

## ЗАЯВКА № 5

Ім'я: **Олександр**

Рік народження: **1964**

# БОРЩ ВЕСНЯНИЙ ПІСНИЙ



### Сировина:

Кропива молода-300гр.

Картопля-4 шт.

Морква-1-2 шт.

Цибуля ріпчана-1-2 шт.

Цибуля зелена-100 гр.

Часник-1-2 зубки

Часник перо, зелений-50-100гр.

Сік томатний-200-400 гр.

Томатна паста-40-60 гр.

Сіль, суміш перців, інші спеції за смаком.

### Технологія приготування весняного борщу:

Спочатку підготуємо кропиву: молоді пагони перебираємо і замочуємо в воді не менше ніж на 20 хвилин. Така ж вимога до іншої зелені. За цей час не лише відпадуть частини ґрунту, бруду, піску а й яйця гельмінтів, які можуть там бути присутніми.

Потім кропиву заливаємо окропом на 10-15 хв. При цьому кропива втрачає свою колючість і характерний запах.

В каструлю ємністю на 3.5 л. наливаємо 1.8-2.0 л. води, доводимо до кипіння. В підсолену кип'ячену воду закладаємо дрібно порізану ріпчасту цибулю і картоплю.

Моркву дрібно нарізаємо або натираємо на терці і пасеруємо. За 2-3 хвилини до готовності до пасеровки додаємо томатну пасту.

Кропиву віджати і дрібно пошинкувати. (Настій кропиви можна використати для миття волосся. Так робили цигани.)

Шинкуємо зелені цибулю і часник.

При готовності картоплі закладаємо в каструлю кропиву, зелень потім пасеровку. Додаємо суміш перців. Доводимо до смаку томатним соком і сіллю. Можна додати сік лимона чи яблучний оцет. Через 5-7 хв. Додаємо дрібно- порізаний або давлений часник, потім лавровий лист і знімаємо з плити.

Просто, корисно і смачно!



Весна... карантин.. хочеться змінити кухню..

На моїй фазенді з'явилась перша зелень: молода кропива, зимовий часник і цибуля. Поповнимо свій організм вітамінами, мінеральними солями і обов'язково хлорофілом. Дієтологи стверджують, що хлорофіл треба вживати щодня.

Хлорофіл підвищує процес метаболізму, допомагає боротися з хворобами, сприяє регенерації клітин та ін.

Вітаміни також не акумулюються в організмі і їх треба вживати щодня.

Найцінніша частина кропиви дводомної - це листя. У ньому містяться вітаміни груп С, В і К в досить великих кількостях. Крім того, в них же виявлені дубильні і білкові речовини.

Присутність у складі кропив'яного соку і м'якоті рибофлавіну, глікозиду уртицин, каротиноїдів, пантотенової кислоти, гістаміну кальцію, цукру, калію, сірки, воску, протопорфірина та інших необхідних для нормальної життєдіяльності людського організму речовин тільки підтверджує цінність цієї рослини.

Вживання кропиви в період відсутності свіжих овочів - навесні і на початку літа - дуже добре може позначитися на організмі, обділеному в цей час вітаміном С. Кропива є одним з «головних» джерел цього компонента.

Тому кропива має кровоспинну, діуретичну, жовчогінну, загальнозміцнювальну дію, нормалізують ліпідний обмін, сприяють регенерації слизових оболонок шлунково-кишкового тракту, збільшують кількість еритроцитів, нормалізують склад крові, зменшують вміст цукру в крові, справляють судинозвужувальну дію.

Для дітей, лактово-ово-вегетаріанців та тих, хто не дотримується суворого посту в тарілку при подачі додаємо половину вареного яйця та сметану.

