

# Омлет с крапивой

## Ингредиенты на 2 порции:

2 яйца

1/2 стакана молока

пучок крапивы, понадобятся только листья

2 ч.ложки кунжута

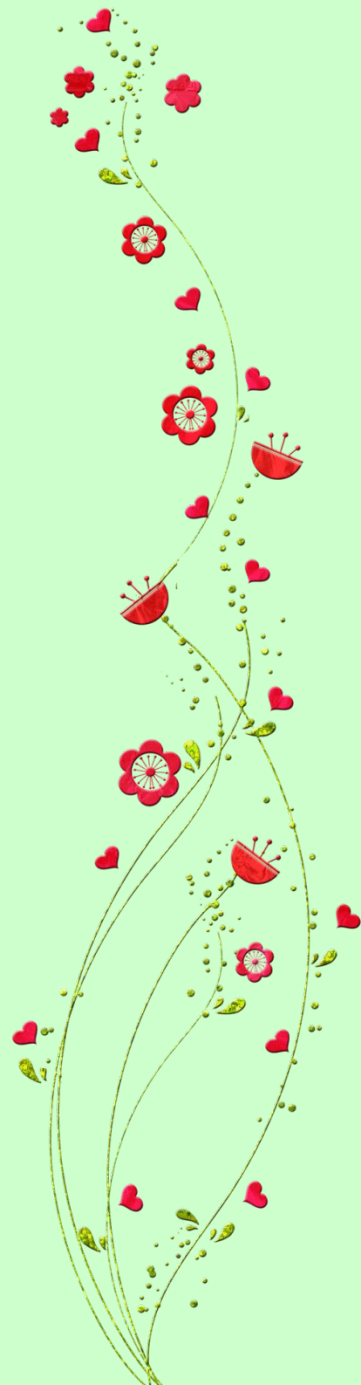
соль

молотые специи

растительное масло



Вот и готово!



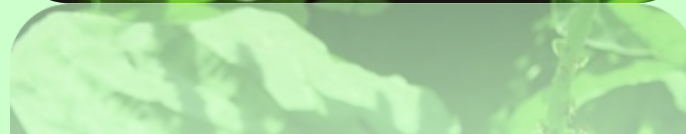
# ПОДОРОЖНИК

Лекарственные свойства: листья подорожника применяются при ранениях, ушибах, ожогах. Он обладает хорошим противовоспалительным свойством. Используется при лечении бронхита, коклюша, бронхиальной астмы, туберкулеза легких. Эффективен в лечении язвенных болезней желудка, хронических гастритов.



## Применение в кулинарии:

Подорожник можно класть в банки при мариновании помидоров и огурцов, он придаст им невероятный вкус лета. Также листья подорожника нашли применение в заправке для щей и борщей. Можно использовать листья подорожника при приготовлении голубцов, котлет, салатов, запеканок, омлетов и пюре.



# Весенний салат с подорожником

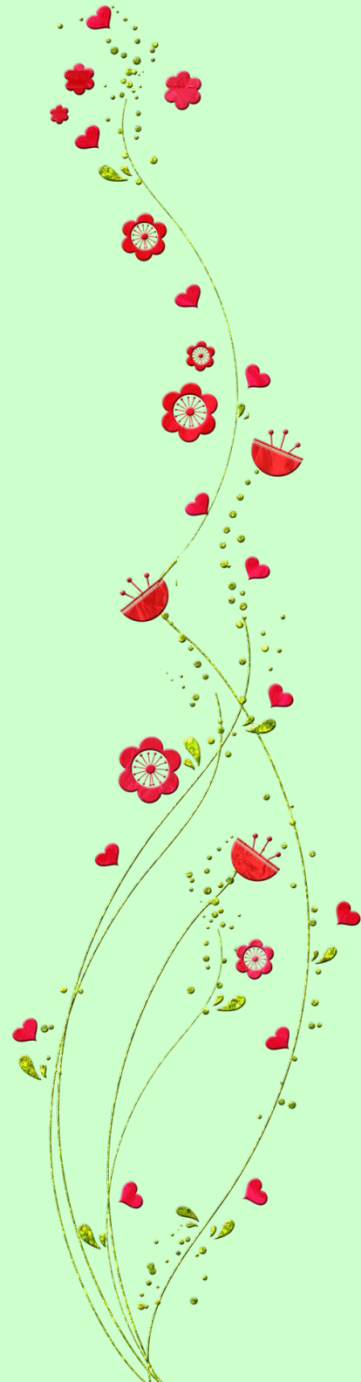
## Ингредиенты:

Пучок листового салата  
7-8 листиков подорожника  
2 помидора  
1 огурец  
1 огурец  
Пучок зеленого лука  
2 столовых ложки густого  
орехового молока или  
оливкового масла  
Специи по вкусу



# ЧАБРЕЦ

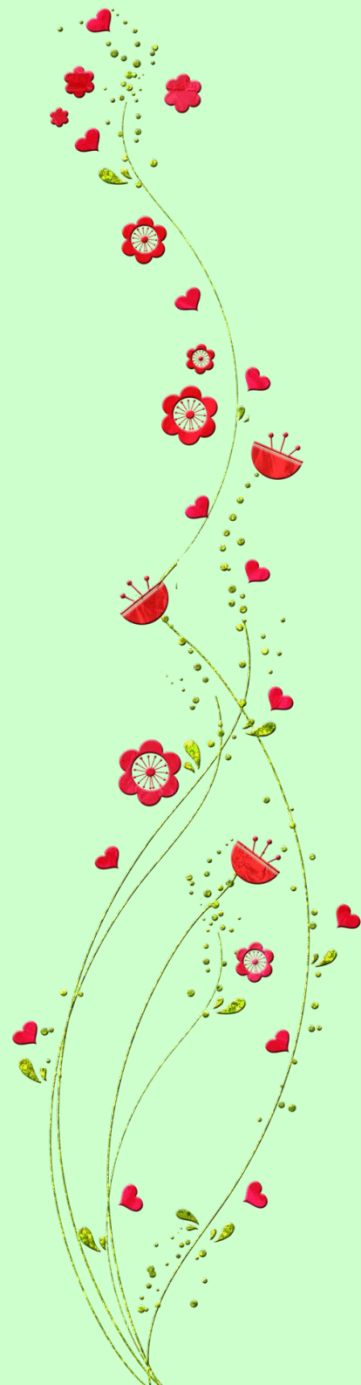
Лечебные свойства: Это отличное антисептическое, бактерицидное, противогипертоническое, потогонное средство. Он обладает выраженным успокоительным, болеутоляющим, ранозаживляющим, противосудорожным, мочегонным действием. Применяется при лечении невралгий и невритов, заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.



Применения в кулинарии: Чабрец используется для приготовления блюд из мяса, рыбы, бобовых, яиц, картофеля, баклажанов. Вкусен и полезен чай с чабрецом. Пряность используют для различных видов овощной консервации – маринования, соления. На чабреце настаивают уксус, растительное масло. В пищевой промышленности с помощью чабреца улучшают вкус колбасных изделий, алкогольных напитков, консервированной продукции. В кулинарии применяется свежие и высушенные листья растения. Так же чабрец используется для заваривания чая. Не стоит забывать и про душистый мёд из чабреца, который можно использовать и как лекарство, и как ароматную сладость.

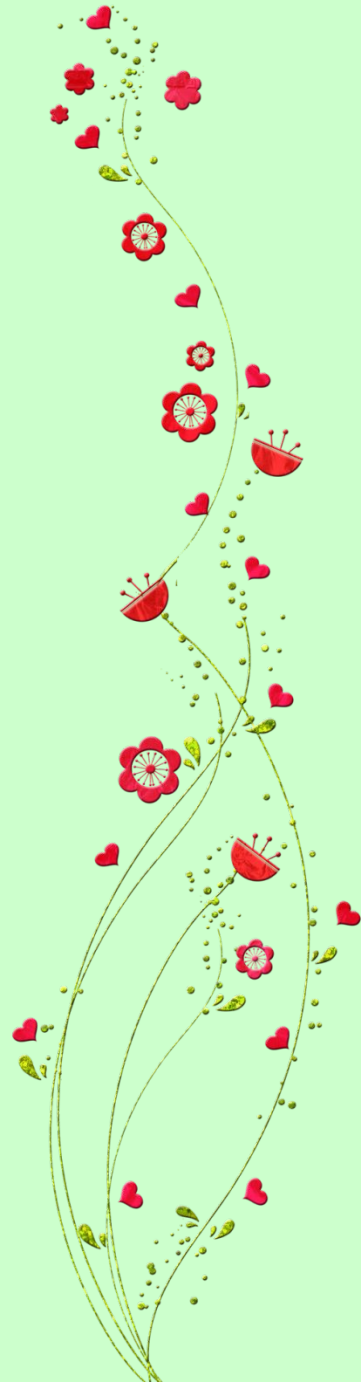


Тимьян  
ползучий



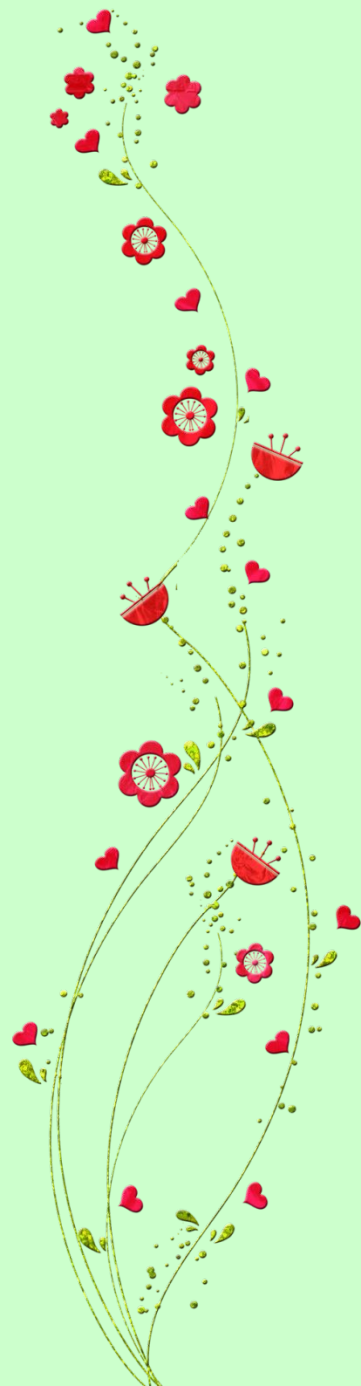
# ЦИКОРИЙ

Лечебные свойства: Содержит инулин – вещество, способствующее улучшению обмена веществ и нормализации работы пищеварительной системы. Применяется для лечения ран, ожогов, язв, т.к. обладает антибактериальным и противовоспалительным действием. Помогает при печеночных болезнях, помогает селезенке вырабатывать кровь.





Применение в кулинарии: из зеленой надземной части готовят салаты, суповые заправки; молодую зелень тушат, жарят, запекают в тесте. Высушенные, обжаренные и размолотые корни используют вместо кофе.



# «Весенний» салат с цикорием

## Ингредиенты:

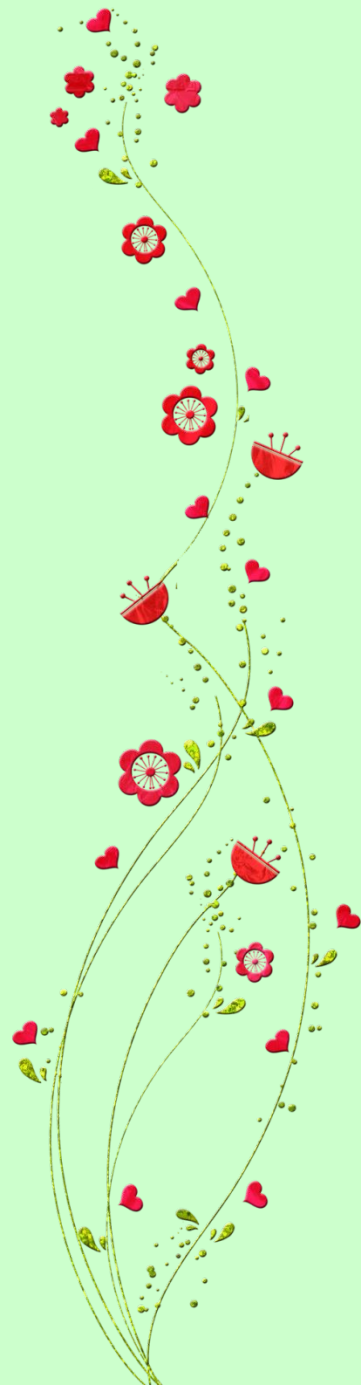
Пучок молодых  
листьев цикория  
Пучок зеленого лука  
1 небольшой огурец  
10 редисок  
1 ст. ложка  
измельченного  
зеленого лука  
0,5 ст. сметаны  
Соль



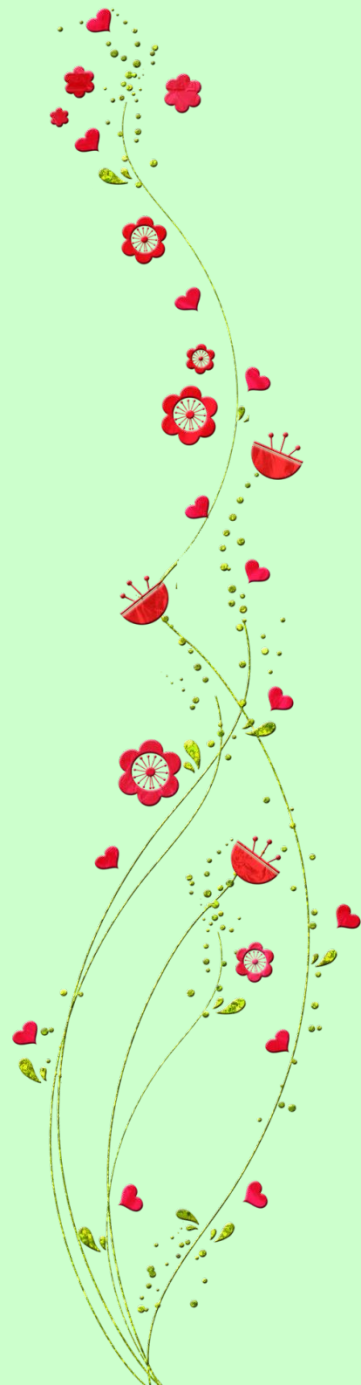
# СНЫТЬ

## Применение в медицине:

как правило, используют сухие или свежие листья и корневище растения, из которых делают настои, компрессы, выжимают сок. Растение оказывает мочегонное, противовоспалительное, болеутоляющее, витаминное, общеукрепляющее, противогипоксическое действие.



Использование в кулинарии: Свежую зелень добавляют в супы, щи, окрошки, салаты, борщи вместо капусты, а также маринуют, солят, заквашивают, сушат и используют для придания блюдам своеобразного аромата.



# Щи постные со снытью и крапивой

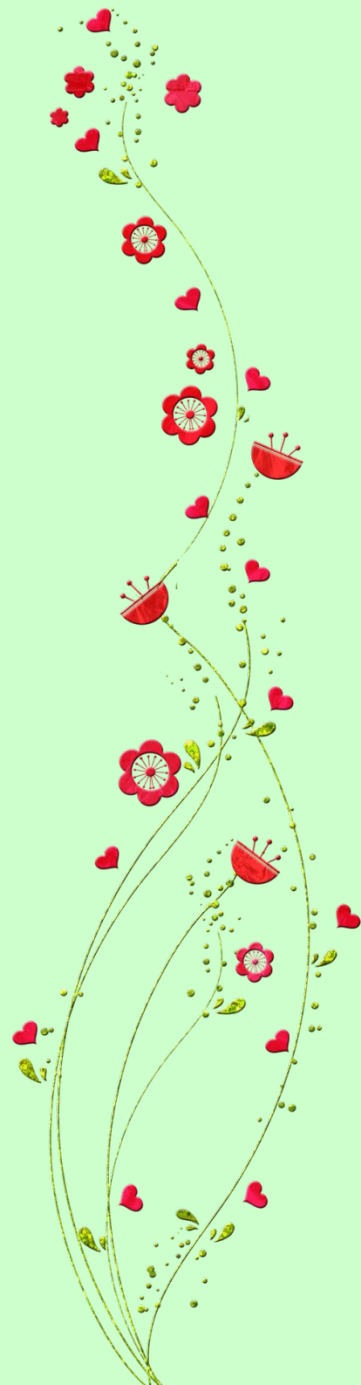
## Ингредиенты:

Молодые листья сныти и крапивы – 100 г

Гречневая крупа (ядрица) – 100 г

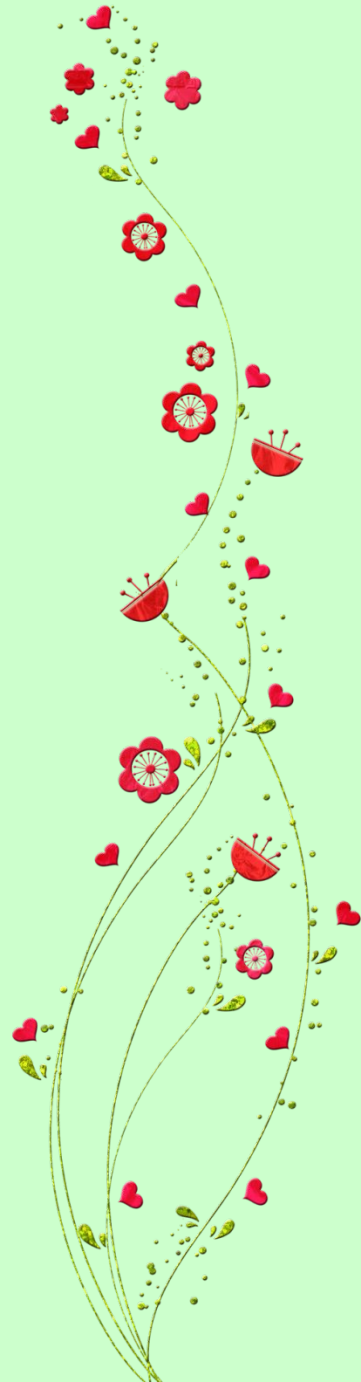
Лук репчатый – 50 г

Соль по вкусу



# Вывод

Мы употребляем пищу из магазинов и рынков, и редко имеем возможность порадовать себя дикорастущими растениями, огромное количество которых растут рядом с нами, на приусадебных участках, дачах, лесах. Не зная об их большой пользе для нашего организма, особенно весной, неограниченное количество даров природы остается нами незамеченным благодаря индустриальному прогрессу. Надеемся, что наши советы и рецепты помогут вам воспользоваться преимуществами дикорастущих растений.



*Спасибо за внимание!*

*Приятного аппетита!*

