**ПРИГОТОВЛЕНИЕ СЛАДКИХ БЛЮД И НАПИТКОВ ИЗ ПЛОДОВ ДИКОРАСТУЩИХ РАСТЕНИЙ.**

На занятиях по кулинарии школьников полезно научить приготовлению различных напитков, варенья, желе и т.п. из плодов дикорастущих растений, которые имеют высокое содержание витаминов и других жизненно важных элементов, обладают целебными свойствами.

Учащиеся могут участвовать в сборе плодов дикорастущих культур, соблюдая при этом следующие правила. Нельзя собирать плоды растений, произрастающих возле железнодорожных, шоссейных дорог, промышленных предприятий, осуществляющих выбросы газов в атмосферу, на территориях, загрязненных ядохимикатами и химическими удобрениями. Плоды должны быть вполне созревшими, цельными, не изъеденными насекомыми. После сбора их надо перебрать, сильно загрязненные промыть. Хранить их нужно в сухом или свежезамороженном виде. Сушить плоды лучше пол навесом в солнечную погоду – так сохранится больше витаминов. Для быстрой сушки используют духовку (t 35-40\*С).

Напитки, варенье, джемы изготовляют из свежих или свежезамороженных плодов, а кисели, желе, пастилу – можно и из сухих.

Приводим необходимые сведения о дикорастущих плодовых растений и рецепты приготовления из них некоторых блюд и напитков.

**Рябина обыкновенная**. Её плоды имеют шаровидную или округло-овальную форму и горьковатый, терпкий вкус. Созревает она в конце сентября – начале октября, но собирать её лучше после первых заморозков, когда вкус ягод станет более приятным. При сборе ягоды рябины нужно сохранять плодоножки. Сушат ягоды в сушилках или нежаркой печи или хранят в свежезамороженном, моченом или маринованном виде.

Плоды рябины богаты витаминами С и Р, каротином, органическими кислотами, сахарами, микроэлементами. Как лекарственное средство их используют при заболеваниях, сопутствующих витаминной недостаточности, в частности при малокровии, как слабительное, особенно для детей, при геморрое, простуде, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта.

Сок. Свежие или размороженные ягоды рябины (2кг) залить 2л воды и варить до размягчения, протереть через сито, отжать. Полученный сок пастеризовать в стеклянных банках или бутылках.

Кисель. В 2ст.л. рябинового сока всыпать 1ст.л. сахарного песка и добавить 1 стакан воды. Довести до кипения и постепенно влить растворённый в холодной воде крахмал. Помешать и ещё раз довести до кипения.

Повидло. Ягоды рябины в количестве 1кг парить до размягчения в 1 стакане воды, протереть через сито, добавить 500г сахарного песка и варить до нужной густоты.

Варенье. Килограмм ягод залить холодным сахарным сиропом (1,5кг сахара на 2 стакана воды). Через день его слить, вскипятить и охладить. Снова залить им Ягоды, выдержать до следующего дня и варить до готовности при слабом кипении.

Квас. Килограмм бланшированной ягоды рябины размять, залить водой и варить 10 мин. Сок процедить, всыпать в него 2 стакана сахарного песка, охладить. Добавить разведенные дрожжи, хорошо перемешать, разлить в бутылки, закрыть пробками и поставить на 3 дня в прохладное место.

**Калина обыкновенная** – широко распространённый кустарник с сочными плодами ярко-красного цвета, желтоватой мякотью и одной плоской сердцевидной косточкой. Вкус их горьковатый. Созревают в сентябре, но ещё долго остаются на ветках, не опадая. Собирать лучше после первых заморозков, когда плоды приобретут сладкий вкус, срезая ножницами целые гроздья.

Плоды калины имеют богатый химический состав: витамин С, каротин, железо, фосфор, вещества Р-витаминного действия, органические кислоты, жирные масла, сахар. По содержанию многих жизненно важных веществ она далеко обошла, например, цитрусовые.

Калина широко применяется как лекарство. Тёплый отвар её ягод с мёдом – хорошее средство от простуды (кашля, хрипоты, лихорадки), а также при болезнях печени и желтухе. Как свежие ягоды, так и настой из них полезны при гастрите с пониженной секрецией желудка. Настой или отвар ягод применяется при язвенной болезни желудка и кишечника, фурункулах, карбункулах, экземе, язвах на коже. Сок из сырых ягод рекомендуется наружно от прыщей, веснушек и лишаев, внутрь – при бронхиальной астме и гипертонии. Кофе, приготовленный из семян, обладает тонизирующим действием на кишечник при запорах ( народное средство). Кроме того, плоды калины – прекрасное витаминное, общеукрепляющее и мочегонное средство (1-2 ст.л. сухих ягод, растёртых в ступке, залить стаканом кипятка, настоять 4ч и принимать 3-4 стакана в течении дня – рецепт проф. А. Туровой).

**Блюда и напитки из калины.**

Сок. Отжать из ягод сок. Мезгу залить водой, прокипятить 5-10 мин, процедить. Соединить отвар с выжатым соком, добавить сахар, размешать, охладить. Сок можно использовать как основу для приготовления различных блюд и напитков. На 1кг ягод берут по 200г сахарного песка и воды.

Морс.

Полстакана сока из калины смешать с 1л горячей воды, добавить по вкусу сахар и оставить на 3-5ч. Подавать в холодном виде.

Компот из калины с яблоками. Ягоды калины (200г) и 300г измельчённых яблок варить в сахарном сиропе 8 мин. Подавать в охлаждённом виде.

Кисель. Крахмал развести небольшим количеством воды, влить в горячий сок, разведённый водой, добавить сахар, помешивая, довести до кипения.

На 100г сока калины приходится 280г сахара, 90г картофельного крахмала, 2л воды.

**ЧЕРЁМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ.** Её чёрные шаровидные плоды-однокостянки пробовали многие. Они имеют сладкий вяжущий вкус. Созревают в августе-сентябре. Употребляют в свежем и сухом виде.

Плоды черёмухи содержат витамины, сахар, органические кислоты, фитонциды, дубильные вещества, микроэлементы, большое количество калия. В медицине их применяют в качестве вяжущего средства при расстройствах желудочно-кишечного тракта (поносах неинфекционного происхождения).

**Блюда и напитки из черёмухи**.

Компот черёмуховый с шиповником. Взять по 1 стакану свежих плодов черёмухи и шиповника ( последние освободить от семечек), тщательно промыть в сите, добавить 50г сахарного песка и варить в 4 стаканах воды до готовности.

Квас. Свежие вымытые ягоды черёмухи (3 стакана) засыпать 300г сахарного песка. Через 10-12ч всё тщательно перемешать, залить 3л тёплой воды, добавить 5г дрожжей и оставить для брожения на 10-12ч. Затем процедить через сито и выдержать в стеклянной трёхлитровой банке ещё 1-2 дня.

**БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ**. Зрелые плоды этого растения красноватого цвета с мучнистой мякотью и тремя косточками, сладковатые на вкус. Сбор производят вручную в августе-сентябре, обрывая плодоножки. Сушат под навесом или в специальных сушилках при температуре 35-40\*С.

Плоды боярышника содержат витамин С, каротин, эфирное масло, органические кислоты, флавоновые гликозиды и т.д. Последние благотворно действуют на сердце. Экстракт из плодов боярышника применяют в научной медицине как регулирующее кровообращение средство при атеросклерозе, сердечных неврозах, мерцательной аритмии, тахикардии и др.

**Блюда и напитки из боярышника.**

Напиток боярышника с суслом. Перемешать 4ст.л. пюре из боярышника, столько же концентрата кваса, 4ч.л. мёда и залить 2 стаканами холодной кипячёной воды. Употреблять лучше со льдом.

Джем из боярышника с яблоками. Из протёртых через сито, тушенных на слабом огне 1кг плодов боярышника приготовить пюре, соединить с 1кг пюре из очищенных яблок, добавить 500г сахарного песка, перемешать и варить в 1л воды на слабом огне до получения джема нужной густоты, которое смешать с отжатым через льняное полотно соком из 1кг плодов облепихи, добавить до 1кг сахарного песка, перемешать и варить в 1л воды на слабом огне до готовности.

**БРУСНИКА.** Плоды её ярко-красные, скорее даже алые. Созревают в конце августа-сентября. Содержат бензойную кислоту, обладающую антисептическими свойствами, которая накапливается в плодах по мере их созревания. Зрелые плоды не гниют и хорошо сохраняются в свежем виде.

В ягодах брусники содержатся витамин С, каротин, сахар, гликозид вакциниин, органические кислоты (бензойная, лимонная, яблочная, уксусная идр.).

Употребление брусники рекомендуется при авитаминозах, вареной с мёдом – при туберкулёзе лёгких и кровохарканье, свежей моченой – при катаре желудка с недостаточной кислотностью желудочного сока, поносах и подагре, а также при диабете, головной боли, лихорадке.

**Блюда и напитки из брусники.**

Брусника в собственном соку. Ягоды перебрать, очистить, вымыть, засыпать доверху в большую ёмкость, залить отжатым и процеженным брусничным соком. Сверху положить гнёт. После того как ягоды осядут, добавить новую порцию и плотно закрыть.

Компот. Зрелые, очищенные ягоды вымыть, откинуть на решето, уложить в стеклянные банки, залить туда горячий сироп (на 1л воды 0,7кг сахара) и пастеризовать при температуре 90\*С в течении 20мин.

Варенье. Бруснику (1кг) варить в сиропе (600г сахара на 2 стакана воды) до полуготовности, затем положить ломтики 4 сладких яблок без кожицы и доварить. Для вкуса можно положить лимонную цедру, немного корицы и гвоздики.

Желе. Очищенные от кожуры ягоды кипятить в собственном соку (он выделяется при нагревании). Полопавшиеся экземпляры откинуть на сито. Стекший сок процедить через холст и варить с мёдом (1:1).

Пастила. Бруснику, сахар или мёд (соответственно 4 и 2 стакана) уварить до такой густоты, чтобы можно было резать ножом. Полученную массу размазать на блюдце, а когда она застынет, нарезать длинными кусочками, пересыпать сахарным песком и сложить в банку.

Брусника в сахаре. Ягоды всыпать в банки, переслоив сахарным песком. Последние закатать, поставить в кастрюлю с водой и простерилизовать в течении 20 мин. По мере остывания воды в кастрюле банки из неё вынуть и убрать в прохладное место.

Мочёная брусника. Ягоды насыпать в чистую посуду, встряхнуть и залить кипячёной охлаждённой водой или сиропом ( 2ст.л. сахара и немного соли на 1л воды), довести до кипения и остудить. Жидкость должна только закрывать ягоды. Для улучшения вкуса можно положить целые антоновские яблоки, душистый перец, корицу. Хранить в прохладном месте.

Мочёная брусника – вкусный гарнир к мясным и рыбным блюдам, прекрасная добавка к винегретам и салатам.

Брусничный суп. Зрелую в количестве 2 стаканов бруснику залить горячей водой, добавить туда 2 яблока и 2 груши, нарезанные дольками. Варить 1ч, затем протереть через сито, заправить сметаной и 3 ст.л. сахарного песка.

Перед подачей на столе влить в суп 1/2 стакана яблочного или рюмку столового вина. Отдельно подать отварной картофель. Летом суп едят холодным, зимой – горячим.