**Приложение1**



 **Готовим из одуванчика. Закуски из одуванчика.**

 **Рецепты блюд из одуванчика. Рецепты из розеток одуванчика.**

Две горсти свежей зелени - одуванчик, крапива, кресс-салат, щавель, огуречник, петрушка, зеленый лук, укроп, любисток - измельчить и, добавив два нарезанных вареных яйца и луковицу, перемешать. Залить соусом из одного стакана кефира, куда добавлены соль, сок и кожура половины лимона.

 Подавать к вареному картофелю в мундире, отварной рыбе.

**Цветочные почки одуванчика в маринаде, аналог каперсов.**

500 г перебранных и тщательно промытых цветочных почек одуванчика уложить в кастрюлю, залить 0,5 л маринада, довести до кипения и выдержать на слабом огне 5—10 мин. Использовать для заправки солянок, щей, винегретов вместо каперсов.

**Запеканка из листьев одуванчика.**

Листья одуванчика мелко нашинковать, посолить по вкусу, перемешать с отваренной вермишелью или рисом и залить яично-молочной смесью. Выпекать в духовом шкафу или в глубокой закрытой сковородке на плите.

**Соленая зелень одуванчика.**

Промытую и мелко нашинкованную зелень одуванчика перемешать с солью (150 г на 1 кг зелени), уложить в стеклянные банки, утрамбовать до выделения сока, закрыть капроновыми крышками и хранить в прохладном месте.

**Жареные розетки одуванчика.**

50 г отваренных в 5-процентном солевом растворе розеток одуванчика, посыпать толчеными сухарями, обжарить, соединить с мелкими кусочками жареного мяса и подать в горячем виде.

 Заготовку розеток одуванчика производят ранней весной, когда только начинают отрастать листочки и подниматься от земли на 3—5 см. Корень одуванчика подрезают ножом ниже начала черешков на 1—2 см от верхушки. Полученные розетки тщательно моют и вымачивают в подсоленной воде 1 час. Воду сливают, розетки снова заливают 10-процентным раствором соли для зимнего хранения и периодического использования. Листья от корней тоже отрезают, чтобы у корня оставались черешки не длиннее 2 см.

**Одуванчик с грибами**

Листья одуванчика вымочить в подсоленной воде и отжать. Положить в неглубокую кастрюлю, прибавив 1 столовую ложку сливочного масла, стушить отдельно с маслом предварительно очищенные и нарезанные ломтиками грибы. Перемешать одуванчик с грибами, прибавить тертый сыр и 1 столовую ложку масла, уложить в форму и поставить в духовку, посыпав тертым сыром, и положить сверху немного масла. Держать несколько минут, пока не подрумянится.

 Расход продуктов: листья одуванчика-1 кг, грибы 150 г, сливочное масло - 3 ст. ложки, сыр тертый - 2 ст. ложки, соль по вкусу.

**Толстолобик отварной с пюре из одуванчика**

Отварить порционные куски рыбы с добавлением овощей и специй. На рыбу положить ветки зелени петрушки, сбоку - пюре из одуванчика, полить польским соусом.

 Расход продуктов: рыба - 150 г, морковь и петрушка - по вкусу, пюре одуванчика - 100 г, соус, перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

 Польский соус делается так: в растопленное сливочное масло добавить мелко нарезанные вареные яйца, соль, мелко нарезанную зелень петрушки, все перемешать.

 Расход продуктов: масло сливочное-70 г, 1 яйцо, зелень петрушки, соль по вкусу.

**Салат из листьев одуванчика (польская кухня)**

Листья тщательно вымыть и вымочить в течение часа в холодной подсоленной воде. Затем вынуть, высушить, крупно порезать, заправить по вкусу солью, сахаром, растительным маслом и соком лимона.

**Салат из листьев одуванчика (румынская кухня)**

Листья одуванчика замочить на полчаса в соленой воде и откинуть на сито. Когда вода стечет, листья крупно порезать, положить в них сметану и майонез, посолить, тщательно перемешать, выложить горкой в тарелку и подать на стол.

 Расход продуктов: листья одуванчика-100 г, сметана -1 столовая ложка, майонез -1 столовая ложка, соль по вкусу.

**Бабка из одуванчика**

Листья одуванчика вымочить в течение получаса в холодной подсоленной воде, процедить и измельчить на мясорубке, добавить размоченный в молоке, отжатый и растертый вместе с сырыми желтками и сахаром хлеб, соль, разогретое масло, все вместе хорошо перемешать.

 Подготовленную массу смешать со взбитыми белками, выложить в промасленный жиром и посыпанный сухарями сотейник и запечь в духовке в течение часа.

 При подаче на стол бабку нарезать порционными кусками и полить разогретым сливочным маслом.

 Расход продуктов: листья одуванчика-500 г, хлеб пшеничный -250 г, молоко -1 стакан, яйца -2 шт., сливочное масло -2 столовые ложки, сухари молотые - 1 столовая ложка, сахар -2 чайные ложки, сливочное масло для полива при подаче на стол -1 столовая ложка.

**Кофе из корней одуванчика**

Чтобы приготовить ароматный кофе с нежным своеобразным вкусом, надо очистить основной корень одуванчика от боковых и тщательно промыть несколько раз. Крупные корни лучше разрезать на несколько частей. Затем корни необходимо поджарить до тех пор, пока появится острый приятный запах, а сами корни приобретут коричневый цвет, после чего их опустить в кипяток и продолжать кипячение, пока жидкость не приобретет светло-коричневый цвет.

 Сахар - по вкусу.

**Желе из одуванчика**

Из одуванчика можно приготовить душистое желе. Для этого взять 200-250 распустившихся корзинок (собирать нужно в 11-12 часов, когда в них больше всего нектара), добавить 5-10 листиков вишни и один лимон или апельсин с цедрой, нарезанный или натертый на терке. Все залить двумя стаканами воды, кипятить 10 минут и оставить настаиваться в течение суток.

 Полученный настой отцедить, подогреть и добавить 750-850 граммов сахара, довести до кипения и кипятить полтора часа на малом огне.

**Салат с листиками одуванчика.**

Нежный и легкий, весенний салат. Очень много витаминов и мало калорий. То, что одуванчики полезны, знают все. На вкус листья немного горьковаты, но приятны на вкус.

 листья одуванчики

 редис 3шт

 огурец 1шт

 яйцо 1шт.

 Листики разбросать на тарелке хаотично, а рядом разложить тонко нарезанные овощи и яйца.

 Можно нарезать все крупными кубиками и смешать.

 Полить слегка оливковым маслом.

**Салат из одуванчиков с орехами**

Ингредиенты:

 • листья и сердцевина одуванчиков 3 горсти

 • измельченные грецкие орехи 10 шт.

 • мед 1 ст. ложка

 Для заправки:

 • нерафинированное подсолнечное масло 1 ст. ложка

 • клюквенный сок 1 ст. ложка

 • мелко изрубленный репчатый лук 1 ч. ложка

 Приготовление

 Листья и сердцевины одуванчиков мелко изрубить и смешать с измельченными орехами. Добавить мед. Вместо орехов можно использовать заправку.

**Медовый одуванчик. Весенний салат**

Продукты: 100 г молодых листьев одуванчика, 4 ст. ложки рубленных грецких орехов, 1 стол, ложка жидкого меда, 1 стол, ложка растительного масла.

 Нарезанные листья одуванчика смешайте с рублеными орехами. Чтобы снять лишнюю горечь с листьев одуванчика, сполосните их еще раз в холодной воде после того как порубите листья. Салат заправьте растительным маслом, смешанным с медом.

**Салат из одуванчиков**

Ингредиенты:

 • листья одуванчика 100 г

 • зеленый лук 50 г

 • зелень петрушки, сельдерея по вкусу

 Приготовление

 Листья одуванчика подержать в течение 30 минут в холодной подсоленной воде, затем нашинковать. Мелко нарезать зеленый лук и зелень петрушки. Все перемешать, заправить подсолнечным маслом, посолить, добавить по вкусу уксус, посыпать зеленью укропа.

**Салат из одуванчиков**

На 100 г листьев одуванчика 50 г зеленого лука, 25 г петрушки, 15 г растительного масла, соль, уксус, перец, укроп по вкусу, яйцо.

 Листья одуванчика подержите 30 минут в подсоленной воде, выньте, отожмите, измельчите. Соедините с нарезанными петрушкой и зеленым луком, заправьте маслом, уксусом, поперчите, посолите, перемешайте, посыпьте сверху нашинкованным укропом, украсьте измельченным вареным яйцом.

**Свежие огурцы с цветками одуванчика**

5 огурцов, 2 луковицы, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки желтых цветков одуванчика, соль и перец по вкусу.

 Огурцы и лук нарежьте соломкой, посолите и поперчите, полейте майонезом, посыпьте лепестками цветков одуванчика.

**Рецепт салата из листьев одуванчика при диабете**

Продукты: 75 г листьев одуванчика, 10 г зеленого лука, 5 г растительного масла, 5 г 3% уксуса, 8 г зелени петрушки или укропа, соль. Листья одуванчика предварительно вымачивают в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 30 мин.

**Франкфуртский зеленый салат**

Продукты: зелень, 2 вареных яйца, 1 небольшая луковица, простокваша (масло подсолнечное или другое), соль и перец.

 Приготовление: две горсти зелени (одуванчик, крапива, мята перечная, огуречник, щавель, укроп, петрушка, зеленый лук или по вкусу еще что-нибудь) порубить или мелко порезать, добавить нарезанные яйца и тонко нашинкованную луковицу. Заправка: 1 ст. ложка простокваши, перец и соль по вкусу (либо любая другая).

**Бобовое пюре с одуванчиками (блюдо при запорах)**

Ингредиенты (на 2 порции): 350 г одуванчиков, 300 г мороженых бобов (можно маринованных)

 1 cт. л. оливкового масла, 30 мл сухого белого вина, белый перец, щепотка сахара, 30 г сливок

 0,5 ст. л. сливочного масла, мускатный орех.

 Способ приготовления:

 Промыть одуванчики, удалить стебли, нарезать на кусочки 5 см длиной. Одуванчики варить 2 минуты в большом количестве обильно подсоленной кипящей воды. Затем обдать холодной водой и дать стечь. Бобы залить 100-150 мл воды, посолить, накрыть крышкой и оставить вариться на 15 минут на среднем огне (бобы должны стать мягкими). Разогреть в кастрюле оливковое масло. Поджаривать на нем некоторое время одуванчики, затем залить вином, посолить и добавить перец и сахар по вкусу. Накрыть крышкой и поставить в теплое место.

 Бобы в кастрюле размять до пюреобразного состояния, соединить со сливками и сливочным маслом. Пюре посолить, поперчить, приправить мускатным орехом и подавать вместе с одуванчиками.

**Овощной суп с одуванчиками (диетический, низкокалорийный**)

Ингредиенты, используемые в рецепте:

 - цветы одуванчика (желтые) - 20шт.

 - морковь - 3 шт.

 - капуста белокочанная - 1/2 кочана (около 300г)

 - свекла - 3 шт.

 - свежие огурцы - 3 шт.

 - вода - 2л

 - лимонная кислота - по вкусу

 - сметана - 1/2 стакана, зелень петрушка и укроп по вкусу.

 Инструкции по приготовлению:

 Свеклу и морковь промыть, очистить и натереть на терке, капусту нашинковать соломкой, огурцы порезать кружочками. Цветки одуванчика освободить от цветоложа и промыть. В подсоленный кипяток положить овощи, немного лимонной кислоты и довести все до кипения. Затем добавить капусту. Готовый суп охладить. В тарелку положить ломтики огурца, рубленную зелень и залить супом, сверху посыпать одуванчиком. Подавать со сметаной.

**Салат из одуванчиков**

Ингредиенты:

 листья одуванчика 100 г

 зеленый лук 50 г

 зелень петрушки 25 г

 Приготовление

 Листья одуванчика подержать в течение 30 минут в холодной подсоленной воде, затем нашинковать. Мелко нарезать зеленый лук и зелень петрушки. Все перемешать, заправить подсолнечным маслом, посолить, добавить по вкусу уксус, посыпать зеленью укропа.

**Салат из одуванчика и капусты**

Ингредиенты:

 листья одуванчика 400 г

 кислая капуста 1 ст. ложка

 лук 1 шт.

 подсолнечное масло 1 ст. ложка

 Приготовление

 Листья одуванчика промыть, покрошить, добавить ложку кислой капусты, мелко изрубленный репчатый лук и заправить подсолнечным маслом.

 В весенние и летние дни можно добавлять листья березы, земляники, малины, настурции, черной смородины, хмеля.

**Салат из одуванчика и крапивы**

Ингредиенты:

 листья одуванчика 300 г

 листья крапивы 300 г

 рассол кислой капусты 1 ст. ложка

 клюквенный сок 1 ст. ложка

 подсолнечное масло 1 ст. ложка

 Приготовление

 Листья одуванчика и крапивы покрошить, добавить ложку клюквенного сока (или кислого яблочного), ложку рассола кислой капусты и заправить подсолнечным маслом.

**Салат из одуванчика со шпинатом**

Ингредиенты:

 шпинат 4 горсти

 листья одуванчика 2 горсти

 щавель 1 горсть

 рубленый зеленый лук 2 ч. ложки

 клюквенный сок 1 ст. ложка

 нерафинированное подсолнечное масло 1 ст. ложка<

 Приготовление

 Шпинат, одуванчик и щавель порубить, приправить рубленым зеленым луком, клюквенным соком и подсолнечным маслом.

**Салат из одуванчика и щавеля**

Ингредиенты:

 листья одуванчика 300 г

 листья щавеля 300 г

 мед 1 ст. ложка

 подсолнечное масло 1 ст. ложка

Приготовление

 Листья щавеля и одуванчика промыть, покрошить, добавить ложку меда и заправить подсолнечным маслом.

 Можно добавить листья салата.

**Салат из одуванчика с яйцом**

Ингредиенты:

 листья одуванчика 300 г

 яйца 3 шт.

 чеснок 2 зубчика

 сметана

 соль

Приготовление

 Промытые молодые листья одуванчика покрошить, добавить рубленные вареные яйца, натереть на мелкой терке несколько зубчиков чеснока. Заправить сметаной, соль по вкусу.

**Варенье из одуванчиков рецепт 1.**

способ приготовления

 На 400 головок одуванчиков 1 крупный лимон и 1 кг сахара. Одуванчики отделить от всего зеленого, а желтые лепестки залить 1 литром воды, оставить на несколько часов, затем добавить разрезанный на 4 части лимон и варить 1-1.5 часа. Остудить, а еще лучше дать постоять ночь. Потом процедить, лепестки отжать. Лепестки выбросить, вареный лимон мелко порезать, а к отвару добавить сахар и варить, пока не загустеет. По консистенции должно получиться как жидкий мед. Кстати, это варенье является хорошим профилактическим средством при астме и бронхитах.

**Варенье из одуванчиков рецепт 2**

Ингредиенты:

 250 г цветков одуванчика

 1.5 литра воды

 750 г сахара на каждый литр отвара

 сок 1 лимона

 2 апельсина

 Приготовление:

 Вымыть апельсины, не очищая разрезать на четвертинки и тонко нарезать каждую поперек. Промыть цветки одуванчика, высушить на бумажных полотенцах. Уложить в чан для варенья, добавить нарезанные апельсины, залить водой, проварить 1 час. Процедить отвар и замерить его. Добавить лимонный сок и соответствующее количество сахара. Проварить еще час. Охладить перед тем, как разлить в банки.

**Мед из одуванчиков рецепт 1**

Ингредиенты: 200 г цветков одуванчика, 1,5 литра кипятка, 2 лимона нарезанных кубиками, 1,5 кг сахарного песка.

 Инструкции: 200 г цветков, оторванных от цветоложа, промыть, залить 1,5 литра кипятка, закрыть и настаивать сутки. Затем жидкость отжать, добавить в нее 2 лимона, нарезанных кубиками, или только сок из них, 1,5 кг сахарного песка и варить, помешивая, до загустения. Теплый сироп разлить в баночки и закрыть крышками

**Мед из одуванчиков рецепт 2**

Цветки одуванчика - 300 шт., сахар - 1 кг, лимон - 1 шт., вода - 1.5 стакана.

 Цветки очистить от зелёной розеточки, залить стаканом воды и прокипятить 3 минуты. Добавить мелко нарезанный лимон с цедрой и дать настояться 6-8 часов. Приготовить сироп из сахара и 0.5 стакана воды. Влить в сироп процеженный через марлю настой цветков и на маленьком огне варить 25-30 минут. Густоту можно регулировать водой.

**Сок одуванчика с медом улучшает работу печени**

Возьмите стеклянную посуду, отожмите в нее сок одуванчика, добавьте мед и все хорошо смешайте. Сок одуванчика отжимать с мая по июнь из листьев и корней. Сок одуванчик содержит калий, магний, кальций, натрий, железо и серу.

 Соотношение этих элементов способствует улучшению кровообращению, улучшает работу печени. Сок хорошо сочетать с соком моркови. Принимать по одной ложке сока и меда 3 раза в день.

**Эликсир долголетия**

Для него мы собираем только цветки, срываем их и сразу укладываем в банку. Потому в пыльце одуванчика содержится огромное количество витаминов. Таких как C, E, A, витамины группы B и многие другие полезные вещества. Цветки укладываем слоями по 3-4 см и пересыпаем слоем сахара в 1 см. Так заполняем до половины банки и утрамбовываем. И так продолжаем, пока не наполним банку до краёв. Закрываем её крышкой. Добавляем в чай или в воду по чайной ложке. Просто разводим и пьём на здоровье. Этот рецепт обладает поливитаминным общеукрепляющим действием, противовоспалительным, желчегонным, ранозаживляющим, иммунорегулирующим, мочегонным действиями. Очень хорошо применять его при различных печёночных, кишечных и почечных коликах.