

А НЕ ОТПРАВИТЬСЯ ЛИ НАМ В ЛЕС?

КЯТРИН КАРУ

За лето мы все изрядно подкрепились свежей зеленью, теперь можно подумать и о запасах на зиму. Вот и природа начинает осенью подготовку к зиме. Чтобы пережить холодное время года, растения запасают в корнях, корнеплодах и ягодах самые ценные питательные вещества, которые весной дадут старт новому жизненному циклу. Давайте последуем за природой и создадим богатые витаминами запасы, которые зимой можно с удовольствием добавлять в смузи и другую еду для вкуса или в качестве украшения стола.

Наши леса очень щедры для умелых собирателей. Многие ходят в лес по бруснику и клюкву, но почему бы не попробовать собирать еще и плоды рябины, шиповника и можжевельника? Ведь осень для этого — лучшее время. Вкусны и богаты витаминами также растущие в окрестностях арония, хеномелес и, конечно же, зимние яблоки, в правильных условиях способные сохраниться до самого Рождества. Кроме всего прочего, есть еще и вкуснейшие грибы, которые можно заготовить на зиму солеными, сушеными, замороженными или квашеными. Чтобы вдохновить вас, мы расскажем о некоторых менее распространенных, но очень питательных дарах природы.

Плоды рябины очень вкусны, если собрать их после первых ночных заморозков, потому что тогда они становятся слаще, а горчинка ослабевает. Помимо прочих полезных соединений, рябина, равно как смородина и крыжовник, содержит пектин. Пектин нравится живущим в кишечнике полезным бактериям, он помогает выводить возникающие при пищеварении шлаки и восстанавливать нормальную микрофлору кишечника.





Плоды рябины помогают при запорах, обусловленных пониженной кислотностью желудка и желчной недостаточностью. Для приготовления рябинового чая возьмите на 0,5 литра воды 1 столовую ложку ягод и доведите до кипения. Выключите плиту и оставьте чай остывать. Пейте утром и вечером перед едой одну маленькую чашку такого чая в течение 1-2 недель.

Чтобы приготовить более изысканное лакомство для улучшения пищеварения – рябиновое варенье с коньяком – возьмите 1 кг рябины, 100 г воды и 500 г сахара. Поварите варенье на медленном огне 15 минут и остудите. В теплое варенье добавьте 100 г коньяка, разлейте по горячим стерилизованным банкам и сразу же закатайте крышками.

Ольховые шишки могут быть в домашней аптечке на случай диареи или воспаления кишечника. Чтобы приготовить из них чай с горьковатым вкусом, возьмите 1-2 столовые ложки сушеных ольховых шишек и кипятите их 10-15 минут примерно в 1 литре воды на медленном огне. Остудите и пейте по глоточку 1-2 чашки в день.

Крапива – очень ценное с точки зрения народной медицины растение, которое можно собирать в любое время. Весной наслаждайтесь блюдами из молодых листьев и стеблей крапивы, а осенью собирайте семена и корни. Сушеные семена крапивы можно использовать подобно семенам конопли – добавляйте их в выпечку, салаты или мюсли. Семена являются хорошим источником магния и содержат много витаминов и минеральных веществ. Из корней крапивы получается хороший чай или настой, а перемолотыми в муку их можно добавлять в выпечку. В старину настоем крапивы полоскали волосы, если они быстро становились сальными, и делали компрессы для проблемной кожи.

В саду стоит оставить местечки для крапивы и прочих сорняков, которые время от времени можно скашивать. Так вы сможете продлить наслаждение вкусом свежих побегов молодой крапивы, сныти, лебеды и других сочных и богатых питательными веществами растений.

Грибы мы привыкли есть осенью сразу после похода в лес. Если же урожай выдался слишком большим, то мы заготавливаем их на зиму в виде солений и маринадов. В качестве разнообразия можно попробовать их заквасить. Для этого возьмите на 1 кг отваренных грибов примерно 50 г крупной соли, горсть листьев черной смородины, кусочек корня хрена, пучок стеблей укропа и 3-5 зубчиков чеснока. Закройте дно банки листьями черной смородины, выложите отварные грибы в банку вперемешку с дольками чеснока и хрена, листьями черной смородины, укропом и крупной солью. Поместите под груз и оставьте в помещении в теплом месте. Через пару дней проверьте, покрывает ли выделяющаяся из грибов жидкость грибы слоем в толщину пальца. Если жидкости мало, добавьте кипяченой воды, в которой растворите 25 г соли на 1 литр воды. Дайте грибам покваситься примерно неделю – и они готовы к столу. Хранить такие грибы следует в холодильнике или прохладном подвале.

Статья подготовлена в сотрудничестве с кластером инновации активного образа жизни SportEST.

Кластер инноваций в области активного образа жизни SportEST – это отраслевое объединение, нацеленное на повышение продолжительности и качества жизни, на улучшение среды обитания людей, а также на разработку новых инновационных решений в области оздоровительного движения. Подробную информацию о кластере SportEST и оздоровительном спорте вы сможете найти на веб-сайте www.sportest.eu.



estonia.ee