на 8 минут на сильный огонь.

//-- Яичный рулет с рисом --//

Состав: яйцо – 1 шт., молоко – 30 мл, мука – 1 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л.

Для фарша: рис – 2 ч. л., зеленый лук – 10 г, яйцо – 1 шт., масло – 1 ч. л.

Белок взбить в крепкую пену и осторожно смешать с желтком, растертым с молоком и мукой. Массу вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке. Вынуть, опрокинуть на плоскую тарелку.

Сверху на омлет положить фарш из риса, потушенного с зеленым луком и смешанного с измельченными яйцами; свернуть трубочкой.

Яичный рулет можно приготовить с фаршем из капусты или моркови.

Блюда из круп и макарон

//-- Манная каша с тыквой --//

Состав: тыква – 100 г, сахар – 1 ч. л., порция манной каши.

Тыкву очистить от кожуры, нарезать на мелкие кубики, пересыпать сахаром и после

выделения сока варить на медленном огне до размягчения. Затем смешать с готовой манной кашей и довести почти до кипения.

//-- Манная каша с курагой --//

Состав: курага – 1 ст. л., сахар – 1 ст. л., порция манной каши.

Приготовить фруктовое пюре из кураги. Курагу перемыть, залить небольшим количеством воды, закрыть крышкой и тушить до мягкости. Затем протереть сквозь сито, добавить сахар и уварить до загустения. Сварить жидкую манную кашу и смешать ее с чуть остывшим пюре.

//-- Запеканка из манки с тыквой --//

Состав: тыква – 250 г, сливочное масло – 25 г, молоко – 1/4 стакана, манная крупа – 1 ст. л., курага – 1/4 стакана, зелень петрушки, корица – по вкусу.

Тыкву очистить от семечек и кожуры, порезать и отварить в подсоленной воде до готовности, хорошо размять. Добавить мелко порезанные курагу и петрушку, масло, молоко, корицу. Все перемешать, положить на смазанную маслом сковороду. Сверху выложить замоченную предварительно манную крупу. На нее положить сливочное масло, аккуратно размазать его ножом по всей поверхности. Запечь в духовке.

//-- Пудинг из манки --//

Состав: манная крупа – 2 ст. л., молоко – 1 стакан, сахар – 2 ч. л., яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. л., вода – 1/2 стакана, соль.

Стакан молока развести половиной стакана воды, довести до кипения и, непрерывно помешивая, всыпать манку. Прибавить сахар и, помешивая, варить до загустения 20–25 минут. Снять с огня, положить масло, размешать, остудить и прибавить взбитое яйцо. Хорошенько перемешать, выложить в форму, смазанную маслом, и запечь в духовке. Подавать с сиропом или вареньем.

//-- Оладьи из манной крупы --//

Состав: манная крупа – 2 ст. л., вода – 1/2 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., дрожжи – 2 г, соль.

Готовую, чуть остывшую кашу смешать с сырым желтком, положить припущенные в молоке дрожжи и дать каше подняться. Перед тем как печь, в оладьи осторожно ввести взбитый в крепкую пену белок.

Подавать с сахаром или с вареньем.

//-- Манное суфле с яблоками --//

Состав: яблоки – 100 г, творог – 50 г, манная крупа – 2 ч. л., сливочное масло – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л., яйца – 2 шт., сметана.

Яблоки натереть на терке и соединить с протертым творогом, растертыми с сахаром желтками и сырой манной крупой. Осторожно ввести в смесь взбитые в крепкую пену белки, перемешивая массу снизу вверх.

Затем выложить полученную массу в смазанную маслом формочку и за печь в духовке. Немного остудить и подать к столу в той же формочке, полив сметаной.

//-- Рассыпчатая каша (гречневая, рисовая, пшеничная) --//

Состав: крупа – 3 ст. л., вода – 1 стакан, масло сливочное – 2 ч. л., соль, сахар.

Крупу засыпать в кипящую подсоленную воду, добавить 1 чайную ложку масла и варить на медленном огне, не перемешивая, до готовности. Снять с огня и, не открывая крышку, поставить в теплое место (или накрыть двумя кухонными полотенцами). Через 30 минут заправить оставшимся маслом и сахаром.

//-- Рисовый пудинг --//

Состав: рис – 2 ст. л., вода – 1 стакан, сливочное масло – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., соль.

Рис промыть в холодной воде, залить стаканом кипятка, посолить и положить сахар. Накрыть крышкой и варить на медленном огне 1,5 часа. Снять с огня, немного остудить и соединить с желтком и взбитым белком. Выложить в формочку, смазанную маслом, и поставить на водяную баню в несильно нагретый духовой шкаф на 1 час.

Подавать к столу, посыпав по желанию корицей, изюмом, жареным миндалем, цукатами или другими сладкими добавками.

//-- Рис с черносливом --//

Состав: рис – 2 ст. л., молоко – 1 стакан, сливочное масло – 1 ч. л., сахар – 2 ст. л., соль.

Отварить рис в подслащенном молоке. Чернослив перемыть и замочить на 10–12 часов в холодной воде, после чего отварить в той же воде и протереть через сито.

Формочку смазать маслом и посыпать сахаром. Рис и чернослив укладывать в формочку, чередуя слоями (верхний слой должен быть из риса). Сверху по крошить сливочное масло и поставить в духовой шкаф.

Готовый рис подавать с сиропом, сваренным на от варе чернослива с добавлением столовой ложки сахара. Таким же образом можно запекать рис с яблочными дольками, предварительно отваренными в подслащенной воде.

//-- Каша гречневая пуховая --//

Состав: гречневая крупа ядрица – 1 стакан, яйцо – 1 шт., молоко – 2 стакана, масло сливочное – 2 ст. л., сливки – 1 стакан.

Ядрицу перебрать, отсеять от мучной пыли (но не мыть), перетереть со взбитыми яйцами, рассыпать на противне и высушить в нагретой предварительно духовке, но с выключенным огнем. Затем залить молоком, заправить маслом и варить, как гречневую кашу. Когда будет готова, посолить по вкусу, дать остыть, затем протереть через дуршлаг и есть со сливками.

//-- Биточки из гречневой крупы с грибным соусом --//

Состав: гречневая крупа – 2 ст. л., сливочное масло – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., соль, панировочные сухари.

Для соуса: грибы сушеные – 10 г, мука – 1 ст. л., сливочное масло – 1 ч. л.

Сварить густую гречневую кашу, слегка остудить, размешать, прибавить яйцо и разделать биточки. Обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в раскаленном масле.

Соус: сушеные грибы перемыть и замочить на 10–12 часов, после чего варить в той же воде 1,5–2 часа, процедить. Распустить в кастрюльке сливочное масло, всыпать муку и дать ей раскисеть. Муку развести грибным отваром, посолить и варить, помешивая, 20–25 минут. Готовый соус процедить и вмешать в него сливочное масло. Полить биточки соусом.

//-- Пшеничные котлеты --//

Состав: пшено – 2 ст. л., сливочное масло – 1 ч. л., мука – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., соль.

Крупу распарить в горячей воде, как для крутой каши. Пшено остудить, прибавить яйцо, муку, соль, хорошенько размешать и разделать котлеты. Обвалять котлеты в панировочных сухарях, обжарить в раскаленном масле. Подавать с сиропом, вареньем.

//-- Пшеничная каша сладкая --//

Состав: пшено – 1/4 стакана, изюм, курага и чернослив – по 2 ст. л., мед – 1–2 ст. л., сливочное масло – 1–2 ст. л., молоко – 1 стакан, вода – 1/2 стакана.

Вскипятить воду, всыпать промытое пшено. Размешать, варить до полуготовности.

Затем влить горячее молоко и варить еще 5 минут. Сухофрукты промыть, залить кипяченой горячей водой и оставить на 3–5 минут. Воду слить, сухофрукты переложить в кашу. Варить еще 5 минут под крышкой на самом слабом огне. Снять с огня готовую кашу, добавить масло и мед, перемешать.

//-- Каша овсяная --//

Состав: овсяные хлопья – 2 стакана, вода – 3 стакана, молоко – 2 стакана, соль – 2 ч. л., масло сливочное – 3 ст. л.

Крупу залить водой и варить на слабом огне до вываривания воды и полного загустения каши. Затем в два приема долить горячим молоком и, продолжая помешивать, варить до загустения, посолив. Готовую кашу заправить маслом.

//-- Английская овсянка --//

Состав: овсянка – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, соль, молоко или сметана по вкусу.

Вечером положить в кастрюлю овсяные хлопья, залить водой, добавив щепотку соли. Поставить кастрюлю на огонь, после закипания варить на слабом огне 15 минут, время от времени помешивая, чтобы не было комков. Утром разогреть кашу; ее можно есть соленой или сладкой (в зависимости от вкуса ребенка). В обоих случаях перед подачей на стол в кашу добавляют молоко или сметану.

//-- Каша из овсяных хлопьев с карамелью --//

Состав: молоко – 1,5 л, овсяные хлопья – 200 г, сахарная пудра – 100 г, масло – 50 г, соль. Перебранные овсяные хлопья вместе с сахарной пудрой всыпать в кастрюлю и при непрерывном помешивании жарить до тех пор, пока сахар не карамелизируется. После этого залить молоком, слегка посолить и варить 15 минут. Если каша слишком загустеет, долить еще молока или воды. В готовую кашу вмешать свежее масло или полить ее растопленным сливочным маслом. Подавать с компотом.

//-- Овсяные оладьи с морковью --//

Состав: овсяные хлопья – 2 стакана, горячее молоко – 2 стакана, яйцо – 5 шт., морковь – 2–3 шт., растительное масло – 1 стакан, соль.

Залить горячим молоком овсяные хлопья, накрыть крышкой и отставить на 10–15 минут. Морковь очистить, натереть на мелкой терке и вместе со взбитыми яичными желтками и солью добавить к овсяным хлопьям.

Хорошо охлажденные белки взбить, можно добавить щепотку соли, очень осторожно ввести морковную массу и перемешать.

Поставить на огонь сковороду, налить масло, разогреть и жарить оладьи в кипящем жире с обеих сторон до румяной корочки, выкладывая их с помощью столовой ложки.

//-- Макароны с томатным соусом --//

Состав: макароны – 50 г, молоко – 1/2 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., помидор – 1 шт., лук – 1 шт., мука – 1 ч. л., сметана – 1 ч. л., сахар – 1/2 ч. л., соль.

Растопить сливочное масло и припустить в нем мелко нарезанный лук, добавить дольки помидора (зернышки предварительно удалить) и все вместе обжарить, развести бульоном или молоком, добавить сметану, муку, сахар и дать покипеть 15 минут, после чего протереть через сито. Макароны отварить до мягкости, откинуть на сито, опустить в томатный соус, посолить, дать вскипеть.

//-- Запеканка из макарон с мясом --//

Состав: отварное мясо – 100 г, лук репчатый – 1 шт., сметана – 1 ч. л., вермишель – 1/2 стакана, вода – 2 стакана, сливочное масло – 1 ч. л., яйцо – 1 шт., соль.

Отварить вермишель. Мясо перемолоть и смешать с нашинкованным и обжаренным

луком. Перемешать с вермишелью и яйцом. Выложить на смазанную маслом сковороду, смазать сметаной и запечь в духовке.

Блюда из муки

//-- Булки с творогом --//

Состав: творог – 200 г, мука – 4 ст. л., молоко – 100 мл, сливочное масло – 2 ст. л., сахар – 2 ст. л., яйцо – 4 шт., дрожжи – 20 г, соль.

Дрожжи развести в теплом молоке. Когда запенятся, добавить половину муки, размешать и поставить опару на 1,5–2 часа. Когда опара подойдет, добавить яйцо, сахар, сливочное масло, протертый творог, соль и оставшуюся муку. Все тщательно размешать и поставить в теплое место для брожения. Тесто обмять 2–3 раза. Готовое тесто разделить на булочки и выпекать в духовом шкафу.

//-- Пышки --//

Для теста: мука – 1,5 стакана, маргарин – 125 г, желтки – 3 шт., яйцо – 1 шт., сахар – 0,5 стакана, лимон – 1 шт.

Для посыпки: молотые грецкие орехи – 3 ст. л., сахарная пудра – 2 ст. л.

Муку смешать с размягченным маргарином, растертыми с сахаром желтками, цедрой и соком лимона. Тесто поставить на 30 минут в холодильник. После этого сформировать из него круглые пышки, выложить их на противень, смоченный водой, смазать взбитым яйцом, посыпать сахаром и орехами. Поставить в разогретую до +180 °С духовку. Выпекать, пока не подрумянятся.

//-- Блины-скородумки --//

Состав: мука – 5 полных ст. л., молоко – 2,5 стакана, яйцо – 2 шт., сахар – 1 ст. л., соль, растительное масло – 1 ст. л.

Яйца, соль, сахар взбить (венчиком и л и в миксере), во взбитую массу влить молоко, всыпать муку, перемешать, добавить растительное масло, еще раз все перемешать и выпекать блины на разогретой сковороде.

Растительное масло следует вливать в тесто после его замеса с мукой, иначе снизится пенообразующая способность яиц, тесто не будет насыщено воздухом и блин получится не рыхлый.

//-- Кружевные блины --//

Состав: мука – 100 г, сахарная пудра – 1 ст. л., яйцо – 4 шт., молоко – 300 мл, растопленное сливочное масло – 75 г, масло для смазки.

Насыпать муку в большое блюдо и смешать с сахарной пудрой. Сделать углубление в центре и разбить туда яйца. Добавить к яйцам немного молока и слегка смешать с ними. Постепенно перемешать с мукой от краев к центру и взбить, добавив столько молока, чтобы тесто получилось консистенции слегка взбитых сливок. Хорошо взбить, смешать с растопленным маслом и оставшимся молоком. Оставить взбитое тесто на 30 минут, затем выпекать, как обычные блины.

//-- Десертные блины --//

Состав: крахмал – 1 стакан, молоко – 1 стакан, яйцо – 4 шт., масло – 2 ст. л., соль, ягоды по вкусу.

Крахмал, соль, молоко, яйца и растительное масло тщательно перемешать и выпекать

блины, не смазывая сковороду жиром.

Из малины или вишни, кураги, чернослива приготовить начинку, положить на блин, свернуть в виде рулета и разогреть.

//-- Овсяные блины --//

Состав: пшеничная мука – 1/2 стакана, овсяная мука – 1/2 стакана, молоко (или вода) – 1 стакан, сливки – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., сахар – 2 ч. л., сливочное масло – 2 ч. л., дрожжи – 10 г, соль.

Влить в кастрюлю чуть теплое молоко и развести в нем дрожжи. Смешать в миске пшеничную и овсяную муку и, всыпав в кастрюлю с молоком, хорошо размешать. Дать подняться. В подошедшее тесто добавить растертые с солью и сахаром яичные желтки, размягченное сливочное масло, все хорошо размешать. Отдельно взбить яичные белки, сливки, соединить их и осторожно ввести в тесто. Дать тесту снова подойти и выпекать блины.

//-- Гречневые блины --//

Состав: гречневая мука – 1 стакан, молоко – 1 стакан, дрожжи – 10 г, соль.

Гречневую муку залить половиной стакана теплого молока, добавить дрожжи, разведенные в небольшом количестве теплой воды, и поставить в теплое место. Через 4–5 ч влить в это тесто оставшееся горячее молоко, добавить соль, размешать и оставить в теплом месте, чтобы тесто подошло. Затем осторожно, больше его не размешивая, выпекать блины на смазанных маслом сковородах.

//-- Ватрушки с брусникой --//

Состав: мука – 400 г, молоко – 1 стакан, сливочное масло – 50 г, сахар – 60 г, яйцо – 2 шт., дрожжи – 10 г, соль.

Начинка для ватрушки: брусника – 300 г, сахар – 2 ст. л., сметана – 2 ст. л.

Приготовить тесто. Развести дрожжи в теплом молоке и дать подняться. Затем смешать дрожжи с чайной ложкой сливочного масла и стаканом муки, выбить лопаточкой и поставить в теплое место на 1 час. Когда опара поднимется, подмешать к ней 2 стакана муки, соль и 2 желтка, растертые с 2 столовыми ложками сахара и столовой ложкой сливочного масла. Тесто хорошо вымесить (должно отставать от рук и миски) и оставить еще на 1,5 часа. Когда тесто поднимется, его раскатать. Из теста вырезать стаканом кружочки.

Бруснику варить с небольшим количеством сахара. Когда ягоды начнут развариваться, прибавить свежую сметану и уварить до нужной густоты. Остудить на блюде. Приготовленный фарш разложить на кружочки теста, края загнуть. Выпекать в духовом шкафу 30–40 минут. Подавать ватрушки горячими. Отдельно подать сметану.

//-- Пирог с вишней --//

Состав: мука – 2 стакана, сливочное масло – 200 г, сахар – 1 стакан, лимон – 1 шт., вишня – 500 г.

Сливочное масло растереть с сахаром, смешать с мукой и натертой цедрой и соком одного лимона. Замесить тесто, накрыть салфеткой и оставить в холодном месте на 6 часов. Затем раскатать открытый пирог круглой формы, положить вишни без косточек, посыпать сахаром (по вкусу) и выпекать в духовке. Готовый пирог остудить и украсить взбитой сметаной.

//-- Пирожки из творожного теста --//

Состав: яйцо – 2 шт., сахар – 2 ст. л., сметана – 2 ст. л., сода – 1 ч. л., творог – 200 г, мука

– 2 стакана.

Яйца размешать с сахаром, добавить сметану, перемешать. Всыпать соду. В последнюю очередь добавить творог и муку и все хорошенько перемешать. Из теста скатать шарики, потом из них сделать лепешки. Начинка может быть любая. Жарить пирожки лучше на смеси сливочного и растительного масла в равной пропорции.

//-- Пирожки на кефире --//

Состав: кефир – 500 мл, сода – 1 ч. л., соль – 1/2 ч. л., сахар – 1 ст. л., мука – 2 стакана, яйцо – 1 шт., растительное масло.

В кефир добавить соду, соль, сахар и перемешать. Добавить муку, постоянно помешивая. Тесто должно быть не кругое, немного гуще, чем на оладьи. Разделочную доску посыпать мукой. Столовой ложкой набирать тесто, выкладывать на доску и обваливать в муке. Скатать шарик, из него сделать лепёшку. Начинка может быть любая. Тесто по краю лепешки собрать и защипать сверху, шов смазать взбитым яйцом. Жарить в сковороде на растительном масле на среднем огне.

Можно выпекать также в духовке.

//-- Тертый пирог --//

Состав: желток яйца – 3 шт., сахарный песок – 3/4 стакана, сливочное (или топленое) масло – 1 стакан, сода, соль, мука.

Для начинки: яблоко – 3 шт. или лимон – 1 шт., сахарный песок – 0,5 стакана.

Желтки растереть с сахаром, смешать с маслом, добавить немного соли и все осторожно смешать с мукой до состояния мелкой крупки. Полученную массу разделить пополам. Одну часть насыпать на сухой лист сантиметровым слоем, сверху положить начинку из тушеных яблок с сахаром или из лимона, пропущенного вместе с кожицей через мясорубку с сахаром, и высыпать на нее ровным слоем вторую часть мучной массы, слегка пригладить. Выпекать в духовке 30 минут.

//-- Клубничный пирог --//

Состав: сметана – 1 стакан, сахарный песок – 1 стакан, яйцо – 3 шт., сода – 1 ч. л., мука – 3 стакана, клубника – 0,5 кг, сахарная пудра.

Сметану растереть с сахаром и яйцами, добавить соду, муку и замесить жидкое тесто. Половину теста вылить на противень, застеленный смазанной маслом и посыпанной мукой бумагой, положить клубнику и залить оставшимся тестом. Выпекать в духовке с небольшим жаром 40–50 минут. Готовый пирог охладить, выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой, сверху можно украсить разрезанными пополам ягодами клубники.

//-- Шоколадный пирог --//

Состав: сливочное масло – 150 г, яйцо – 4 шт., сахарный песок – 120 г, шоколад – 100 г или сгущенное молоко с какао – 60 г, мука – 120 г, повидло, тертый шоколад или молотые грецкие орехи.

Масло взбить, добавить яичные желтки и сахар, затем растопленный шоколад или консервированное сгущенное молоко с какао, муку и взбитые в пену с сахаром белки, замесить тесто. Тесто выложить на смазанный сливочным маслом и посыпанный мукой противень и выпекать до готовности. Горячий пирог намазать повидлом и посыпать тертым шоколадом или молотыми грецкими орехами.

//-- Песочные пирожные --//

Состав: мука – 250 г, сахар – 100 г, сливочное масло – 125 г, желтки – 2 шт., молоко – 2 ст. л.

Для начинки: творог – 250 г, белки – 4 шт., абрикосы – 150 г, сахар – 150 г, ваниль – по

вкусу.

Муку с сахаром просеять на разделочную доску, добавить сливочное масло, натертое на терке, яичные желтки и молоко. Разделить тесто ножом и потом быстро замесить, чтобы не размякло.

Тесто выложить на противень, слегка запечь в духовке, быстро намазать творожной начинкой, смешанной с ванильным сахаром, выложить половинками абрикосов (кожицей в творог) и запечь в хорошо нагретой духовке. Незадолго до готовности смазать взбитыми белками. Как только они подрумянятся, пирожные готовы. Остудить, нарезать на порции.

Также можно разложить песочное тесто по гофрированным формочкам и выпекать 12–15 минут при температуре +250 градусов.

Корзиночки можно наполнить любым кремом, джемом, вареньем или свежими ягодами.

//-- Лимонное печенье --//

Состав: лимон – 1 крупный, растительное масло – 5 ст. л., сахарный песок – 1/2 стакана, сода – 1/2 ч. л., мука – 2 стакана.

Лимон прокрутить через мясорубку, выбрав косточки, или взбить в блендере в однородное пюре. В большой миске смешать пюре, сахар и растительное масло. Всыпать 1,5 стакана муки, смешанной с содой, и размешать. Оставшуюся муку высыпать на стол и замесить на ней некрутое пластичное тесто. Раскатать его в пласт, вырезать фигурки. Уложить их на противень и поставить в духовку при температуре +200–220 °С на 7–10 минут до зарумянивания.

//-- Сдобное печенье --//

Состав: мука – 1 стакан, крахмал – 2 стакана, сахар – 1/2 стакана, молоко – 3/4 стакана, сливочное масло – 100 г, сода – 1/2 ч. л.

Сливочное масло растереть до бела. Прибавить сахар, молоко, соду и хорошо все растереть. Всыпать муку, крахмал и хорошенько размешать, чтобы получилось гладкое тесто. Убрать его в холодильник на 1–2 часа, затем раскатать толщиной 1 см, вырезать рюмочкой кружочки и наколоть вилкой. Печенье положить на противень, смазанный маслом, и печь в умеренном жару.

//-- Ореховое печенье --//

Состав: мука – 100 г, сахар – 300 г, яйца – 5 шт., грецкие орехи очищенные – 2 стакана.

Орехи пропустить через мясорубку. Желтки растереть с сахаром и соединить с орехами. Добавить муку, размешать и осторожно ввести взбитые белки. Полученную массу выложить на мокрую доску и скатать колбаски шириной в 2 пальца. Нарезать колечками, сантиметровой толщины и уложить на противень, смазанный маслом. Выпекать в горячей духовке.

//-- Шоколадное печенье --//

Состав: сахарная пудра – 1/2 стакана, шоколад – 50 г, белки – 2 шт., кофе – 2 ч. л.

В миску положить белки, сахарную пудру, натертый шоколад, кофе. Массу размешивать до сильного загустения (до тех пор, пока не перестанет капать с ложечки). Полученную массу выложить на противень, покрытый промасленной бумагой, и поставить в умеренно нагретую духовку. Печенье готово, когда легко снимается с бумажного листа.

//-- Медовое печенье --//

Состав: маргарин – 150 г, мед – 2 ст. л., сметана – 250 г, мука – 3,5 стакана, сахар – 1 стакан, сода – 1 ч. л.

Маргарин растопить. В горячий маргарин положить мед и размешать до полного растворения. Остудить до теплого состояния. Вмешать сметану, сахар, затем муку с

содой. Тесто должно легко мешаться, но не течь с ложки. Тесто брать смоченной в воде ложкой и выкладывать на противень. Выпекать до готовности при температуре +220 °С.

//-- Медовые пряники --//

Состав: мука – 200 г, сахар – 125 г, сливочное масло – 1 ч. л., мед – 125 г, цукаты – 50 г, сода.

Сахар смешать с медом, прибавить соду на кончике ножа и осторожно развести сладкую смесь стаканом кипящей воды. Для аромата добавить 50 г за сахаренных фруктов (из варенья) и немного измельченной лимонной цедры. В чашку всыпать муку и подлить к ней, размешивая, сладкую смесь. Глубокую сковороду смазать маслом, вылить в нее приготовленную массу и поставить в умеренно нагретую духовку. Когда пряник зарумянится, сковороду накрыть крышкой и подержать еще 8–10 минут, после чего пряник вынуть и остудить. Выложить на доску, нарезать кусочками.

//-- Коржики с маком --//

Состав: мука – 250 г, сливочное масло – 1 ст. л., сахар – 100 г, яйцо – 2 шт., мак – 10 г.

Желтки растереть со сливочным маслом, прибавить сахар, мак, муку и густо замесить. Дать тесту час постоять, после чего раскатать толщиной 1 см. Вырезать рюмкой кружочки, положить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой. Наколоть вилкой и печь в лег ком жару.

//-- Яблочный пудинг --//

Состав: яблоки – 400 г, мука – 100 г, сахар – 2 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., молоко – 2 ст. л., яйцо – 1 шт., соль, сода.

3–4 яблока средних размеров разрезать на 4 части и испечь в духовке с добавлением небольшого количества воды. Испеченные яблоки уложить в формочку, густо смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и залить тестом.

Приготовление теста: смешать муку, сахар и соду на кончике ножа. Добавить сливочное масло, нагретое молоко и взбитое яйцо. Полученную массу размешать и взбить.

Формочку накрыть промасленной пергаментной бумагой и варить на водяной бане в духовке 30–35 минут.

//-- Лимонный пудинг --//

Состав: панировочные сухари – 100 г, мука – 50 г, сахар – 3 ст. л., сливочное масло – 2 ст. л., лимон – 1/2 шт., яйцо – 1 шт., сода, соль.

Положить в миску муку, подтаявшее сливочное масло, сухари, сахар, соль и тщательно размешать. Затем добавить взбитое яйцо, натертую цедру и сок лимона. Соду погасить и тоже добавить в массу. Хорошо перемешать, уложить в смазанную форму, накрыть промасленной бумагой, варить на водяной бане 1,5 часа.

//-- Пирожное «Корзиночка» --//

Состав: мука – 2 стакана, сахарный песок – 3/4 стакана, сливочное масло – 150 г, яйцо – 2 шт., порошок ванилина.

Муку перемешать с сахаром, добавить нарезанное кусочками масло или маргарин, яйца, ванилин и замесить тесто. Раскатать его пластом толщиной 0,5 см, вырезать кружочки немного большего размера, чем металлическая формочка для корзиночек. На формочку положить кружочек теста и вдавить его, края подровнять. Формочки с тестом поставить на противень и выпекать в духовке. Готовые корзиночки вынуть из формочек, опрокидывая их, и заполнить начинкой по желанию.

Десерты

//-- Снежки --//

Состав: белки – 3 шт., сахарная пудра – 100 г., цедра лимона.

Охлажденные белки взбить в крепкую пену. Всыпать в них сахарную пудру и измельченную цедру лимона и осторожно смешать. Быстро выложить столовой ложкой яйцевидные кучки на противень, сбрызнутый холодной водой, и сразу же поставить печь в умеренно нагретый духовой шкаф. Готовые снежки при обретают желтоватый цвет. Снимать печенье с противня нужно ножом. Хранить снежки следует в стеклянной банке под крышкой.

//-- Сметанный крем --//

Состав: сметана – 1 стакан, сахарный песок – 1/2 стакана, ванильный сахар по вкусу, желатин – 1 ч. л.

Металлическим венчиком взбить на холоде сметану до образования густой пышной пены и увеличения ее в объеме в два раза. Не переставая помешивать, всыпать сахар и ванильный сахар, влить тонкой струей распущенный в горячей воде желатин, разлить в формы.

//-- Творожный крем --//

Состав: творог – 100 г, сметана – 1 ст. л., сахар – 2 ст. л., консервированные абрикосы – 40 г, взбитые сливки – 25 г, ваниль – по вкусу.

Творог растереть с сахаром, добавить сливки и взбивать до тех пор, пока не получится одно родная нежная масса. Из кондитерского шприца выдавить крем на блюдечки и украсить консервированными абрикосами и взбитыми сливками.

//-- Шоколадный крем --//

Состав: молоко – 500 мл, сахар – 60 г, мука – 1 ст. л., тертый шоколад – 25 г.

Взять муку и прибавить столько молока, чтобы, размешав, получить жидкое тесто. В оставшееся молоко положить тертый шоколад и сахар, размешать и влить, помешивая, разведенную молоком муку. Поставить на слабый огонь и варить, помешивая, до сильного загустения (15–20 минут). Выложить в фор мочки, смоченные холодной кипяченой водой, дать остыть и убрать в холодильник.

Перед подачей формочку следует на несколько минут опустить в горячую воду, после чего вытряхнуть содержимое на тарелку.

//-- Ореховые конфеты --//

Состав: грецкие орехи – 500 г, печенье – 3 шт., сахар – 5 ст. л., мед – 3 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л.

Мед и сахар прокипятить со сливочным маслом, печенье перетереть. Все смешать, добавить измельченные орехи. Руки смазать маслом. Из теста скатать шарики, поставить их на холод на сутки.

//-- Домашние трюфели --//

Состав: сахарный песок – 250 г, сливки или молоко – 5 ст. л., сливочное масло – 80 г, какао – 100 г, сухое молоко (или смесь «Малютка») – 120 г, яичный белок – 1 шт., сахарная пудра – 1 ст. л., орехи измельченные – 1 ст. л.

На слабом огне растопить сахар в сливках и, помешивая, прокипятить 3 минуты. Снять с огня и в горячую массу, размешивая, добавить масло, 1/2 пачки какао, сухое молоко, перемешать и влить взбитый в крепкую пену белок. 10 минут растирать до получения однородной массы. Для остывания массу поставить на 30 минут в теплое место (на край

плиты).

За это время из сахарной пудры, оставшегося какао и толчёных орехов приготовить посыпку. Загустевшую массу остужать минут 15 в прохладном месте до получения пластичной массы. Затем брать массу чайной ложкой и, помогая ножом, лепить каждую конфету отдельно (внутри конфеты можно поместить орешек или изюм) и сразу обвалить в посыпке. Убрать в холодильник для полного остывания.

Напитки

//-- Яблочный чай --//

Состав: вода – 200 г, чай – 1/2 ч. л., яблочный сок – 2/3 стакана, сахар – 2 ч. л., лимонный сок – 2 ч. л.

Заварить слабый чай, охладить и смешать с яблочным соком. Добавить сахар и лимонный сок.

//-- Черничный чай --//

Состав: вода – 1 стакан, сушеная черника – 25 г, лимонный сок, сахар.

Сушеные ягоды положить в холодную воду, варить 10 минут, затем оставить на 1 час настояться, процедить, подлить лимонный сок. Подавать с сахаром.

//-- Апельсиново-лимонный сироп --//

Состав: апельсин – 1 шт., сахар – 2 ст. л., лимон – 1/2 шт., вода – 3 ст. л.

Лимон и апельсин очистить и нарезать ломтиками поперек долек, зернышки удалить. Сварить сироп из сахара и воды. Сироп остудить и залить им ломтики апельсина, уложенные в стеклянную чашечку. Дать постоять 2–3 часа.

//-- Яблочный сироп --//

Состав: вода – 300 мл, яблоки – 200 г, сахар – 2 ст. л., лимон – 1/4 шт.

Очистить 2 небольших яблока, разрезать каждое на 8 частей, удалить семенное гнездо, положить яблоки в кипящую воду, добавить сахар и варить под крышкой до мягкости.

Как только яблоки станут мягкими, выложить их в чашку, сироп еще немного уварить. Прибавить к сиропу сок из четвертинки лимона и вылить на яблоки.

//-- Смородиновый сироп --//

Состав: вода – 1/2 стакана, смородина – 80 г, сахар – 3 ч. л.

Снять с кистей и перемыть ягоды красной смородины. Приготовить сахарный сироп: воду вскипятить с сахарным песком, снимая пену. В кипящий сироп положить ягоды, довести до кипения и снять с огня; повторить 2–3 раза.

//-- Кисель из сухих фруктов --//

Состав: вода – 1 стакан, сухофрукты – 50 г, крахмал – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л.

Сухие фрукты перебрать, перемыть в нескольких водах и залить холодной водой за 2–3 часа до начала варки. Варить под крышкой 25–30 минут, после чего отвар слить, а мягкие фрукты (абрикосы, сливы, персики) протереть.

Груши, сухие яблоки, вишни ребенку не даются, употребляется только их отвар. Часть отвара оставить для разведения крахмала, а в остальной отвар добавить сахар и довести до кипения. В кипящий отвар влить, помешивая, разведенный крахмал. Дать вскипеть, прибавить протертые фрукты и перемешать.

//-- Кисель из любых ягод --//

Состав: ягоды – 50 г, вода – 1 стакан, крахмал – 1 ч. л., сахар – 1 ст. л.

Спелые ягоды перебрать, вымыть и размять ложкой, потом положить в марлю и отжать сок (1,5–2 чайные ложки). Посуду с соком закрыть крышкой и убрать в прохладное место. Оставшиеся выжимки залить стаканом горячей воды, поставить на огонь, довести «до пара» и процедить сквозь марлю. Измерить отвар: если по лученный объем меньше стакана, то следует добавить воды.

Часть процеженного отвара (1/4 стакана) остудить и развести в нем крахмал, остальной отвар вскипятить с сахаром. Когда кисель закипит, влить в него, помешивая, разведенный отваром крахмал, дать один раз вскипеть и сейчас же перелить в фарфоровую посуду, помешивая, чтобы не образовалась пенка. Когда кисель немного остынет, вмешать в него сок, ранее отжатый из размятых ягод.

Варить кисель необходимо в эмалированной посуде и только на один раз. Крахмал разводить отваром из ягод, а не водой.

//-- Напиток лимонный --//

Состав: сахар – 1 ст. л., лимон – 1 шт., вода – 500 мл.

Стереть цедру с лимона, следя за тем, чтобы не попала белая кожица, имеющая горький привкус. Из лимона отжать сок. Вскипятить воду, снять с огня и добавить сахар и лимонный сок. Когда остынет, напиток процедить, закрыть крышкой и убрать на хранение в холодильник.

//-- Напиток из чернослива --//

Состав: вода – 400 мл, чернослив – 100 г, мед – 30 г, лимон – 20 г, сахар – 10 г.

Чернослив перебрать, помыть, вырезать косточки, залить водой, поставить на сильный огонь, довести до кипения и поварить под крышкой при слабом кипении 5 минут. Еще горячий отвар слить в чистую кастрюлю, а оставшийся в первой кастрюле чернослив залить небольшим количеством кипятка и припустить на слабом огне 10 минут. Затем содержимое кастрюли хорошо размять и жидкую его часть процедить в кастрюлю с первым отваром. Напиток заправить медом, сахаром, лимонным соком и охладить.

//-- Компот из ревеня --//

Состав: ревень – 100 г, вода – 1 стакан, сахар – 3 ч. л.

Ревень очистить, помыть, нарезать ломтиками, опустить в кипящую воду с сахаром. Когда ревень разварится (станет розовым), компот процедить и вылить в чашку. Подать охлажденным.

//-- Компот яблочный --//

Состав: яблоки – 2 шт., вода – 1 стакан, сахар – 4 ч. л., лимонный сок.

Яблоки вымыть, обдать кипятком, очистить от кожуры и семян, разрезать на дольки. Положить в кипящую воду, добавить сахар и варить до мягкости. Добавить лимонный сок.

//-- Компот из персиков --//

Состав: персики спелые – 2 шт., вода – 1 стакан, сахар – 4 ч. л.

Персики вымыть, разделить на половинки, вынуть косточки. Залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости.

//-- Компот из вишни или черешни --//

Состав: вишня или черешня – 100 г, вода – 1 стакан, сахар – 4 ч. л.

Вымыть вишню (черешню), очистить от косточек, залить водой, добавить сахар и варить до размягчения.

//-- Компот из вишни с лимоном --//

Состав: вишня – 500 г, вода – 5 стаканов, половина лимона, сахар – 1/2 стакана.

Вымыть вишню, очистить от косточек и положить в кипящую воду с сахаром. Варить до

размягчения, потом добавить лимонный сок.

//-- Компот из дыни --//

Состав: дыня – 300 г, вода – 2 стакана, сахар – 5 ст. л.

Растворить сахар в кипящей воде. Дыню помыть, очистить, нарезать ломтиками или кубиками, разложить в порционную посуду и залить теплым сахарным сиропом.

//-- Компот из свежих фруктов и дыни --//

Состав: яблоки и сливы – по 200 г, груши – 100 г, дыни – 300 г, вода – 1 л, сахар – 1/2 стакана.

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.

//-- Морс вишневый --//

Состав: вишня – 200 г, вода – 1 л, сахар – 4 ст. л.

Вишни помыть, удалить косточки, размять деревянным пестиком, отжав, таким образом, сок. Полученный сок поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, варить 10–15 минут, затем процедить. В полученный отвар влить охлажденный сок, добавить сахар и хорошо размешать.

//-- Морс клюквенный --//

Состав: клюква – 250 г, сахар – 100 г, вода – 1 л.

Клюкву перебрать, вымыть кипяченой водой, отбросить на сито и дать стечь воде. Размять ягоды деревянной ложкой и отжать сок через марлю. Посуду с соком закрыть крышкой и отставить на время в сторону. Выжимки залить 4 стаканами воды, вскипятить и отжать с помощью мокрой салфетки или сложенной вдвое марли. В клюквенный отвар всыпать сахар, вскипятить, еще раз процедить и остудить. В холодный морс влить ранее отжатый свежий клюквенный сок.

//-- Морс из замороженных ягод --//

Состав: замороженные ягоды (черная смородина, брусника, клубника) – 300 г, сахар.

Ягоды помыть и выложить в стеклянную посуду. Залить кипятком так, чтобы вода покрыла ягоды, и размешать, чтобы черная смородина растаяла. После этого долить кипятком до верха и на 1 литр воды насыпать 3 столовых ложки сахара. Можно положить мяту. Закрывать крышкой и закутать в полотенце. Дать настояться 3 часа, после чего подавить ягоды. Готовый морс процедить, перелить в графин и поставить в холодильник.

//-- Отвар из шиповника --//

Состав: ягоды шиповника – 1 ст. л., вода – 1 стакан, лимонный сок – 1/2 ч. л., сахар – 1 ч. л.

Шиповник вымыть, залить кипятком и варить под закрытой крышкой 10–15 минут. Отвар процедить через сито, добавить лимонный сок и сахар, перемешать и снова довести до кипения.

//-- Отвар из яблок или груш --//

Состав: яблоко или груша – 1 шт., вода – 1/2 стакана.

Яблоко или грушу обдать кипятком, очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками. Варить под закрытой крышкой 30 минут. Отвар процедить через сито и снова довести до кипения. По желанию отвар можно подсластить.

//-- Сок яблочный --//

Состав: яблоки – 3–4 шт., вода, сахар по вкусу, если яблоки кислые.

Яблоки вымыть, обдать кипятком, очистить от кожуры и семян, натереть на мелкой терке и отжать сок. Сахар растворить в кипящей воде и добавить к яблочному соку.

По этому принципу можно отжимать сок из любых сочных овощей и фруктов.

//-- Сок фруктовый с мякотью --//

Состав: яблоко, слива, апельсин, банан, хурма, другие фрукты по желанию, вода – 1 л, сахар – 3 ст. л.

Фрукты тщательно вымыть, очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, сложить в блендер, добавить сахар (при необходимости, если фрукты кисловатые) и размолоть до образования пюре. Затем налить воду и размешать до однородной консистенции. Перелить в стеклянную посуду и охладить.



Питание детей с различными видами пищевой аллергии

Все чаще и чаще мы слышим слово «аллергия». Если раньше ребенок с аллергией был на особом учете, то сейчас скорее удивление вызовет ребенок без такой предрасположенности. Если раньше аллергия считалась детским заболеванием и профилактика ее заключалась в ограничении употребления яиц дошколятами, то теперь аллергические проявления происходят и у детей, и у взрослых, а противоаллергические препараты раскупаются активнее, чем противовирусные (и кстати, активно используются и при лечении простуды).

Сейчас аллергические заболевания поражают каждого третьего члена общества. За последние 20 лет их распространенность увеличилась в 2 раза. Появились публикации об эпидемии аллергии. В России сейчас страдают от аллергии каждый третий взрослый и каждый четвертый ребенок. Увеличению аллергических проявлений способствуют многие факторы: ранний перевод на искусственное вскармливание, чрезмерное употребление лекарств по любому поводу, широкое применение химии в быту (активно навязываемое нам рекламой), неблагоприятные изменения окружающей среды, связанные с производственной деятельностью человека, снижающие порог чувствительности к

аллергенам, и другие. Течение аллергических заболеваний за последнее время утяжелилось. У детей это приводит к замедлению развития, нарушению иммунитета, появлению невротических и эмоциональных расстройств.

Проявлению аллергии могут способствовать так называемые явные аллергены и факторы, способствующие проявлению аллергии.

Явные аллергены:

- аэроаллергены (аллергены воздуха): пыльца, плесневые грибы (споры), пылевые клещи, перхоть животных, тараканы;
- грибы: *Pityrosporum ovale* (*P. orbiculare*, *Malassezia furfur*), *Trichophyton*, *Candida*;
- пищевые аллергены: молоко – преимущественно у детей раннего возраста; яйца; орехи (арахис, грецкие, фундук и др.); соя; пшеница; рыба, ракообразные; цитрусовые (апельсины, мандарины, грейпфруты); земляника, клубника, малина, черная смородина, ананас, дыня и др.; томаты, баклажаны, редис и др.;
- аллергены микроорганизмов: бактерии (золотистый стафилококк, стрептококк).

Факторы, способствующие проявлению аллергии:

- неблагоприятный климат; высокие температура и влажность;
- химические раздражающие вещества (средства для стирки, мыло, химические вещества для уборки помещений, лосьоны с отдушкой);
- физические раздражающие вещества (пот, расчесывание, синтетическая одежда);
- пища, оказывающая раздражающий эффект: острая, кислая, соусы, специи;
- инфекции;
- психосоциальные стрессы; эмоциональный стресс;
- хронические заболевания;
- нарушение сна.

Аллергия у ребенка может развиваться при нерациональном питании женщины во время беременности и кормления ребенка (употребление продуктов, вызывающих пищевую аллергию у предрасположенных к этому детей – орехи, ракообразные, цитрусовые и др.). Также может способствовать проявлению заболевания как в детском возрасте, так и у взрослого человека продолжительное действие различных аллергенов – клеща домашней пыли, спор грибов, пера птиц, перхоти животных, пыльцы растений (особенно для детей, родившихся в сезон пыления растений). Третьим фактором являются вредности окружающей среды (табачный дым, выхлопные газы автомобилей, пары красок).

Проявления аллергии являются весьма разнообразными и зависят от пораженного органа (слизистой носа, околоносовых пазух и других дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, кожи).

К аллергическим относятся: атопический дерматит, аллергический ринит, конъюнктивит, бронхиальная астма, крапивница, анафилактический шок и аллергические реакции на пищевые продукты.

Существует множество заболеваний, имеющих проявления, аналогичные аллергическим. Поэтому диагностика аллергии требует кропотливого анализа характера симптомов заболевания, связывания клинических проявлений с определенными ситуациями, что выясняется специальным аллергологическим анамнезом (сбором сведений об истории жизни и болезни человека).

Обычно аллергия проявляется двумя путями: либо проявляется острая реакция на контакт с аллергеном (затрудненное носовое дыхание, покраснение лица, слезотечение, отек мягких тканей и т. п.), либо непонятное недомогание продолжается длительное время

и человек замечает непонятную сыпь, длительно не проходящий отек слизистой носоглотки или даже вялотекущий бронхит. В конце концов, перебрав все возможные заболевания, а иногда и полевившись от них, он и его врач приходят к выводу, что, может быть, заболевание имеет аллергическую природу. Чаще всего при аллергии поражаются кожа и органы дыхания, несколько реже – глаза и желудочно-кишечный тракт.

Пищевой аллергией называют побочную реакцию на пищевой продукт, в основе которой лежат иммунные механизмы. Среди многих людей с необычными реакциями на пищевые продукты одни имеют истинную пищевую аллергию, а у других эти изменения не связаны с расстройством иммунной системы, в таком случае речь может идти о пищевой непереносимости.

Задача врача-аллерголога определить, что в большей мере вызывает возникновение симптомов заболевания: гиперчувствительность или неспецифические механизмы, так как от этого будет зависеть лечение и прогноз. Пищевую аллергию можно считать состоянием, ведущим от экземы к аллергическому риниту и астме.

В среднем распространенность пищевой аллергии составляет 10 % у детей и 2 % среди взрослых. Риск пищевой аллергии повышается, если этим заболеванием страдает кто-либо из родственников. Аллергическая гиперчувствительность к тем или иным видам пищи чаще встречается у детей. Аллергия к коровьему молоку наблюдается у 0,5–2 % грудных детей.

Высокая частота пищевой аллергии в детском возрасте обусловлена функциональными особенностями желудочно-кишечного тракта – незрелостью иммунной системы и органов пищеварения.

За последние десятилетия заметно возросла частота аллергических пищевых реакций. В настоящее время наблюдается нарастание чувствительности к вновь появившимся аллергенным продуктам, например к экзотическим фруктам (киви, манго и т. п.).

Аллергия может возникнуть к любому пищевому продукту.

Для детей в возрасте до 1 года в качестве аллергенных продуктов наиболее значимыми являются молоко, яйцо, соя, злаки, особенно те, которые содержат белок глютен (пшеница, рожь, овес). Не содержат глютен рис, греча, кукуруза, но это не значит, что к ним не может быть аллергии. Среди других продуктов у детей чаще встречаются аллергические реакции на цитрусовые, грецкие орехи, рыбу. Аллергия к молоку и яйцу, начавшаяся в возрасте до 1 года, в большинстве случаев может продолжаться в течение 1–3 лет. Однако около 15–25 % детей-аллергиков сохраняют аллергическую настроенность к молоку и куриному яйцу на более длительное время. С другой стороны, и аллергия на орехи и рыбу сохраняется на долгое время.

Аллергические или сходные с ними реакции могут вызывать пищевые красители, ароматизаторы, консерванты. Чаще всего их вызывает тартразин (желтый краситель), который содержится в продуктах и препаратах желтого и оранжевого цвета. Глутамат натрия, нитриты, нитраты, бензоат натрия, сульфиты, которые используются в качестве ароматизаторов и консервантов, также часто вызывают аллергические реакции.

Институт аллергии UCB (организация, занимающаяся борьбой с аллергическими заболеваниями, располагается в Брюсселе, Бельгия) не рекомендует больным с аллергией употреблять продукты, содержащие пищевые добавки E 220–227, 249–252, 210–219, 321, 102, 110, 122, 123, 124, 127, 151, B 550–553.

При термической обработке аллергенные свойства пищи могут снижаться. Но при кипячении молока одни сывороточные белки разлагаются и теряют аллергенность, в то

время как другие становятся более аллергенными. Белки арахиса, сои, фундука, рыб, креветок устойчивы к нагреванию.

Аллергенные свойства продуктов из рыбы могут уменьшаться в процессе консервирования или лиофильной сушки (в вакууме, при низкой температуре). Некоторые больные с гиперчувствительностью к свежей рыбе способны без последствий употреблять такие продукты.

Нередко наблюдаются перекрестные аллергические реакции между различными продуктами. Это значит, что если есть аллергия на один продукт, то почти наверняка можно утверждать, что она проявится и на некоторые другие.

Значительная перекрестная реактивность доказана между белком коровьего и козьего молока, телятиной, говядиной, ферментами, приготовленными на основе слизистой оболочки желудка и поджелудочной железы крупного рогатого скота, а также между белками яиц различных видов, куриным мясом и бульоном.

Кефир имеет перекрестные реакции с продуктами, содержащими плесневые грибы, (квас, дрожжевое тесто, твердые сыры, пенициллины).

Около 20 % больных с аллергией к натуральному латексу (резиновая аллергия) одновременно будут реагировать на определенные пищевые аллергены: бананы, авокадо, киви, каштаны, картофель, помидоры, яблоки, абрикосы, сельдерей, вишню, инжир, дыни, папайи, персик и нектарин.

Аллергию на пищевые продукты часто наблюдают у больных, страдающих аллергией на пыльцу растений (поллиноз). Пыльца березы может давать перекрестную реакцию в виде пищевого аллергического синдрома на яблоки, косточковые (абрикосы, вишни, сливы и т. п.), орехи, морковь; пыльца злаков – на картофель, помидоры, персик; пыльца амброзии полынной – на дыню, арбуз, бананы, огурцы; пыльца чернобыльника – на сельдерей, морковь, некоторые пряные и ароматические травы.

Так называемый «синдром пищевой аллергии» проявляется аллергической реакцией немедленного типа в виде зуда, раздражения и легкого отека слизистой после употребления свежих фруктов и овощей. Этот синдром рассматривают как форму контактной крапивницы. При этом определение специфических аллергических антител (IgE) в крови и кожные пробы со стандартными аллергенами овощей и фруктов дают отрицательные результаты, так как экстракты фруктов и овощей нестабильны. Если выполнить кожные пробы иглой, которой предварительно укололи свежий овощ или фрукт, то проба окажется положительной. Такую пробу называют «двойной укол». Но с другой стороны, при постановке проб с нестандартизованными аллергенами высок риск ложноположительных реакций и трудно соблюсти условия стерильности.

Пищевая аллергическая реакция может провоцироваться физическим напряжением. Такая реакция чаще наблюдается у молодых людей, страдающих аллергией, после употребления рыбы, ракообразных, арахиса, злаков, фруктов, сельдерея, если через несколько часов после этого имела место значительная физическая нагрузка. При этом употребление указанных продуктов без физической нагрузки, как и физическая нагрузка без предшествующего употребления этих продуктов, аллергической реакции не вызывают.

Возможные жалобы и клинические симптомы при пищевой аллергии

Объективное обследование дает информацию только в период обострения заболеваний, синдромов и симптомов, связанных с употреблением пищевых аллергенов.

Клинические проявления пищевой аллергии разнообразны и могут проявляться изолированным поражением отдельных органов или тяжелой общей (генерализованной) анафилактической реакцией.

Наиболее часто встречаются кожные проявления пищевой аллергии: зудящие высыпания, острая крапивница, аллергический (ангионевротический) отек, атопический дерматит.

Со стороны желудочно-кишечного тракта могут появляться тошнота, рвота, схваткообразные боли в животе, расстройство стула (диарея). При желудочно-кишечных нарушениях, если вес и рост не соответствуют норме, несмотря на правильное питание, следует исключить синдром нарушенного всасывания. Клиническим проявлением этого синдрома, особенно у детей младшего возраста, являются вздутый живот, атрофия мышц, возможно увеличение размеров печени (гепатомегалия), обусловленная жировой дистрофией печени. Могут наблюдаться эозинофилия и эозинофильная инфильтрация слизистой кишечника.

Аллергический гастроэнтерит (или аллергическая эозинофильная гастроэнтеропатия) в 50 % случаев связан с аллергией на коровье молоко, сою. Это заболевание может сопровождаться задержкой роста, похуданием, периферическими отеками, железодефицитной анемией, повышением количества эозинофилов в периферической крови, положительной реакцией на кровь в кале. Эозинофильная гастроэнтеропатия достаточно часто встречается в детском возрасте. У 50 % взрослых больных с аллергическим (эозинофильным) гастроэнтеритом заболеванию сопутствует бронхиальная астма, аллергический ринит, повышен уровень аллергических антител (общего IgE), определяется пищевая аллергия на не сколько продуктов, подтвержденная положительными результатами кожных тестов.

При пищевой аллергии симптомы со стороны сердечно-сосудистой системы могут проявляться ощущением дурноты, резкой слабости, обмороком, низкими показателями кровяного давления (гипотонией), аритмией, учащенным сердцебиением (тахикардией).

Глазные симптомы характеризуются зудом, слезотечением, отеком, конъюнктивитом.

Со стороны верхних дыхательных путей могут появиться зуд носа, неба, горла, заложенность носа, обильные слизистые выделения (ринорея), шумный свистящий вдох (стридор), охриплость голоса.

Характерными симптомами со стороны нижних дыхательных путей являются одышка, свистящее дыхание, обструкция бронхов при спирометрии.

Могут наблюдаться клинические симптомы со стороны половых органов – зуд во влагалище, зуд мошонки, болезненное сокращение матки.

Нарушение психического статуса – страх, ощущение смерти.

Анафилаксия (генерализованные аллергические реакции) может начаться с отека гортани, ангионевротического отека слизистой полости рта с обструкцией дыхательных путей, бронхоспазма (удушья), резкого падения артериального давления.

Лечение пищевой аллергии

Основной метод лечения – исключение из питания продуктов, вызывающих аллергию или перекрестные реакции, в том случае, если точно доказана их значимая роль.

Лечение пищевой аллергии у грудного ребенка

При появлении аллергии у грудного ребенка исключение из пищи потенциальных пищевых аллергенов, таких как коровье молоко и куриные яйца, должно стоять первым в рекомендациях по лечению. Необходимым условием является строгое соблюдение гипоаллергенной диеты кормящей матерью. При этом мать не должна отменять грудное вскармливание, учитывая множество его преимуществ (по сравнению с искусственным вскармливанием) для здоровья ребенка. Если ребенок находится на смешанном или искусственном вскармливании и у него выявлена аллергия к белкам коровьего молока, то следует перейти на вскармливание специальными смесями, гидролизатами, созданными на основе гидролиза молочных белков – казеина или сывороточных белков коровьего молока.

Существует две подгруппы смесей: на основе полного и частичного гидролиза белка. Чем выше гидролиз белка, тем менее выражено его аллергенное воздействие. Смеси на основе частично гидролизованных белков рекомендуются в основном как средства профилактики. При легких формах пищевой аллергии к белкам коровьего молока, не IgE-зависимых, можно использовать лечебно-профилактические смеси с более высокой степенью гидролиза белков: «Нутрилак ГА» (Россия, Группа «Нутритек»); «Хипп ГА» 1 и 2 («Хипп», Австрия); «Хумана ГА» 1 и 2 («Хумана», Германия). При более высокой чувствительности к белкам коровьего молока назначаются лечебные смеси на основе полного гидролиза сывороточного молочного белка («Альфаре», фирма «Нестле», Швейцария; «Нутрилак пептиды ТСЦ», группа «Нутритек», Россия; «Гуттели-Пептиды», фирма «Валио», Финляндия; «Фрисопеп», фирма «Фризленд Нутришн», Голландия; «Нутрилон Пепти ТСЦ», фирма «Нутриция», Голландия) или на основе полного гидролиза казеина («Нутрамиген» и «Прегестимил», фирма «Мид Джонсон», США; «Фрисопеп АС», фирма «Фризленд Нутришн», Голландия). Указанные лечебные смеси можно назначать с первых дней жизни ребенка до клинической ремиссии, продолжительностью до 3-х месяцев и больше. Может произойти изменение цвета и консистенции стула на фоне приема гидролизатов, что не является причиной их отмены.

При аллергии к белкам коровьего молока может развиваться вторичная лактазная недостаточность, клиническим проявлением которой являются беспокойство ребенка из-за болей в животе и метеоризма, разжиженный водянистый стул с кислым запахом. В этом случае назначается лечебная смесь низколактозная и ли не содержащая лактозу. С возраста 5 месяцев можно назначить смеси на основе изолята соевого белка, которые не содержат молочного белка, лактозы, глютен («НАН соя», фирма «Нестле», Швейцария; «Энфамил соя», фирма «Мид Джонсон», США; «Фрисосой», фирма «Фризленд Нутришн», Голландия; «Нутрилак соя», Россия, группа «Нутритек»; «Нутрилон соя», фирма «Нутриция», Голландия). Положительный эффект наступает не раньше, чем через 3–4 недели, продолжительность лечения должна быть не менее 3 лет. Обязательными условиями должны быть: отсутствие аллергии к сое и бобовым не только у ребенка, но и у его ближайших родственников, полное исключение из питания любых продуктов,

содержащих молоко. Все лечебные смеси включают в себя комплекс витаминов, микроэлементов и минеральных веществ. В состав жирового компонента ряда лечебных смесей («Альфаре», «Нутрилак пептид и ТСЦ», «Нутрилон Пепти ТСЦ», «Прегестимил») 50 % от общего количества белков составляют ТСЦ (триглицериды среднецепочечные), которые легко расщепляются, что наиболее важно для детей с желудочно-кишечными проявлениями аллергии.

Детям-аллергикам желательнее позднее введение прикорма с ограничением разнообразия меню. Вводить новые пищевые продукты в рацион ребенка надо медленно, постепенно, по одному виду в 5–7 дней, увеличивая их количество под контролем состояния. При появлении реакций (кожные высыпания, расстройство стула, кашель, затрудненное дыхание) целесообразно исключить из питания вновь введенный продукт до уточнения причины, вызвавшей ухудшение в состоянии ребенка. Ухудшение может быть вызвано не только пищевым аллергеном, поэтому исключаются другие причины, в том числе присоединение вирусной или бактериальной инфекции.

Детям с пищевой аллергией в возрасте до 1 года, находящимся на естественном вскармливании, рекомендуется начинать прикорм с 5–6 месяцев:

- овощное пюре (капуста, кабачки, патиссоны);
- каши (гречневая, кукурузная, рисовая) на гидролизате или соевой смеси. Масло – растительное;
- соки и фруктовые пюре (яблоки, груши зеленые, смородина белая, красная, черешня желтая, слива зеленая и желтая);
- мясо – с 6 месяцев (постная свинина, кролик, индейка);
- кисломолочные продукты – не ранее 8–9 месяцев («Агуша-2», «НАН-кисломолочный», «Лактофидус») при отсутствии аллергии к белкам коровьего молока. Творог рекомендуется не ранее 5 месяцев при отсутствии аллергии к коровьему молоку.

Детям с пищевой аллергией в возрасте до 1 года, находящимся на смешанном вскармливании, рекомендуется докорм:

- смесями на основе гидролизатов молочного белка с частичным гидролизом («Фрисопеп») или с полным гидролизом («Альфаре», «Нутрилон Пепти ТСЦ», «Прегестимил», «Нутрамиген»);
- соевыми смесями («Алсой», «Фрисосой», «Нутрисоя»).

Детям с пищевой аллергией в возрасте до 1 года, находящимся на искусственном вскармливании, рекомендуется при наличии атопического дерматита:

- если нет симптомов со стороны желудочно-кишечного тракта: гидролизаты низколактозные, содержащие растительные жиры («Фрисопеп», «Туттели-Пептиде»);
- если есть симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта и клиника лактазной недостаточности: гидролизаты безлактозные, содержащие растительные жиры («Нутрамиген»);
- гидролизаты безлактозные («Альфаре», «Нутрилон Пепти ТСЦ», «Прегестимил»).

Не рекомендуется использовать:

- цельное молоко – до 1 года;
- яйца (в том числе перепелиные) – до 2 лет;
- рыбу (речную и морскую), орехи – до 3 лет.

Если пищевой аллерген еще не выяснен, то целесообразно соблюдать общую гипоаллергенную диету.

Общая неспецифическая гипоаллергенная диета № 5ГА

Исключаемые продукты и блюда:

- мясные, рыбные и грибные бульоны;
- соус и кетчуп;
- цитрусовые, киви, абрикосы, персики, малина, земляника, черная смородина, бананы;
- орехи, грибы;
- рыба и рыбные продукты (свежая и соленая рыба, консервы из рыб, икра);
- жареные, жирные и острые блюда;
- свежая выпечка, блины;
- яйца, куры;
- кофе, какао, шоколад, мед;
- копченые изделия, пряности, колбасы, маринады;
- тугоплавкие животные жиры, маргарины;
- овощи: редька, репа, редис, перец, лук, чеснок, томаты, шпинат, щавель, бобовые, морковь, свекла, квашеная капуста.

Рекомендуемые продукты и блюда:

- постные сорта мяса;
- кисломолочные продукты;
- овощи зеленые, зелень петрушки и укропа;
- картофель отварной;
- крупы;
- белая и красная смородина, светлые сорта черешни и сливы, зеленые и желтые яблоки, груши;
- разведенные соки из указанных фруктов и ягод;
- топленое масло, рафинированное дезодорированное растительное масло.

С целью снижения аллергенных свойств блюд применяются:

- запекание или отваривание фруктов;
- вымачивание овощей на 2–3 часа;
- вымачивание картофеля и круп на 6–12 часов;
- ограничение соли до 1–2 граммов в день;
- замена сахара фруктозой для подслащивания блюд;
- использование специальной детской воды.

Если выявлен не один пищевой аллерген, а несколько, то необходимо разработать с помощью врача индивидуальную диету.

Питание при различных видах аллергий

При определении пищевого аллергена следует исключить его из питания, а также исключить продукты и вещества, вызывающие перекрестную аллергию.

При выявленной аллергии на пыльцу растений следует исключить некоторые продукты питания, имеющие перекрестные реакции с пыльцой деревьев, трав или сложноцветных.

Люди с аллергией на пыльцу деревьев (берёза, ольха, лещина, дуб, вяз, клён) часто переносят:

- березовый сок,

- косточковые: сливы, персики, нектарины, абрикосы, вишня, черешня, маслины, оливки,
- яблоки, груши, киви,
- орехи: лесные орехи (фундук), грецкие орехи, миндаль,
- зелень и специи (сельдерей, укроп, кари, анис, тмин, петрушку),
- морковь,
- возможны реакции на картофель, помидоры, огурцы, лук,
- запрещено применение фитопрепаратов: березовый лист, березовые почки, ольховые шишки, кора крушины.

Разрешаются в питании:

- хлеб, булочные изделия и печенье;
- супы и блюда из мяса, любые из нежирной говядины, телятины, птицы;
- блюда из яиц любые;
- молоко и молочные изделия: молоко, простокваша, ряженка, кефир, ацидофильное молоко, сметана, творог не кислый короткого срока хранения;
- каши, запеканки из круп, макаронные изделия;
- овощи: картофель старого урожая, свёкла, редька, редис, огурец, помидор;

- бобовые – фасоль, горох, чечевица, арахис;
- напитки: чай, слабый кофе с молоком, питьевая и минеральная вода.

Следует ограничить: сладкие блюда и кондитерские изделия (сахар, конфеты, варенье), пищевые красители и пищевые добавки, соленья, копчения, маринады, копчёные колбасы, холодные напитки, шоколад, какао, мороженое, алкоголь.

Запрещается: мёд, яблоки, орехи, вишня, персик, абрикос, черешня, клубника, молодой картофель, морковь, берёзовый сок.

Люди с аллергией на пыльцу злаковых луговых трав (тимopheевка, костёр, ежа, райграсс, лисохвост, рожь) часто не переносят:

- хлеб и хлебобулочные изделия,
- пиво, квас, солод, пшеничную водку,
- изделия из муки, манную крупу, отруби, проростки злаков, панировочные сухари,
- кукурузу,
- мороженое, шербет, пудинги, клецки, блины,
- геркулес и крупы (овес, пшеницу, ячмень и т. д.),
- колбасы и колбасные изделия (в них часто добавляют различные растительные компоненты),
- заменители кофе,
- сою, бобы, арахис, сорго,
- щавель,
- возможны реакции на клубнику, землянику, цитрусовые.

Запрещено применение фитопрепаратов: всех злаковых трав.

В питании разрешаются:

- супы вегетарианские, борщ, щи из свежей капусты, свекольник, нежирный мясной суп;
- блюда из мяса: нежирной говядины, телятины, птицы в отварном, запечённом или тушённом виде;

- блюда из яиц: яйца всмятку (не более 1 шт. в день), омлет белковый или из 1 яйца;
- молоко и молочные изделия: молоко, простокваша, кефир, ацидофильное молоко, сметана, творог некислый короткого срока хранения;
- бобовые: фасоль, горох, чечевица, арахис;
- фрукты и овощи любые;
- напитки: чай, слабый кофе с молоком, питьевая и минеральная вода, фруктовые и газированные напитки.

Ограничить: сладкие блюда и кондитерские изделия (сахар, конфеты, варенье), пищевые красители и пищевые добавки, соленья, копчения, маринады, копчёные колбасы, холодные напитки, шоколад, какао, мороженое, алкоголь.

Запрещается: мёд, пшеница, пшеничная мука и изделия из неё (хлеб, печенье, макаронные изделия, все виды тортов и пирожных, в приготовлении которых используется мука любого вида, блины, пироги и подобные блюда), манная крупа, проростки пшеницы, отруби, панировочные сухари, смеси для приготовления соусов и кремов, мясные продукты с наполнителями (варёные и копчёные колбасы, сосиски, мясные консервы), заменители кофе на основе пшеницы.

Люди с аллергией на пыльцу сложноцветных трав (полынь, амброзия) часто не переносят:

- семена подсолнечника и подсолнечное масло (подсолнечная халва, майонез, горчица),
- цикорий,
- бахчевые культуры (дыня, арбуз),
- зелень и специи (сельдерей, укроп, тмин, петрушка, кари, перец, анис, мускатный орех, корица, имбирь и кориандр),
- возможны реакции на морковь, чеснок, цитрусовые, бананы, кабачки, баклажаны, латук, топинамбур, мёд.

Запрещено применение фитопрепаратов: полынь, ромашка, календула, мать-и-мачеха, девясил, череда, тысячелистник, пижма, одуванчик.

А люди с аллергией на пыльцу маревых трав (лебеда) часто не переносят свеклу и шпинат.

В питании людей с непереносимостью сложноцветных или маревых трав разрешаются:

- хлебные изделия: хлеб пшеничный, серый и ржаной, булочные изделия и печенье;
- супы любые;
- блюда из мяса: нежирной говядины, телятины, птицы в отварном, запечённом или тушённом виде;
- блюда из яиц любые;
- молоко и молочные изделия: молоко, простокваша, ряженка, кефир, ацидофильное молоко, сметана, творог некислый короткого срока хранения;
- каши, запеканки из круп, макаронные изделия;
- овощи: картофель, свёкла, редька, редис, огурец, капуста белокочанная и цветная, кольраби, брокколи;
- бобовые: фасоль, горох, чечевица;
- напитки: чай, слабый кофе с молоком, питьевая и минеральная вода, фруктовые и газированные напитки.

Ограничить: сладкие блюда и кондитерские изделия (сахар, конфеты, варенье), пищевые красители и пищевые добавки, соленья, копчения, маринады, копчёные колбасы, холодные напитки, шоколад, какао, мороженое, алкоголь.

Запрещается: мёд, халва, подсолнечное масло, семечки, дыня, арбуз, персик, сельдерей, травяные сборы, в состав которых входят ромашка, календула и мать-и-мачеха.

Подобные предосторожности необходимы при аллергии к спорам грибов, к латексу и другим аллергенам, имеющим перекрестные реакции с пищевыми продуктами.

Возможно использование безаллергенных продуктов промышленного производства.

Важно обращать внимание на состав продуктов промышленного производства, так как присутствие в них пищевого аллергена даже в небольшом количестве может вызвать аллергическую реакцию. Например, некоторые сорта макаронных изделий изготавливаются с яйцом, в то время как итальянские спагетти яиц не содержат. К сожалению, часто мы не имеем информации, в какие продукты входят яйцо, молоко, соя и другие добавки. Если человек, страдающий пищевой аллергией, обедает вне дома, он должен знать, что в процессе приготовления пищи могут быть использованы аллергенные для него компоненты, например, масла из семечек и орехов, соя, генетически измененные пищевые продукты. Например, для улучшения питательных качеств соевых бобов в них добавляли гены американских орехов, при этом люди, имевшие аллергию к орехам, приобретают ее и к новым соевым бобам, несмотря на то, что ранее соя не вызывала у них аллергии.

Профилактика пищевой аллергии

Известны три направления профилактики:

- первичная проводится среди пациентов групп риска, не имеющих заболевания. Случаи atopических заболеваний в анамнезе семьи являются показателем вероятного риска;
- вторичная предназначена для лиц, имеющих симптомы или ранние проявления заболевания. Первоочередной мерой является исключение влияния пищевых и других аллергенов, таких как пассивное курение, клещ домашней пыли и т. п.;
- третичная адресуется лицам с доказанным хроническим процессом. Она направлена на предотвращение развития обострений или осложнений, связанных с этим заболеванием.

Профилактика аллергии у грудных детей

Диета для матери ребенка из группы риска по аллергическим заболеваниям в период беременности и в момент грудного вскармливания должна иметь ограничения по определенным продуктам, но в то же время быть ориентирована на благоприятное течение беременности и обеспечение здоровья ребенка. Беременная женщина должна придерживаться сбалансированной диеты и не увлекаться каким-то одним видом пищи. Если женщина сама страдает аллергией, она должна исключить из рациона высокоаллергенные продукты. В такой ситуации целесообразно рекомендовать кормящим, а иногда и беременным матерям исключить в последнем триместре из рациона молоко, яйца, рыбу, соевые белки, орехи, креветки. Отмечено, что у детей, имеющих аллергию к коровьему молоку, улучшалось состояние здоровья, когда их мамы из рациона устраняли этот продукт, ведь белки коровьего молока проникают и в материнское молоко,

а даже малая доза аллергена в материнском молоке достаточна для развития аллергии у ребенка. Более того, эти белки-аллергены могут проникать и через плаценту.

Одна из основных мер профилактики – это контроль пищевого рациона с первых месяцев жизни. Грудное вскармливание является одним из этапов профилактики аллергии, поэтому самое лучшее – кормить детей материнским молоком не менее 4–6 месяцев, параллельно это защитит детей от риска возникновения инфекционных заболеваний. В научных исследованиях было отмечено, что у детей из семей с отягощенной наследственностью по аллергическим заболеваниям, находившихся на вскармливании коровьим молоком, экзема развивалась в 7 раз чаще, чем у тех, кто находился на грудном вскармливании. У некоторых детей с атопическим дерматитом, находящихся исключительно на естественном вскармливании, из анамнеза было выяснено, что они получали в родильном доме по бутылочке смеси в качестве докорма, при этом не все мамы об этом знали. Такие пищевые добавки должны вводиться детям только по строгим показаниям. Целесообразно в родильном доме представлять сведения о наличии отягощенного семейного анамнеза родильницы и новорожденного по аллергическим заболеваниям.

Исследования подтвердили, что исключительно грудное вскармливание снижает не только риск возникновения аллергии к молоку и другим белкам, но также ведет к снижению развития бронхиальной астмы, поллинозов, заболеваний желудочно-кишечного тракта и верхних дыхательных путей.

В случае риска формирования аллергического заболевания детям, находящимся на искусственном или смешанном вскармливании, целесообразно назначить как средства профилактики смеси на основе частично гидролизованных белков: «НАН ГА» 1 и 2 (Швейцария, фирма «Нестле»), «Нутрилон Омнео» 1 и 2 (Голландия, фирма «Нутриция»). Прикорм не дают до 5–6 месяцев.

Профилактика аллергии у детей старшего возраста

Если в семье есть предрасположенность к определенным аллергическим проявлениям, то следует с осторожностью вводить эти продукты питания в рацион. При появлении аллергической реакции продукты исключаются из режима питания. Также следует помнить про перекрестную аллергическую реакцию.

Всем больным пищевой аллергией необходимо вести пищевой дневник ежедневно в течение месяца, а в последующем при появлении аллергических реакций заполнять дневник за предшествующие сутки. Подозрительные продукты подчеркнуть.

В дневнике должен отражаться перечень продуктов с указанием количества съеденного, способа приготовления и времени приема продукта, медикаментов, напитков, жевательных резинок и т. п. На полях дневника отмечают необычные реакции, время их возникновения, изменение характера стула.

Диеты при непереносимости различных продуктов

Если есть пищевая аллергия, но конкретно неизвестно, что является аллергеном, то придется соблюдать очень строгую диету. Ни в коем случае нельзя есть: все красные, сладкие продукты, мед, шоколад, орехи, цитрусовые, клубнику, виноград, томаты, морковь, свеклу, грибы, рыбные блюда и блюда из морепродуктов, курицу и куриные яйца, цельное коровье молоко.

Не рекомендуются также: бананы, киви, авокадо, хурма, гранаты, сельдерей, петрушка, крепкие мясные бульоны, квашеная капуста, пряности и даже репчатый лук. Все эти продукты способны не только вызвать аллергическую реакцию, но и способствовать тому, что организм среагирует на другие, вполне безобидные и привычные для него продукты.

Без опасения можно есть: каши на воде (гречневую, овсяную, пшеничную, рисовую, кукурузную, за исключением манной), овощи (капусту, картофель, кабачки, патиссоны, репу), мясо (говядину, индюшатину, крольчатину, постную свинину), из фруктов – кисло-сладкие яблоки с зеленой кожурой, сливы и груши. Редко, но бывает так, что у больного возникает аллергия на продукт, «разрешенный» для всех. После обследования врачи обычно расширяют диету. Но делать это можно только после того, как будут установлены конкретные аллергены. Ведь дело в том, что организм не всегда реагирует на один только продукт. Могут быть еще и так называемые «перекрестные реакции», разобраться в которых без помощи врача бывает просто невозможно.

Будьте осторожны, если:

- у вас аллергия на березу – вполне возможно, что вы отреагируете на яблоки;
- у вас аллергия на плесневый грибок. Грибки применяются при производстве кефира, изделий из дрожжевого теста, кваса, поэтому лучше исключить из питания эти продукты;
- у вас аллергия на коровье молоко и куриные яйца – сегодняшние производственные технологии таковы, что эти продукты запросто могут оказаться в сосисках и колбасе;
- у вас аллергия на антибиотики – не секрет, что производители иногда добавляют их в мясо, чтобы оно хранилось дольше.

Нередко бывает так, что аллергия возникает не на сами продукты (молоко, соки или крупы), а на красители и консерванты, которые входят в их состав. В этом случае пациенту и врачу бывает сложно выделить конкретный продукт: какую бы пищу больной ни ел, у него возникают проявления аллергии. Приходится сидеть буквально на капусте и воде. А причина в том, что консерванты и красители производители могут добавлять в самые разные продукты.

Один из самых известных и распространенных из них – тартразин. Тартразин часто входит в состав: готовых пирогов и смесей для приготовления теста; готовых кондитерских изделий – пряников, коврижек; макаронных изделий, не содержащих яиц; хлопьев; жареного хрустящего картофеля (особенно подозрительным является картофель, имеющий желто-оранжевый цвет); карамели, драже, разноцветного зефира; бульонных кубиков; супов быстрого приготовления; пудингов, шербета, лимонада и фруктовых напитков фабричного производства, сыра, горчицы, конфет желтого и зеленого цвета, маргарина, мороженого с наполнителями, копченых изделий.

Тартразин в пищевых красителях: метабисульфит, глутамат натрия, бензойная кислота.

Продукты, имеющие перекрестную аллергию к латексу: ананас, авокадо, банан, финики, арахис, киви, манго, вишня, дыня, соевые бобы, помидоры, картофель, фикус мелколистный Бенджамина (белки сока), каштан, инжир.

Продукты, содержащие природные салицилаты: абрикосы, апельсины, виноград, вишня, грейпфрут, дыня, земляника, клубника, картофель, малина, морковь, огурцы, персики,

слива, томаты, черная смородина, яблоки.

При установлении продуктов, которые «виноваты» в развитии болезни, количество «запрещенных» продуктов уменьшается, а «разрешенных» – увеличивается. Больному становится легче жить, и мир уже не кажется таким полным ограничений и грустным. При разных видах аллергии рекомендуются различные варианты диеты. Мы остановимся лишь на некоторых из них, наиболее распространенных.

Диета при аллергии к коровьему молоку

Аллергия на коровье молоко – одна из самых частых, особенно у детей. Из диеты при подобной аллергии надо будет исключить все продукты, в состав которых входит молоко или которые готовятся на его основе. Нередко люди, страдающие аллергией к коровьему молоку, нормально переносят козье молоко, что позволяет несколько расширить диету.

Запрещаются к употреблению:

- любые супы, приготовленные с применением молока;
- сыр (в том числе и домашний);
- колбасные изделия, содержащие молоко,
- картофельное пюре (приготовленное на молоке);
- макаронные изделия с сыром;
- хлебобулочные изделия, приготовленные с добавлением молока: пончики, печенье, торты, блины, оладьи, вафли, пироги, сдобные сухари;
- каши на молоке, а также крупы с высоким содержанием белка;
- сливочное масло, сливки, сметана, творог (некоторые больные переносят творог в умеренных количествах);
- майонез и маргарин, содержащие молоко в своем составе;
- йогурты и творожные сырки;
- сгущенное молоко с сахаром или без сахара, сухое молоко, какао с молоком;
- молочные коктейли, напитки с добавлением сливок;
- молочный шоколад;
- продукты, приготовленные на сливочном масле;
- продукты, приготовленные в панировке (в сухарях);
- для детей – искусственные смеси, приготовленные на основе молока; некоторые дети при этом не переносят кефир и творог, другим эти продукты можно давать, но в умеренном количестве.

Следует помнить, что молоко в своем составе содержит: сливочное масло, маргарин, творог, сыр, сметана, сухое и сгущенное молоко, мороженое и многие готовые кондитерские изделия. К молоку относятся также названия: молочная сыворотка, лактоза, казеин, гидролизат казеина, которые можно прочесть в составе продуктов. Перед тем, как покупать продукт, обязательно поинтересуйтесь у продавца, каким образом он был приготовлен и что входит в его состав, и ли же внимательно прочитайте этикетку. Если на этикетке не указан состав продукта, то лучше его не брать.

Разрешаются к употреблению:

- бульоны и отвары, заправленные продуктами, входящими в рацион;
- продукты с высоким содержанием белка – мясо всех сортов, рыба, мясо птицы,

ветчина, почки, печень, колбасные и мясные консервы, не содержащие молока и его компонентов;

– яйца, орехи и бобовые;

– овощи и фрукты любые;

– хлебобулочные изделия: французские, итальянские и венские булki и другие сорта пшеничного хлеба, не содержащие молока и его компонентов (в состав большинства сортов хлеба входит молоко), ржаной хлеб;

– блюда из круп: каши и запеканки из круп и макаронные изделия, не содержащие сливочного масла, молока и его компонентов;

– напитки: вода, слабый чай, газированные напитки, любые фруктовые и овощные соки без молока и сливок.

Салаты и закуски

//-- Салат из белокочанной капусты и чернослива --//

Состав: капуста – 400 г, чернослив – 100 г, морковь – 1 шт., сок 1 лимона, сахар.

Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок.

//-- Закуска из белокочанной капусты и зеленого горошка --//

Состав: капуста – 400 г, зеленый горошек – 100 г, морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 100 г, пучок укропа, соль по вкусу.

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Морковь очистить и нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, очистить, нарубить. Зелень укропа вымыть. Капусту смешать с морковью, добавить зеленый горошек, рубленое яйцо, выложить в блюдо, полить майонезом, украсить веточками укропа и подать к столу.

//-- Закуска из цветной капусты --//

Состав: цветная капуста – 400 г, лимонный сок – 1 ст. л., растительное масло – 3 ст. л., пучок петрушки, соль по вкусу.

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, опустить на 20–30 минут в холодную воду, затем снова помыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль и варить до готовности. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Капусту откинуть на дуршлаг, сбрызнуть лимонным соком, выложить на блюдо, заправить растительным маслом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

//-- Салат из сельдерея и креветок --//

Состав: сельдерей – 100 г, картофель – 1 шт., огурец – 1 шт., зеленый горошек – 3 ст. л., вареные креветки – 100 г, растительное масло – 2 ст. л., укроп, соль.

Отварные сельдерей, картофель и свежие огурцы мелко нарезать, смешать с нарезанной мякотью шеек вареных креветок. Добавить зеленый горошек и заправить растительным маслом и солью. Посыпать зеленью.

//-- Салат с рыбой --//

Состав: рыба – 200 г, картофель – 1 шт., огурцы свежий и соленый – по 1 шт., яйцо – 2 шт., майонез (можно сделать домашний, чтобы быть уверенным в его составе) – 3 ст. л.,

листья салата, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Рыбу сварить и освободить от костей. Картофель, огурцы свежий и соленый, сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Добавить измельченные листья салата и зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу. Заправить майонезом.

Супы

//-- Мясной бульон --//

Состав: трубчатые кости – 600 г, мясо для оттяжки – 350 г, овощи – 60 г, 1 яичный белок, вода – 3 л.

Кости мелко изрубить, залить холодной водой и быстро довести до кипения; варить кости при слабом кипении 4–5 часов. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с яичным белком и 100 г холодной воды, ввести в бульон и кипятить 1 час. Овощи нарезать тонкими пластинками, поджарить (без жира) до коричневого цвета и положить в бульон за 40 минут до готовности. Готовый бульон процедить сквозь салфетку, очистить от жира и подавать к столу.

//-- Суп рисовый --//

Состав: рис – 50 г, слабый мясной бульон – 150 г, вода – 0,5 л.

Рис промыть, всыпать в кипящую воду и варить 1 час; затем процедить и добавить бульон. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

//-- Суп-пюре картофельно-морковный --//

Состав: картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., рис – 30 г, овощной бульон – 200 мл, 1 яичный желток.

Рис с 1,5 стаканами воды сварить до готовности, протереть, смешать с вареным протертым картофелем и морковью, развести кипящим бульоном, заправить желтком.

К супу-пюре рекомендуется подать мелкие гренки из белого хлеба.

//-- Суп-пюре куриный --//

Состав: куриное мясо – 200 г, лук – 1 шт., корни петрушки и сельдерея, мука – 2 ст. л., 1 яичный желток, вода – 1,5 л.

Курицу отварить до готовности. Лук и корни поджарить в масле вместе с мукой до светло-желтого цвета, развести бульоном и кипятить 15–20 минут, после чего процедить, добавить куриное мясо, дважды пропущенное через частую решетку мясорубки, хорошо вымешать и заправить желтком.

К супу можно подать гренки из белого хлеба или пирожки с любым фаршем.

//-- Щи по-уральски с крупой --//

Состав: крупа – 40 г, томат-паста – 100 г, квашеная капуста – 400 г, морковь – 1 шт., зелень петрушки, лук – 1 шт., бульон или вода – 1,5 л, соль, специи.

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу (рисовую, перловую или пшено) перебрать и промыть. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и запассеровать. В конце пассерования добавить томат. Засыпать в кипящий бульон крупу, довести до кипения, заложить тушеную капусту и варить 15–20 минут. Затем опустить пассерованные овощи и в самом конце варки добавить соль, специи.

//-- Свекольник --//

Свеклу тщательно вымыть, очистить, залить водой, добавить немного уксуса, варить 15–20 мин. после закипания. Остудить, процедить и поставить в прохладное место. В готовое

блюдо добавить свежие огурцы, редис, зелень.

//-- Суп яблочный на отваре шиповника --//

Состав: яблоко – 1 большое, сушеный шиповник – 20 г, сахар – 25 г, щепоть корицы, белый хлеб – 50 г, вода – 0,5 л.

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 минут, после чего настаивать 3–5 часов, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нашинкованные или натертые яблоки и охладить. Нарезать хлеб мелкими кубиками, подсушить в духовом шкафу и подавать к супу.

Вторые блюда

//-- Тушеные фаршированные овощи --//

Состав: кабачки, баклажаны, перцы, помидоры – по 3 шт., капуста – 1 небольшой вилок, мясо – 300 г, лук – 2 шт., отварной рис – 100 г, зелень петрушки, укропа, лук, сливочное масло – 20 г.

Кабачки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, разрезать поперек (толщиной в 3–4 см). Баклажаны вымыть, удалить сердцевину, каждый баклажан разрезать на 3–4 части. Сладкий перец облить кипятком, удалить семена. Помидоры вымыть, срезать верхушку, удалить сердцевину и семена. Белокочанную капусту вымыть, разделить на листья, обдать кипятком.

Отварить мясо нежирных сортов, пропустить вместе с репчатым луком через мясорубку, в фарш добавить рис и зелень.

Фаршем заполнить овощи, часть фарша завернуть в листья капусты, все осторожно сложить рядами в большую кастрюлю, на дно положить немного сливочного масла. Помидоры положить сверху. В кастрюлю налить немного воды, добавить вынутую из помидоров и баклажан мякоть. Тушить на небольшом огне до готовности.

//-- Картофельный «рис» --//

Вареный или испеченный в мундире картофель очистить или протереть через сито в посуду, в которой будет подаваться на стол. Картофель не перемешивать и не мять, чтобы не нарушить консистенцию, полученную в результате протираания через сито. Должна получиться картофельная масса в виде риса или мелких макарон.

//-- Пюре из картофеля и капусты --//

Состав: картофель – 1 кг, капуста – 500 г, лук – 1 шт., соль.

Головку репчатого лука мелко нарезать, обжарить в масле, добавить свежую нашинкованную капусту, подлить немного кипятка и тушить до мягкости. Добавить отварной растертый в массу картофель, соль. Все взбить.

//-- Шницель из капусты --//

Состав: капуста – 250 г, яйцо – 1 шт., пшеничные отруби – 20 г.

Листья капусты отварить в соленой воде, охладить и слегка отжать, затем разделить на две части, придать им форму шницелей, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в отрубях и обжарить.

//-- Зразы из кур с рисом --//

Состав: куриное мясо – 2500 г, рис – 30 г, яичный белок – 1 шт.

Мясо куриное пропустить два-три раза через мясорубку вместе с половиной рисовой (вязкой) каши, сваренной на воде или мясном бульоне, хорошо выбить влажными руками, разделить на 2 части и придать каждой из них форму блина. На середину положить оставшуюся рисовую кашу, смешанную с рубленным крутым белком, края соединить, завернуть в виде пирожка и на пару довести до готовности.

//-- Говядина тушеная с овощами --//

Состав: говядина – 300 г, баклажаны – 200 г, свежие грибы – 200 г, помидоры – 150 г, стручковый перец – 2 шт., зелень петрушки, лук – 2 шт., лавровый лист.

Мягкое нежильное мясо обжарить до образования румяной корочки, добавить томат, 1 стакан воды, лавровый лист и под крышкой, на слабом огне, тушить до готовности; затем разрезать мясо на ломти и в той же посуде засыпать мелко нашинкованным и обжаренным луком, грибами, зеленым перцем. После этого тушить 5–8 минут. Готовое мясо положить на блюдо, залить соусом с грибами и посыпать рубленой зеленью. Баклажаны и помидоры нарезать кружками, обжарить на растительном масле и попеременно уложить возле мяса, как гарнир.

//-- Помидоры, фаршированные телятиной --//

Состав: помидоры – 300 г, телятина – 200 г, яйцо – 1 шт., растительное масло – 2 ст. л., зеленый лук, укроп, стручковый перец, уксус – 1 ч. л.

Из желтка, масла и уксуса приготовить соус майонез, затем сваренный вкрутую белок изрубить, а лук и перец мелко нашинковать. Отварную или жареную телятину нарезать мелкими кубиками и смешать с белками, зеленью и половиной соуса. После этого срезать верхушку с помидоров со стороны стебля, вынуть из помидор сердцевину, мелко изрубить и добавить в фарш, которым и заполнить помидоры.

Перед подачей к столу полить помидоры оставшимся соусом и посыпать рубленой зеленью.

//-- Карп, тушенный с помидорами и горчицей --//

Состав: карп – 800 г, лук – 2 шт., помидоры – 3 шт., соль, горчица, зелень.

Подготовленные порции карпа выложить в кастрюлю, предварительно посолив и поперчив. Лук нарезать тонкими кружками и обжарить до светло-золотистого цвета. Выкладывать на рыбу слоями лук и нарезанные кружочками помидоры. Готовую горчицу разбавить холодной водой, влить в кастрюлю, закрыть крышкой и тушить на медленном огне 15–20 минут. Перед подачей выложить рыбу на тарелку, полить соусом, в котором она тушилась, и посыпать зеленью.

//-- Котлеты морковно-яблочные --//

Состав: морковь – 2 шт., яблоки – 2 шт., яичный белок – 2 шт., манная крупа – 2 ст. л., сухари – 2 ст. л., сахар – 1 ст. л.

Морковь сварить и натереть на терке; затем положить в сковороду, добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить 5 минут, после чего всыпать манную крупу, вымесить, дать постоять 5–10 минут на краю плиты под крышкой, соединить со взбитым белком и охладить; охлажденную массу разделить на 3–4 части, обвалить в сухарях (или муке), придать форму котлет, положить на сковороду, сбрызнуть маслом и запечь.

//-- Пудинг мясной --//

Состав: говядина – 250 г, манная крупа – 2 ст. л., яйцо – 1 шт.

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, сварить, пропустить два-три раза через мясорубку и соединить с кашей из манной крупы; затем добавить сырой желток, взбитый

белок, осторожно вымешать, выложить в смазанную растительным маслом формочку или на сковороду, верх разровнять и на пару довести пудинг до готовности. Готовый пудинг выложить на тарелку и подать с соусом.

//-- Гречневая каша простая --//

Состав: вода – 6–8 стаканов, гречневая сечка – 1,5 стакана, соль, масло.

Гречневую сечку промыть в воде и дать стечь остаткам жидкости. Переложить подготовленную крупу в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой и варить до готовности, не давая сильно кипеть. Готовую кашу заправить маслом и подать горячей.

//-- Рисовая каша с яблоками --//

Состав: яблоки – 3 шт., рис – 1 стакан, вода – 2,5 стакана, масло – 4 ст. л., корица на кончике ножа, изюм – 2 ст. л.

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, масло, корицу и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне в течение 10–12 минут. Подавать рисовую кашу горячей.

//-- Гречневая каша с яблоками --//

Состав: яблоки – 3 шт., гречневая крупа – 0,5 стакана, вода – 1,5 стакана, рубленые грецкие орехи – 2 ст. л., изюм – 1 ст. л., молотый мускатный орех на кончике ножа.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с гречневой кашей, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом, добавить мускатный орех. Подать в горячем виде.

//-- Каша пшенная с тыквой --//

Состав: пшено – 1,5 стакана, тыква 750 г, вода, соль.

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Десерты и напитки

//-- Яблочная масса --//

Состав: яблоки – 3 шт., сахар – 50 г.

Яблоки испечь, протереть сквозь сито, смешать с сахаром, проварить до густоты, остудить.

//-- Желе из чернослива --//

Чернослив вымыть, удалить косточки, залить кипятком в эмалированной посуде и оставить на ночь. Утром настой слить, добавить в него желатин, приготовленный согласно указаниям на упаковке, разлить в форму и поместить на холод. Готовое желе выложить на десертные тарелки, украсить ягодами чернослива, разрезанными на дольки лимоном и апельсином.

//-- Снежки с фруктовой подливкой --//

Состав: яичный белок – 1 шт., сахар – 50 г, клубника – 100 г, картофельная мука – 10 г, вода – 200 мл, ваниль или ванилин по вкусу.

Белок взбить в густую пену и постепенно, продолжая взбивать, ввести 30 г сахара и ваниль. В глубокую посуду с едва кипящей водой столовой ложкой положить взбитые

белки. Через 2–3 минуты снежки перевернуть и закрыть крышкой; дать постоять 5 минут, вынуть шумовкой на сито и, когда стечет вода, уложить снежки на блюдо, залить их клубничным киселем, приготовленным из клубники, муки и оставшегося сахара.

//-- Компот протертый из сушеных фруктов --//

Состав: вода – 1,5 стакана, сухофрукты – 40 г, сахар – 20 г, анис или бадьян по вкусу.

Сушеные фрукты перебрать, промыть в воде и варить 15–20 мин. Отваренные фрукты откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку, опустить обратно в отвар, добавить сахар и довести до кипения.

//-- Кисель из черной бузины --//

Состав: сушеные ягоды бузины – 75 г, сахар – 120 г, картофельный крахмал – 45 г, лимонная кислота – 1 г, вода – 1 л.

Ягоды бузины залить горячей водой и варить 10–15 минут. Отвар слить, оставшиеся ягоды размять, залить водой и варить еще 5–10 минут. Оба отвара соединить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, разведенный в воде крахмал и варить до готовности.

Диета при непереносимости курицы и яиц

Надо отметить, что это довольно-таки строгая диета, потому что яйца входят в большинство готовых тортов, пирожных и прочих сладостей, а также во многие готовые хлебобулочные изделия, особенно сдобные. Полуфабрикаты котлет из магазина тоже, как правило, содержат яйца. Нередко яйца встречаются в заварном креме, майонезе, в готовом тесте для пирогов, зефире, шербете, пончиках, вафлях, печенье и даже макаронах! Поэтому перед тем, как покупать продукт, очень внимательно изучите его состав!

Кроме самих яиц, нельзя употреблять в пищу также яичный порошок, высушенную яичную массу и яичный альбумин. Нередко непереносимость куриных яиц сочетается с непереносимостью мяса курицы. Курицу при этом нельзя есть ни в каком виде: ни жареную, ни печеную, ни вареную, ни курицу-гриль.

Можно:

- супы – практически любые (кроме куриных), только не слишком наваристые;
- мясо всех сортов, рыбу, ветчину, почки, печень, грибы, колбасные и мясные консервы, не содержащие яиц и их компонентов;
- картофель, рис, капусту, макаронные изделия, не содержащие яиц (к сожалению, встречаются они на прилавках нечасто);
- овощи и крупы – практически любые;
- орехи и бобовые;
- хлебобулочные изделия из несдобного пшеничного и ржаного хлеба, хрустящие ржаные и пшеничные хлебцы; домашнюю выпечку, которая не содержит в своем составе яиц и яичного порошка;
- сухое печенье (галеты, крекер);
- постный майонез, не содержащий яиц;
- жиры – сливочное масло, маргарин, сливки, растительное масло, заправки для салатов из растительного масла и уксуса, бекон, постный майонез, не содержащий яиц и их компонентов;

- молоко и молочные продукты любые;
 - другие продукты: соль, сахар, мёд, патоку, варенье, конфитюры, мармелад, твердую карамель, карамель на основе кукурузного сиропа;
 - напитки: воду, чай, кофе, газированные напитки, любые фруктовые и овощные соки.
- Нельзя: птичьи яйца и содержащие их продукты (яичный порошок, яичный альбумин), блюда из яиц, майонез, готовые кексы, блины (кроме постных), тосты, торты, пончики и другие кондитерские и сдобные хлебобулочные изделия, какао и молочные коктейли, содержащие яйца, любые напитки с добавлением яиц.

Салаты и закуски

//-- Винегрет с сардинами --//

Состав: сардины свежие 3 шт., лук – 2 шт., картофель – 3 шт., морковь – 2 шт., соленые огурцы – 2 шт., свекла – 1 шт., квашеная капуста – 2 ст. л., растительное масло – 4 ст. л., зелень петрушки и укропа, соль.

Рыбу вымыть, выпотрошить, удалить хвост и голову, очистить, отварить в подсоленной воде, остудить, отделить мякоть от костей и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обдать кипятком. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы нарезать тонкой соломкой или кружочками. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить, заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

//-- Салат английский --//

Состав: отварная телятина – 150 г, корень сельдерея – 100 г, соленый огурец – 1 шт., отварные шампиньоны – 50 г, сметана – 3 ст. л., горчица – 1 ч. л.

Охлажденное отварное мясо нарезать тонкими ломтиками, шампиньоны отварить и вместе с огурцом нарезать кусочками, сельдерей – соломкой. Перемешать и заправить сметаной с горчицей.

//-- Паштет мясной --//

Состав: говядина – 250 г, морковь – 1 шт., лук – 2 шт., масло сливочное – 60 г, зелень, соль, специи по вкусу.

Мясо отварить, нарезать ломтиками, потушить 10–15 минут с поджаренным луком. Пропустить через мясорубку 2–3 раза, одновременно добавляя масло, вареную морковь, соль, специи. Сформировать в виде рулета, охладить. При подаче украсить зеленью.

//-- Салат сладкий --//

Состав: тыква, дыня, блоки – по 100 г, половина лимона, мед – 3 ст. л.

Очищенную тыкву натереть на крупной терке и смешать с медом. Дыню, яблоки и часть лимона нарезать тонкими небольшими ломтиками и вместе с тыквой уложить в салатник. Вокруг салата положить тонкие ломтики лимона.

//-- Салат из моркови и яблок --//

Состав: морковь – 1 шт., яблоко 1 шт., рубленые грецкие орехи 1/3 стакана, мед 2 ст. л., зелень петрушки.

Морковь натереть на крупной терке, а яблоки нашинковать; все смешать с медом, уложить в салатник, украсить листьями петрушки и посыпать поджаренными рублеными орехами.

Супы

//-- Щи «ленивые» --//

Состав: бульон – 1 л, капуста – 1/2 кочана, картофель – 3 шт., мука – 1 ст. л., сливочное масло, сметана – 2–3 ст. л., соль.

В кипящий бульон положить мелко нашинкованную капусту и нарезанный картофель. Когда овощи сварятся, добавить поджаренную на масле муку и заправить сметаной.

//-- Щи ленивые с грибами --//

Состав: сушеные грибы 100 г, капуста 1/2 кочана, картофель – 3 шт., корень петрушки, морковь – 1 шт., томат-пюре – 1 ст. л. или помидоры – 3 шт., по 4 ст. л. сливочного масла и сметаны, соль, зелень.

Сушеные белые грибы промыть, замочить в воде и варить до готовности. Отвар перелить в кастрюлю, довести до кипения, грибы нарезать соломкой. В кипящий грибной отвар положить нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук, дать вскипеть, добавить нашинкованную свежую капусту, нарезанный брусочками картофель и кипятить 10–15 минут. Положить в суп отваренные и нарезанные грибы, поджаренную и разведенную водой пшеничную муку, нарезанный ломтиками свежий помидор, посолить, добавить лавровый лист, зелень укропа и петрушки и дать покипеть 10–15 минут. Перед подачей на стол в тарелки добавить ложку сметаны и зелень петрушки и укропа.

//-- Свекольник холодный --//

Состав: свекла 1 шт., сметана 1/3 стакана, сахар – 1 ст. л., огурец – 1 шт., листовой салат, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, лимонная кислота, отвар свеклы – 300 мл.

Вымыть свеклу, сварить до готовности, добавив в воду лимонную кислоту, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, нашинкованные салат и лук, мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью. В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

//-- Борщок протертый вегетарианский --//

Состав: морковь, цветная и белокочанная капуста, картофель – по 50 г, свекла – 100 г, сливочное масло – 1 ст. л., томатный сок – 1 ст. л., сметана.

Очищенные морковь, цветную и белокочанную капусту, картофель промыть в холодной воде, опустить в кипящую воду и варить до готовности на медленном огне, затем от вар процедить. Готовые овощи пропустить через мясорубку или протереть через дуршлаг, добавить к ним отдельно сваренную свеклу. Протертые овощи положить в готовый отвар, добавить томатный сок, размешать и довести до кипения, добавить сливочное масло. Перед подачей к столу добавить сметану.

//-- Суп крестьянский с крупой --//

Состав: капуста – 1/4 кочана, картофель – 2 шт., крупа (перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная) или пшено – 50 г, овсяные хлопья «Геркулес» – 50 г, репа, морковь и лук – по 1 шт., корень петрушки, томат-паста – 2 ст. л. или 1 небольшой помидор, бульон

или вода – 1 л.

Хорошо промытую крупу сварить до полуготовности, затем заложить в кипящий бульон или воду, добавить капусту, нарезанную шашками, картофель и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки добавить заранее запассерованные овощи и помидоры или томат-пасту.

Крупу рисовую и пшено закладывают в суп вместе с овощами, предварительно промыв в воде, овсяные хлопья «Геркулес» – за 15–20 минут до окончания варки супа. Суп можно готовить без помидоров.

//-- Похлебка из капусты кольраби --//

Состав: средние кольраби – 3 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., вода – 1 л, сметана, соль.

Кольраби и морковь очистить, промыть и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать полукольцами. Подготовленные овощи заложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5 минут и настоять без нагревания при закрытой крышке 10–12 минут. Перед подачей заправить сметаной.

//-- Похлебка из цветной капусты --//

Состав: нарубленная цветная капуста – 2 стакана, вода – 1,5 л, картофель – 2 шт., лук – 1 шт., сметана, соль.

Соцветия капусты мелко порубить, листья нарезать соломкой, а кочерыжку натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать кружочками, лук – полукольцами. Овощи уложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5–6 минут и настаивать 5–10 минут. В готовую похлебку добавить сметану и соль.

//-- Суп молочный с тыквой и манкой --//

Состав: молоко – 350 мл, тыква – 100 г, манная крупа – 25 г, сахар – 15 г, сливочное масло, вода – 100 мл.

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками и тушить с водой до готовности, после чего протереть сквозь сито вместе с жидкостью. Одновременно вскипятить молоко, заварить в нем манную крупу, варить 10 минут, соединить с протертой тыквой и добавить сахар. Подать к столу с маслом.

//-- Суп из черники на рисовом отваре --//

Состав: сушеная черника – 200 г, рис – 150 г, сахар – 1/2 стакана, половина лимона, белый хлеб – 250 г, вода – 3,5 л.

Чернику вымыть, залить 1,5 л воды, кипятить 10–15 минут и затем на краю плиты настаивать 30 минут; после этого процедить, добавить сахар и лимонный сок и охладить. Рис разварить в оставшейся воде, вместе с жидкостью дважды протереть сквозь сито и соединить с настоем черники; подавать к столу с сухариками из белого хлеба, нарезанного тонкими ломтиками и подсушенного в духовом шкафу. Суп должен быть комнатной температуры.

Вторые блюда

//-- Тыква в собственном соку --//

Дольки тыквы очистить от кожицы и нарезать на кубики размером 1–1,5 см. Высыпать все в кастрюлю для тушения, добавить немного воды (вода должна на 3–5 мм покрывать дно кастрюли). Плотно накрыть кастрюлю крышкой и тушить на среднем огне. Когда вода интенсивно закипит, уменьшить огонь и варить 20–30 мин., периодически проверяя

готовность. Готовая тыква становится полупрозрачной и совершенно мягкой. Можно полить ее сметаной и добавить зелени петрушки и укропа, а также сбрызнуть соком лимона.

//-- Тыква запеченная --//

Состав: тыква – 1 шт., помидоры – 5 шт., сыр – 100 г, сливочное масло.

Тыкву вымыть и очистить, нарезать ломтиками, испечь в духовке, затем уложить на сковороду, смазанную предварительно маслом. Сверху на каждый ломтик тыквы положить 2–3 кружка помидора, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

//-- Картофель, отваренный со сливками --//

Состав: картофель – 1 кг, соль, мускатный цвет, сливки – 120 г, масло – 80 г.

Очищенный картофель разрезать на четвертушки, сварить со специями в подсоленной воде почти до готовности, воду слить, залить картофель сливками, добавить масло и еще немного поварить.

//-- Пюре из цветной капусты --//

Состав: цветная капуста – 1 головка, сливочное или растительное масло, молоко – 100 мл.

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделить на мелкие кочешки и хорошенько промыть. После чего залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности и полного выкипания воды. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, соль и еще раз прокипятить 1–2 минуты. В готовое пюре добавить масло.

//-- Пюре из сборных овощей --//

Состав: морковь – 1 шт., цветная капуста – 1 головка, зеленый горошек и бобы по вкусу, молоко – 100 мл, сливочное масло – 50 г, сахар – 1 ст. л.

Морковь тушить с небольшим количеством молока; остальные овощи отварить, соединить с морковью, пропустить через частую решетку мясорубки и развести горячим молоком и половиной растопленного масла; затем полученную массу выбить, добавить сахар и подать с маслом (куском). Пюре можно подать со сваренным в мешочек яйцом.

//-- Горошек по-французски --//

Состав: зеленый горошек – 300 г, лук-порей – 8 шт., сливочное масло – 120 г, мука – 2 ст. л., соль, сахар, зелень петрушки.

Лук-порей очистить, нарезать, и спассеровать в половине сливочного масла, добавить немного воды и горошек, потушить 10 минут, затем всыпать муку и осторожно перемешать. В конце тушения добавить соль, сахар и все прокипятить на слабом огне. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и добавить масло. Подать горячим в той же посуде.

//-- Гречневики --//

Состав: смолотая гречневая крупа – 3 стакана, вода – 2 стакана, сухие дрожжи – 3 ч. л., сливочное масло.

Гречневик – это блин из гречневой муки. Если гречневой муки нет, ее, хоть и более крупного помола, можно получить, измельчив крупу на кофейной ручной мельнице или мельничке для перца либо заменить смесью для детского питания с гречей.

Взять молотую гречневую крупу, молоко или воду, в которых растворены сухие дрожжи, и замесить тесто, добавить кусок растопленного масла (по вкусу), выбить деревянной ложечкой или лопаткой. Теперь следует некоторое время подождать, пока тесто поднимется, а потом печь блины на разогретой, смазанной маслом сковороде.

//-- Голубцы с овощами --//

Состав: капуста – 1 кочан, мясо – 200 г, рис – 50 г, морковь – 1 шт., брюква – 1 шт., зелень петрушки, мука – 1 ст. л., сметана – 50 г, сливочное масло – 20 г, овощной отвар – 150 мл.

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымесить и, разделив на 2–3 части, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом и запечь.

Для приготовления сметанного соуса смешать муку со сметаной и влить эту смесь в кипящий овощной отвар; дать прокипеть в течение 5 минут, процедить, добавить масло и хорошо вымесить.

//-- Ломтики вырезки с овощами --//

Состав: вырезка – 300 г, сливочное масло – 30 г, помидоры – 2 шт., пучок зеленого лука, сметана – 50 г, цветная капуста – 1 головка, зелень петрушки.

Мясо очистить от жира и сухожилий, разрезать поперек волокон на 6 кусков, слегка отбить тылкой и жарить на сильно разогретом масле. Одновременно отварить капусту, а помидоры, нарезанные дольками, и мелко нарезанный лук обжарить в масле, добавить сметану и кипятить 5 минут; затем этим соусом полить мясо и посыпать рубленой зеленью. Подать мясо вместе с капустой, политой маслом.

//-- Бифштекс из отварного мяса --//

Состав: вырезка – 300 г, сливочное масло – 50 г, лук – 1 шт.

Мясо очистить от сухожилий и частично от жира, слегка отбить тылкой и придать ему форму блина. Дно кастрюли смазать маслом, положить мясо, до половины залить его водой, закрыть крышкой и кипятить 5–7 минут, после чего вынуть мясо, дать ему слегка обсохнуть и обжарить на масле с обеих сторон. Очищенный лук нарезать кружочками, разобрать на кольца, сварить в воде до полуготовности, откинуть на сито и дать обсохнуть, а затем обжарить на масле, засыпать бифштекс жареным луком и подавать.<
> На гарнир дать жареный картофель или кабачки, тыкву, капусту белокочанную или цветную, салат.

//-- Каша овсяная с вареньем --//

Состав: овсяная крупа – 75 г, сахар – 1 ст. л., молоко – 150 мл, вода – 100 мл, сливочное масло – 1 ст. л., варенье, соль.

В кипящее молоко с водой всыпать крупу, добавить сахар и соль, накрыть крышкой и при слабом кипении варить 1,5–2 часа, изредка помешивая. Перед подачей к столу в кашу положить масло, вымесить и полить сверху вареньем.

//-- Пшеничная каша с фруктами и медом --//

Состав: пшено – 100 г, чернослив, курага, изюм – по 50 г, молоко – 1 стакан, сливочное масло – 50 г, сахар – 1 ст. л.

Хорошо промытое пшено всыпать в кипящее молоко, добавить сахар и половину масла и варить до загустения; затем добавить промытые фрукты, вымесить, плотно закрыть крышкой и на 2–3 часа поставить в нежаркий духовой шкаф или на плиту. Подавать к столу с маслом. Отдельно можно подать мед.

//-- Каша гречневая с цветной капустой и молоком --//

Состав: цветная капуста – 200 г, гречневая крупа – 1 стакан, сливочное масло – 2 ст. л.,

молоко или вода – 0,5 л.

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, выключить огонь, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

//-- Голубцы с фруктами --//

Состав: капуста – 1 небольшой кочан, яблоко – 1 шт., урюк – 50 г, изюм – 30 г, шпинат – 20 г, сливочное масло – 20 г, сметана.

Из плотного кочана капусты вырезать кочерыжку и варить кочан до полуготовности, откинуть на сито, дать стечь воде, после чего разобрать капусту на отдельные листья. С каждого листа срезать утолщенные стебли, а листья разложить на доске. Одновременно изрубить шпинат, сложить в кастрюлю, влить немного воды, добавить вымытый изюм и треть масла и тушить 5 минут; затем соединить все это с нашинкованным урюком и яблоками, разложить на капустные листья, завернуть их в виде конверта и обжарить с двух сторон на масле. Подавать голубцы к столу со сметаной.

//-- Сметанные пирожки --//

Состав: 2 стакана хорошей, не очень кислой сметаны, мука – 4 стакана, соль.

Влить сметану в широкую глубокую посуду, всыпать понемногу муку, растирая хорошенько, чтобы мука полностью соединилась со сметаной и получилось тесто. Посолить, еще раз растереть и потом выложить тесто на стол, разделить его на небольшие куски в виде маленьких булочек. Дать им полежать 5 минут, потом провести скалкой по каждой булочке и слегка придавить. Поместить любой фарш, закрыть и защипать сверху, выложить пирожки на противень, смазанный маслом, и поставить в очень горячую печь на 15 минут. Эти пирожки подают к супам, щам, борщу.

Десерты и напитки

//-- Сливки с фруктами --//

Состав: яблоки, груши и других фрукты – 500 г, сливки 10 %-й жирности – 200 мл, натертая цедра лимона, сахарная пудра – 25 г.

Фруктам можно брать свежие, а можно – из компота. Сливки с сахарной пудрой и лимонной цедрой взбить до консистенции густой сметаны. При подаче к столу фрукты попеременно со сливками выложить в креманки.

//-- Сметана с сахаром --//

Состав: сметана – 200 г, сахар – 50 г, ягоды.

В посуду влить сметану, добавить сахарный песок, поставить посуду на холод (лед или холодная вода) и взбить до образования стойкой пены. Взбитая сметана должна увеличиться в объеме вдвое. Готовую сметану подать на стол в креманках или стаканах. Отдельно подать ягоды.

//-- Молочный коктейль из клубники --//

Состав: клубника – 200 г, молоко – 250 мл.

Клубнику размять и взбить с молоком в миксере.

//-- Морковный сок со сливками --//

Состав: морковь – 150 г, сливки – 50 мл, вода – 25 мл.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить холодную кипяченую воду,

после чего размешать, отжать сквозь марлю, соединить со сливками. Подать к столу остывшим, но не холодным.

//-- Кисель из шиповника --//

Состав: сушеные ягоды шиповника – 40 г, сахар – 120 г, крахмал – 45 г, лимонная кислота.

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут.

Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения.

Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Диета при аллергии к пшенице

Аллергия к пшенице встречается реже, чем к коровьему молоку и яйцам. При этом из питания исключаются пшеница, а также все продукты, которые ее содержат: пшеничная мука, панировочные сухари, отруби, манная каша, полуфабрикаты для приготовления кексов, тортов и т. д. (если на этикетке обозначено, что в состав продукта входит пшеничная мука).

Запрещается употреблять:

- супы с макаронными изделиями, клецки, а также супы, приготовленные с пшеничной мукой;
- мясо, птицу и рыбу, обваленные в муке;
- мясные продукты с наполнителями (колбасы, сосиски и т. д.);
- макаронные изделия на основе пшеничной муки;
- пшеничный хлеб, а также кукурузный и ржаной хлеб, приготовленные с добавлением пшеничной муки;
- блины, оладьи, гренки;
- пшеничную кашу (разрешаются овсяная, кукурузная, рисовая);
- готовые соусы, содержащие пшеничную муку;
- любые блюда, приготовленные на основе пшеничной муки: пироги, запеканки, торты, печенье, выпечку – как фабричного производства, так и домашнюю;
- мороженое в вафельных стаканчиках;
- некоторые заменители кофе, некоторые сорта конфет и шоколада.

Однако пшеничную муку можно заменить. Вместо нее можно использовать крахмал (кукурузный или картофельный), рисовую, овсяную, картофельную и кукурузную муку. При этом одному стакану пшеничной муки соответствуют полстакана крахмала и картофельной муки, 0,9 стакана рисовой муки, стакан с четвертью ржаной муки и молотых овсяных хлопьев, один стакан кукурузной муки и полстакана ячменной муки. Рассчитывая ингредиенты таким образом, вы сможете не отказываться от разносолов, а порадовать выпечкой себя и близких. В большинстве рецептов входящую в состав блюд пшеничную муку вполне можно заменить. Есть даже рецепты, основанные именно на таких, «альтернативных» видах муки. Некоторые люди считают блюда из них более

вкусными.

Но если вы решили печь торт или пироги по обычному рецепту, просто заменяя пшеничную муку, то не стоит забывать о следующем:

- тесто получается более нежным, если использовать не один, а несколько видов муки;
- изделия из непшеничной муки выпекают на более медленном огне, особенно если они сделаны без молока и яиц;
- крупные изделия, сделанные из непшеничной муки, бывает трудно пропечь до конца, поэтому пироги и булочки рекомендуется делать более мелкими;
- кроме того, эти изделия по сравнению с обычной выпечкой быстрее засыхают. Чтобы этого не произошло, рекомендуется хранить их в герметичной упаковке;
- тесто, приготовленное из непшеничной муки грубого помола, чаще получается комковатым, поэтому его нужно тщательнее перемешивать. Рекомендуется к муке сначала добавлять молоко (или воду, при его непереносимости), кипятить смесь и только после того, как она остынет, добавлять в тесто прочие компоненты.

Салаты и закуски

//-- Салат из морской капусты и рыбы --//

Состав: 1 банка морской капусты, морская рыба – 200 г, яйца – 2 шт., лук салатный – 1 шт., майонез – 100 г, зелень укропа, соль.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками, оставив половинку, которую надо нарезать кружочками для украшения. Лук очистить и мелко нарезать. Рыбу почистить, промыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, разделить и нарезать небольшими кусочками. Все смешать, добавить морскую капусту и заправить майонезом. Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и кружочками яиц.

//-- Яйца фаршированные --//

Состав: яйцо – 2 шт., ветчина – 30 г, укроп, петрушка, майонез – 1 ст. л., соль.

Сваренные вкрутую яйца разрезать вдоль пополам. Вынуть желтки, перетереть, смешать с фаршем из вареной ветчины и мелко нарезанной зелени, наполнить яйца, сверху смазать майонезом.

//-- Паштет из фасоли --//

Состав: фасоль – 1 стакан, лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. л., соль.

Фасоль сварить, протереть через сито или пропустить через мясорубку, смешать с поджаренным луком, посолить. Все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить.

//-- Салат из творога с фруктами --//

Состав: творог – 300 г, фрукты (свежие или консервированные) – 150 г, сметана – 2 ст. л., сахар – 2 ст. л.

Творог растереть со сметаной и сахаром, массе придать форму конуса, салат украсить фруктами.

//-- Икра из сушеных грибов --//

Состав: грибы сушеные – 7–8 шт., лук – 2 шт., зелень петрушки и укропа, соль.

Сушеные грибы замочить в воде на 4–5 часов, отварить, дважды пропустить через мясорубку, перемешать с жареным луком, добавить немного грибного бульона и тушить на слабом огне 15–20 минут. Посолить и заправить мелко нарезанным луком, петрушкой и

укропом.

Супы

//-- Борщ зеленый --//

Состав: мясной бульон – 500 мл, говядина – 100 г, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., масло растительное – 2 ст. л., картофель – 2 шт., щавель – 40 г, сметана – 2 ст. л., зелень, яйцо – 1 шт.

В кипящий мясной бульон сначала положить крупно нарезанный картофель, а через 10–15 минут тушеные овощи (свекла, морковь, помидор). Через 10–15 минут добавить нашинкованный щавель. Кипятить 1–3 минуты при закрытой крышке. Подавать к столу с отварной говядиной, вареным яйцом, сметаной и рубленной свежей зеленью.

//-- Суп из стручковой фасоли --//

Состав: бульон из постного мяса – 500 мл, картофель – 5 шт., стручковая фасоль – 150 г, лук – 2 шт., морковь – 2 шт., томат-пюре – 2 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., зелень петрушки и укропа, специи и соль по вкусу.

В бульон из постного мяса положить нарезанный кубиками картофель и довести до кипения. Добавить пассерованный лук, томат-пюре и фасоль, варить до готовности. При подаче на стол посыпать зеленью.

//-- Щи зеленые с яйцом --//

Состав: говядина – 150 г, яйцо – 1 шт., сметана – 50 г, сливочное масло, щавель – 100 г, шпинат – 120 г, лук – 1 шт., зеленый лук, зелень петрушки.

Из мяса и воды сварить бульон. Щавель мелко изрубить. Шпинат сложить в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть крышкой, тушить до мягкости и пропустить через мясорубку. Лук изрубить, слегка поджарить в масле, постепенно развести процеженным бульоном, положить в бульон шпинат и щавель и варить 10–15 минут. Перед подачей к столу в щи положить мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петрушку.

Шпинат можно заменить другой съедобной зеленью (листьями редиса, молодой крапивы и т. п.).

//-- Борщ с черносливом и грибами --//

Состав: грибной бульон – 500 мл, помидор – 1 шт., грибы сушеные – 20 г, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., картофель – 2 шт., сметана – 2 ст. л., зелень, чернослив, соль и специи по вкусу.

Тщательно промыть сушеные грибы и залить их водой на 10–15 минут, еще несколько раз промыть и оставить на 3–4 часа для набухания, а потом варить до готовности в той же воде. Отвар процедить и на нем сварить борщ, добавив свеклу, морковь, томат и шинкованную зелень. За 5 минут до окончания варки положить нарезанные соломкой грибы и отдельно отваренный чернослив. Подавать со сметаной и рубленной свежей зеленью.

//-- Грибной суп --//

Состав: свежие грибы – 500 г, картофель – 3 шт., морковь и лук – по 1 шт., перловая крупа – 50 г, зелень петрушки, сметана, соль по вкусу.

Свежие грибы почистить и тщательно промыть, залить холодной водой и довести до кипения. Потом грибы вынуть шумовкой, добавить в кастрюлю еще 2 л воды и

нарезанный кубиками картофель. Грибы мелко порезать и обжарить на сливочном масле, положив в них натертую на крупной терке морковь, мелко нарубленный репчатый лук и зелень петрушки. Все обжаривать до золотистого цвета, добавить к варящейся картошке, сразу же положить и перловку. Варить до готовности продуктов, к столу подавать со сметаной.

//-- Суп овсяный протертый --//

Состав: овсяная крупа – 80 г, сливки – 100 мл, молоко – 200 мл, масло – 40 г, яйцо – 1 шт., вода – 1 л.

Крупу сварить в воде до готовности, протереть, прокипятить, заправить молоком и сливками, смешанными с яйцом и маслом.

Протертые супы из других круп готовятся таким же способом.

//-- Окрошка из фруктов --//

Состав: фруктовый настой – 500 мл, яблоко – 1 шт., дыня – 100 г, персики – 5 шт., вишня – 1 стакан, щавель, салат, сметана.

Очистить яблоко, дыню нарезать кубиками. Персики ошпарить и очистить от кожицы, а мякоть измельчить. Промыть вишню, удалить косточки. Щавель и салат нашинковать.

Растереть вишни и кожуру от фруктов, залить кипятком и 1,5–2 часа настаивать.

Приготовленные фрукты залить настоем. Подавать со сметаной.

Вторые блюда

//-- Огурцы фаршированные --//

Состав: огурцы – 3 шт., помидор – 1 шт., капуста – несколько листьев, яйцо – 1 шт., сметана – 50 г, укроп.

Огурцы очистить, разрезать вдоль пополам и, удалив зерна, придать им вид лодочки; помидоры и сердцевину огурца мелко нашинковать, а капусту и крутое яйцо мелко изрубить, все это смешать с половиной сметаны, заполнить полученной массой огурцы, полить сметаной и посыпать рубленым укропом.

//-- Пюре по-саксонски --//

Состав: картофель – 3 шт., репа – 3 шт., лук – 1 шт., сливочное масло – 100 г, молоко – 100 мл, соль.

Картофель и репу промыть, очистить и отварить в одной посуде в подсоленной воде. Лук очистить, нарезать дольками и прогреть в воде до тех пор, пока она не закипит. Затем ее слить и залить лук теплой подсоленной водой. Отваренные овощи откинуть на дуршлаг, смешать с вареным луком, предварительно слегка отжатым, и протереть, чтобы получилось пюре.

Добавить сливочное масло, развести при необходимости молоком и подать на стол горячим в качестве гарнира.

//-- Зеленый горошек по-итальянски --//

Состав: зеленый горошек – 600 г, масло – 50 г, рис – 75 г, помидор – 1 шт., сыр – 50 г.

Консервированный или сваренный горошек обжарить слегка на масле, добавить отваренный рис, помидоры, нарезанные мелкими кубиками, и перемешать. Прямо перед подачей к столу посыпать тертым сыром. Блюдо подать горячим.

//-- Баклажаны с помидорами --//

Состав: баклажаны – 3 шт., лук – 5 шт., помидоры – 5 шт., зелень петрушки и кинзы,

чеснок – 2–3 дольки, растительное масло – 1/3 стакана, соль.

Баклажаны очистить, нарезать кружочками, посолить и оставить на 10–15 минут. Затем отжать, промыть и поджарить на растительном масле. В глубокую сковородку положить слой жареных баклажанов, потом слой обжаренного на масле репчатого лука, а сверху нарезанные помидоры. Тушить 20–30 минут. Остывшее блюдо посыпать измельченным чесноком, зеленью петрушки и кинзы.

//-- Картофельные крокеты с мясом в омете --//

Состав: картофель – 2 шт., мясо – 100 г, сливочное масло – 30 г, яйцо – 2 шт., молоко – 100 мл.

Мясо отварить и пропустить через мясорубку. Картофель отварить, протереть сквозь сито, добавить столовую ложку масла, 1 яйцо и половину молока; все это хорошо вымесить и сделать 4 лепешки, на них положить мясо, края соединить и скатать в виде шариков. Сковороду смазать маслом, положить крокеты, залить их яйцами, смешанными с молоком, и на пару довести до готовности. Подавать крокеты с маслом.

//-- Котлеты отбивные диетические --//

Состав: говядина – 200 г, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., зелень, соль и специи по вкусу.

Говядину разрезать на тонкие куски, отбить, посолить, слегка обжарить. Затем на маленьком огне тушить с овощами до полной готовности. Подавать к столу с овощами.

//-- Мясная запеканка --//

Состав: картофель – 500 г, мясо – 300 г, лук репчатый – 200 г, яйцо – 2 шт., молоко – 3/4 стакана, зелень петрушки и укропа, соль.

Отварить картофель, размять, добавить немного картофельного отвара, яйца, посолить. Отварить мясо, пропустить через мясорубку и смешать с жареным луком. На противень, смазанный растительным маслом, выложить слоем картофель, на него – мясной фарш. Залить взбитыми с молоком яйцами, запекать в духовке 10 минут при температуре +200 °С. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

//-- Пудинг рисовый на мясном бульоне --//

Состав: рис – 100 г, бульон – 400 мл, сливочное масло – 20 г, яйцо – 1 шт.

Рис промыть, высушить, смолоть на кофейной мельничке, всыпать в кипящий бульон, разварить до готовности, затем ввести желток, взбитый белок и половину растопленного масла. Все это вымесить, выложить в формочку, смазанную маслом, и на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом.

//-- Запеканка из яиц --//

Состав: яйца – 2 шт., густые сливки (сметана) – 1 ст. л., шампиньоны – 50 г, сыр – 30 г, сливочное масло – 1 ст. л., зелень петрушки и укропа.

В форму смазанную сливочным маслом, разбить яйца, сверху выложить сливки или сметану, нарезанную зелень и пластинки шампиньонов, посыпать тертым сыром, запечь в духовке.

//-- Голубцы с грибами и яйцами --//

Состав: капуста – 300 г, свежие грибы – 200 г, лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. л., сметана – 80 мл, зелень петрушки.

Отварить капусту, нашинковать лук, обжарить его на масле, добавить нарезанные грибы и жарить еще 10–12 минут, после чего добавить зелень петрушки и крутое рубленое яйцо. Из капустных листьев вырезать твердые жилки, завернуть в каждый лист по столовой ложке фарша, уложить их в форму, залить сметаной и запечь в духовке.

//-- Треска, тушенная в овощах --//

Состав: треска – 200 г, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., томат-паста – 50 г или помидор – 1 шт., сметана – 2 ст. л., вода – 100 мл, соль и специи.

Подготовленную тушку трески нарезать кусочками и уложить на сковороду с растительным маслом. Покрыть натертой морковью, мелко нарезанным луком, зеленью, томатной пастой или нарезанными кружочками свежими помидорами. Залить кипяченой водой. Закрыть крышкой и тушить 20 минут. Посолить, заправить сметаной. Тушить еще 15–20 минут под крышкой.

//-- Рулет из риса с персиками --//

Состав: рис – 100 г, молоко – 1 стакан, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 4 ст. л., сахар – 2 ст. л., персики – 100 г, вода – 50 мл.

Рис промыть, высушить, смолоть на кофемолке. На молоке и воде сварить кашу, затем добавить яйца, сахар, столовую ложку масла, хорошо вымесить и охладить. Разложить рисовую кашу слоем 1 см на марле, смоченной водой, на середину уложить мелко нарезанные персики, завернуть рулетом, выложить на смазанную маслом сковороду и на пару довести до готовности.

//-- Тыква, тушенная с яблоками --//

Состав: тыква – 1 кг, яблоки – 600 г, сливочное масло – 1 ст. л., сахар – 1 ст. л., вода – 1/3 стакана.

Тыкву помыть и очистить, нарезать кубиками в 1 см. Добавить очищенные и мелко нарезанные яблоки, сахар, сливочное масло и тушить до готовности. Перед подачей на стол можно посыпать корицей и орехами.

//-- Свекла фаршированная --//

Состав: свекла – 2 шт., яблоко – 1 шт., рис – 30 г, изюм – 30 г, сливочное масло – 1 ст. л., сметана – 50 г, сахар, щепоть корицы.

Свеклу отварить или испечь, очистить и ложкой удалить сердцевину, придав свекле вид чашечки. Из риса сварить рассыпчатую кашу, смешать ее с сахаром, изюмом и мелко нашинкованными яблоками, затем добавить половину растопленного масла и корицу, все это вымесить, нафаршировать свеклу, полить сметаной и запечь.

Десерты и напитки

//-- Творожный крем --//

Состав: творог – 200 г, сливочное масло – 20 г, яичный желток – 1 шт., сметана – 70 г, сахар – 30 г, молоко – 40 мл, ваниль или ванилин по вкусу.

Желток растереть с половиной сахара, добавить молоко, поставить на огонь и, часто помешивая, проварить, не доводя до кипения; затем охладить, соединить с протертым творогом, маслом, ванилью или ванилином и половиной сметаны, всю массу хорошо вымесить и придать красивую форму. Оставшуюся сметану смешать с сахарной пудрой (сделанной из сахара), взбить в густую пену и покрыть творожный крем.

//-- Суфле лимонно-творожное --//

Состав: творог – 250 г, сахарная пудра – 2 ст. л., лимонный сироп – 2 ч. л., изюм – 50 г.

В миксер положить творог, сахарную пудру, влить лимонный сироп и взбивать 2 минуты. Готовое суфле выложить в бокалы и украсить изюмом.

//-- Кисель из черники --//

Состав: черника – 100 г, картофельная мука – 30 г, сахар – 30 г, половина лимона, вода – 1 л.

Чернику вымыть, залить водой, кипятить 10–15 минут, затем на краю плиты настаивать 10–15 минут; после этого процедить, добавить сахар, вскипятить, ввести картофельную муку, разведенную холодной кипяченой водой, и вымешать, после чего, не давая закипеть, снять с огня и добавить лимонный сок. Подавать теплым.

//-- Витаминный напиток --//

Состав: морковный сок, черносмородиновый сок, клюквенный сок, отвар шиповника – по 1 стакану. Все соки смешать.

//-- Напиток из черноплодной рябины --//

Состав: сок черноплодной рябины – 2 стакана, лимонный сок – 4 ст. л.

Сок черноплодной рябины смешать с лимонным соком. В жаркую погоду можно подавать с кубиками льда.

Диета при аллергии к кукурузе

Эта диета более простая, у нее меньше ограничений. Оно и понятно: кукуруза входит в состав разных блюд гораздо реже, чем молоко, яйца и пшеничная мука. Может быть, поэтому и непереносимость кукурузы встречается тоже реже.

Исключите из питания все блюда, в состав которых входит кукуруза. При этом важно помнить, что аллергию может вызвать не только вареная кукуруза, но и консервы в банках, кукурузные хлопья, кукурузная мука и крупа, сироп, кукурузные крахмал и масло (опасна также смесь различных растительных масел – перед покупкой такой смеси внимательно изучите ее состав), а также маргарин. Осторожнее будьте с готовыми ореховыми пастами, овощными смесями, супами, молочными коктейлями, готовым блинным тестом или блинчиками, готовыми гарнирами (так как они могут быть приготовлены на кукурузном масле), некоторыми газированными напитками (в частности, «Кока-колой»), кукурузным сахаром, сухими дрожжами, кетчупом, жевательными резинками, маринадами и соусами. Мексиканские и китайские блюда нередко содержат в своем составе кукурузу.

Важно помнить, кроме того, что для вас могут представлять опасность лекарственные средства в желатиновых капсулах и таблетках, витамины, зубная паста. Одноразовая бумажная посуда (стаканы, тарелки и даже молочные пакеты) может быть изготовлена с добавлением сырья, в состав которого входит переработанная кукуруза. Иногда производители покрывают изнутри обертку для продуктов кукурузным крахмалом. Кроме того, может представлять опасность клей, который находится на разного рода поверхностях: липкой ленте, марках и т. д.

Салаты и закуски

//-- Яйца фаршированные --//

Состав: яйцо – 2 шт., ветчина – 30 г, укроп, петрушка, майонез – 1 ст. л., соль.

Круто сваренные и охлажденные яйца разрезать вдоль пополам. Вынуть желтки, протереть их, смешать с фаршем из вареной ветчины и мелко нарезанной зелени. Фаршем наполнить яйца, залить майонезом.

//-- Закуска из цветной капусты и яиц --//

Состав: цветная капуста – 500 г, яйцо – 4 шт., 1 пучок зеленого лука, майонез – 100 г, сахар, соль.

Яйца сварить вкрутую, очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту вымыть, варить в подсоленной воде до готовности, затем разобрать на соцветия, посыпать сахаром по вкусу, перемешать с яйцами и луком, заправить майонезом и подать к столу.

//-- Салат из топинамбура с яблоками --//

Состав: топинамбур – 150 г, яблоко – 1 среднее, сметана – 1 ст. л., зелень петрушки и укропа, соль.

Топинамбур натереть на крупной терке, добавить измельченное яблоко, заправить сметаной. Сверху посыпать зеленью.

//-- Курица заливная --//

Состав: куриное мясо – 300 г, бульон – 250 мл, яйцо – 2 шт., дольки лимона, огурец – 1 шт., зелень, желатин – 10 г, соль, лавровый лист по вкусу.

Курицу отварить и остудить в бульоне, потом отделить мясо от костей. Растворить в бульоне предварительно замоченный желатин. Аккуратно выложить мясо в формочку, украсить яйцом, лимоном, свежим огурцом, зеленью, залить бульоном с желатином и охладить.

//-- Салат с рыбой --//

Состав: рыба – 200 г, картофель – 1 шт., огурцы свежий и соленый – по 1 шт., яйцо – 2 шт., майонез – 3 ст. л., листья салата, зелень петрушки и укропа, соль.

Рыбу отварить и освободить от костей. Картофель, огурцы свежий и соленый, сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Добавить измельченные листья салата и зелень петрушки и укропа, посолить. Заправить майонезом.

Супы

//-- Суп овощной сборный --//

Состав: мясной бульон – 500 мл, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., кабачок – 100 г, капуста 250 г, картофель – 2 шт., говядина – 100 г, свежий зеленый горошек – 3 ст. л., бобы – 2 ст. л., помидор – 1 шт., зелень, соль и специи по вкусу.

В кипящий бульон засыпать нашинкованную капусту, картофель, зеленый горошек, зеленые бобы. В сковороде потушить репчатый лук, кабачки, помидор, добавить в суп в конце варки. К столу подавать с отварной говядиной, рубленой свежей зеленью.

//-- Суп-пюре по-фламандски --//

Состав: пюре из брюссельской капусты 300 г, пюре из картофеля – 300 г, бульон – 1 л, сливки – 100 мл, яйцо – 2 шт., сливочное масло – 50 г, белый хлеб – 150 г.

Пюре из брюссельской капусты и картофельное пюре соединить и развести бульоном. Заправить сливками и яичными желтками, добавить сливочное масло. Отдельно подать к супу гренки, поджаренные на масле.

//-- Суп-пюре рисовый с кабачками --//

Состав: рис – 2 ст. л., кабачки – 200 г, сливочное масло – 1 ст. л., молоко – 150 мл, вода – 1 стакан, соль. Для яично-молочной смеси: яйцо – 2 шт., молоко – 1 ст. л.

Кабачки очистить, удалить сердцевину, мелко нарезать, сварить в небольшом количестве воды, затем протереть. Рис смолоть в кофемолке, сварить в воде до готовности, смешать с протертыми кабачками, довести до кипения, заправить горячей яично-молочной смесью, маслом и солью.

//-- Суп-крем из зеленого горошка --//

Состав: говядина – 300 г, сливочное масло – 30 г, зеленый горошек – 300 г, мука – 2 ст. л., сливки – 100 мл, яичный желток – 1 шт., белый хлеб – 100 г, лук – 1 шт., корень петрушки и сельдерея.

Из мяса, кореньев, лука и воды сварить бульон и процедить. Горошек тушить в небольшом количестве бульона до готовности и в горячем состоянии протереть сквозь сито. Муку поджарить с частью масла, развести бульоном, соединить с протертым горошком и вскипятить, после чего процедить, заправить сливками, смешанными с яичным желтком и маслом. Подать к столу с гренками из хлеба (в виде мелких кубиков).

//-- Щи зеленые с яйцом --//

Состав: говядина – 300 г, яйцо – 1 шт., сметана – 80 мл, мука – 1 ст. л., щавель – 200 г, шпинат – 200 г, лук репчатый – 1 шт., лук зеленый, зелень петрушки.

Из мяса и воды сварить бульон. Щавель мелко изрубить. Шпинат сложить в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть крышкой, тушить до мягкости и пропустить через мясорубку. Лук нашинковать, слегка поджарить в масле, затем добавить муку, прожарить, постепенно развести процеженным бульоном. Положить в бульон шпинат и щавель и варить 10–15 минут. Добавить в щи поджарку. Перед подачей к столу в щи положить мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петрушку.

Шпинат можно заменить другой съедобной зеленью (листьями редиса, молодой крапивы и т. п.).

//-- Борщ из курицы --//

Состав: курица – 2 грудки, фасоль – 1 стакан (можно взять консервированную), свекла – 1 шт., лимон – 1 шт. (можно 3 г лимонной кислоты), капуста – 200 г, морковь – 1 шт., томатная паста – 3 ст. л., чеснок – 3 дольки, лук – 1 шт., перец, соль, лавровый лист, укроп.

Свежую фасоль замочить на ночь, воду вылить. Варить до полуготовности фасоль с кусочками куриного филе. Свеклу натереть, добавить в сильно кипящий бульон, когда закипит снова – выдавить половину лимона для сохранения цвета бульона. Нашинковать капусту, натереть морковь, когда свекла станет прозрачной – добавить в бульон. Затем положить в кастрюлю томатную пасту, нарубленный чеснок, целую луковицу. Когда все овощи будут готовы, добавить перец, лавровый лист, укроп.

//-- Картофельный суп со сметаной --//

Состав: вода – 1,5 л, картофель – 4 шт., сметана или молоко – 250 мл, мука – 2 ст. л., зелень петрушки или укропа, соль.

Очищенный картофель сварить. Сметану хорошо перемешать с мукой и добавить в картофельный бульон. Супу дать еще раз закипеть и добавить петрушку, укроп или какую-нибудь другую зелень.

Вторые блюда

//-- Котлеты из картофеля и отрубей --//

Состав: картофель – 5 шт., отруби пшеничные – 100 г, молоко – 70 мл, масло сливочное – 40 г, яйцо – 1 шт.

Хорошо вымытый картофель в кожуре отварить, очистить и пропустить через мясорубку. Одновременно 40 г отрубей смешать с молоком, дать постоять 15–20 минут, соединить с картофелем, добавить яйцо и 10 г масла, все это хорошо вымешать, сделать 3 котлеты, обвалять в остальных отрубях и обжарить в масле.

//-- Лечо --//

Состав: свежие грибы или сушеные отваренные – 200 г, перцы – 4 шт., помидоры – 3 шт., лук – 1 шт., соль.

Свежие грибы очистить и нарезать; сушеные грибы отварить. Репчатый лук обжарить в масле, добавить грибы и тушить почти до полной готовности. Затем добавить нарезанные кубиками перцы и помидоры. Посолить и тушить до полной готовности.

//-- Зразы мясные, фаршированные омлетом --//

Состав: говядина – 500 г, белый хлеб – 70 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 50 г, молоко – 50 мл.

Из мяса, хлеба и трети масла приготовить мясной фарш. Яйцо хорошо взбить венчиком, смешать с молоком, вылить на смазанную маслом сковороду, на пару довести до готовности, охладить и изрубить. Мясной фарш выбить влажными руками, сделать две круглые лепешки, на середину лепешек положить омлет, края соединить. Зразы сварить на пару или сложить в кастрюлю, до половины залить холодной водой, закрыть крышкой и кипятить 15 минут.

//-- Мясо с яблоками --//

Состав: мясо – 400 г, яблоки – 400 г, мука – 1 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л.

На сливочном масле поджарить муку до светло-золотистого цвета, развести горячей водой, довести до кипения, добавить соль, кислые яблоки (лучше всего антоновку), очищенные от кожицы и нарезанные тонкими ломтиками. Варить, пока яблоки не превратятся в пюре. Если соус будет слишком жидок, добавить 1–2 столовых ложки молотых сухарей.

Любое отварное или жареное мясо нарезать некрупными кусочками, залить его яблочным соусом и хорошо прогреть. На гарнир – отварной картофель.

//-- Шницель куриный --//

Состав: куриное филе – 200 г, сливки – 50 мл, сливочное масло – 30 г, сухари – 50 г.

С куриного филе срезать пленку, удалить сухожилия, разбить тыжкой, полить сливками и слегка порубить тупой стороной ножа. Хорошо пропитанное сливками филе обвалять в крупно истолченных сдобных сухарях и обжарить в масле.

//-- Запеканка из вареной курицы и овощей --//

Состав: куриное мясо – 200 г, мука – 2 ст. л., молоко – 100 мл, сливочное масло – 30 г, морковь – 1 шт., цветная капуста – 100 г, яичный белок – 2 шт.

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с яично-масляным соусом и третью масла и осторожно соединить с 1 взбитым белком; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с другой третью масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после

чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

//-- Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе --//

Состав: рыба – 600 г, молоко – 1,5 стакана, яйцо – 2 шт., сливочное масло – 1 ст. л., тертый сыр – 1 ст. л., молотые сухари – 2 ст. л., мука – 2 ст. л., соль.

Порционные куски рыбы (без костей) посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить на разогретом масле. Выложить рыбу в смазанный маслом сотейник. Смешать яйцо с молоком и солью и залить этой смесью рыбу, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Запечь в нагретой до 190–200 градусов духовке. На гарнир подать картофельное пюре.

//-- Кнели из судака с маслом --//

Состав: судак – 200 г, белый хлеб – 20 г, сливки – 50 мл, сливочное масло – 30 г.

Из рыбы, хлеба и сливок приготовить фарш, в кастрюле выбить его и выложить двумя ложками в виде клецок на смазанную маслом сковороду; затем залить кнели холодной водой, дать покипеть 3–5 минут, вынуть их из воды и подать со сливочным маслом.

//-- Каша овсяная с отрубями --//

Состав: овсяная крупа – 40 г, отруби пшеничные – 40 г, сливочное масло – 1 ст. л., молоко – 100 мл, вода – 200 мл.

Хорошо просеянные отруби всыпать в кипящую воду и кипятить под крышкой 10 минут, затем добавить крупу и масло, вымешать и варить на слабом огне 2 часа. Подать к столу с молоком.

//-- Блинчики со сладкой начинкой --//

Состав: мука – 100 г, молоко – 200 мл, яйцо – 1 шт., сахар – 20 г, морковь – 1 шт., сливочное масло – 40 г, изюм и урюк – по 50 г, сметана.

Муку, молоко и половину сахара смешать, процедить и выпечь блины. Нашинковать морковь и тушить ее с небольшим количеством масла до готовности, затем добавить изюм, нашинкованный урюк и часть масла, положить фарш на блины, завернуть и обжарить с обеих сторон в масле; подать к столу со сметаной.

//-- Чернослив фаршированный --//

Состав: чернослив – 200 г, творог – 200 г, яичный желток – 3 шт., манная крупа – 2 ст. л., сахар – 3 ст. л., грецкие орехи измельченные – 70 г, сметана – 150 г, сливочное масло.

Чернослив размочить в холодной кипяченой воде и удалить косточки. Творог протереть сквозь сито, смешать с крупой, желтком, сахаром и мелко рублеными поджаренными орехами; этой массой нафаршировать чернослив, положить на сковороду, смазанную маслом, подлить немного воды и запечь в духовом шкафу. Сметану наполовину выпарить, полить ею чернослив и подать к столу.

//-- Пудинг из кабачков и яблок --//

Состав: кабачки – 250 г, яблоко – 1 большое, молоко – 50 мл, сливочное масло – 30 г, яйцо – 2 шт., сахар – 2 ст. л., манная крупа – 30 г, сметана.

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и третью масла до полуготовности. Затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, поддержать кастрюлю под крышкой на краю плиты 5–10 минут и слегка охладить. После этого добавить желтки и взбитые белки, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

//-- Запеканка из фруктов, овощей и творога --//

Состав: яблоки – 2 шт., изюм – 40 г, инжир – 40 г, творог – 100 г, яйцо – 2 шт., сливочное масло – 30 г, сахар – 2 ст. л., манная крупа – 1 ст. л., морковь – 1 шт., сметана.

Морковь нашинковать мелкой «лапшой» и тушить с третью масла и небольшим количеством воды до готовности, затем добавить нашинкованные яблоки и инжир, 1 яйцо и вымесить. Одновременно протереть творог сквозь сито, смешать с крупой, сахаром, оставшимся яйцом и изюмом. После этого смазать формочку маслом, заполнить слоем творога, затем слоем фруктов и т. д., верх сравнять, сбрызнуть маслом и запечь. Подать со сметаной.

//-- Сырники с морковью --//

Состав: творог – 250 г, мука – 60 г, яйцо – 1 шт., сахар – 30 г, урюк – 30 г, морковь – 1 шт., сливочное масло – 20 г, сметана – 60 г.

Морковь мелко нашинковать и тушить с частью масла и небольшим количеством воды до тех пор, пока вся жидкость не выпарится, после чего охладить. Одновременно урюк мелко изрубить, а творог протереть и соединить с половиной муки, частью сметаны, сахаром, яйцом, урюком и морковью, все это вымесить, разделить на 3 части, обвалить в муке, придать форму сырника и запечь в духовом шкафу, предварительно залив сметаной.

//-- Ленивые вареники --//

Состав: творог – 250 г, мука – 50 г, яйцо – 7 шт., сливочное масло или сметана.

Творог соединить с яйцом и мукой, хорошо вымесить. Сформировать нетолстые колбаски и нарезать их по 7–8 штук на порцию. Вареники опустить в горячую подсоленную воду, довести до кипения и снять кастрюлю с плиты. Через 5 минут вынуть вареники шумовкой. При подаче на стол полить сливочным маслом или сметаной.

Десерты и напитки

//-- Клюквенное желе --//

Состав: клюква – 200 г, вода – 500 мл, сахар, желатин – 25 г.

Отжать сок из ягод, выжимку залить кипятком и проварить. Отвар процедить, добавить сахар и набухший желатин, дать сиропу вскипеть, потом охладить и снова процедить. Смешать с отжатым свежим соком и разлить по формочкам.

//-- Мармелад из тыквы и ревеня --//

Состав: тыква – 300 г, ревеня – 200 г, сахар по вкусу.

Тыкву запечь и протереть через сито. Ревень очистить, мелко нашинковать, смешать с тыквой и тушить, изредка помешивая, чтобы не пригорело. Когда мармелад сгустится, добавить сахар.

Подавать мармелад можно горячим или холодным. Холодный можно подать со взбитыми сливками.

//-- Печенье из «геркулеса» --//

Состав: яйцо – 2 шт., сахар – 50 г, изюм – 1/2 стакана или любые сухофрукты кусочками, ванилин по вкусу, овсяные хлопья – 1/2 стакана, овсяная мука – 1/2 стакана (можно заменить гречневой, ячменной, пшенной, достаточно просто смолоть крупу).

Белки отделить от желтков и взбить в крутую пену. Желтки растереть с сахаром добела, добавить ванилин. Все соединить с хлопьями, мукой (2/3 количества) и изюмом, перемешать. Добавить в массу остальные взбитые белки, присыпать оставшейся мукой и очень аккуратно все перемешать.

Разогреть духовку до +200 °С. Полученную массу чайной ложкой выложить кучками на хорошо смазанный лист. Выпекать печенье при +200–210 °С примерно 30–40 минут до

золотистого цвета.

Вместо изюма можно взять сушеные ягоды или шоколад (горький, 70 % и выше), порезанный на маленькие кусочки.

//-- Яблоки печеные фаршированные --//

Состав: яблоки – 5 шт., орехи дробленые – 1/2 стакана, мед – 2 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., корица.

Нужны крупные крепкие яблоки (антоновка, семиринка, джонатан), у них вырезать сердцевину. Приготовить смесь из дробленых орехов, меда, лимонного сока и корицы, дать ей застыть в холодильнике. Затем нафаршировать приготовленной смесью яблоки. Поместить их в форму, налить немного воды и запекать 20–30 минут.

//-- Кисель из сухофруктов с сухарями --//

Состав: пшеничный хлеб – 200 г, сухофрукты – 100 г, сахар – 100 г, картофельный крахмал – 50 г, вода – 600 г.

Подсушенный хлеб залить водой, добавить замоченные сухофрукты и варить до размягчения, затем отвар процедить, добавить в него растворенный в воде крахмал и вновь довести до кипения.

Диета при аллергии к сое

К счастью, этот недуг встречается не очень часто. У маленьких детей он может возникнуть при длительном кормлении соевыми смесями или соевым молоком. Причем ведь далеко не все любят и едят блюда из сои. Но зато соя входит в состав многих (самых разных!) пищевых продуктов. При этом на упаковке часто просто-напросто указывается: «В составе продукта есть растительный белок». И все, никаких опознавательных знаков. Если больной человек съест такой продукт, то, скорее всего, ему придется очень худо. Теоретически каждый покупатель имеет право позвонить производителю и узнать, что именно входит в выпускаемый им пищевой продукт. Но на практике... вряд ли можно представить себе покупателя, в магазине списывающего с этикетки продукта реквизиты фабрики и потом звонящего туда по междугородному телефону.

Совет здесь можно дать один: не покупать продуктов, содержащих непонятный «растительный белок». Под этим названием может скрываться все, что угодно, в том числе и соя. В подавляющем большинстве случаев именно она это и бывает.

Разумеется, всем больным категорически запрещается есть: соевые бобы, соевые побеги, соевые масло, муку, соус и т. д. Кроме того, может быть опасным употребление маргарина, кукурузного хлеба (так как он выпекается с добавлением сои), готового мороженого и готовой выпечки, мясных полуфабрикатов, в том числе пельменей и котлет (внимательно изучайте состав продукта на этикетке!). Стоит также помнить, что соя нередко добавляется в конфеты, карамель, приправы к мясным и рыбным блюдам, заправки для салата.

Салаты и закуски

//-- Салат из белокочанной капусты и курицы --//

Состав: свежая капуста – 300 г, куриное мясо – 200 г, яблоки – 2 шт., морковь – 1 шт., зеленый горошек – 3 ст. л., сметана – 150 г, растительное масло – 1 ст. л., зелень петрушки и укропа, сахар, соль.

Капусту нашинковать. Мясо отварить в слегка подсоленной воде, дать остыть и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Все смешать. Добавить консервированный зеленый горошек, растительное масло, сахар. Посолить и перемешать.

Готовый салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружочками вареной моркови.

//-- Салат из морской капусты и яблок --//

Состав: морская капуста – 1 банка, морковь – 1 шт., яблоко 1 шт., огурец – 1 шт., майонез – 100 г, зелень петрушки, соль.

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не позволит яблоку потемнеть. Соленый огурец нарезать кубиками, зелень петрушки нарубить. Все смешать, посолить и заправить майонезом.

//-- Винегрет из морской капусты --//

Состав: картофель – 3 шт., морковь – 2 шт., соленые огурцы – 2 шт., свекла – 1 шт., лук – 1 шт., морская капуста – 1 банка, растительное масло, зелень петрушки и укропа, соль.

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Свеклу, отварить и натереть на крупной терке. Морковь отварить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Лук нарезать маленькими кубиками. Зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, добавить консервированную морскую капусту, посолить, заправить растительным маслом.

//-- Салат из помидоров и яблок --//

Состав: помидор 1 шт., яблоко 1 шт., сметана – 50 г, зелень петрушки.

Помидор и яблоко, очищенное от кожуры и сердцевины, нарезать кружками. На блюдо или тарелку уложить рядами кружки помидоров и яблок, полить сметаной и украсить листьями петрушки.

//-- Салат из лосося --//

Состав: лосось или горбуша – 300 г, яйцо – 2 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки или укропа, майонез – 3 ст. л.

Отваренную рыбу мелко нарезать, смешать с яйцами, сваренными вкрутую, и мелко нарезанным репчатый луком, заправить майонезом. Полученную массу выложить в салатницу и посыпать зеленью петрушки и укропа.

Супы

//-- Суп-пюре из цветной капусты --//

Состав: цветная капуста – 600 г или белокочанная – 750 г, картофель – 4 шт.,

растительное масло – 3 ст. л., молоко – 2 стакана.

Отобрать четвертую часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить их в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, посолить и поставить варить на 25–30 минут. Все это протереть сквозь сито и развести горячим молоком. При подаче на стол суп заправить сливкам и или сливочным маслом, перемешать и положить отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки. Вместо свежей можно взять консервированную цветную капусту. В этом случае срок варки супа сокращается на 10–15 минут.

Суп-пюре можно при готовить та к же из белокочанной капусты. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить; через 15–20 минут положить картофель, сварить его и дальше готовить суп, как указано выше.

//-- Суп-пюре молочный из овощей --//

Состав: морковь, тыква, цветная капуста и любые другие овощи – 300 г, молоко – 2 стакана, сливочное масло – 2 ст. л., сметана – 50 г, яйцо – 1 шт., мука – 1/2 стакана.

Овощи тщательно очистить, промыть и отварить в подсоленной во де до готовности. Готовые овощи пропустить через мясорубку или протереть через дуршлаг, поместить в ту же кастрюлю, добавить горячее молоко, размешать и довести до кипения. Для придания супу нежного вкуса в него вводят мучную заправку. Для этого пшеничную муку поджарить без жира на сковороде и, помешивая, залить небольшим количеством жидкости (лучше – мясным бульоном), тщательно растереть (чтобы не было комков) и влить через сито в суп при постоянном размешивании, после чего довести до кипения и снять с плиты. В готовое блюдо ввести яично-молочную смесь (льезон). При подаче к столу в суп можно добавить сливочное масло или сметану, а также гренки из белого хлеба, нарезанного в виде кубиков и подсушенного.

//-- Суп с брюссельской капустой --//

Состав: брюссельская капуста – 600 г, картофель – 4 шт... сливочное масло – 2 ст. л, сметана – 100 г.

Очищенную брюссельскую капусту опустить на 2 минуты в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить капусту в суповую кастрюлю с растопленным маслом и слегка поджарить. Залить капусту 6–7 стаканами горячей воды, добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, посолить и варить на слабом огне 20–30 минут. При подаче на стол в суп положить сметану.

//-- Щи из крапивы --//

Состав: крапива – 150 г, щавель – 50 г, морковь – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., сливочное масло – 20 г, сметана – 1 ст. л., яйцо – 1 шт., зелень петрушки, зеленый лук.

Хорошо промытую молодую крапиву отваривать в воде 3 минуты, процедить, протереть через сито или пропустить через мясорубку и тушить на жиру 10–15 минут. Морковь, лук, петрушку обжарить. В кипящий бульон или воду положить крапиву, пассированные овощи, зеленый лук, варить 20–30 минут, а за 10 минут до готовности добавить лавровый лист, щавель (по желанию). Подавать со сметаной и рубленым яйцом.

//-- Борщ из вымоченной свеклы --//

Состав: мясо – 300 г, сливочное масло – 10 г, сметана – 60 г, свекла – 2 шт., капуста – 300 г, лук – 1 шт., сельдерей – 20 г, петрушка (корень) – 50 г, петрушка (зелень), помидор – 1 шт., уксус – 1 ст. л.

Сварить мясо. Очищенную свеклу нашинковать лапшой, залить 1–2 л холодной воды,

добавить уксус и настаивать 2 часа (при этом воду сменить два раза). Очищенные лук, петрушку и сельдерей нашинковать, поджарить в масле вместе с томатом, добавить вымоченную свеклу, 0,5 стакана бульона и под крышкой тушить 20 минут. Затем в процеженный бульон положить нашинкованную капусту и тушеную свеклу и варить до полной готовности. Подать к столу с куском мяса, сметаной и рубленой зеленью.

//-- Окрошка --//

Состав: квас – 500 мл, ветчина – 60 г, говядина – 60 г, огурец – 1 шт., лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., салат, зелень, сметана, соль.

Нарезать отварное мясо, ветчину, огурец, крутое яйцо, зеленый лук, салат, укроп, петрушку. Продукты перемешать, залить холодным квасом. Заправить солью, сметаной.

//-- Суп тыквенный --//

Состав: тыква – 400 г, морковь – 2 шт., лук – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. л., мука – 2 ст. л., овощной бульон – 1 л, свеженатертый имбирь, соль, сметана.

Срезать с тыквы корку, разрезать пополам, удалить семена и порезать мякоть на маленькие кусочки. Морковь почистить, помыть и нарезать тонкими кружочками. Лук очистить и мелко порубить. Растопить сливочное масло и спассеровать в нем лук. Добавить нарезанные овощи и также слегка обжарить. Всыпать муку и потушить вместе с овощами. Влить холодный овощной бульон, довести до кипения и варить, непрерывно помешивая, на слабом огне приблизительно 10 минут. Затем суп про тереть сквозь сито (для приготовления супов-пюре можно также использовать кухонный комбайн). Посолить и приправить имбирем. Добавить в суп сметану.

//-- Солянка рыбная --//

Состав: рыбный бульон – 500 мл, рыба отварная – 150 г, лук – 1 шт., помидор – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., маслины – 3–4 шт., зелень, соль, лавровый лист, специи по вкусу.

В рыбный бульон положить кусочки филе отварной рыбы, поджаренный лук, помидор, соленые огурцы, нарезанные мелкими ломтиками. Подавать с зеленью и маслинами.

Вторые блюда

//-- Котлеты из консервированной кукурузы --//

Состав: кукуруза – 250 г, молоко – 100 мл, манная крупа – 2 ст. л., сливочное масло – 50 г, яйцо – 1 шт., зелень петрушки, пшеничные сухари, сметана.

Кукурузу выложить в кастрюлю, залить молоком и выпарить, затем добавить манную крупу, половину масла и тушить 5–10 минут, после чего снять с плиты, смешать с яйцом и рубленой зеленью петрушки, сделать котлеты, обвалить их в сухарях и изжарить. При подаче к столу полить маслом и отдельно подать сметану.

//-- Запеканка из капусты --//

Состав: белокочанная капуста – 500 г, растительное масло – 4 ст. л., панировочные сухари – 2 ст. л., сыр – 100 г, яйцо – 2 шт., зелень петрушки, соль.

Капусту вымыть, нашинковать, уложить в сковороду, добавить 3 ст. л. растительного масла, соль, и тушить на слабом огне до полуготовности. Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту выложить в смазанную оставшимся растительным маслом и посыпанную сухарям и форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до +180 °С духовку на 5–7 минут.

//-- Печень в сметане с печеными яблоками --//

Состав: печень говяжья – 500 г, лук репчатый – 7 шт., сметана – 2 ст. л., растительное масло – 3 ст. л., яблоки антоновские – 500 г, соль. Печень нарезать ломтиками, слегка отбить каждый кусочек, обваливать в муке и немного обжарить. Переложить в глубокую кастрюлю, добавить мелко нарезанный жареный лук, залить водой, добавить сметану и тушить до готовности, посолив. В духовке запечь антоновские яблоки, предварительно вынув сердцевину. Обязательно нужно на противень налить немного воды. Выложить печень на тарелку, полить соусом и в качестве гарнира подать печеные яблоки.

//-- Картофель по-нормандски --//

Состав: картофель – 600 г, лук-порей – 150 г, масло – 80 г, молоко – 200 мл, соль, зелень петрушки.

Очищенный картофель и белую часть стебля лука-порея нарезать соломкой, посолить, перемешать, обжарить на масле. Выложить на противень, залить молоком и запечь в духовке. Подать горячим с зеленью петрушки.

//-- Голубцы с куриным фаршем --//

Состав: капуста белокочанная – 800 г, филе куриное – 300 г, помидоры – 5 шт. (или томатная паста – 2 ст. л.), лук – 1 шт., сметана – 2 ст. л., растительное масло – 100 мл, рис – 150 г, соль.

Куриное филе пропустить через мясорубку. Рис отварить в подсоленной воде, охладить и смешать с куриным фаршем. Снять с кочана капустные листья, отваривать в кипящей воде 3–5 минут. Вынуть из воды, охладить. На каждый лист капусты класть фарш, заворачивать в виде колбасок или конвертиков. Обжаривать на сковороде и складывать в кастрюлю. Залить голубцы отваром от капустных листьев, добавить помидоры или томатную пасту, пассерованный лук, посолить и поставить тушить на 30–40 минут. Подавать со сметаной.

//-- Кабачки с мясом --//

Состав: кабачки – 500 г, фарш куриный – 150 г, рис – 70 г, помидоры – 2 шт., лук – 2 шт., сметана – 70 г, растительное масло, зелень укропа, соль.

Кабачки очистить и нарезать кольцами толщиной 1,5–2 см. Сделать углубление в середине и положить с горкой фарш, смешанный с отварным рисом. Выкладывать на противень, предварительно смазав его растительным маслом. Для соуса потушить помидоры и лук, добавить сметану, посолить. Этим соусом полить кабачки и запечь в духовке.

//-- Тельное из рыбы --//

Состав: рыбное филе – 500 г, яйцо – 2 шт., лук – 2 шт., шампиньоны – 300 г, зелень петрушки, растительное масло – 50 мл, панировочные сухари – 30 г, соль.

Рыбное филе пропустить через мясорубку, добавить яйцо, посолить, хорошо вымесить. Начинка: лук тонко нарезать, поджарить на растительном масле, добавить нарезанные грибы и тушить до готовности. Когда грибы будут готовы, снять с огня, добавить рубленое яйцо, зелень петрушки, соль, перемешать.

Из рыбного фарша сделать круглые лепешки. На одну половину лепешки положить начинку, другой половинкой закрыть и склеить края в форме полумесяца. Затем обмакивать тельное во взбитое яйцо и обваливать в панировочных сухарях. Жарить, как котлеты.

//-- Судак под маринадом --//

Состав: судак – 800 г, морковь – 3 шт., лук – 2 шт., растительное масло – 50 г, мука – 30 г, томат-паста – 50 г, лавровый лист, гвоздика, соль.

Рыбу почистить и нарезать на небольшие порции, обвалять в муке и слегка обжарить. Лук поджарить в растительном масле, добавить натертую на крупной терке морковь и тушить вместе с луком 5–7 минут. Для маринада: воду довести до кипения, добавить томат-пасту, лавровый лист, гвоздику и соль, дать покипеть 5–7 минут. Рыбу выложить в глубокую кастрюлю, перекладывать слоями с овощами и залить маринадом, тушить на среднем огне 20 минут.

//-- Овсяная каша по-английски --//

Состав: овсяные хлопья – 3–4 ст. л., сливки или сгущенное молоко, зелень.

Сварить кашу, добавить в нее зелень, затем влить на подогретую тарелку, залить сливками или сгущенным молоком.

//-- Пшено-рисовая каша с тыквой --//

Состав: тыква – 700 г, пшено – 1 стакан, рис – 1/2 стакана, вода – 1,5 стакана, молоко – 2 стакана, сливочное масло – 1 ст. л., соль.

Тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить водой и варить 10 минут. Промыть пшено, залить водой и варить до полуготовности. Затем воду слить и переложить пшено в тыкву. Рис промыть и всыпать его в кастрюлю с пшеном и тыквой. Добавить молоко, посолить, перемешать и варить 15–20 минут. Загустевшую кашу плотно закрыть крышкой, закутать кастрюлю полотенцем и оставить для упревания на 25–30 минут. Масло подать отдельно.

//-- Оладьи манные с фруктами --//

Состав: манная крупа – 100 г, яблоко – 1 шт., изюм – 40 г, молоко – 150 мл, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 3 ст. л., сахар – 1 ст. л.

На молоке с сахаром и столовой ложкой масла сварить кашу, слегка ее охладить и ввести яйцо. Яблоки очистить, нарезать мелкими кубиками и вместе с промытым изюмом добавить в кашу, вымешать и ложкой выкладывать небольшие оладьи на сковороду с хорошо разогретым маслом. Жарить оладьи на слабом огне.

К оладьям можно подать варенье, сироп, негустой кисель.

//-- Рулет из риса с фруктами --//

Состав: рис – 100 г, молоко – 200 мл, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 3 ст. л., сахар – 2 ст. л., яблоко – 1 шт., урюк – 40 г, вода – 50 мл.

Рис промыть, высушить, смолоть на кофейной мельнице и на молоке с водой сварить кашу; затем добавить сахар, яйца и столовую ложку масла, хорошо вымешать и охладить. Разложить рисовую кашу слоем 1 см на марле, смоченной водой, на середину уложить мелко шинкованные яблоки и урюк, завернуть рулетом, выложить на смазанную маслом сковороду и на пару довести до готовности. Подать к столу с маслом.

//-- Омлет с зеленью и шампиньонами --//

Состав: яйцо – 2 шт., сливочное масло – 2 ст. л., лук – 1 шт., зелень петрушки и укропа, шампиньоны – 50 г, бульон (вода) – 50 мл.

Взбить яйца с растопленным маслом (2/3 от всего количества), остальное масло растопить на сковороде, вылить яйца и жарить, непрерывно потряхивая сковородку, таким образом, чтобы верхний слой оставался мягким. Выложить на омлет мелко нарезанную зелень и сложить конвертиком или в два раза.

Начинка. Поджарить мелко нашинкованный лук, добавить мелко нарезанную зелень и шампиньоны, все обжарить, подлить немного воды или бульона, дать закипеть. По желанию, можно сделать начинку из других овощей.

//-- Ореховый крендель --//

Состав: сливочное масло – 25 г, яйца – 5 шт., орехи – 250 г.

Масло растереть в помадку, перемешать с желтками. Орехи поджарить, очистить от шелухи, мелко растолочь и добавить к маслу. Взбить белки в пену и осторожно ввести в массу. Выложить ее в обмазанную маслом форму и запекать в течение 30–45 минут.

Десерты и напитки

//-- Банановые подушечки --//

Состав: 8 маленьких булочек из муки грубого помола (типа «Здоровье»), арахисовое масло – 2 ст. л., мягкий сыр – 2 ст. л., банан – 2 шт.

Срезать верхушки с булочек и острым ножом вынуть мякиш. Взбить арахисовое масло и сыр, добавить размятые бананы и хорошо перемешать с мякишем булочек. Полученной массой наполнить булочки.

//-- Суфле творожное с вишневой подливкой --//

Состав: творог – 250 г, манная крупа – 2 ст. л., сливочное масло – 2 ст. л., сахар – 3 ст. л., яйцо – 1 шт., сушеная вишня – 50 г, картофельная мука – 1 ст. л.

Из манной крупы сварить кашу и охладить. Творог (свежий, сухой) протереть сквозь сито, соединить с манной кашей, добавить желток, половину сахара и половину растопленного масла. Все это хорошо растереть, ввести взбитый белок, слегка вымешать, выложить в формочки, смазанные маслом, и на пару довести до готовности. Из вишни и стакана воды, сахара и картофельной муки сварить кисель и горячим полить суфле.

//-- Ореховый рулет --//

Состав: яйцо – 3 шт., орехи измельченные – 120 г, сахар – 2 ст. л. Для начинки: сливки – 60 мл, сахар – 1 ст. л., лимон – 1 шт.

Взбить в крепкую пену белки, добавить желтки и половину измельченных (лучше толченых) орехов, сахар, размешать, чтобы он разошелся, выложить массу тонко на обмазанный маслом противень, печь в духовке на среднем огне. Теплым снять ореховый лист ножом с противня, переложить на стол и выложить на него начинку. Для начинки сливки хорошенько взбить, прибавить вторую половину толченых орехов, сахар (лучше сахарную пудру) и лимон, нарезанный тонкими ломтиками. Рулет с начинкой закатать, остудить и нарезать.

Долго его хранить нельзя, сливки могут прокиснуть.

//-- Лимонад --//

Состав: лимон – 2 шт., апельсин – 3 шт., сахар по вкусу.

Растворить в теплой воде сахар, количество взять в зависимости от сладости апельсинов. Хорошенько вымыть лимоны и 1 апельсин и нарезать кружочками вместе с кожурой, и опустить в сироп. Из остальных апельсинов выдавить сок и добавить к смеси, охладить.

Нежелательно употреблять натощак, лимонная кислота влияет на слизистую желудка.

//-- Кисель из сушеных яблок --//

Состав: яблоки – 2 шт., сахар – 5 ст. л., крахмал – 3 ст. л.

Яблоки замочить на 3–4 часа, затем варить в этой же воде. Вначале довести до кипения и варить 30 минут при слабом нагреве. Отвар слить, яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар и довести до кипения, заварить разведенным в охлажденном отваре крахмалом.

Диета при аллергии на рыбу

Эту диету соблюдать проще, поскольку рыбу пока еще не добавляют во все подряд продукты и ее обязательно пишат в составе. Иногда бывает, что есть аллергия на какой-то определенный вид рыбы, например, человек не переносит белую, но свободно ест красную и икру. Тогда диета еще более расширяется.

Разрешаются:

- бульоны и отвары, кроме рыбных;
- мясо всех сортов, мясо птицы, ветчина, почки, печень, колбасные и мясные консервы;
- грибы, орехи и бобовые;
- овощи и фрукты любые;
- хлебобулочные изделия любые;
- молоко и молочные продукты любые;
- блюда из круп любые;
- жиры: сливочное масло, маргарин, сливки, растительное масло, заправки для салатов из растительного масла и уксуса, бекон, майонез;
- другие продукты: соль, сахар, мёд, патока, варенье, конфитюры, мармелад, шоколад и конфеты, халва;
- напитки: вода, чай, кофе, газированные напитки, любые фруктовые и овощные соки, алкоголь.

Запрещается: рыба всех видов или отдельного вида, если он установлен, продукты, содержащие компоненты рыб (икру, костную муку, рыбий жир).

Внимание: приступы аллергии часто развиваются после наклеивания почтовых марок при их облизывании языком! Это происходит потому, что клей на обратной стороне почтовой марки изготавливают из рыбьих костей.

Салаты и закуски

//-- Салат из моркови и яблок с орехами --//

Состав: морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., очищенные грецкие орехи – 5 шт., мед – 1 ст. л., зелень петрушки.

Морковь натереть на крупной терке, а яблоки нашинковать; все смешать с медом, уложить в салатник, украсить листьями петрушки и посыпать поджаренными рублеными орехами.

//-- Салат из топинамбура с яблоками --//

Состав: топинамбур – 150 г, яблоко – 1 среднее, сметана – 1 ст. л., зелень петрушки и укропа, соль.

Топинамбур натереть на крупной терке, добавить измельченное яблоко, заправить сметаной, посыпать зеленью.

//-- Студень из говядины --//

Состав: говядина – 0,5 кг, морковь – 3 шт., лук – 3 шт., желатин – 30 г, чеснок, соль,

лавровый лист, перец душистый по вкусу.

Говядину вместе с костями вымыть, залить холодной водой и варить на слабом огне 4–5 часов. За час до готовности добавить лук и морковь. Потом мясо мелко нарезать, отделив от костей. Вновь залить бульоном, посолить, добавить специи, кипятить 15–20 минут, перед окончанием варки влить замоченный желатин и добавить растертый чеснок. Разлить в формочки и поставить застывать.

//-- Паштет мясной --//

Состав: говядина – 250 г, морковь – 1 шт., лук – 2 шт., масло сливочное – 60 г, соль, специи по вкусу.

Мясо отварить, нарезать ломтиками, тушить 10–15 минут с поджаренным луком. Пропустить через мясорубку 2–3 раза, одновременно добавляя масло, вареную морковь, соль, специи. Формировать в виде рулета, охладить.

//-- Паштет из фасоли --//

Состав: фасоль 1 стакан, лук 2 шт., растительное масло – 3 ст. л., уксус 3 %-ный – 2 ст. л., соль.

Фасоль отварить, протереть через сито или пропустить через мясорубку, смешать с поджаренным луком. Добавить соль, уксус.

Все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить.

Супы

//-- Серые щи --//

Состав: капуста – 1/2 кочана, пучок листьев свеклы, картофель – 2–3 шт., морковь – 1 шт., зелень петрушки и укропа, лавровый лист, растительное масло.

В кипящую воду положить картофель и морковь, нарезанные соломкой или брусочками, чуть посолить. Через 10–15 минут положить в суп нарубленную зелень, листья капусты и свеклы. Варить еще 10–15 минут. За 3–5 минут до конца варки положить лавровый лист, заправить растительным маслом.

//-- Борщ с черносливом и грибами --//

Состав: грибной бульон – 500 мл, помидор – 1 шт., грибы сушеные – 20 г, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., картофель – 2 шт., сметана – 2 ст. л., зелень, чернослив, соль и специи по вкусу.

Тщательно промыть сушеные грибы и залить их водой на 10–15 минут, еще несколько раз промыть и оставить на 3–4 часа для набухания, а потом варить до готовности в той же воде. Отвар процедить и на нем готовить борщ, добавив свеклу, морковь, томат и шинкованную зелень. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные соломкой грибы и отдельно отваренный чернослив. Подавать со сметаной и рубленой свежей зеленью.

//-- Рассольник с грибами --//

Состав: грибной бульон – 1 л, вареные грибы – 60 г, вареное куриное мясо – 100 г, вареный рис – 2 ст. л., соленый огурец – 1 шт., лук – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. л., морковь – 1 шт., зелень, соль, сметана.

Очищенный огурец нарезать соломкой, слегка припустить. Нарезанные соломкой репчатый лук и морковь спассеровать на сливочном масле. Вареные грибы нарезать соломкой. В кипящий грибной бульон положить овощи, грибы, отварное мясо,

рассыпчатый вареный рис, довести до кипения и варить 5–7 мин., досолив по вкусу. Посыпать измельченной зеленью и заправить сметаной.

//-- Суп-пюре из фасоли --//

Состав: сухая фасоль – 200 г, ржаная мука – 2 ст. л., растительное масло, соль.

Замочить фасоль на 5–6 часов, затем варить до готовности в подсоленной воде. Слить отвар в отдельную кастрюлю, фасоль размять или пропустить через мясорубку, положить обратно в отвар, хорошо перемешать или взбить в миксере. Обжарить в растительном масле немного ржаной муки, добавив воды, тушить, затем добавить эту заправку в фасолевое пюре и довести до кипения.

//-- Суп-пюре из цветной капусты --//

Состав: цветная капуста – 1 вилок, сливочное масло – 30 г, мясной бульон – 0,5 л, ветчина – 50 г.

В слегка подсоленной воде отварить небольшой вилок цветной капусты, пока она не станет совсем мягкой, протереть через сито. Растопить в кастрюльке масло, смешать его с протертой капустой так, чтобы она им хорошо пропиталась. Прямо перед подачей на стол разбавить мясным бульоном до желаемой густоты и немного прокипятить. При желании можно добавить мелко нарубленную ветчину.

Суп вкусен только в том случае, если его готовить непосредственно перед подачей.

//-- Суп с баклажанами --//

Состав: бульон – 500 мл, баклажан – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., картофель – 2 шт., соль, зелень и специи по вкусу.

Баклажан средней величины нарезать ломтиками и обжарить в сливочном масле, обваляв в муке. Обжарить мелко нарезанные морковь и болгарский перец. В кипяток бросить картофель и лук, а когда эти овощи сварятся, добавить обжаренные овощи. После готовности суп немного настоять, тогда он становится вкуснее.

//-- Суп овощной сборный --//

Состав: мясной бульон – 500 мл, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., кабачок – 100 г, капуста – 250 г, картофель – 2 шт., говядина – 100 г, свежий зеленый горошек – 3 ст. л., бобы – 2 ст. л., помидор – 1 шт., зелень, соль и специи по вкусу.

В кипящий бульон положить нашинкованную капусту, картофель, зеленый горошек, зеленые бобы. В сковороде потушить репчатый лук, кабачки, помидор, добавить их в суп в конце варки. К столу подавать с отварной говядиной, рубленой свежей зеленью.

Вторые блюда

//-- Фаршированные кабачки --//

Состав: кабачок – 1 средний, для фарша: вареный рис – 1 стакан, яйцо – 1 шт., морковь – 1 шт... лук – 1 шт., сметана – 100 мл.

Кабачок нарезать толстыми кружочками, очистить от сердцевины и кожуры. Приготовить фарш из смеси риса, пассированного лука, моркови и яйца и заполнить кабачки, уложить на противень, залить сметаной. Запекать в духовке до готовности.

//-- Перец, фаршированный сыром и яйцами --//

Состав: перцы – 300 г, сыр – 150 г, яйцо – 3 шт., соль.

Два яйца отварить, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Затем натереть сыр (лучше брынзу). Смешать яйца с сыром, добавить в смесь сырое яйцо, посолить и фаршировать этой смесью предварительно очищенные перцы. Перцы обжаривать со всех сторон на растительном масле до появления корочки и, добавив воды, тушить до полной готовности.

//-- Говядина тушеная, с баклажанами, грибами и помидорами --//

Состав: говядина – 300 г, сливочное масло – 50 г, лук – 1 шт., помидор – 1 шт., грибы свежие отварные – 200 г, сладкий перец – 1 шт., зелень петрушки, лавровый лист.

Мясо обжарить в части масла до образования румяной корочки, добавить нарезанный помидор, полстакана воды, лавровый лист и под крышкой, на слабом огне, тушить до готовности; затем разрезать мясо на ломтики и в той же посуде засыпать мелко нашинкованными и обжаренными луком, грибами, перцем. После этого тушить 5–8 минут. Готовое мясо выложить на блюдо, залить соусом с грибами и посыпать рубленой зеленью.

//-- Мясная запеканка --//

Состав: картофель – 500 г, мясо – 300 г, лук – 2 шт., яйцо – 2 шт., молоко – 150 мл, зелень петрушки и укропа, соль.

Отварить картофель, размять, добавить немного картофельного отвара, яйца, посолить. Отварить мясо, пропустить через мясорубку и смешать с жареным луком. На противень, смазанный растительным маслом, выложить слоем картофель, на него – мясной фарш. Залить взбитыми с молоком яйцами, запекать в духовке 10 минут при температуре +200 °С. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

//-- Котлеты паровые, запеченные в молочном соусе --//

Состав: говядина – 100 г, белый хлеб – 1 ломтик, мука – 1 ст. л., молоко – 100 мл, сливочное масло – 2 ст. л., сыр – 20 г, зелень, соль и специи по вкусу.

Мясо пропустить дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом. Добавить яйцо, мелко нарезанный лук, соль. Массу выбить, разделить на котлеты и варить на пару. На сковороде залить котлеты молочным соусом (слегка поджарить муку на сковороде, развести молоком и прогреть), посыпать тертым сыром и свежей зеленью, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

//-- Печень в сметане с печеными яблоками --//

Состав: печень говяжья – 500 г, лук репчатый – 7 шт., сметана – 2 ст. л., растительное масло – 3 ст. л., яблоки антоновские – 500 г, соль по вкусу.

Печень нарезать ломтиками, слегка отбить каждый кусочек, обвалить в муке и немного обжарить. Переложить в глубокую кастрюлю, добавить мелко нарезанный жареный лук, залить водой, добавить сметану и тушить до готовности, посолив по вкусу. В духовке запечь антоновские яблоки, предварительно вынув сердцевину. Обязательно нужно на противень налить немного воды. Выложить печень на тарелку, полить соусом и в качестве гарнира подать печеные яблоки.

//-- Плов из овощей --//

Состав: рис – 200 г, морковь – 1 шт., цветная капуста – 1/2 соцветия, корень петрушки и сельдерея – по 15 г, сыр (брынза) – 150 г, соль.

Промытый рис залить водой, добавить растительное масло, соль и отварить. Морковь, цветную капусту, сельдерея и петрушку очистить и мелко нарезать, через 15 минут добавить овощи к рису и тушить до полной готовности. Готовое блюдо перед подачей посыпать тертым сыром.

//-- Грибы, жаренные с кабачками и помидорами --//

Состав: свежие грибы – 500 г, кабачки – 500 г, мука – 2 ст. л., сливочное или топленое масло – 80 г, помидоры – 5 шт., перец на кончике ножа, зелень петрушки, соль.

Кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной 1–1,5 см, посолить, обвалять в муке и жарить на сковороде до готовности. Очищенные белые грибы или шампиньоны положить в кипящую воду на 2–3 минуты, вынуть и откинуть на дуршлаг. Потом нарезать их тонкими ломтиками и обжаривать на масле, а затем тушить в сметане до готовности. Крупно нарезать помидоры, посолить и жарить до готовности. При подаче на стол выложить на тарелку кабачки, на них – грибы, а сверху – жареные помидоры. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки или укропа.

//-- Морковные блины --//

Состав: морковь – 2 шт., молоко – 150 мл, масло сливочное – 20 г, манная крупа – 40 г, яйцо – 1 шт., соль и сахар по вкусу.

Морковь нарезать мелкими кусочками, припустить с небольшим количеством молока, по достижении мягкости протереть через сито, добавляя сливочное масло. К протертой моркови добавить остальное молоко, всыпать манную крупу, сахар (количество зависит от сладости моркови), довести до кипения и охладить. Желтки яиц отделить от белков и вмешать в тесто, которое взбивают. Выпечь блины и при подаче на стол полить растопленным сливочным маслом или сметаной.

//-- Сладкая яичница --//

Состав: яйцо – 2 шт., сливочное масло – 1 ч. л., сливки – 20 г, сахар – 2 ст. л., соль.

Растереть 2 желтка со столовой ложкой сахара, столовой ложкой густых сливок и щепоткой соли. В эту смесь быстро ввести 2 белка, взбитых в крепкую пену, и жарить на сильном огне в сливочном масле. Готовую яичницу посыпать сахарной пудрой.

Десерты и напитки

//-- Творожное суфле --//

Состав: творог – 250 г, яблоки – 100 г, яйцо – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, мука – 30 г.

Творог протереть вместе с яблоками, добавить яичный желток, молоко, муку, хорошо вымешать. Белок взбить и добавить в творожную массу. Подготовленную массу выложить в специальную форму, смазанную маслом, и варить на водяной бане.

//-- Творожная запеканка с изюмом --//

Состав: творог – 250 г, изюм – 50 г, яйцо – 7 шт., мука – 50 г, молоко – 50 мл, растительное масло, толченые сухари.

В творог добавить яйцо, муку и изюм. Изюм предварительно промыть и залить кипятком. Через 5 минут воду слить и изюм положить в творог. В полученную массу добавить немного молока и хорошо вымешать. Массу выложить в глубокую форму, смазанную растительным маслом и обсыпанную сухарями, и запечь в духовке.

//-- Морковный торт --//

Состав: морковь – 300 г, сахарная пудра – 150 г, мука – 50 г, толченые сухари – 50 г, орехи – 200 г, яйцо – 4 шт., вишневый или другой сок – 1 ч. л., щепотка гвоздики и корицы, сода – 1 ч. л., соль.

Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Смешать муку с содой, солью, молотыми орехами и толчеными сухарями. Смешать яичные желтки с двумя третями сахарной

пудры, ягодным соком, корицей и гвоздикой, взбить до образования пены, осторожно добавить в смесь муку с орехами, а затем – натертую морковь, и все перемешать. Яичные белки взбить с оставшейся сахарной пудрой и тоже добавить к тесту. Форму для выпечки смазать маргарином, тесто поместить в форму и выпекать в духовке на средней решетке при температуре +175 °С.

//-- Лимонный крем --//

Состав: густые сливки – 200 мл, яйцо – 2 шт., лимон – 1 шт., сахар, желатин – 2 листа.

Взбить сливки, 2 желтка и сок лимона, прибавить немного сахара. Поставить на огонь и прогревать, непрерывно мешая (не давая закипать), прибавить листы желатина, распущенные в возможно меньшем количестве воды. Вылить в форму и охладить в прохладном месте. Когда затвердеет, переложить на блюдо.

//-- Паста для бутербродов --//

Состав: «геркулес» – 3 ст. л., грецкие орехи – 2–3 шт. (можно заменить по вкусу), мед – 1 ст. л., соль, молоко или вода.

«Геркулес» перемолоть в кофемолке, смешать со смолотыми грецкими орехами (можно взять по желанию фундук, или арахис, или другие). Посолить, добавить мед, тщательно перемешивая, влить молоко или воду до получения пастообразной массы.

//-- Напиток морковный с лимоном --//

Состав: морковь – 200 г, лимон – 20 г, вода – 800 мл, сахар по вкусу.

Морковь очистить и натереть на мелкой терке, отжать сок. С лимона снять цедру, отжать сок. Цедру мелко нарезать, соединить с морковной мезгой, залить горячей водой и варить 5–10 минут. Дать отвару настояться, процедить. В него влить отжатый сок моркови и лимона, добавить сахар при желании, охладить.

//-- Напиток брусничный --//

Состав: брусника – 150 г, вода – 1 л, сахар.

Промытые ягоды брусники залить горячей водой и кипятить 10 минут. Затем ягоды растереть пестиком и процедить. В напиток добавить сахар по вкусу.

//-- Напиток апельсиновый --//

Апельсины – 200 г, вода – 700 мл.

Апельсины очистить, отжать сок, поставить на холод. Цедру апельсина мелко нарезать, залить горячей водой, кипятить 10 минут и настаивать 4 часа, затем процедить. В процеженный отвар добавить отжатый сок и охладить.

//-- Яблочно-вишневый молочный коктейль --//

Состав: яблоки – 100 г, вишня – 100 г, молоко – 1 стакан.

В охлажденное молоко добавить мелко нарезанные яблоки, очищенную от косточек вишню и взбить в миксере.