

содержащая витамин С) к весне обычно уже бывает израсходована.

Другие из приведенных в перечне трав содержат ценные белки и могут поэтому служить успешным дополнением к неполноценным белкам зерновых продуктов, когда нехватает мясных или молочных изделий.

Третьи полезны тем, что содержат ароматические вещества, придающие приятный вкус мучным блюдам, особенно кашам, и дают хорошие навары в супах. Приятный аромат и вкус блюда — очень важное условие успешного пищеварения и усвоения пищи.

Помимо ароматических веществ, аппетит хорошо возбуждается кислым вкусом. Среди указанных ниже растений имеются и такие, которые могут придать блюдам нужный кислый вкус.

Дикорастущая, особенно весенняя, зелень нужнее всего человеческому организму в пище в качестве носителя витаминов. Вот почему надо соблюдать определенные правила сбора и хранения зелени и приготовления из нее блюд, при которых меньше всего теряется как легко разрушающихся витаминов, так и полезных солей и ароматических веществ.

ПРАВИЛА СБОРА

Как сказано выше, не все виды диких растений одинаково пригодны в пищу. Одни слишком богаты клетчаткой и древесиной, другие содержат ядовитые или вредные вещества.

Поэтому заготавливать надо только безвредные растения и без грубых частей и следить за тем, чтобы несъедобные, вредные, а тем более ядовитые, не попали в пищу в качестве примеси. Дело в том, что некоторые виды даже общеизвестных полезных растений сходны с вредными.

В качестве примера приведем такие растения, как виды мари и лебеды, которые растут в европейской части нашего Союза, в Западной Сибири, Средней Азии и на Кавказе, где их издавна употребляют в пищу. Но есть виды мари и лебеды, в пищу непригодные. Поэтому собирать следует только такие виды этих растений, у которых нижняя или обе стороны пластинок, по крайней мере верхних листьев, имеют белый мучнистый налет. Среди не имеющих этого признака видов мари имеются негодные в пищу.

Или другой пример — двудомная и жгучая крапива, произрастающие в большинстве районов СССР. Заготавливать в пищу следует только молодые листья и веточки как ранне-весенние, так и вновь вырастающие. Старая зелень груба и вследствие накопления кислоты может оказать на организм вредное действие.

Не всякая домашняя хозяйка, заготовитель, приемщик или руководитель столовой сумеют самостоятельно опознать некоторые из рекомендуемых в нашем списке растения. Поэтому, по крайней мере на первое время, следует привлечь — в качестве советчиков-инструкторов — школьных учителей-биологов, агрономов, работ-

ников краеведческих музеев, любителей-ботаников, юных натуралистов и других лиц, знающих местный растительный мир или умеющих пользоваться специально составленными для распознавания растений определителями и ботаническими справочниками.

При заготовке зелени надо руководствоваться следующими правилами.

Получив или составив список растений, которые можно заготавливать в определенном районе и в данное время (ранняя или поздняя весна, лето, осень), надо обследовать район и установить, в каком месте встречаются сколько-нибудь значительные заросли каждого из намеченных видов растений. При этом следует знать, что некоторые растения образуют сплошные заросли, иногда состоящие почти только из одного определенного растения (например, весной — сныть). Другие же травы растут только разбросанно и маленькими группами (например, кислица) или в сочетании с многими другими растениями.

Установив местонахождение зарослей или массового произрастания той или другой ценной травы, необходимо указать специально выделенным сборщикам или местному населению, какие именно растения и как собирать.

ЦК ВЛКСМ обязал комсомольские организации взять на себя шефство над заготовками полезной дикорастущей зелени. Поэтому следует через посредство местной комсомольской организации привлечь к сборам школьников и пионерские отряды. Возможно также создание групп сборщиков из состава самих столоующихся, заинтересованных в разнообразии и пищевой ценности питания. К сбору дикорастущей зелени надо привлекать также, как это практиковали многие столовые в 1942 г., часть штата самих столовых.

Для сбора лучше выбирать утренние часы, после схода росы, и не дождливые дни, так как зелень, собранная мокрой, легче портится. Собирать зелень в жаркие часы тоже не рекомендуется, потому что такая зелень быстрее вянет.

Собирать зелень надо в корзины или короба из бересты, подвешенные через плечо или за спиной. В мешки зелень собирать не следует, так как в них она слеживается, мнется и, если влажна, то в жаркое время преет.

Зелень собирают так:

а) если растения крупные, стебли и ветки их в пищу не годны, а корни трудно выдергивать из земли, либо если пищевую ценность представляют лишь листья, то срывают только эти листья или мелкие веточки с листьями. Так поступают, например, с листьями одуванчика, липы, крапивы, кислицы;

б) если ветки и стебли тонки либо нежны, если листья имеют длинные черешки, выходящие прямо из земли, а подземные части не нужны или их трудно вырвать — надо срезать нужную наземную часть растения ножом или серпом у самой земли (например, щавель, сныть, борщевик);

в) если растения имеют небольшие, слабо держащие в земле корни, растут на рыхлой почве или, если корни сами по себе представляют пищевую ценность — растение выдирают с корнем. Так поступают, например, с белой лебедой, свербигой, очитками. Вырванные с корнем растения тотчас отряхивают от земли и складывают в корзину корнями в одну сторону, чтобы избежать загрязнения земель зеленых частей.

Ненужные подземные части трав лучше оставлять в земле еще и потому, что от некоторых из них (многолетних) снова может отрасти зелень (как например, у крапивы, одуванчика).

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ОБРАБОТКА

Собранную зелень после доставки на место использования убирают в погреб, холодный склад или в другое помещение, обеспечив ее хранение при температуре лучше всего $+1$ — $+5$ градусов. Если помещение оборудовано полками, то пучки зелени разбирают на небольшие пачки или рассыпают по полке невысоким слоем — в 5—10 см для мелкой зелени и до 20 см для крупной.

Ни в коем случае нельзя хранить зелень завязанной пачками, а также оставлять на солнце или в тепле, так как при согревании в ней разрушаются витамины.

Зелень вносят в заготовительный цех такими порциями, которые могут быть быстро обработаны и сданы на кухню для приготовления блюд.

Зелень рассортировывают по видам (если она при сборе была смешана) и перебирают. При этом удаляют ненужные примеси, сор, насекомых, песок и отдельные несъедобные части растений. Полезные части отделяют (например, у сныти черешки отделяют от пластинок листьев). После этого зелень промывают.

Для этого ее погружают на 20—30 минут в просторную посуду с холодной водой, чтобы приставшие частицы пыли и грязи отмокли и осели на дно. Затем зелень промывают, сменяя воду 2—3 раза. При смене воды зелень надо вынимать аккуратно, встряхивать и погружать немедленно в другую посуду с водой. Промытую зелень кладут в решета или на стеллажи, чтобы с нее стекла вода, после чего ее сразу же употребляют для приготовления блюд.

Хранить промытую зелень нельзя.

Как сказано выше, старые растения грубы и пригодны только для супов и вторых блюд. Варятся они долго. Молодые же можно использовать в свежем виде на салаты. Варятся они быстрее. Поэтому старые растения следует отделять от молодых.

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА

Для того чтобы получить от зелени возможно больше пользы, целесообразнее всего употреблять ее в сыром виде — в салатах, винегретах.

При тепловой обработке зелени одна из наиболее ценных ее составных частей — витамин С — разрушается даже при самом строгом соблюдении правил приготовления блюд. Вследствие этого уменьшается их пищевая ценность. Количество каротина (витамина А) тоже может уменьшаться, если зелень варить при значительном доступе воздуха.

Поэтому тепловую обработку зелени надо вести возможно быстрее и при том в доверху заполненной посуде, под плотно прилегающей крышкой. Каротин (витамин А) более устойчив, чем витамин С, но и он от длительного нагрева с доступом воздуха, в особенности в присутствии кислоты, разрушается. Витамин С, напротив, устойчивее в кислой среде. Поэтому кислые супы богаче витамином С и беднее каротином, особенно после некоторого их хранения.

Чтобы полнее сохранить названные витамины в приготовленной зелени, надо придерживаться следующих правил:

1. Не хранить мелко нарезанную зелень долго на воздухе. Ее нужно нарезать или шинковать перед самой варкой.

2. Зелень для варки надо класть в кипящую воду малыми порциями, чтобы не приостанавливалось кипение.

3. Необходимо следить за тем, чтобы вода покрывала зелень полностью в течение всей варки.

4. Не следует варить зелень впрок и хранить сваренной продолжительное время в теплом месте, так как разрушение витаминов в этом случае идет очень быстро.

5. При варке зелени содержащийся в ней витамин С хорошо растворяется в воде, и значительная часть его переходит в отвар. Поэтому воду, в которой варилась зелень для вторых блюд, надо использовать для приготовления супов или соусов.

6. Не все виды зелени варятся одинаковое время. Сныть, борщевик, подорожник летнего и осеннего сбора бывают готовы через 1½—2 часа, щавель же, кислица, мальва и лебеда — через 10—15 минут.

Молодая зелень весеннего сбора требует менее длительной варки, чем старая.

Поэтому, когда варят блюдо, в которое входит разная зелень, в котел сначала кладут зелень, которая варится дольше. Так, например, сначала следует варить борщевик, сныть и подорожник, а за 10—15 минут до их готовности в кастрюлю кладут лебеду и мальву.

7. Не следует варить и хранить зелень в медной, плохо вылуженной или железной посуде, так как медь и железо способствуют быстрому разрушению витамина С.

8. Щавель и кислицу надо варить отдельно от остальной зелени, иначе зелень получается жесткая.

Зелень лучше закладывать с таким расчетом, чтобы в одной порции блюда иметь 2—3 суточных дозы витамина С, а если можно, то и каротина. Это важно потому, что как сказано, даже

при строгом соблюдении правил обработки зелени часть витамина С, а иногда и каротина, все же теряется. Избыток же этих витаминов не вредит и, если он не идет на восполнение недостатка в нем, то выводится из организма.

РАСКЛАДКИ БЛЮД С ЗЕЛЕНЬЮ

В раскладках блюд с дикорастущей зеленью не указаны нормы соли и специй. Соль расходуется на эти блюда (на порцию) в пределах норм, установленных приказом НКТ СССР, а именно — на первые блюда 5 г, на второе — 4 г, на холодное блюдо — 2 г.

Специи на блюдо расходуются в пределах следующих норм:

1. Лавровый лист	0,02 г
2. Перец .	0,02 г

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Для приготовления салатов годится не всякая-зелень. Не годна, в частности, зелень безвкусная, зелень грубая, с большим количеством волокон.

Поэтому салаты надо готовить только из некоторых видов зелени и притом лишь из ее молодых листьев. Понятно, что такие листья легче иметь весной. С некоторых же трав можно, впрочем, собирать молодые нежные листья и веточки и летом и даже осенью, например, с одуванчика, сныти: у этих растений отрастают новые листья после того, как старые скошены или оборваны.

Для приготовления салатов лучше всего использовать в сыром виде такую зелень, как молодые пластинки листьев, борщевика, сныти, одуванчика и других растений, перечисленных в приложении, как салатные, а также очищенные, нарезанные палочками по 3—4 см черешки, например, борщевика и сныти. Старые же листья указанной зелени для салатов непригодны. Кроме пресной зелени, в салаты прибавляют для вкуса листья кислой зелени, — щавеля, кислицы.

Салаты можно готовить либо только из дикорастущей зелени (или ботвы огородных растений — свеклы, редиса и др.), либо из смеси этих растений с овощами.

Черешки борщевика, добавленные в винегрет или салат, придают кушанью специфический приятный вкус и некоторую остроту.

Наименование блюд и продуктов	Вес брутто (в г)	Отход при холодной обработке в %	Вес нетто и полуфабриката (в г)
1. Салат из одуванчиков			
Листья одуванчика	—	—	80
Масло растительное	—	—	5
Уксус 30%	10	—	10
Специи	—	—	—
Выход			95

2. Салат из зелени с овощами

Листья сныти, борщевика и одуванчика	—	—	80
Кислица или щавель	—	—	20
Картофель	50	25	37,5
Морковь	10	20	8
Масло растительное	5	—	5
Уксус 30/0	15	—	15
Горчица	1	—	1
Специи			

В ы х о д 166

Салат готовят из вареных овощей обычным способом, добавляя зелень и подают как самостоятельное блюдо.

3. Винегрет из овощей с зеленью

Картофель	30	25	22,5
Морковь	10	20	8
Свекла	30	23	23
Огурцы	20	10	18
Лук зеленый	15	20	12
Черешки сныти и борщевика	—	—	40
Кислица или щавель	—	—	20
Масло растительное	5	—	5
Уксус 30/0	15	—	15
Горчица	1	—	1
Специи			

В ы х о д 162

Нарезанные вареные картофель, морковь и свеклу смешивают с подготовленной зеленью; кислицей или щавелем, зеленым луком и вареными черешками сныти и борщевика.

Заправляют горчичной заправкой или соусом майонез.

4. Икра из зелени

Борщевик, крапива, сныть, подорожник, лебеда белая, мальва, одуванчик	—	—	140
Щавель или кислица	—	—	10
Лук	10	16	8,4
Сельдерей-зелень	20	15	17
Томат-пюре	10	—	10
Чеснок	0,5	22	0,4
Масло растительное	5	—	5
Специи			

В ы х о д 125

Перебранную и промытую зелень, кроме щавеля, варят в небольшом количестве воды под закрытой крышкой (припускают). Щавель припускают отдельно.

В кастрюлю для варки закладывают сначала более жесткую зелень: подорожник, борщевик, сныть, затем добавляют лебеду, крапиву, мальву, одуванчик и сельдерей. Сваренную зелень и щавель (без отвара) пропускают через мясорубку.

В полученное пюре кладут пассерованный лук и томат и тушат в продолжение 10 минут. После этого икру заправляют солью, перцем и добавляют растертый чеснок.

Икру к столу подают в холодном виде.

При отсутствии томата можно увеличить норму щавеля до 30 г или же добавить уксус.

5. Икра из сныти с кабачком

Зелень сныти .	—	—	50
Кабачки	80	33	54
Морковь	10	20	8
Перец, красный, сладкий .	10	25	7,5
Укроп	5	26	3,7
Лук	10	16	8,4
Уксус 30%	15	—	15
Масло растительное	5	—	5
Горчица	1	—	1
В ы х о д			100

Листья сныти варят под закрытой крышкой в течение часа, молодые листья надо варить меньше. Затем добавляют нарезанную морковь, варят еще 15—20 минут, добавляют кабачки, очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками, и варят все до готовности. Подготовленные таким образом овощи пропускают через мясорубку. В пюре добавляют лук, поджаренный с маслом, соль и тушат до загустения.

В горячую охлажденную икру добавляют горчицу и мелко нашинкованный стручковый перец, который предварительно очищают от зерен и ошпаривают в продолжение 2—3 минут в кипящей воде.

При подаче к столу икру посыпают укропом.

Пропускание через мясорубку ведет к дополнительной потере витамина С, и без того уже частично перешедшего в варочную воду. Соприкосновение с железом мясорубки и с большим количеством воздуха сильно окисляет витамин. Поэтому кушанья из пюре нельзя считать блюдами, богатыми витамином С, даже если они изготовлены из богатой этим витамином зелени. Но они имеют другие пищевые достоинства: обеспечивают нас щелочными солями и вызывают усиленное отделение пищеварительных соков. Поэтому мы их и приводим.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Для приготовления супов можно использовать почти все виды пищевой зелени. Молодые растения можно класть целиком в суп— и пластинки листьев, и черешки, и стебли. У старых растений для супов можно использовать только пластинки листьев, черешки же и стебли жестки, и из них можно готовить только отвары для супов и соусов.

Наименование блюд и продуктов	Вес брут- то (в г)	Отход при холодной обработке в %	Вес нетто (в г)
6. Суп из зелени с крупой			
Сныть, мальва, подорож- ник, борщевик	—	—	80
Крупа (пшено, овсяная, перловая, пшеничная)	20	—	20
Морковь	5	20	4
Лук	5	16	4,2
Жиры	5	—	5
Специи			
В ы х о д			550
7. Суп картофельный с лебедой			
Картофель	100	25	75
Морковь	5	20	4
Лук	5	16	4,2
Лебеда белая	—	—	100
Жиры	5	—	5
Специи			
В ы х о д			550
8. Суп с картофелем и зеленью			
Подорожник, мальва, сныть, борщевик	—	—	80
Картофель	100	25	75
Морковь	5	20	4
Лук	5	16	4,2
Жиры	5	—	5
Специи			
В ы х о д			550
9. Суп из сборной зелени			
Борщевик; сныть, мальва, подорожник, лебеда	—	—	80
Кислица или шавель	—	—	20
Морковь	5	20	4
Лук	5	16	4,2
Мука	5	—	5
Жиры	5	—	5
Специи			
В ы х о д			550
10. Суп из зелени			
Борщевик; сныть, зелень редиса или одуванчика	—	—	80
Кислица или шавель	—	—	25
Картофель	50	25	37,5
Морковь	5	20	4

Лук .	5	16	4,2
Жиры	5	—	5
Мука .	5	—	5
Специи			

В ы х о д 550

11. Суп пюре из лебеды и щавеля

Лебеда	—	—	100
Щавель .	50	24	38
Морковь	5	20	42
Лук	5	16	4,2
Мука .	10	—	10
Жиры	5	—	5
Яйцо .	1/4 шт.		
Специи .			

В ы х о д 550

Листья лебеды и щавеля варят отдельно. Затем их протирают или пропускают через мясорубку. Из полученного пюре и отвара готовят суп.

12. Холодный суп из зелени с рыбой

Сныть, крапива или мальва	—	—	120
Лук зеленый .	20	20	16
Огурцы свежие .	50	20	40
Хрен (корень)	15	36	10
Укроп	10	26	7,4
Масло растительное	5	—	5
Квас	350	—	350
Рыба свежая или соленая	50	47 + 20 ¹⁾	21

В ы х о д 571

Сныть, крапиву, мальву варят отдельно от щавеля или кислицы, затем приготавливают из них пюре. Пюре смешивают с нарезанными огурцами, зеленым луком, укропом и натертым хреном, после чего соединяют с квасом и добавляют соль. При подаче в суп кладут кусочки вареной рыбы.

13. Холодный суп из лебеды с селедкой

Лебеда	—	—	100
Щавель . .	—	—	30
Лук зеленый	15	20	12
Огурцы свежие .	50	20	40
Укроп	10	26	7,4
Эстрагон (листья) .	10	65	3,5
Сметана .	15	—	15
Сельди .	50	50	25
Чеснок .	1	22	0,78

В ы х о д 550

Подготовленные листья лебеды и щавеля шинкуют и варят в отдельности в кипящей воде. Затем зелень охлаждают вместе с отваром. Перед подачей отвары и зелень соединяют, добавляют

1) 47⁰/₁₀ — потери при холодной обработке; 20⁰/₁₀ — потери при тепловой обработке от веса нетто.

нарезанные огурцы, зеленый лук, укроп, эстрагон и растертый с солью чеснок. При подаче в суп кладут нарезанную кусочками (без костей) сельдь и сметану.

14. Холодный суп из сныти

Сныть	—	—	80
Огурцы	50	20	40
Лук зеленый	15	20	12
Укроп	10	26	7,4
Квас	200	—	200
Простокваша	100	—	100
Яйца	1/4 шт.	—	—
Горчица готовая	1	—	1
Выход			550

Подготовленную зелень сныти варят, а затем пропускают через мясорубку или мелко рубят. Отвар охлаждают.

Пюре из зелени перед подачей смешивают с нарезанными огурцами, луком, укропом и горчицей, добавляют простоквашу, квас, соль, охлажденный отвар и перемешивают.

При подаче в суп кладут вареное яйцо.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Вторые блюда можно готовить из разных видов зелени. Молодую зелень, так же как и для супов, можно использовать целиком, т. е. пластинки листьев, черешки и стебли, а у старых растений — только пластинки листьев.

Из стеблей и черешков старых растений можно готовить отвары для супов и соусов.

15. Биточки из сныти

Сныть	—	—	200
Крупа манная	30	—	30
Сухари	10	—	10
Жиры	5	—	—
Специи	—	—	—
Вес полуфабриката	—	—	180
Выход			162

Мелко нарезанную зелень сныти варят до готовности в небольшом количестве воды, затем добавляют манную крупу и варят еще 10—15 минут, после чего заправляют специями, дают несколько остыть и разделяют биточки. Биточки жарят и подают с каким-либо соусом: ягодным, грибным, фруктовым.

16. Котлеты из лебеды

Лебеда белая	—	—	200
Овсяная крупа	30	—	30
Сухари	10	—	10
Жиры	5	—	5
Специи	—	—	—
Вес полуфабриката	—	—	160
Выход			144