



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Суббота, 12 июня, 2021

ЗИМНИЕ Дикорастущие Травы – Импульс Для Иммуитета

Еще в 12 веке немецкая монахиня-бенедиктинка, она же, разносторонний ученый, Хильдегард фон Бинген, по свидетельствам, говорила: “Есть трава от любого недуга”. И это можно понимать буквально. Дикие травы, определенно, являются настоящей драгоценностью в сокровищнице природы, хотя эта обыкновенная “зелень” часто недооценивается, и многие знания об ее воздействиях и силе были утеряны. Дикие травы содержат во много раз больше витаминов, минералов, микроэлементов и ферментов, чем культурные травы, фрукты и овощи, и отлично подходят для того, чтобы дать нашей иммунной системе здоровый импульс в холодное время года.

Трава Барбары обыкновенной или Сурепка обыкновенная (*Barbarea vulgaris*)

Трава Барбары(Сурепка обыкновенная), также известная, как горький кресс или зимняя руккола, является прекрасным примером того, как природа поставляет свежую пищу даже в разгар зимы. Сурепка обыкновенная растет на влажных почвах, вдоль ручьев, в полутени, а также на лесных полянах. Ее можно собирать круглый год; используются листья, цветы и стебли. Трава на вкус, как настурция. Она содержит гликозиды горчичного масла, много витамина С и минералов. Из листьев можно приготовить пикантный салат. Сурепка также очень вкусна в сыром виде на хлебе с маслом или может



Barbarea vulgaris

дополнить своим свежим, пряным вкусом кресс-салата блюдо из яиц.



Кресс-салат (*Nasturtium officinale*)

Кресс-салат встречается в чистых, спокойных водах, особенно в родниках и небольших ручьях. Как и трава Барбары, кресс-салат полезен только в свежем виде. Он содержит витамины А, С, D, Е, йод, калий, железо, горечи и горчичное масло и хорош на хлебе с маслом, в творожном сыре или картофельном салате.

сыре или картофельном салате.

Пюре из кресс-салата:

Бланшируйте Кресс-салат в кипящей подсоленной воде, промойте, просушите и измельчите блендером до пюреобразного состояния. Добавьте в пюре несколько ложек сливок или немного соуса ру – и вот получите настоящее здоровье к мясным и овощным блюдам!

Банановый кресс-суп: (Ингредиенты на 4 персоны)

3/4 литра овощного бульона домашнего приготовления или в кубиках/порошкообразного; очистите и нарежьте ломтиками 3 больших банана, сбрызните соком одного лимона; промойте и просушите 1-2 горсти кресс-салата; отложите в сторону 4 небольших пучка кресс-салата для украшения супа; из оставшегося кресс-салата, ломтиков банана и примерно трети овощного бульона сделайте пюре.

Смешайте банановое пюре с оставшимся овощным бульоном, накройте крышкой и нагрейте на очень слабом огне. Взбейте 2 яичных желтка с 6 столовыми ложками взбитых сливок и щепоткой свежемолотого мускатного ореха, добавьте в горячий (но не кипящий) суп и приправьте солью.

Суп из кресс-салата: (Ингредиенты на 4 персоны)

Доведите до кипения 1 л крепкого костного бульона, растворите 1 столовую ложку кукурузной муки в 1/4 л молока и влейте в бульон, немного прокипятите, посолите и поперчите, снимите с огня и загустите 2 яичными желтками, взбитыми вместе с 1/16 л взбитых сливок. Вылейте, насколько возможно горячий бульон, желательно прямо в подогретую сервировочную миску с 3-4 столовыми ложками измельченного кресс – салата.

Спред из кресс-салата:

Смешайте в миске 500 г творожного сыра с 1/4 л сметаны до однородной массы, мелко нарежьте и добавьте 1 небольшую луковицу, приправьте 1 ч. л. горчицы, добавьте соль, перец плюс, возможно, 1 щепотку сахара и, наконец, добавьте 3-4 ст. л. мелко нарезанного кресс-салата.



Хрен (*Armoracia rusticana*)



Хрен-это многолетнее растение из семейства крестоцветных, которое в настоящее время произрастает на всех континентах. Время сбора урожая основных корней приходится на осень, как только опадает листва, когда содержание сернистого горчичного масла и витамина С пребывает на самом высоком уровне. Сбор урожая возможен до февраля. Помимо горчичного масла и витамина С, хрен содержит родановые соединения, калий и кальций. Хрен обладает антимикробным действием в отношении различных бактерий и грибков, вызывающих инфекции мочевыводящих и дыхательных путей. Горчичные масла в дыхательных путях разрыхляют слизь и облегчают отхаркивание, а на почки, оказывают мочегонное действие.

Горчичные масла также стимулируют аппетит и облегчают пищеварение. При наружном применении тертый корень оказывает раздражающее, согревающее, стимулирующее кровообращение действие и, следовательно, также спазмолитический эффект.

Небольшая порция хрена входит в состав каждого говяжьего супа, свеженатертый он хорошо сочетается со свекольно-картофельным салатом, творожной пастой, шпинатом и капустой. Соус из хрена и взбитых сливок очень вкусен с копченой рыбой или холодным мясом.

Во время приготовления теряется острота, но и многие активные вещества

также испаряются в процессе.

Яблочный хрен – с отварным или жареным мясом:

Натереть на терке 1 небольшой корешок хрена, смешать с 3 тертыми яблоками среднего размера, соком $\frac{1}{2}$ лимона, солью и сахаром, приправить по вкусу.

Холодная хлебная похлебка с хреном:

Замочить 5 тонко нарезанных кусочков хлеба в $\frac{1}{4}$ литра говяжьего бульона, размешать до однородной массы, в $\frac{1}{4}$ литра разбавленного яблочного уксуса, добавить 1 натертый небольшой корешок хрена, все смешать, заправить солью и сметаной.

Творожный спред из хрена:

250 г творожного сыра смешать с 1 ст. л. сливочного крема или сметаны до кремообразного состояния, смешать с тертым хреном по вкусу, добавить 1 ст. л. яблочного уксуса, посолить, поперчить, украсить кресс-салатом. Очень хорошо сочетается со свежей редькой.



Сироп от кашля из хрена:

Крупно натереть небольшой кусочек корня хрена, добавить вдвое большее количество меда, оставить настаиваться на ночь, процедить через тонкую ткань, принимать по $\frac{1}{2}$ – 1 ч. л. 3 раза в день при кашле. Не применять дольше недели. Не рекомендуется детям младше 4 лет.

Портулак обыкновенный (Portulaca oleracea)



Зимний портулак еще называют салатом старателей. По вкусу и воздействию он похож на обыкновенный портулак. Зимний портулак образует подушкообразные мелкие растения, и вся трава съедобна. Она остается свежей в течение зимы, если вы тщательно накрываете ее.

Портулак содержит много витамина С, магния и имеет высокое содержание калия.

Листья портулака также являются очень хорошими источниками железа; всего

100 г портулака покрывают треть суточной потребности в железе, а железо особенно хорошо усваивается организмом вместе с витамином С, который присутствует в листьях. Портулаком можно посыпать намазанный маслом хлеб или добавить его в веганский творог и картофельное пюре. Листья овоща также часто готовят как шпинат или используют для улучшения блюд — гратенов, макаронных изделий и овощей на пару (тыква, морковь, картофель, лук, помидоры...). Благодаря своему великолепному вкусу портулак подходит в качестве приправы к спредам, соусам, овощным супам, творожным и яичным блюдам.

Мокрица (*Stellaria media*), Звездчатка



Звездчатка является растением, особенно усиливающим энергетику нашей иммунной системы. Она растет круглый год (даже под снегом) в хорошей, богатой питательными веществами почве, — в садах, на полях, на солнце и в полутени. Звездчатка-настоящее витаминно-минеральное чудо: она содержит в два раза больше кальция, в три раза больше калия и магния, в семь раз — железа, в 2 — 8 раз — витаминов А и С —

больше, чем в салате, также, как и витаминов В1, В2 и В3, микроэлементов селена, слизи, сапонинов, флавоноидов (рутина), кремниевой кислоты и гамма-линоленовой кислоты.

Звездчатка по вкусу напоминает молодую кукурузу. На кухне можно использовать растение полностью (стебли, листья, цветы и фруктовые шарики) в виде салата или как нежный шпинатный овощ, в твороге, в тесте, на хлебе с маслом, как соус песто... В народной медицине растение применяют при кашле, астме и заболеваниях легких, а также для очищения и укрепления всего организма. Трава обладает охлаждающим, противовоспалительным, обезболивающим, улучшающим пищеварение и слегка слабительным действием. Она помогает при судорогах, печеночных жалобах, переутомлении или воспалении глаз, ревматизме и заболеваниях мочевого пузыря. Наружно звездчатку можно применять при кожных высыпаниях, ожогах, ссадинах и незначительных травмах. В виде гомеопатического препарата (*Stellaria media 2D*) помогает при ревматизме, воспалении суставов, бронхите и псориазе.

Суп из Звездчатки:

Разогреть немного сливочного масла, обжарить 1 мелко нарезанную луковицу, посыпать 2 столовыми ложками муки, добавить 3 горсти измельченной звездчатки, влить 1 л овощного или мясного бульона, кипятить 5 минут, заправить 2 столовыми ложками сливок и подавать с поджаренными кубиками белого хлеба.

Опубликованные Суббота, 12 июня, 2021 в категориях Здоровье, Коронавирус

<https://www.naturalscience.org/ru/news/2021/06/>