Капуста брюссельская.

В брюссельской капусте больше чем в остальных сортах капусты содержания минеральных солей и калия. По содержанию аскорбиновой кислоты и легкоусвояемых белков превосходит белокочанную капусту. В ней так содержится каротин, витамины B1B2 B6 PP макро и микро элементы. Используют эту капусту как диетический продукт, незаменимый в лечебном питании, при сердечно сосудистых заболеваниях, в послеоперационный период для заживлении ран, сок брюссельской капусты исключительно полезен при сахарном диабете, а в смеси с соком моркови, салата, стручковой фасоли усиливает функцию поджелудочной железы.

Суп овощной с брюссельской капустой.

Капуста брюссельская 200

Картофель –300 г

Морковь –100 г

Лук репчатый – 100 г

Масло растительное –50 г

Сметана –100 г

Петрушка укроп по вкусу.

Очищенный картофель нарезать соломкой, залить крутым кипятком, поставить на огонь. Лук и морковь нашинковать затем спассеровать на растительном масле. Когда картофель будет готов добавить в бульон подготовленные овощи вместе с брюссельской капустой, кипятить 5 минут, посолить. К столу подать со сметаной и зеленью.

Брюссельская капуста в сметане с сыром.

Капуста брюссельская 600г,

Сметана200 г,

сыр100 г,

петрушка50 г.

Брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде в течении 5 минут, уложить в глубокую сковородку, залить сметаной, сверху посыпать мелко натертым сыром. Запекать в духовке ,нагретой до 200 градусов, до появления румяной корочки.

Брюссельская капуста маринованная.

Вода1 л,

соль50 г,

уксус яблочный100 г,

сахарный песок200 г,

Кочанчики капусты ошпарить крутым кипятком, затем уложить прокипяченные банки, залить кипящим раствором и простерилизовать.

Свекла.

Свекла содержит фруктозу, глюкозу, сахарозу, пектиновые вещества клетчатку, органические кислоты ,белки, аминокислоты, бетаин и бетанин, минеральные вещества (соли калия, кальция, железа ,марганца, кобальта, фосфора, фтор и йод).Богата свекла витаминами B1, B2, B6, C,PP,пантотеновой и фолиевой кислотами. Сравнительно недавно в свекле обнаружен ценный витамин U,который способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, обладает антиаллергическими свойствами. В дието-терапии свеклу рекомендуют при диабете, анемии, для регулирования пищеварения, она способствует выделению шлаков, улучшает обменные процессы, присутствие в ней магния снижает кровяное давление.

Салат из сырой свеклы с черносливом и орехами.

Свекла500 г,

чернослив200 г,

орехи грецкие очищенные100 г,

лук репчатый сладкий 100 ,

масло растительное50 г,

укроп семена 1 ч .л., соль по вкусу.

Свеклу очистить , натереть на крупной терке. Чернослив сварить ,мелко нарезать. Лук нашинковать. Семена укропа размолоть в кофемолке. Все соединить ,добавить растительное масло ,посолить по вкусу. Охладить .При подаче на стол посыпать тертыми грецкими орехами.

Котлеты мясные со свекольной ботвой.

Мясо500 г,

чеснок 1 долька,

свекольные листья 200г,

лук репчатый100 г,

отруби 1 ст. ложка,

соль по вкусу.

Свекольные листья без черешков, мелко порубить, мясо пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, смешать с измельченными свекольными листьями, добавить отруби, посолить. Сформировать котлеты и пожарить на растительном масле.

Топинамбур.

Клубни топинамбура содержат большое количество сухих веществ, в которых содержится инулин- полисахарид гидролиз его приводит к получению безвредного для больных сахарным диабетом – фруктозы. Содержание витаминов В1 В2 С в 3 раза больше чем в свекле и моркови, так же в ней содержится минеральные элементы : железо, марганец, калий, магний ,кальций, натрий, кремний, пентиновые вещества. Листья топинамбура собранные в июле сентябре с верхних ярусов зеленых побегов, сушат в тени в проветриваемом помещении. Высушенные листья используют при приготовлении настоя и чая. Это незаменимое средство при сахарном диабете и для его профилактики.

Суп с клецками из топинамбура.

Бульон 1,5 литра,

Топинамбур500 г,

яйца 2 шт,

мука200 г.

Топинамбур натереть на крупной терке. В натертую массу добавить яйца и муку, посолить перемешать и взбить вилкой. Муки добавляется столько, чтобы взбитая масса по консистенции была похожа на густую сметану. Приготовленную смесь порциями примерно по пол столовой ложки забросить в кипящий, заранее приготовленный бульон

и отварить пока клецки не всплывут на поверхность. Суп с клецками можно варить на любом бульоне, мясном, овощном, курином, грибном.

Топинамбур тушеный в сметане.

Топинамбур500 г,

сыр100 г,

капуста цветная200 г,

сметана200 г,

лук порей500 г,

соль по вкусу.

Топинамбур очистить. Цветную капусту разделить на отдельные букетики. Лук порей разрезать на кусочки 2-3 см.

Подготовленные овощи уложить в кастрюлю, залить кипятком и варить не более 10 мин, следя ,чтобы овощи не были переварены, они должны оказаться чуть твердыми.

Затем воду слить, овощи подсолить, засыпать тертым сыром, залить сметаной, поставить на огонь и довести до кипения.

Печенье с топинамбуром.

Топинамбур500 г,

яйца 2 шт,

соль 1,2 ч.л,

сода 1,2 ч.л.

мука пшеничная 500-600- г.,

масло сливочное100 г,

Клубни топинамбура натереть на мелкой терке, добавить масло, яйца, соль, пищевую соду, муку. Замесить не очень крутое тесто.

Полученное тесто разложить ложкой на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке при температуре 200 градусов.