



Соус из морской капусты - мой любимый соус

Прежде всего, почему я так люблю этот соус. Его основная составляющая — это морская капуста, которая, как и другие морские водоросли, **исключительно богата микро и макроэлементами.**

Загрязненность внешней среды ослабляет сопротивляемость человеческого организма, поэтому нам необходимо получать достаточное количество усвояемых элементов, тем более, что недостаточность таких элементов, как, например, кальций или селен, опасна при современной радиационной обстановке.

Известно, что хром помогает стабилизировать содержание сахара в крови, йод укрепляет щитовидную железу, железо способствует образованию Эритроцитов и блокирует поглощение плутония.

Магний и калий помогают поддерживать баланс напряженности водородных ионов во внутренней среде организма, цинк укрепляет клетки головного мозга. Витамин В12 способствует кроветворению, нормализует деятельность центральной нервной системы, блокирует поглощение радиоактивного кобальта. Можно было бы перечислить еще некоторые положительные свойства морской капусты, но каждый должен знать, что этот продукт особенно полезен сегодня в обстановке повышенной радиации.

Итак, готовим соус.

1 стакан сушеной морской капусты, 2,5 стакана кипятка, 3 столовые ложки семян кориандра, 1 столовая ложка семян тмина, 5—6 зерен душистого горошка, 1—2 звездочки бадьяна, 2—3 бутона гвоздики, 1—2 чайные ложки порошка из корня имбиря, 10—12 средней величины головок репчатого лука, 100—150 г подсолнечного или кукурузного масла.

Сушеную морскую капусту (удобнее всего из аптечного пакета) всыпать в литровую банку, залить крутым кипятком, накрыть салфеткой и дать набухнуть. Перемолоть все пряности, смешанные вместе, в кофемолке. Пряную муку всыпать в набухшую капусту и тщательно перемешать. Головки лука очистить и нашинковать возможно мельче. Если вы любите чеснок, можно добавить 4—5 зубков. Лук тщательно вмешать в соус, добавить растительное масло по вкусу. Вымесить ложкой, как бы вбивая воздух в соус. На следующий день соус готов. Он может храниться в холодильнике неделями, но каждый раз при употреблении можно его видоизменять. Выложить ту порцию, которую вы наметили израсходовать, в салатную вазочку или просто в глубокую тарелку. Вмешать стакан огородной зелени, предварительно мелко нашинкованной. Допустима смесь любых огородных культур: листья свеклы, репы, редьки, редиски, укропа, фенхеля, огуречной травы и даже тех трав, которые мы привыкли считать сорняками (мокрица, сныть, кислица, сурепка). Можно взять также молодые листья липы, крыжовника, смородины. Не забудьте и о весенних царицах нашего стола — крапиве и одуванчике. Можно взять несколько листиков лебеды, клевера, пастушьей сумки, но с клевером **нужно быть осторожным мужчинам с ослабленной половой функцией.** Мн

е думается, что при выборе трав, так же как и грибов, достаточно знать их ядовитые виды, которых в средней полосе России не так уж много. Так, дурман или бледная поганка известны всем. Листья, цветки и корни дурмана могут быть употреблены только специалистами исключительно в лечебных целях. Бледная поганка, мухомор, ложные опята также прекрасно известны. Ими может пользоваться только большой специалист и тоже только в лечебных целях. Мы же говорим о повседневном питании.

Когда вы готовите мой любимый соус, можно вспомнить и о цветках шиповника, розы, жасмина, липовом цвете, о великолепных душистых цветках белой акации, о молоденьких листьях хрена, о нежно-зеленых листочках подорожника — обо всем том, что украшает нашу жизнь и сопровождает нас. Мой любимый соус — это та приправа, которая дает вам возможность подать к своему столу то, что вы прежде совершенно напрасно считали несъедобным, и в полной мере оценить высокие вкусовые качества и питательность названных здесь и многих других видов растений, грибов и цветов.