

**Иван Дубровин**  
**Все об обычной малине**



**Серия «Все об обычных продуктах»**



# **Иван Дубровин**

## **Все об обычной малине**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Малина – ягодная полукустарниковая и кустарниковая культура, выделяющаяся не только своими внешними, но и внутренними качествами. Малина своей простой и вместе с тем совершенной красотой стала героиней народных песен и сказок, всем хорошо знакомы такие устойчивые выражения, как «малиновый звон», «ягода-малина», «калинка-малинка». Малина – универсальный растительный продукт, обладающий целебными, косметическими и питательными свойствами.

Малина бывает садовая и лесная (дикорастущая). Эти два вида отличаются незначительно: ягоды лесной малины меньше по размеру и количество их на кусте меньше, чем обычно бывает на садовых кустах. К тому же лесная малина чуть суше садовой, поэтому в свежем виде она хранится немного дольше, чем обычная, садовая. Однако следует отметить, что целебными свойствами в большей степени обладает лесная малина.

Что касается сортов садовой малины, то их существует великое множество. Основное внешнее отличие всех сортов садовой малины связано с цветом плодов: ягоды малины бывают розовато-красного и молочно-желтого цвета.



### **I. СОРТА МАЛИНЫ**

Среди сортов садовой малины выделяют сорта раннего, среднего, среднепозднего и позднего срока созревания. Из ранних широко известны такие сорта, как *Алый парус*, *Барнаульская*, *Брянская*, *Каскад*, *Метеор*, *Награда*, *Новокитаевская*, *Новость Кузьмина*, *Солнышко*, *Теньковская ранняя*, *Ранняя заря*, *Ранний сюрприз*, *Уральская*; из сортов среднего срока созревания – *Глория*, *Кенби*, *Киржач*, *Лазаревская*, *Малаховка*, *Махровка*, *Ракета*, *Росяница*, *Скромница*, *Советская*, *Сполох*, *Юность*; из среднепоздних сортов – *Коралловая*, *Орбита*; из сортов позднего созревания – *Бригантина*, *Высокая*, *Дальняя*,

Спутница, Шоша.

Каждый из сортов садовой малины по-своему хорош, имеет свои, отличные от других качества.

## **ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПЛОДОВ МАЛИНЫ. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ВЕЩЕСТВ, ВХОДЯЩИХ В ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЯГОД МАЛИНЫ**

Малина скрывает в себе большую загадку: в ее ягодах содержатся вода (около 90 %); красящие вещества; сахар (глюкоза, сахароза, фруктоза); пурины эфирные; азотистые вещества; органические кислоты (лимонная, салициловая, капроновая, фолиевая яблочная – 5,1 мкг на 100 г продукта); каротин (провитамин А) – 0,07 мг; медь, железо, соли калия; а также витамины группы В: В 41 (тиамин) – 0,06 мг на 100 г продукта, В 42 (рибофлавин) – 0,002 мг, витамин С (аскорбиновая кислота) – 25 мг, витамин Е (токоферол) – 1,0 мг, витамин Р (биофлавоноиды), витамин РР (никотиновая кислота) – 0,5 мг на 100 г продукта.

Входящие в химический состав ягод малины вещества и витамины очень полезны и имеют серьезное значение для человеческого организма:

- вода способствует выведению ненужных, отработанных веществ и жидкости;
- фолиевая кислота, медь и железо влияют на процессы кроветворения;
- каротин необходим для образования витамина А (витамин роста), который, в свою очередь, влияет на обмен белков, а также на нормализацию зрения;
- соли калия – минеральные соли, влияющие на осуществление различных процессов;
- калий – микроэлемент, способствующий усилению мочевыделения, что необходимо для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы;
- витамин В 41 играет важную роль в процессах нормального обмена веществ, а также влияет на обмен углеводов;
- витамин В 42 имеет отношение к нормальному обмену углеводов и белков;
- витамин В 46 необходим для осуществления процессов обмена и образования белков;
- витамин С участвует в процессах обмена веществ;
- витамин Е способствует обмену жиров;
- витамин Р – группа веществ, влияющая на повышение устойчивости и проницаемости капилляров;
- витамин РР участвует в процессах биологического окисления.

Полезными являются не только ягоды и листья малины, но цветки и корни. Цветки и листья собирают в июне, ягоды – в июле, а корни – осенью.

...Впрочем, все это больше касается химии. Наша же задача – рассказать о том, чем такая простая (и в то же время замысловатая, судя по ее химическому составу) малина может оказаться полезна. В этой книге представлены четыре главы, показывающие разнообразие способов применения малины – как садовой, так и лесной, а также способы хранения ягоды.

Малина – продукт скоропортящийся, и если хранить ее неправильно, то больше одного-двух дней наслаждаться целебными и вкусовыми свойствами этой ягоды вы не сможете. Конечно же, лучше всего использовать свежую малину – именно в ней содержатся все те полезные вещества, о которых мы упоминали чуть выше. Чем дольше малина хранится в собранном виде, тем меньше питательных средств в ней остается.

Но не стоит расстраиваться – все мы прекрасно знаем о целебной силе малинового варенья, способного вытащить из вирусногrippового ада любого.

Так как же хранить малину, чтобы она не теряла своих замечательных свойств?







## **II. КАК ХРАНИТЬ МАЛИНУ**

### **СВЕЖАЯ МАЛИНА**

Прежде всего, конечно же, несколько слов о том, как правильно хранить свежую, недавно сорванную с куста ягоду. Но перед этим нужно сказать несколько слов о том, как собирать ягоды.

Сбором малины нужно заниматься в сухую погоду. Собирать ягоды нужно осторожно, чтобы малина не помялась. Прежде чем положить ягоду в приготовленную тару, освободите ее от цветоложа (белый шершавый конус внутри плода).

...Если соблюдать весь набор условий, то вы можете и через неделю после сбора вкушать все радости бытия, т. е. малинку.

Мыть малину не нужно. Это очень нежная ягода, поэтому под воздействием воды быстро начинает портиться. Лучше оставить малину в натуральном, так сказать, виде и мыть только небольшое количество ягоды, необходимое в тот или иной момент.



Не стоит ставить посуду (которая, кстати, должна быть сухой, в противном случае ягода тоже может начать портиться) слишком близко к морозильной камере. Избегайте при хранении малины верхних полок холодильника. Как мы уже сказали, это очень нежная ягода и от сильного холода тоже может начать портиться очень скоро. Однако и в самый низ холодильника малину ставить не нужно. Летом, а ведь именно об этом времени года мы говорим, советуя хранить СВЕЖУЮ малину, на нижних полках холодильника температура не только не минусовая, но, напротив, гораздо выше нуля.

Итак, оптимальное место для малины – верхняя часть холодильника и сухая посуда. Постарайтесь сделать так, чтобы с малиной не соседствовали никакие резко пахнущие продукты. Малина (как, впрочем, и любая другая ягода) очень легко впитывает запахи, а, согласитесь, есть ягоду, пахнущую, скажем, чесноком или тушеной капустой не так уж приятно.

## **СПОСОБ ОБРАБОТКИ ЯГОД МАЛИНЫ ОТ МАЛИНОВОГО ЖУЧКА**

Малиновый жучок поражает ягоды малины, оставляя на ней личинки мучнистого цвета. Такие ягоды впоследствии становятся непригодными для дальнейшего использования, если их не обработать специальным раствором. Для обработки ягод малины используйте раствор, приготовленный из 1 л холодной воды и 20 г поваренной соли. Подержите малину в соленой воде около 15 минут. За это время все личинки всплывут на поверхность. Соленую воду слейте, а ягоды аккуратно помойте в обычной воде.

Кроме того, что малину можно употреблять в свежем виде, ее можно еще и засушить.

## **СУШКА ЯГОД МАЛИНЫ**

Сушка бывает двух видов: естественная, т. е. под воздействием солнечного тепла, и искусственная, т. е. та, которая проводится в специальных сушилках.

Сушить можно почти все садовые и дикорастущие ягоды. В их числе находится и малина (садовая и лесная). Высушенные ягоды малины используют для приготовления витаминизированных напитков (чаев и компотов) и целебных отваров.

Искусственная сушка малины в домашних условиях требует большего внимания, в отличие от солнечной, когда все, что вам необходимо делать – это изредка помешивать ягоды, чтобы все они просушились равномерно. Если вы решили сушить малину искусственным путем, то помните о том, что на всем протяжении процесса сушки необходимо следить за тем, чтобы ягоды не соединялись между собой, не пересыхали и не пригорали.

Домашняя сушка малины в искусственных условиях производится в духовом шкафу. Чтобы можно было высушить как можно больше ягод малины, следует изготовить специальный ящик.

Он должен быть большим, а края его – невысокими. Если учесть, что искусственная сушка производится в духовке, то ящик для малины должен быть металлическим. Если такого ящика у вас нет, а посушить малину ужасно хочется, то можете в этих целях использовать обыкновенный противень.

Естественная сушка малины на солнце очень проста по исполнению. Подготовленные ягоды разложите тонким слоем на подносы или сита, застеленные плотной бумагой, и поставьте в места, доступные прямым солнечным лучам. Однако нужно помнить о том, что место, в котором малина будет сушиться, должно быть «пыленепроницаемым». Другими словами, позаботьтесь о том, чтобы на малину не попала пыль.

Для получения лучших и быстрых результатов следует проводить солнечную сушку в жаркие дни. Легкий ветерок также улучшит и ускорит процесс сушки. Сушить ягоды нужно в течение недели или чуть меньше.

Сушеные ягоды необходимо хранить в хлопчатобумажных мешках или пластмассовой

таре при комнатной температуре и умеренной влажности.

## **ЗАМОРАЖИВАНИЕ ЯГОД МАЛИНЫ**

Всем хорошо известно, что такой способ, как замораживание овощей, грибов, фруктов и ягод, является очень удобным для сохранения внешнего вида, вкусовых качеств и пищевой ценности растительных продуктов.

Замораживание ягод малины – один из основных способов хранения. Он не требует ни постоянного внимания, ни каких-то сложных условий, ни большого количества времени. В вашем распоряжении должен быть холодильник и малина. Ну да, еще электричество, чтобы из мороженой малина не превратилась в моченую.

Процесс быстрого замораживания производится при минус 18–35 градусах Цельсия. Замораживать следует ягоды лучших сортов: Мальборо, Усанка, Новость Кузьмина, Калининградская, Барнаульская, Ньюбург, Оттава.

Для замораживания подготовьте спелые, но не перезрелые плоды малины средней величины. На подготовленной для замораживания малине не должно быть заметно никаких повреждений или инородных тел: следов смятости, паутинок, малинового жука. Ягода должна быть абсолютно сухой, иначе ей грозит процесс разложения.

Малину можно аккуратно упаковывать в целлофановые мешки, завязывая открытые края не очень тугим узлом, чтобы легко было развязывать, или заплавляя при помощи специального устройства или утюга, нагретого до средней температуры. Малину также можно укладывать в пластмассовые емкости с плотно закрывающимися крышками. В общем, перед тем, как хранить малину, позаботьтесь о наличии герметичных емкостей.

## **СУШКА МАЛИНОВЫХ ЛИСТЬЕВ**

Для сушки подготовьте малиновые листья, не поврежденные гусеницами. Размер листьев должен быть нормальным, не слишком маленьким и не слишком большим. Листья разложите на подносах или на других ровных поверхностях, застеленных плотной бумагой. Сушите их при комнатной температуре и умеренной влажности. Такие же условия необходимы и при последующем хранении сушеных малиновых листьев. Сушеные листья малины широко используют для приготовления целебных отваров.

Кроме всех этих способов хранения, есть еще один замечательный способ сохранить все свойства малины в целости и сохранности. Этот способ – варенье. Но об этом мы поговорим чуть позже.





### **III. «АХ, КАКОЮ СЛАДКОЙ МАЛИНА БЫЛА!..» РЕЦЕПТЫ БЛЮД ИЗ МАЛИНЫ**

#### **1. ВАРЕНЬЯ И СИРОПЫ**

...ВАРЕНЬЕ – это фруктовая или ягодная масса, уваренная с большим количеством сахара. Такой способ обработки фруктов и ягод перед хранением позволяет сохранить пищевую ценность растительных продуктов, из которых готовят варенье. Срок хранения варенья – 1–2 года или больше.

Что касается рекомендаций по выбору посуды для приготовления варенья, повидла, конфитюра, пастилы, мармелада и джема, то она должна быть изготовлена из нержавеющей стали или из алюминия, латуни. Это могут быть как тазы, так и кастрюли. Варенье можно варить с большим количеством сахара (в пропорции 1:1) и с небольшим; долго (густое варенье) и не очень («пятиминутка» – жидкое варенье).

#### **ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ «В ЛУЧШИХ ТРАДИЦИЯХ»**

Возьмите большой таз с не очень высокими краями, высыпьте в него сахар и залейте его водой. На небольшом огне доведите смесь до кипения, не забывая периодически помешивать. Сахар должен полностью раствориться. Когда сахарный сироп будет готов, выложите в таз малину, осторожно все перемешайте и оставьте на 3–3,5 часа. Потом варите варенье на слабом огне в течение получаса.

Теперь выключите огонь и дайте варенью остыть. Через 2 часа снова зажгите газ и варите варенье до полной готовности. После этого можно разливать варенье в заранее подготовленную и простерилизованную тару.



### **ВАРЕНЬЕ «ЛЕНИВОЕ»**

Малину переберите, очистите, при необходимости аккуратно вымойте, обработайте от малинового жучка. Малину уложите в глубокую посуду, засыпьте сахаром и поставьте на 6–8 часов в прохладное место, чтобы выделилось как можно больше сока.

Посуду с малиной в собственном соку, поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите пенку, убавьте пламя и варите около 30 минут, время от времени помешивая, затем снимите с огня и остудите.

Варенье снова поставьте на огонь и варите до готовности. Готовое малиновое варенье снимите с огня, остудите, разложите по банкам, накройте капроновыми крышками, поставьте на хранение в холодильник или погреб.

Вам потребуется: 3 кг малины, 4,5 кг сахара.

### **ВАРЕНЬЕ «ВЛЮБЛЕННАЯ ПАРА»**

Малину и ежевику переберите, очистите, при необходимости аккуратно вымойте. Подготовленную ягоду уложите в глубокую посуду, засыпьте сахаром и поставьте на 6–8 часов в прохладное место, чтобы выделился сок.

Посуду с малиной и ежевикой, давшими сок, поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите пенку, убавьте пламя и варите в течение получаса или чуть больше, не забывая помешивать варенье деревянной ложкой, затем снимите с огня и остудите.

Варенье снова поставьте на огонь и варите до готовности. Готовое варенье снимите с огня, разлейте по стерилизованным банкам и закатайте.

Вам потребуется: 4 кг малины, 2 кг ежевики, 7,5 кг сахара.

### **ВАРЕНЬЕ «ЧУДЕСНЫЙ АРОМАТ»**

Малину переберите, очистите, промойте, если нужно. Лимоны тщательно вымойте, насухо вытрите и нарежьте тонкими кружочками, которые потом разрежьте пополам, удалите семечки.

Подготовленные малину и лимонные дольки засыпьте сахарным песком и поставьте на 6–8 часов в прохладное место.

Посуду с малиной давшей сок, и лимонными дольками поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите пенку, убавьте пламя и варите в течение 40 минут, время от времени помешивая, снимите с огня и остудите.

Варенье снова поставьте на огонь и варите до готовности, остудите, разложите по банкам, закройте капроновыми или металлическими крышками и поставьте на хранение.

Вам потребуется: 5 кг малины, 2 крупных лимона, 7,5 кг сахара.

### **МАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ «ПЯТИМИНУТКА»**

Малину переберите, очистите, при необходимости аккуратно вымойте, обработайте от малинового жучка. Подготовленную таким образом малину уложите в глубокую посуду, засыпьте сахаром и поставьте на 6–8 часов в прохладное место.

Посуду с малиной в собственном соку, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите в течение 5 минут. Горячее варенье аккуратно разлейте в стерилизованные банки и закатайте металлическими крышками.

Вам потребуется: 5 кг малины, 3,5–4 кг сахара.

## **«МАЛИНОВЫЙ СЕЗОН»**

Малину переберите, очистите, вымойте с большой осторожностью. Подготовленную таким образом ягоду протрите через сито с нержавеющей сеткой.

Полученную кашу засыпьте сахаром, разложите по банкам. Банки с малиной закройте капроновыми крышками и поставьте на хранение в погреб или холодильник.

Вам потребуется: 5 кг малины, 7,5 кг сахара.

## **ВАРЕНЬЕ «КАК В РАЮ»**

Вишню, смородину помойте. Из вишни удалите косточки. Ягоды засыпьте сахаром и оставьте на 4 часа. После этого варите на слабом огне в течение 7 минут. Снимите, остудите. Через 3–4 часа опять варите в течение 5–7 минут. Снимите, остудите и через 2 часа варите до полной готовности. Разложите в банки и закройте капроновыми крышками.

Вам потребуется: 1 кг малины, 1 кг черной смородины, 1 кг вишни, 3 кг сахара.

## **МАЛИНА В СОБСТВЕННОМ СОКУ**

Малину положите в эмалированную посуду, засыпьте сахаром, дождитесь образования сиропа, разложите ее в банки. Стерилизуйте в течение 15 минут. Закатайте и поставьте в прохладное место.

Вам потребуется: на 1 кг малины – 1 кг сахара.

Кроме всем известного варенья, из малины можно приготовить и другие, не менее вкусные вещи, которые надолго сохранят целебные свойства ягоды: повидло, желе, джемы, конфитюры и т. д. Но об этом мы поговорим чуть позже, вам нужно только запастись терпением.

## **СИРОП ИЗ ЯГОД МАЛИНЫ**

Сиропа – это концентрированные соки, приготовленные с добавлением большого количества сахара (1:2). Они используются для приготовления различных сладких напитков, для украшения десертов и для пропитки кондитерских изделий.

Для приготовления малинового сиропа очень хорошо подойдут сухие спелые или чуть переспелые ягоды, крупные и средние по величине. Малину переберите, среди плодов не должно быть пораженных малиновым жучком. Ягоду мыть не рекомендуется, иначе приготовленный сироп быстро испортится.

## **СИРОП «ЭКСКЛЮЗИВНО ДЛЯ МАЛИНОВОГО ЖУЧКА»**

Тщательно переберите ягоды, удаляя плодоножки и листья. Ягоды должны быть зрелыми (возможно, даже немного перезрелыми). В керамической или эмалированной миске деревянным пестиком (ложкой) подавите малину. Приготовленную массу оставьте на 1–2 часа.

Сок, который выделится из ягоды, процедите, а оставшуюся пюреобразную массу поместите в марлевый мешочек (лучше – из нескольких слоев марли) и отожмите сок вручную или на прессе. Полученный сок профильтруйте через марлю или ткань. Добавьте сахар. Сок вылейте в эмалированную посуду, нагрейте, засыпав сахар.

Варите сироп на слабом огне до полного растворения сахара, периодически помешивая его деревянной ложкой или лопаткой. Прокипятите в течение 3–5 минут. Образовавшуюся на поверхности пленку не снимайте, а просто разбейте шумовкой. Пену удалите только в самом конце варки. После пятиминутного кипячения добавьте в сироп винную или лимонную кислоту, продолжите варку еще несколько минут. Горячий сироп еще раз процедите через

марлю, охладите и разлейте в приготовленную тару.

Вам понадобится: 1 кг ягод малины, 1–1,3 кг сахара, 5 г лимонной (винной) кислоты.



## **2. НАПИТКИ ИЗ МАЛИНЫ**

### **КОМПОТЫ**

Для приготовления компотов необходимо использовать плотные, примерно одинаковой величины ягоды малины ярко-красного цвета, обладающие стойким приятным ароматом и минимальным количеством семечек.

#### **МАЛИНОВЫЙ КОМПОТ «НА ЗИМУ»**

Малину переберите, очистите от листиков и чашелистиков. При необходимости вымойте, обработайте от малинового жучка. Из сахара и воды сварите сироп. В кипящий сироп положите малину, перемешайте, доведите до кипения, снимите с огня и разлейте в стерилизованные банки. Компот остудите, банки закатайте металлическими крышками.

Вам потребуется: 1 кг малины, 1 кг сахара, 3 л воды.

#### **КОМПОТ «ЭСТЕТИЧЕСКИЙ»**

Приготовьте для бланшировки сахарный сироп (1 ст. сахара на 1 л воды). Вымытые ягоды бланшируйте. После этого положите их на дно банки, залейте готовым сиропом, закрутите. Банки переверните вверх дном и накройте одеялом на сутки. Затем компот остудите и поставьте в прохладное место. Гроздьями красной смородины из компота вы сможете украсить любое блюдо на праздничном столе.

Вам потребуется: 1 кг малины, 1 кг красной смородины (гроздьями), 1 кг вишни, сахар.



## **КОМПОТ «ЛАКОМКА»**

Переберите ягоды, промойте их, если это необходимо. Потом засыпьте ягоды половиной общего количества сахара и оставьте на некоторое время, чтобы сахар растворился. Сварите сироп из оставшегося сахара и воды. Остывшим сиропом и залейте засыпанные сахаром ягоды.

Вам потребуется: по 2 ст. малины и клубники, 1 ст. сахара, 1,5 л воды.

## **«МАЛИНОВЫЙ ВОСТОРГ»**

Малину переберите и вымойте. Ягоду перед приготовлением компота можно протереть через сито. Воду доведите до кипения, добавьте сахар, малину и перемешайте. Компот доведите до кипения и через 5 минут снимите с огня.

Вам потребуется: 1 кг малины, 1/2 кг сахара, 3 л воды.

## **«СМЕШАННЫЙ»**

Ягоду переберите, очистите и вымойте. Воду доведите до кипения, добавьте сахар, малину, вишню, клубнику, крыжовник, смородину и перемешайте. Компот доведите до кипения и через 5 минут снимите с огня.

Вам потребуется: 1/2 ст. красной малины, 1/2 ст. желтой малины, 1/2 ст. вишни, 1/2 ст. клубники, 1/2 ст. крыжовника, 1/2 ст. красной смородины, 1/2 ст. черной смородины, 1/2 кг сахара, 3 л воды.

## **«КОМБИНИРОВАННЫЙ»**

Малину переберите и вымойте. Яблоки, груши, абрикосы и сливы вымойте и очистите. Воду доведите до кипения, добавьте сахар, малину, фрукты и перемешайте. Компот доведите до кипения и через 5 минут снимите с огня.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 5 крупных яблок, 5 крупных груш, 200 г абрикосов, 200 г слив, 1/2 кг сахара, 3 л воды.

## **«РУССКАЯ ЭКЗОТИКА»**

Приготовьте все плоды – малину переберите, очистите апельсины и лимоны от кожуры, все перемешайте, сложите в кастрюлю и залейте водой. Варите в течение 20–25 минут, в конце варки добавьте в компот сахар.

Вам потребуется: 2 ст. малины, 3 апельсина, 2 лимона, 1/2 кг сахара, 3 л воды.

Из малины можно приготовить очень вкусные, ароматные кисели. При приготовлении киселей из малины в качестве прекрасного дополнения, улучшающего цвет, вкус и запах, можно использовать другие ягоды (смородину, клубнику, вишню, крыжовник), фрукты (яблоки, лимоны, апельсины), молоко и мед.

## **МАЛИНОВЫЙ КИСЕЛЬ «ПЧЕЛКА МАЙЯ»**

Приготовьте ягоду – очистите ее, переберите, вымойте, если это необходимо. Положите ягоду в кастрюлю и залейте водой. Варите кисель на небольшом огне в течение 20 минут, затем добавьте сахар и предварительно разведенный крахмал. Все хорошо перемешайте, чтобы в киселе не было комочков, и варите еще немного.

Вам потребуется: 3 стакана ягод малины, 200–250 г сахара, 1 ст. л. крахмала, 2,5–3 л воды.

## **«МАЛИНОВЫЙ АРОМАТ»**

Малину переберите и вымойте. Чтобы ягоду без особого труда можно было протереть через сито, проварите ее в небольшом количестве воды без сахара. Проваренную малину остудите и протрите через сито.

Ягодную массу смешайте с сахарным песком, залейте горячей водой, доведите до кипения, добавьте, непрерывно помешивая, разведенный холодной водой крахмал. Кисель доведите до кипения и снимите с огня.

Вам потребуется: 2 ст. малины, 7 ст. л. крахмала, 5 л воды, сахар по вкусу.

## **«РАЗНОЦВЕТНЫЙ ХОРОВОД ЯГОД»**

Малину, вишню, смородину, крыжовник и клубнику переберите, вымойте, очистите. Если вы хотите сварить кисель из целых ягод, то смешайте их с сахаром, залейте горячей водой, доведите до кипения, добавьте, непрерывно помешивая, разведенный холодной водой крахмал. Кисель доведите до кипения.

Если вы хотите сварить кисель из ягодной кашицы, предварительно проварите их в небольшом количестве воды без сахара, остудите, протрите через сито, смешайте с сахаром, залейте горячей водой, доведите до кипения, добавьте, непрерывно помешивая, разведенный холодной водой крахмал. Кисель доведите до кипения и снимите с огня.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 1/2 ст. вишни, 1/2 ст. черной смородины, 1/2 ст. красной смородины, 1/2 ст. крыжовника, 1/2 ст. клубники, 7 ст. л. крахмала, 5 ст. воды, сахар по вкусу.

## **КИСЕЛЬ «БАЛОВЕНЬ СУДЬБЫ»**

Тщательно переберите и промойте ягоды. Положите их в кастрюлю, залейте водой и варите до мягкости. Протрите их вместе с отваром через сито, добавьте сахар, вскипятите. Затем разведите крахмал и вылейте в кастрюлю. Некоторое время спустя добавьте в кисель еще немного сахара и варите до загустения. Кисель подавайте к столу охлажденным.

Вам потребуется: ягоды малины, черной и красной смородины, вишни, 100 г сахара, 2–2,5 ст. л. крахмала, 1–1,5 л воды.

## **КИСЕЛЬ «МЕЖДУ НАМИ»**

Переберите ягоду и отожмите сок. Выжимки сложите в небольшую кастрюлю, залейте одним литром воды и вскипятите. После того как жидкость закипит, добавьте в нее сахар. В отдельной посуде разведите крахмал и влейте его в кастрюлю. После этого можно добавлять в варящийся сироп и сок от ягод. В конце добавьте еще сахара (по вкусу) и, помешивая, варите кисель в течение 5–7 минут.

Вам потребуется: малина, черника, красная и черная смородина – по 1 ст.; 250 г сахара, 3 ст. л. крахмала, 3 л воды.

## **КОКТЕЙЛИ**

Из малины можно приготовить очень вкусные, сладкие, полезные коктейли с добавлением кефира, ягодных и фруктовых соков, минеральной воды, мороженого. В качестве украшения коктейлей можно использовать малиновые листики, тертый шоколад, измельченные грецкие орехи и арахис, разноцветную кокосовую стружку, спиральки, изготовленные из апельсиновых и лимонных корок, кружки апельсинов и лимонов.

### **«РОЗОВЫЙ ФЛАМИНГО»**

Малину переберите, вымойте, протрите через сито и взбейте в миксере вместе с кефиром и сахарной пудрой. Готовый коктейль разлейте в высокие стаканы, края которых предварительно украсьте сахаром, и посыпьте сверху кокосовой стружкой.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 1 л кефира, 1/3 ст. сахарной пудры, 5 ст. л. кокосовой стружки белого цвета.

### **«ВОСХИТИТЕЛЬНАЯ ПРОХЛАДА»**

Малину переберите, вымойте, протрите через сито и взбейте в миксере с яблочным и ананасовым соками. Готовый коктейль разлейте в высокие бокалы, на дно каждого предварительно положите необходимое количество кусочков льда. Сверху коктейль украсьте листиками малины.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 1/2 л яблочного сока, 1/2 л ананасового сока, листики малины, кубики льда.

### **«В ОБЪЯТИЯХ ЛЕТА»**

Малину переберите, вымойте, протрите через сито и взбейте в миксере с мякотью дыни и апельсина, апельсиновым соком и минеральной водой. Готовый коктейль разлейте в высокие стаканы, края которых украсьте спиральками из свежей апельсиновой корки.

Вам потребуется: 1/2 ст. малины, 1 ст. мякоти дыни, мякоть 1 апельсина, 1 ст. апельсинового сока, 1 ст. минеральной воды.

### **«РУБИНОВО-КРАСНЫЙ С ШОКОЛАДНЫМИ КРАПИНКАМИ»**

Ягоду переберите и вымойте. Малину протрите через сито, вишню очистите от косточек. Подготовленную ягоду взбейте в миксере с яблочным и смородиновым соками. Готовый коктейль разлейте в высокие бокалы. Сверху чайной ложечкой выложите на коктейль сливочное мороженое, посыпьте тертым шоколадом и измельченными грецкими орехами или арахисом.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 1 ст. вишни, 1 ст. яблочного сока, 1 ст. смородинового сока, 200 г сливочного мороженого, 50 г горького шоколада, 5 ст. л. измельченных грецких орехов или арахиса.

### **«ЯРКИЙ ДУЭТ»**

Малину переберите, вымойте и протрите через сито. Бананы вымойте и очистите. Малину и бананы измельчите, а потом взбейте с мороженым и молоком в миксере. Готовый коктейль разлейте в высокие бокалы и посыпьте сверху кокосовой стружкой.

Вам потребуется: 1/2 ст. малины, 2 банана, 200 г сливочного мороженого, 1 ст. кипяченого молока, 2 ст. л. кокосовой стружки ярко-желтого цвета.

### **МАЛИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ**

Взбейте с помощью миксера желтки, добавьте мед, предварительно приготовленный малиновый сок (протрите малину через сито и процедите), кипяченое молоко. Все компоненты смешайте с помощью миксера. Подавая, добавьте по кубику льда.

Вам потребуется: 2 ст. молока, 3–4 ст. малины, 3 яйца, 1 ст. л. меда, 2 рюмки коньяка.



### **КОКТЕЙЛЬ «ЗАВТРАК ГЕРДЫ»**

Пломбир, малину, смешанную с сахаром, и молоко взбейте, желательно миксером, и сразу же пейте.

Вам потребуется: 0,5 л кипяченого молока, 1,5 ст. свежей или мороженой малины, 250 г мороженого пломбир, 1/4 ст. сахара.

### **КОКТЕЙЛЬ «МАЛИНОВАЯ СКАЗКА»**

Разотрите малину с сахаром, перемешайте с мороженым, залейте холодным молоком и взбейте все миксером.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 100 г мороженого, 100 г молока, 1 ст. л. сахара.

### **КОКТЕЙЛЬ «ЗАКАТ БАГРЯНЫЙ»**

Клубнику и малину взбейте с сахаром, добавьте мороженое, желтки, молоко. Разлейте коктейль в бокалы, посыпьте сверху измельченным печеньем. Подавайте на стол сразу же.

Вам потребуется: 200 г малины, 200 г клубники, 150 г мороженого, 2 ст. л. молока, 2 желтка, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. измельченного печенья.

### **КОКТЕЙЛЬ «МЕДОВЫЙ»**

Прежде всего приготовьте сок: протрите малину через сито и процедите. Взбейте мед с соком и влейте холодное молоко, сильно взбивая. Добавьте в коктейль несколько ягодок малины.

Вам потребуется: 6 ст. л. меда, 500 г свежей малины, 1 л свежего молока.

### **БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ МАЛИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ**

Смешайте в миксере предварительно приготовленный малиновый сок (протереть малину через сито и процедить полученный сок) с мороженым, постепенно добавляя молоко. Украсьте коктейль свежими ягодами малины. Подавайте в высоком бокале охлажденным, с соломинкой.

Вам потребуется: 2 ст. малины, 200 г сливочного мороженого, 1/2 ст. молока.

### **КОКТЕЙЛЬ «ЮЖНЫЙ»**

Положите на дно бокала сливу, налейте малиновый сок (предварительно протрите ягоду через сито и процедите сок), ром, персиковый сок, бросьте несколько кусочков льда и воткните соломинку. Этот коктейль относится к слоистым, и поэтому его не рекомендуется смешивать.

Вам потребуется: 50 мл рома, 1 ст. малины, 0,25 ст. персикового сока, несколько мелких кусочков льда, 1 слива.

### **БОУЛЬ-КОКТЕЙЛЬ «ВЗРЫВ ЭМОЦИЙ»**

Приготовьте ягоду, засыпьте ее сахаром и, когда малина даст сок, добавьте в ягоду вино, все перемешайте. Перед подачей к столу положите на дно бокала, в который налит коктейль, пару кусочков льда и сверху добавьте немного шампанского.

Вам потребуется: 0,5 кг свежей или мороженой малины, 1 ст. сахара, 1 бут. белого сухого вина, 1 бут. сухого или полусухого шампанского, лед.

...Ну и напоследок – несколько рецептов напитков из малины, которые трудно отнести

к компотам, киселям или коктейлям. Важно то, что они являются очень вкусными и прекрасно утоляют жажду.

### **НАПИТОК «РАДОСТЬ ДИЕТИКА»**

Вскипятите молоко, охладите. Свежую малину промойте, очистите от плодоножек и разотрите с сахаром. Добавьте в малину молоко и взбейте миксером.

Вам понадобится: 3 ст. молока, 3 ст. малины, сахар по вкусу.

### **НАПИТОК «МАЛИНА СО СЛИВКАМИ»**

Вскипятите молоко, охладите. Малину вымойте, очистите от плодоножек. Все компоненты смешайте и взбейте с помощью миксера. Добавьте в стаканчик при желании кубик льда.

Вам понадобится: 1,5 ст. молока, 2 ст. малины, 1/2 ст. сливок, 2 ст. л. сахара.

### **НАПИТОК «ПОЧЕМУ?»**

Протрите ягоду через сито, затем процедите полученный сок и смешайте его с сахаром. Взбейте в смесь яйцо, добавьте молоко и все взбейте, желательно миксером.

Вам понадобится: 3–4 ст. свежей малины, 2 яйца, 1 л молока, 5 ст. л. сахара.

### **ДА, КСТАТИ!**

Ягоды – замечательное сырье для приготовления различных алкогольных напитков, которые, в отличие от коктейлей, могут храниться в течение довольно долгого времени. Сейчас мы поговорим о том, что же такого горячительного можно приготовить из малины.

Для приготовления вин используют ягоды красных сортов (желтые сорта для этого не подходят).

Наливка – это продукт, получаемый из сброженных с сахаром соков с добавлением (наливанием) водки или спирта.

Интересно отметить, что собранная для приготовления ягодного вина и наливки малина может храниться, не изменяя своих вкусовых качеств, около 6 часов. Подготовленную малину переберите, удалив помятые, гнилые, переспелые ягоды, а также веточки и листья. Малину при необходимости обработайте от личинок малинового жучка, ополосните холодной водой. Вымытая ягода, как мы уже говорили, портится быстрее, поэтому ее необходимо использовать сразу же.

Первым и, значит, основным этапом при приготовлении любых вин, ликеров и наливок служит получение сока. Спелую, крепкую ягоду сложите на середину куска марли, сложенного в 4–5 слоев, завяжите узелком. Держа одной рукой узелок с малиной, другой рукой сдавите с обеих сторон марлевый мешочек, чтобы выделился сок. Давите до тех пор, пока сок не перестанет стекать в таз или большую кастрюлю. Сок можно получить, используя другой ручной способ или с помощью соковыжималки. Марлевый мешочек с находящейся в нем малиной подвесьте к надежной опоре. Сок выжимайте, надавливая двумя досочками, находящимися параллельно друг другу в ваших руках.

### **ЛИКЕР «ДОМАШНИЙ»**

Приготовленный сок малины вылейте в кастрюлю, добавьте туда сахар и воду, варите сироп в течение 25–30 минут. В конце варки положите в кастрюлю несколько смородиновых и малиновых листьев.

Когда сироп будет готов, разлейте его в приготовленную заранее тару и поставьте в теплое место, куда проникают солнечные лучи. Держите сироп на солнце в течение двух недель. Потом, когда установленный срок пройдет, процедите сироп и влейте в него бутылку водки. Размешайте все и разлейте по бутылкам.

Вам потребуется: 1–1,5 кг свежей малины, 1,5 кг сахара, 0,7 л воды, 0,5 л водки (40 градусов), листья смородины и малины.

### **ЛИКЕР «НА ПРАЗДНИК»**

Приготовьте ягоды: переберите их, удалив мятые и испорченные плоды, очистите, промойте, если это нужно. После этого сложите ягоду в приготовленную тару, засыпьте листьями мяты, смородины и малины и влейте водку. Закупорьте тару как можно плотнее и поставьте в теплое место, куда проникают солнечные лучи (для этой цели прекрасно подходит балкон), на 1,5–2 месяца. Потом процедите жидкость.

Приготовьте сироп: в воду положите сахар и поварите в течение 10–15 минут. Затем смешайте сахарный сироп с настоянными на водке ягодами и разлейте по приготовленным бутылкам. Оставьте ликер на неделю-полторы, а затем – пейте!

Вам потребуется: 2–2,3 кг ягод малины, 2 бутылки водки (40 градусов), 0,7 л воды, 1 кг сахара, листья малины и смородины.



## **3. ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ МАЛИНЫ, ЗАКУСКИ**

### **СЛАДКИЕ СУПЫ ИЗ МАЛИНЫ**

Сладкие супы можно приготовить из ягод малины, заготовленных в любом виде: свежих, сушеных, консервированных. Такие супы можно подавать как в горячем, так и в холодном виде. Их можно готовить с добавлением фруктов, тогда вкус их станет более приятным, а запах – более ароматным.

## **СУП «ДЕТСКИЙ»**

Ягоду переберите, вымойте теплой водой и, положив в сложенную в несколько слоев марлю, выжмите сок. Малину можно протереть через сито. Вам выбрать наиболее подходящий вариант. Груши и яблоки вымойте теплой водой, очистите от кожуры, удалите сердцевину и нарежьте тонкими дольками. Изюм замочите на 5–7 минут в горячей воде, выньте из воды, остудите.

Малину, дольки яблок и груш засыпьте сахаром и поставьте на несколько часов в прохладное место, чтобы выделился сок. Малиново-яблочно-грушевую массу прокипятите, не забывая помешивать, влейте в закипевшую воду, добавьте изюм, доведите до кипения, влейте разведенный холодной водой крахмал и снова доведите до кипения. Суп снимите с огня, остудите, перед подачей к столу посыпьте сахарной пудрой и измельченными грецкими орехами.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 300 г яблок, 300 г груш, 1/3 ст. изюма, 2/3 ст. сахара, 3–4 ст. л. крахмала, 3 л воды, 3 ст. сахарной пудры, 1/3 ст. грецких орехов.

## **СУП «ВЕСЕЛЫЙ АВГУСТ»**

Ягоду переберите, вымойте теплой водой, протрите через сито. Апельсины и лимоны тщательно вымойте, очистите от кожуры и семечек, разделите на дольки. Чернослив замочите на 5–7 минут в горячей воде, выньте из воды, остудите, измельчите.

Малину, клубнику и дольки цитрусовых засыпьте сахаром и поставьте на несколько часов в прохладное место, чтобы выделился сок. Ягодно-фруктовую массу прокипятите, помешивая, влейте в закипевшую воду. Добавьте чернослив, доведите до кипения, влейте разведенный в холодной воде сахар и снова доведите до кипения. Суп снимите с огня, остудите.

Вам потребуется: 2 ст. малины, 2 ст. клубники, 5 апельсинов, 2 лимона, 1/3 ст. чернослива, 2/3 ст. сахара, 3–4 ст. л. крахмала, 3 л воды.

## **СУП-ПЮРЕ «МАЛИНОВКИ ЗАСЛЫША ГОЛОСОК...»**

Свежие ягоды (клубнику, малину, вишню без косточек) протрите через сито. В кипящую воду положите сахар, размешайте и процедите. Сироп охладите и смешайте с ягодным пюре. Подавайте суп со сметаной и ванильными сухарями.

Вам потребуется: 300 г ягод, 2 ст. воды, 1/4 ст. сахара, 80 г ванильных сухарей, 1/4 ст. сметаны.

## **СУП «ПОДАРОК ДЯДЮШКИ АУ»**

Ягоды переберите, тщательно вымойте, из вишни удалите косточки. Затем выжмите из ягод сок, залейте выжимки водой, поварите в течение 15–20 минут, процедите, добавьте в отвар сахар, разведенный холодной водой крахмал и еще раз прокипятите. Выжатый из ягод сок влейте в суп и прогрейте без кипячения. Подавайте к столу со сметаной и гренками из белого хлеба.

Вам потребуется: по 1/2 ст. малины, земляники, смородины, черники, вишни, 2/3 ст. сахара, 1,5 ст. л. картофельного крахмала, 3–3,5 л воды.

## **СЛАДКИЕ САЛАТЫ ИЗ МАЛИНЫ**

Фруктово-ягодные салаты не только очень красивы на вид, но и вкусны. Такие салаты можно приготовить из каких угодно фруктов и ягод, следуя одному простому правилу: они



должны сочетаться между собой по вкусу. Фруктово-ягодные салаты следует заправлять сметаной, взбитыми сливками, йогуртом или сгущенным молоком.

### **«КРАСКИ ЛЕТА»**

Ягоду переберите, вымойте ее и дыню теплой водой. Мякоть дыни аккуратно отделите от кожуры, протрите через сито или пропустите через мясорубку и выложите в стеклянную или хрустальную салатницу с волнистыми или зубчатыми краями. Ягодой засыпьте пюре дыни и залейте салат взбитыми с небольшим количеством сахара сливками.

Вам потребуется: 2–3 ст. свежей малины, 1 небольшая дыня (на 1,5–2 кг), 100 г сливок, 2–3 ч. л. сахара.

### **«ЛЕТНИЙ УЖИН»**

Ягоду переберите, вымойте ее и фрукты теплой водой. Апельсины и бананы очистите от кожуры. Апельсины разделите на дольки, бананы нарежьте кружочками, груши разрежьте на 8 частей, не забыв удалить сердцевину.

Ягоду и фрукты уложите в глубокую салатницу, залейте сметаной, взбитой с сахарной пудрой.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 1 ст. красной смородины, 1 ст. черной смородины, 3 апельсина, 3 банана, 3 крупные груши, 1 ст. густой сметаны, 2 ст. л. сахарной пудры.

### **«КРАСНАЯ ШАПОЧКА»**

Ягоду переберите, вымойте, тщательно перемешайте и выложите горкой в неглубокую салатницу. Кефир смешайте с малиновым сиропом и взбейте с сахарной пудрой.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 1 ст. клубники, 1 ст. красной смородины, 1 ст. вишни, 5 ст. л. малинового сиропа, 2 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. кефира.

### **«МЕДОВЫЕ ГРЕЗЫ»**

Ягоду переберите и вымойте. Дыню вымойте, очистите от кожуры и сердцевины. Мякоть дыни нарежьте кубиками средней величины. Кусочки дыни выложите в прозрачную салатницу, сверху посыпьте малиной и клубникой, слегка перемешайте. Салат сверху полейте медом, растопленным на водяной бане.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 1 ст. клубники, 1,5 кг дыни, 5 ст. л. меда.

### **«ПРИВЕТ ИЗ УЛЬЯ»**

Малину переберите и вымойте. Зефир и консервированные персики и ананас нарежьте маленькими кусочками. Сироп, оставшийся в баночках из-под консервированных персиков и ананаса, смешайте до однородности со сгущенным молоком и сметаной.

Подготовленные консервированные фрукты и зефир выложите в глубокую салатницу, посыпьте малиной и слегка перемешайте. Салат заправьте сладким соусом.

Вам потребуется: 2 ст. малины, 200 г зефира розового и желтого цвета, 1 маленькая баночка консервированных персиков, 1 маленькая баночка консервированного ананаса, 1/3 ст. сгущенного молока, 1/2 ст. нежирной сметаны.

### **«БАНАНОВО-МАЛИНОВЫЙ РАЙ»**

Малину переберите и вымойте. Бананы вымойте, очистите от кожуры, нарежьте кружочками средней толщины и выложите в прозрачную салатницу. Сверху на кружочки

бананов выложите малину, слегка перемешайте. Салат залейте малиновым йогуртом.

Вам потребуется: 1/2 ст. красной малины, 1/2 ст. желтой малины, 5 бананов, 1 ст. малинового или любого другого ягодного йогурта.

### **«РУБИНОВЫЙ ВЕНЕЦ»**

Ягоду переберите и вымойте. Вишню очистите от косточек. Малину, вишню и клубнику слегка перемешайте, соедините со сметаной, предварительно взбитой с малиновым сиропом и сиропом из баночки с консервированными абрикосами. Абрикосы выложите на середину плоского блюда среднего диаметра, а вокруг них – ягодный салат.

Вам потребуется: 2 ст. малины, 1 ст. вишни, 1 ст. клубники, 1 небольшая баночка консервированных абрикосов, 2 ст. малинового сиропа, 1 ст. нежирной сметаны средней густоты.

### **«КРАСИВЫЙ УРОЖАЙ»**

Малину переберите и вымойте. Бананы, апельсины и киви тщательно вымойте. Бананы очистите от кожуры. Фрукты нарежьте кружками средней толщины. Малину соедините со сметаной, взбитой со сгущенным молоком, и выложите на середину большого плоского блюда. По кругу выложите кружочки фруктов так, чтобы один выглядывал из-под другого: кружок банана, кружок апельсина, кружок киви и так далее в том же порядке. Живописно расположенные кружочки фруктов полейте сверху малиновым сиропом.

Вам потребуется: 1 ст. красной малины, 1/2 ст. желтой малины, 5 шт. киви, 3 банана, 3 апельсина, 1/3 ст. нежирной сметаны средней густоты, 1/3 ст. сгущенного молока, 5 ст. л. малинового сиропа.

### **«КУЧА-МАЛА»**

Нарежьте все фрукты дольками и, добавив малину, смешайте с творогом.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 1 яблоко, 1 груша, 3 персика, 200 г абрикосов, 1 большой банан, 1 шт. киви, 1 апельсин, 300 г творога, сахар по вкусу.

### **«ЯГОДКА ОПЯТЬ»**

Очистите бананы от кожуры, затем порежьте их кубиками, то же самое сделайте с яблоками и клубникой. Смешайте все с остальными ягодами и сбрызните лимонным соком. Растопите мед и полейте им салат, перемешайте. Сверху украсьте половинками клубники и листиками мяты.

Вам потребуется: 2 яблока, 2 банана, по 100 г разных ягод – малины, черники, ежевики, клубники; 2 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 3–4 листочка мяты.

### **«МАЛИНОВОЕ НЕБО»**

Выжмите из лимона сок, а чтобы это легче было сделать, помучайте его немного – покатайте по столу, слегка надавливая. Очистите корень сельдерея и нарежьте его соломкой. Сбрызните лимонным соком, смешайте с миндалем и сметаной, заправьте кетчупом, посолите и поперчите. Малину разомните и посыпьте сахарной пудрой. Листья салата красиво разложите на блюде, выложите на них сельдерей и полейте малиново-сахарной смесью. Для пикантности можно немного поперчить.

Вам потребуется: корень сельдерея, сок половинки лимона, молотый красный перец, 1 ч. л. неострого кетчупа, 150 г сметаны, 2 ст. л. миндаля, 100 г малины, 2 ч. л. сахарной пудры и листья салата.

Кроме салатов, из малины, а если говорить точнее, с ее участием, можно приготовить массу различных вкусностей. Сейчас вы убедитесь в этом сами.

## **ВАРЕНИКИ С МАЛИНОЙ**

Замесите тесто и тонко раскатайте его. Оставьте тесто на полчаса или чуть дольше, чтобы оно подошло. Разотрите ягоды малины с сахаром и разложите ложечкой по порциям на тесто. Сахара положите в массу побольше, сливая сок с ложечки. Сформируйте вареники и варите в подсоленной воде. К столу подавайте их политыми молоком и посыпанными сахаром.

Вам потребуется: для теста – 300 г муки, 2 яйца, 0,5 ст. воды, соль по вкусу; для начинки – 3–4 ст. свежей малины; сахар, молоко.

## **ВТОРОЕ БЛЮДО «ДЛЯ ОРИГИНАЛОВ»**

Замочите черствый хлеб в молоке, нарежьте мелко лук и смешайте с ними фарш, добавьте также яйцо, соль и перец. Сделайте фрикадельки и обжарьте их на растительном масле. Порежьте огурец, помидоры, редиску кружочками и наколите на шампуры охлажденные фрикадельки и овощные кружки. Затем приготовьте сладкий шашлык: фрикадельки, виноград, клубнику, малину и абрикос. Теперь можете смело приниматься за еду.

Вам потребуется: 500 г мясного или куриного фарша, 1 яйцо, 1/2 ст. молока, 1 кусок черствого хлеба, маленькая луковица, подсолнечное масло, соль, щепотка черного перца, 1 огурец, 1 помидор, редиска, клубника, малина, виноград, абрикос, шампуры в виде деревянных палочек.

## **ТОСТЫ С МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ**

Приготовьте хлеб для тостов, затем намажьте его сливками, а сверху – толстым слоем малинового джема. Свежие ягоды малины обмакните в оставшиеся сливки, украсьте ими тосты, а сверху посыпьте сахаром.

Вам потребуется: 1 батон, 200 г малинового джема, 100 г сливок, 4 ст. л. сахара, 0,5 ст. свежей малины.

## **БЛЮДО «ГИБРИД»**

Сильно разогрейте сильно сковороду, растопите сливочное масло и вбейте туда яйца по одному, посолите. Должна получиться яичница-глазунья. Не доводя до полной готовности, посыпьте каждое яйцо тертым сыром.

Сдобную булку порежьте тонкими ломтиками, положите на каждый из них апельсин, очищенный от кожуры и порезанный кружочками, а на апельсин – одно яйцо, только это нужно сделать очень аккуратно, чтобы оно не растеклось. Яйцо сверху украсьте двумя-тремя ягодами малины.

Вам потребуется: 2 небольшие сдобные булочки, 1 апельсин, 4 яйца, 20 г сыра, 0,5 ст. малины, 20 г сливочного масла, немного соли.

## **ЗАПЕКАНКА ИЗ МАЛИНЫ**

Отделите яичные белки от желтков. Желтки взбейте с двумя ложками сахара и сливочным маслом, добавьте йогурт, всыпьте ванильный порошок, муку, крахмал. Белки

взбейте с двумя ложками сахарной пудры в густую пену. Малину разотрите с ложкой сахара, смешайте с остальной массой и осторожно введите белки.

Вылейте полученную смесь в смазанную маслом форму и выпекайте около получаса при средней температуре. Оставшуюся малину взбейте с сахарной пудрой и сметаной и залейте готовую запеканку.

Вам потребуется: 0,5 кг свежей или мороженой малины, 3 ст. л. сахара, 4 яйца, 1 ст. йогурта, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 2 ч. л. ванильного порошка, 4 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. крахмала, 1 ст. сметаны.

### **ФРУКТЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МАЛИНОЙ**

Яблоки и груши вымойте теплой водой, разрежьте пополам и вырежьте сердцевину. Заполните половинки ягод и груш начинкой, приготовленной из малины, грецких орехов и меда. Выложите фрукты на смазанный сливочным маслом противень, сбрызните водой и запекайте в хорошо разогретой духовке в течение 20–25 минут.

Вам потребуется: 10 крупных яблок, 10 крупных груш, 1 ст. малины, 1/2 ст. меда, 5 ст. л. измельченных грецких орехов, 5 ст. л. сливочного масла.



## **4. ДЕСЕРТЫ ИЗ МАЛИНЫ**

### **ШЕРБЕТ ИЗ ЯГОД**

Ягоду переберите, вымойте теплой водой, измельчите миксером, протрите через сито, добавьте сахар, лимонный и апельсиновый соки, поджаренный арахис. Полученную массу проварите, остудите, еще раз измельчите в миксере. Шербет разложите в формочки и поставьте в морозилку не менее чем на 3 часа.

Вам потребуется: 1 кг ягод (малины, клубники, смородины), 1 ст. сахара, сок 1 лимона, сок 1 апельсина, арахис.



## **ХАЛВА ИЗ МАННОЙ КРУПЫ «МАЛИНОВАЯ РАДОСТЬ»**

Манную крупу подрумяньте на растопленном сливочном масле. В воду всыпьте сахар, вскипятите. Манку залейте горячим сиропом, смешайте с измельченными грецкими орехами, маком, изюмом и оставьте на медленном огне, пока весь сироп не впитается в крупу, время от времени помешивая.

Полученную массу снимите с огня, накройте крышкой, немного остудите и перемешайте вилкой. Подавайте домашнюю халву охлажденной.

Вам потребуется: 1,5 ст. манной крупы, 1 ст. сахара, 1/2 ст. сливочного масла, 2 ст. воды, грецкие орехи, мак, изюм.

## **ДОМАШНИЙ МАРМЕЛАД ИЗ ЯГОД**

Ягоду переберите, вымойте теплой водой, залейте небольшим количеством воды, проварите (ягода должна стать очень мягкой), немного остудите и протрите через сито. Ягодную массу засыпьте сахаром и уваривайте до загустения. Мармелад охладите и разрежьте на кусочки.

Вам потребуется: 500 г малины, 500 г клубники, 800 г сахара.

## **ДОМАШНИЙ ЗЕФИР ИЗ МАЛИНОВОГО ДЖЕМА**

Желатин поставьте разбухать в 1/2 ст. кипяченой воды. Затем растворите желатин на водяной бане. Джем немного подогрейте, смешайте с сахаром и варите в течение 10 минут. Добавьте в джем желатин, перемешайте. Полученную массу снимите с огня, остудите и смешайте с белками, взбитыми с лимонным соком. Зефир разложите в формочки и остудите.

Вам потребуется: 5 белков, 5 ст. л. сахарного песка, 5 ст. л. малинового джема, 2 ч. л. желатина, 5 ч. л. лимонного сока.

## **ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ КРЕМ С ТВОРОГОМ**

Ягоду переберите, вымойте теплой водой, протрите через сито и посыпьте сахаром. Творог вместе с консервированным ананасом пропустите несколько раз через мясорубку и соедините с ягодой и сметаной. К полученной массе добавьте разбухший желатин.

Фруктово-ягодно-творожный крем выложите в маленькие формочки, смоченные холодной водой, и поставьте в прохладное место загустевать.

Вам потребуется: 1/2 ст. малины, 1/2 банки консервированного ананаса, 200 г творога, 2/3 ст. сахара, 5 ст. л. сметаны, 2–3 ст. л. желатина.

## **МАЛИНОВО-КРЫЖОВНИКОВОЕ ЖЕЛЕ**

Малина, как и крыжовник, содержит много пектиновых веществ. Это обеспечивает хорошую консистенцию желе. Для усиления вкусовых качеств блюда можно добавить смородину и вишню.

Смесь сока крыжовника с другими соками поместите в эмалированную кастрюлю, добавьте сахар и подогрейте. Горячий сок профильтруйте через фланель или 3–4 слоя марли, вновь поместите в эмалированную кастрюлю и уварите до уменьшения первоначального объема на 20–25 %. Уваренное желе расфасуйте в горячие сухие банки, герметично закрыв крышками и, не переворачивая, охладите.

Вам потребуется: 1 кг малины, 2 кг ягод крыжовника, 900 г сахара.

### **ЖЕЛЕ «АССОРТИ»**

Отобранные ягоды малины промойте, разомните деревянным пестиком и переложите в эмалированную посуду с подогретой до 60 градусов водой. Подогрейте ягоды до 60 градусов, не забывая помешивать, снимите с огня, накройте крышкой и через 15 минут профильтруйте получившийся сок.

То же сделайте с красной смородиной. Ягоды потолките деревянным пестиком, переложите в кастрюлю, на каждый килограмм влейте 1,5 стакана воды. Вода должна быть подогрета до 80 градусов. Ягоды с водой подогрейте на слабом огне до 60 градусов и выдержите при этой температуре 30 минут. Затем сок отожмите и профильтруйте.

Теперь смешайте оба сока и нагрейте почти до кипения. Растворите в соке сахар и варите на сильном огне до готовности. Храните желе в стеклянных банках в холодном месте.

Вам потребуется: на 1 л малинового сока – 0,3 л красносмородинового сока, 500–700 г сахара.

### **ЖЕЛЕ «САДОВОЕ»**

Малину отожмите через марлю. Готовый сок засыпьте сахаром, размешайте и поставьте на огонь. После того как все закипит, снимите образовавшуюся пену и варите в течение 1–2 минуты. Переложите в стерилизованные банки и остудите. Остывшее желе закройте капроновой крышкой или пергаментной бумагой.

Вам потребуется: малины, 1 кг сахара.

### **ПЮРЕ «ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА»**

Ягоды малины и земляники переберите, у земляники удалите плодоножки, протрите через сито. Полученную массу положите в кастрюлю, поставьте на слабый огонь и доведите до кипения. В готовое пюре добавьте сахар, размешайте до полного растворения сахара. Разложите в банки и закрутите. Храните пюре в холодильнике.

Вам потребуется: 2 кг малины, 2 кг земляники, 1,5 кг сахара.

### **ЖЕЛЕ «ЛЕСНАЯ ПРЕЛЕСТЬ»**

Красную смородину освободите от веточек. Переложите в марлю и отожмите сок. Сок залейте горячей водой и добавьте сахар. Желатин замочите в небольшом количестве холодной воды и соедините со смородиновым соком. В полужастывшее желе добавьте промытые и обсушенные ягоды малины. Поставьте желе в холодильник на 1–2 часа. Подавать на плоской тарелке.

Вам потребуется: 200 г малины, 300 г красной смородины, 1 ст. сахара, 1 ст. л. желатина, 500 мл воды.

### **ЖЕЛЕ «КРОВАВОЕ»**

Ягоды промойте, отделите от веточек, засыпьте сахаром и оставьте на полчаса. Затем залейте соком и доведите до кипения. Крахмал разведите холодной водой, добавьте его к ягодам и еще один раз вскипятите. Разлейте в розетки и поставьте охлаждаться.

Вам потребуется: 200 г малины, 200 г красной смородины, 400 г сока красной смородины или вишни, 3 ст. л. сахара, 2 ст. л. крахмала.

### **МУСС МАЛИНОВЫЙ**

Приготовьте ягоды малины: очистите, промойте, дайте воде стечь, а затем протрите

ягоду через сито. Смешайте малиновую кашу с сахаром и желатином. Полученную массу, взбейте миксером.

Вам потребуется: 250 г ягод малины, 200 г сахара, 35–40 г желатина.

### **МУСС «НА ПРИГОРКЕ»**

Подготовьте ягоду, отожмите из нее сок, процедите его и поставьте в холодное место на 20–25 минут. Помните ягоды, залейте их кипятком и поставьте на слабый огонь на 10 минут. Потом процедите отвар, положите в него желатин, сахар и охлажденный сок. Все тщательно перемешайте и взбейте миксером. После этого разлейте мусс по приготовленным формам и поставьте их на холод.

Вам потребуется: 100 г малины, 100 г красной смородины, 50 г желатина, 200 г сахара.

### **МУСС «ВАСЕК ТРУБАЧЕВ»**

Малину и абрикосы переберите, вымойте теплой водой. Абрикосы очистите от косточек. Смешайте в миксере малину, половинки абрикосов и мякоть дыни в миксере. Полученную массу засыпьте сахаром, залейте водой, доведите до кипения и, непрерывно помешивая, варите около 5 минут, добавьте размоченный желатин, еще раз доведите до кипения и снимите с огня. Немного остывший мусс взбейте венчиком и разложите в посуду для десерта.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 300 г абрикосов, 200 г мякоти дыни, 2 л воды, 6 ст. л. сахарного песка, 3 ст. л. желатина.

### **МУСС С АРАХИСОМ «ТРИ ПОГОДЫ»**

Малину переберите, вымойте теплой водой, протрите через сито, засыпьте сахаром и залейте необходимым количеством воды, доведите до кипения, всыпьте манную крупу и, непрерывно помешивая, кипятите в течение 5 минут. Готовый мусс снимите с огня, немного остудите, хорошенько взбейте венчиком с ванильным сахаром, измельченным арахисом и разложите в посуду для десерта.

Вам потребуется: 3 ст. малины, 2 ст. воды, 5 ст. л. манной крупы, 6 ст. л. сахара, 1/4 ст. арахиса, ванильный сахар.

### **ЖЕЛЕ «НОЧИ КАБИРИИ»**

Ягоду переберите, вымойте теплой водой и протрите через сито или отожмите через марлю сок. Ягодную массу засыпьте сахаром, залейте 1 ст. воды и прокипятите, остудите, добавьте желатин, разведенный в холодной воде. Прогрейте жидкость до полного растворения.

Горячее желе снимите с огня, слегка остудите, процедите через марлю или сито и разлейте в формочки, смоченные холодной водой.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 1 ст. красной смородины, 1 ст. сахара, 25 г желатина.

### **ЖЕЛЕ «РУБИНОВОЕ»**

Малину переберите, вымойте в теплой воде и через марлю отожмите из нее сок. Вишню очистите от косточек и измельчите. Малину уложите в несколько слоев.

Измельченную вишню залейте малиновым соком, 1 ст. воды, засыпьте сахаром, прокипятите, остудите, добавьте желатин, разведенный в холодной воде. Прогрейте жидкость до полного растворения желатина.

Желе снимите с огня, слегка остудите, процедите через марлю или сито и разлейте в

формочки, смоченные холодной водой.

Вам потребуется: 2 ст. малины, 1 ст. вишни, 2/3 ст. сахара, 25 г желатина.

### **ЖЕЛЕ АПЕЛЬСИНОВО-МАЛИНОВОЕ**

Апельсины и малину тщательно вымойте в теплой воде. Апельсины очистите от кожуры и разделите на дольки. Дольки уложите в марлю, сложенную в несколько слоев, и отожмите из них сок. Из малины получите сок таким же образом.

Апельсиновый сок смешайте с малиновым, засыпьте сахаром, залейте 1 ст. воды, прокипятите, немного остудите, добавьте измельченные апельсиновые корки и растворенный в холодной воде желатин. Прогрейте жидкость до полного растворения желатина, непрерывно помешивая.

Желе снимите с огня, слегка остудите, процедите через марлю или сито и разлейте в формочки, смоченные холодной водой.

Вам потребуется: 3 апельсина, 2 ст. малины, 2/3 ст. сахара, 25 г желатина.

### **ДЕСЕРТ «ПРЕКРАСНОЕ ОКРУЖЕНИЕ»**

Малину и клубнику переберите, вымойте, протрите через сито. Сметану смешайте с желатином, который предварительно замочите в холодной воде для набухания, и поставьте в прохладное место на 1 час.

Желированную сметану и малиново-клубничное желе взбейте в миксере. Полученную массу выложите в посуду для десерта. Банан, киви, апельсин и лимон тщательно вымойте. Все фрукты, кроме киви, очистите от кожуры. Банан, киви и лимон нарежьте тонкими кружками, а апельсин разделите на дольки. Фруктовые кружки и дольки выложите вокруг основного десерта. Верх десерта украсьте свежей малиной.

Вам потребуется: 2 ст. малины, 1 ст. клубники, 1 банан, 1 шт. киви, 1 апельсин, 1 лимон, 2 ст. сметаны средней густоты, 5 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. желатина.

### **ДЕСЕРТ «ДИВНЫЙ САД»**

Малину и смородину переберите, вымойте, засыпьте сахаром и поставьте на некоторое время в прохладное место, чтобы выделилось побольше сока. Полученную массу смешайте с желатином, который предварительно замочите в холодной воде для набухания, и поставьте в прохладное место на 1 час.

Малиново-смородиновое желе и консервированные персики измельчите в миксере и смешайте с пломбиром. Десерт выложите в креманки и украсьте свежими ягодами и листиками малины.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 1/2 ст. черной смородины, 1/2 ст. красной смородины, 1 маленькая банка консервированных персиков, 2 ст. л. желатина, 1/3 ст. сахара, 500 г пломбира, листики малины.

### **ДЕСЕРТ «МАЛИНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ»**

Апельсин и киви вымойте. Снимите с апельсина кожуру в виде спирали. Киви нарежьте тонкими кружочками. В посуду для десерта выложите столовой ложкой с одной стороны шоколадное мороженое, с другой – пломбир. Между кусочками мороженого красиво уложите апельсиновые дольки и кружочки киви. Сверху посыпьте мороженое малиной, тертым шоколадом и измельченными грецкими орехами или арахисом.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 300 г шоколадного мороженого, 300 г пломбира, 1 апельсин, 1 шт. киви, 50 г горького шоколада, 3 ст. л. измельченных грецких орехов или арахиса.

## ЯГОДНОЕ СУФЛЕ

Творог несколько раз пропустите через мясорубку. Ягоду переберите, вымойте теплой водой, протрите через сито или пропустите через мясорубку вместе с творогом. Протертую массу смешайте с сахаром, желтками, ванильным сахаром. Отдельно взбейте белки и добавьте их в творожно-ягодную массу, тщательно перемешайте. Полученную массу аккуратно выложите в глубокую форму, смазанную сливочным маслом, и запекайте в хорошо разогретой духовке в течение 15–20 минут. Готовое блюдо подавайте со сметаной или вареньем из слив, яблок, груш или абрикосов.

Вам потребуется: 500 г малины, 500 г клубники, 5 яиц, 1 ст. творога, 2 ст. сахарного песка, 3 ст. л. сливочного масла, ванильный сахар.

## МАЛИНОВО-ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ

Ягоду переберите, вымойте теплой водой, протрите через сито и засыпьте сахаром. Шоколад растворите и тщательно смешайте с малиной.

Шоколадно-малиновую смесь взбейте со сметаной и соедините с набухшим желатином. Крем выложите в одну большую форму или в несколько маленьких, смоченных холодной водой, и поставьте в прохладное место загустевать.

Кусочками крема можно украшать торты и пирожные, наполнять, смешав с другим кремом, трубочки. Такой крем также можно есть небольшими порциями с мороженым.

Вам потребуется: 3 ст. малины, 200 г шоколада, 2/3 ст. сахара, 3 ст. сметаны, 2–3 ст. л. желатина.

## КРЕМ «САМА НЕЖНОСТЬ»

Влейте сметану в кастрюлю, поставьте в холодную воду. Добавьте в сметану сахар, ванилин по вкусу и взбивайте, пока сметана не увеличится в объем вдвое. Малину тщательно вымойте в холодной воде и протрите сквозь сито. Смешайте сметану с протертой ягодой и добавьте, все время помешивая, растворенный желатин. Разлейте крем в формочки, положите по клубничке и охладите.

Вам потребуется: 1 ст. сметаны, 10 г желатина, 1/2 ст. сахарной пудры, ванилин, 250 г малины.

## МАЛИНОВЫЙ ЙОГУРТ

Ряженку охладите в холодильнике и вылейте в глубокую неметаллическую посуду. Засыпьте в ряженку сахарную пудру и взбейте до растворения сахарных кристалликов. Не переставая взбивать, тонкой струйкой влейте в ряженку яблочный сок. Тщательно взбейте полученную смесь до однородной массы.

Малину переберите, промойте холодной водой и дайте стечь воде. После этого ягоды аккуратно добавьте в йогурт и размешайте смесь ложкой. Перед употреблением йогурт немного охладите.

Вам потребуется: 500 г ряженки, 50 г ягод малины, 5 ст. л. яблочного сока, 4 ч. л. сахарной пудры.







## **5. МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАЛИНЫ**

### **ОТКРЫТЫЙ ПИРОГ-ПЛЕТЕНКА**

Дрожжи, сахар, муку (примерно 3 ст. л.) и масло разведите теплым молоком или водой и поставьте в теплое место на 2 часа, накрыв полотенцем.

В готовую опару всыпьте просеянную муку, влейте 2 яйца, взбитых с солью, и замесите не очень крутое тесто, которое не должно прилипать к рукам. Тесто поставьте на 1 час в теплое место, посыпав сверху мукой, чтобы избежать подсыхания теста, и накрыв полотенцем.

Готовое тесто выложите на посыпанный мукой стол. Для украшения оставьте 1/4 часть теста, а все остальное сначала скатайте в шар, а потом раскатайте скалкой слоем толщиной 5 мм.

Пласт теста выложите на смазанный растительным или сливочным маслом и посыпанный мукой противень. Из краев пласта сделайте высокие бортики. На тесто выложите густую начинку. Верх пирога украсьте косами или простыми полосами из остывшей четвертой части теста. Сверху пирог смажьте яйцом и поставьте в хорошо разогретую духовку. Выпекайте в течение 45–50 минут.

Пирог можно сделать круглым, прямоугольным или квадратным – все зависит от вашего желания и фантазии.

Вам потребуется: для теста – 4 ст. муки, 3 ст. растительного или сливочного масла, 3 яйца, 1,5 ст. молока или воды, 30 г дрожжей, 5 ст. л. сахарного песка, чуть-чуть соли.

А начинка для именинного пирога может быть самой разной.

### **МАЛИНОВО-ЯБЛОЧНАЯ НАЧИНКА**

Малину переберите, вымойте теплой водой и протрите через сито, а вымытые и очищенные от кожуры и семечек яблоки натрите на мелкой терке или пропустите через

мясорубку.

Малиново-яблочное пюре засыпьте сахаром и залейте небольшим количеством воды, проварите до загустения, помешивая время от времени. После этого залейте массу сгущенным молоком, прокипятите и остудите.

Вам потребуется: 2 ст. малины, 7 крупных яблок, 1 банка сгущенного молока.

### **МАЛИНОВО-ЕЖЕВИЧНАЯ НАЧИНКА**

Малину и ежевику переберите, вымойте теплой водой, засыпьте сахаром, поставьте на 1 час, чтобы выделился сок. Ягоду с сахаром прокипятите и остудите.

Вам потребуется: 3 ст. малины, 1/2 ст. ежевики, 2 ст. сахара.

### **МАЛИНОВО-КЛУБНИЧНАЯ НАЧИНКА**

Малину и клубнику переберите, вымойте теплой водой, засыпьте сахаром, поставьте на 1 час, чтобы выделился сок. Ягоду с сахаром прокипятите и остудите.

Вам потребуется: 2 ст. малины, 1 ст. клубники, 2 ст. сахара.

### **МАЛИНОВО-СМОРОДИНОВАЯ НАЧИНКА**

Малину и клубнику переберите, вымойте теплой водой, засыпьте сахаром, поставьте на 1 час, чтобы выделился сок. Ягоду с сахаром прокипятите и остудите.

Вам потребуется: 2 ст. малины, 1 ст. смородины, 1 ст. сахара.

### **ТРУБОЧКИ «ВОЛШЕБНЫЕ»**

Сливочное масло тщательно разотрите с сахаром, добавьте яйца, взбитые с лимонным соком, перемешайте. Затем всыпьте просеянную муку и замесите тесто.

Из теста, раскатанного слоем примерно в 5 мм, вырежьте кружки диаметром 10 см, проколите вилкой в нескольких местах и выложите на противень, слегка припудренный мукой. Выпекайте кружки около 25 минут. Еще горячими кружки аккуратно сверните в трубочки диаметром 1,5–2 см и положите остывать.

Для приготовления крема сгущенное молоко маленькими порциями вливайте в размягченное сливочное масло и при этом тщательно взбивайте. В полученный крем подмешайте малину, давшую сок, арахис и лимонную цедру. Этим «волшебным» кремом заполните трубочки.

Вам потребуется: для теста – 200 г сливочного масла, 5 яиц, 2/3 ст. сахара, 2 ст. муки, сок 1/2 лимона;

для начинки: 1 банка сгущенного молока, 300 г сливочного масла, 200 г свежей или замороженной малины, 1/2 ст. арахиса, лимонная цедра.

### **ШОКОЛАДНО-МАЛИНОВЫЙ КЕКС**

Малину переберите, вымойте и протрите через сито. Полученное пюре смешайте с сахаром, какао-порошком и молоком, поставьте на огонь и, время от времени помешивая, доведите до кипения. Закипевшую массу снимите с огня, немного остудите, соедините с чайной содой, погашенной уксусом, а затем, добавив муку, замесите жидкое тесто. Готовое тесто вылейте в специальную форму для выпекания кекса, смазанную сливочным или растительным маслом. Кекс выпекайте до готовности. Готовый кекс остудите, разрежьте на кусочки и посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется: 1 ст. малины, 1/2 ст. сахарного песка, 1/2 молока, 5 ст. л. какао-порошка, 4 яйца, 1 ч. л. чайной соды, 1 ч. л. уксуса, 2 ст. муки, 3 ст. л. сахарной пудры.

## **МАЛИНОВЫЙ ПУДИНГ**

Малину переберите, вымойте и несколько раз пропустите вместе с творогом через мясорубку. Полученную массу смешайте с манной крупой и взбитыми с сахарным песком яйцами. Форму для выпекания пирогов и коржей смажьте небольшим количеством сливочного или растительного масла и посыпьте манной крупой. Форму наполните массой. Выпекайте пудинг до готовности. Готовый пудинг аккуратно выложите из формы на блюдо, немного остудите и подавайте со сметаной, взбитой с малиновым сиропом.

Вам потребуется: 2 ст. малины, 1 кг творога, 2 яйца, 2/3 ст. сахара, 1/2 ст. манной крупы.

## **МАЛИНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ «МАЛЫШ И КАРЛСОН»**

Маргарин растопите, соедините с взбитыми яйцами, сахаром, чайной содой, погашенной уксусом, и перемешайте до однородности. Малину переберите, вымойте, протрите через сито и добавьте в полученную массу вместе с измельченными грецкими орехами или арахисом, тщательно перемешайте, добавьте муку и замесите некрутое тесто.

Готовое песочное тесто раскатайте слоем толщиной 5 мм и вырежьте из него печенье различной формы. Печенье выпекайте до готовности.

Вам потребуется: 1 ст. малины, малинового варенья или сироп, 1 ст. маргарина, 2 яйца, 1 ст. сахара, 1 ч. л. чайной соды, 1 ч. л. уксуса, 2 ст. муки, 1/3 ст. л. грецких орехов или арахиса.

## **ВАТРУШКИ «А ВОТ И Я!»**

Сухие дрожжи смешайте с мукой, сахаром и солью. Добавьте туда теплое молоко, растопленное сливочное масло, сметану, яйцо. Замесите тесто и поставьте его в теплое место подходить. Тесто должно подойти два раза. После второго подъема можно приступать к разделке.

Творог и очищенные грецкие орехи пропустите через мясорубку, смешайте и добавьте сахар и сливки. Еще раз все тщательно перемешайте. Начинка готова.

Тесто раскатайте в пласт толщиной не более 1 сантиметра, вырежьте из него кружочки, уложите их на противень, а из оставшегося теста сплетите косички для бордюра. Смажьте яичным желтком. На дно готовых ватрушек разложите свежую малину, цедру, а сверху выложите творожную массу. Ватрушки уложите на смазанный маслом противень и поставьте в разогретый духовой шкаф на 40 минут.

Вам потребуется: для теста – 500 г муки, 1 ст. л. сухих дрожжей, 3 ст. л. сахара, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 1 ст. молока, 1/2 ч. л. соли, 1 яйцо;

для начинки: 400 г творога, 1 ст. сахара, 200 г грецких орехов, 1 ст. сливок, 300 г свежей малины, лимонная цедра.

## **ПИРОГ «ВО САДУ ЛИ...»**

Разведите дрожжи в небольшом количестве теплого молока. Смешайте в большой кастрюле теплое молоко, яйцо, сахар, соль, разведенные дрожжи. Небольшими порциями всыпайте муку. Перед концом вымешивания добавьте размягченное или растопленное масло. Вымешенное тесто поставьте в теплое место для брожения на 3–4 часа. Поднявшееся тесто опускайте.

От готового теста отделите небольшую часть для украшения пирога. Раскатайте широкий пласт теста и выложите его на смазанный маслом или жиром противень. Сделайте из теста бортики по краям.

Для приготовления начинки яблоки разрежьте и удалите сердцевину. Порежьте их на мелкие кусочки, смешайте с малиной, сахаром и сметаной.

Начинка при выпекании даст сок, поэтому пласт теста можно немного присыпать мукой, потом выложить ровным слоем начинку, пересыпая ее мукой. Из оставшегося теста вырежьте листочки или полоски и украсьте пирог. Смажьте яйцом украшения из теста и края пирога. Оставьте изделие на в течение 15–20 минут для расстойки. Выпекайте при температуре 200 градусов 25–30 минут. Готовый пирог можно смазать сливочным маслом.

Вам потребуется: для теста – 500 г муки, 1 ст. молока, 25–30 г дрожжей, 150 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соли, 1 яйцо для смазки пирога;

для начинки: 250 г яблок, 200 г малины, 150 г сахара, 3 ст. л. сметаны.

### **ПИРОГ «СОЛНЕЧНОЕ АССОРТИ»**

Яблоки и груши помойте, очистите, удалите сердцевину, нарежьте дольками. Приготовьте по основному рецепту бездрожжевое слоеное тесто. Добавьте в него ванилин. Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 4 мм. Выложите его на противень, сделайте небольшой бортик. Фрукты аккуратно разложите по всей поверхности и залейте взбитыми с яйцом и сахаром сливками. Выпекайте в разогретой духовке в течение 30 минут. Готовый пирог остудите.

Вам потребуется: для теста – 2 ст. муки, 200 г сливочного масла, 8 ст. л. холодной воды, щепотка лимонной кислоты, 1 яйцо, ванилин на кончике ножа;

для начинки: 600 г груш, 600 г яблок, 1 ст. малины, 1 ст. сливок, 0,5 ст. сахара.

### **ПИРОЖНОЕ «С СЕКРЕТОМ»**

Взбейте яйца с сахаром, добавьте масло, гашеную соду, соль, постепенно введите муку. Готовое тесто разделите на две части. В одну из них добавьте какао и хорошо перемешайте до образования однородной массы. Противень смажьте маслом и выкладывайте по очереди: ложку белой, ложку шоколадной массы в два-три слоя. Выпекайте при температуре 200–220 градусов в течение 30–40 минут. Готовый бисквит осторожно снимите с формы, разрежьте его на небольшие кусочки, смажьте кремом, соединив попарно. Верхний слой украсьте свежей ягодой.

Для приготовления крема масло хорошо взбейте со сгущенным молоком до образования густой пены, добавьте малину.

Вам потребуется: для теста – 200 г сливочного масла или маргарина, 1 ст. сахара, 2 яйца, 1/2 ч. л. соды, гашенной уксусом, 2 ст. муки, соль на кончике ножа, 2 ст. л. какао;

для крема: 1 банка вареного сгущенного молока, 200 г сливочного масла, 200 г малины.

### **«ПРОЩАЙТЕСЬ С ЯЗЫКОМ»**

Взбейте яйца с сахаром, добавьте размягченное масло, соду, муку. Испеките 3 бисквитные лепешки и остудите их.

Для начинки: желатин оставьте в холодной воде на 1 час, затем растворите его в горячем малиновом пюре. Смесь охладите до температуры 15–20 градусов и смешайте со взбитыми сливками.

Каждый слой бисквита покройте готовым желе. Чтобы украсить верхушку пирожного, приготовьте следующий состав: смешайте в однородный порошок сухое молоко, пудру и крахмал. Добавьте взбитые белки и замесите тесто так, чтобы его можно было раскатать скалкой. Раскатанный пласт нарежьте в виде «платочков» и покройте каждое пирожное сверху. На «покрывало» уложите свежие ягоды малины или ежевики.

Вам потребуется: для теста – 1 ст. муки, 3 яйца, 150 г масла, 1 ст. сахара, 1 ч. л. гашеной соды;

для крема: 200 г пюре из ягод малины и ежевики, 1,5 ст. сливок, 15 г желатина;  
для украшения: 250 г сахарной пудры, 50 г сухого молока, 25 г крахмала, 2 белка.

### **ЯГОДНЫЙ РУЛЕТ**

Яйца взбейте с сахаром, добавьте муку, воду, тщательно перемешайте. Выложите на смазанный маслом противень. Выпекайте в духовке в течение 20–25 минут при температуре 180–200 градусов.

Для крема ягоды протрите через сито, в 1 ст. полученной массы добавьте сахар и растирайте до загустения. Взбейте сливки и добавьте их к ягодной массе. Этим кремом покройте готовый корж и сверните в рулет. Посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется: для теста – 1 ст. сахара, 1 ст. муки, 3 яйца, 1/2 ст. воды;

для крема: 1 ст. малины, 1 ст. клубники, 1 ст. земляники, 1 ст. сахара, 3 белка, 1 ст. густых сливок, 1/2 пакетика ванильного сахара.

### **КЕКС «ПРОЩЕ ПРОСТОГО»**

Разотрите сахар с маслом, постепенно добавляя яйца. Положите сметану, мед, коньяк, всыпьте муку, добавьте ванильный сахар и разрыхлитель. Выпекайте в духовке в течение 20 минут при температуре 180–200 градусов. Готовый кекс смажьте медом, украсьте ягодами и посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется: для теста – 2 ст. муки, 1,5 ст. сахара, 200 г масла или маргарина, 4 яйца, 1/2 ст. сметаны, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. коньяка, 1/2 пакетика ванильного сахара, 1 ч. л. разрыхлителя;

для украшения: 2 ст. свежей малины, 1 ч. л. меда для смазки кекса, 50 г сахарной пудры.

### **ТОРТ «ЮБИЛЕЙНЫЙ»**

Сахар и белок взбейте в густую пену. Добавьте сахарную пудру и крахмал. На противень, застеленный пергаментом, высадите безе и поставьте в духовку на несколько часов (на слабый огонь). Готовое безе охладите. Взбейте сливки с сахаром и влейте коньяк. Смесь смажьте поверхность торта и сверху украсьте ягодами.

Вам потребуется: 8 яичных белков, 200 г сахара, 150 г сахарной пудры, 30 г крахмала, 250 г малины, 1/4 л сливок, 2 ст. л. сахара, 20 г коньяка.

### **МАЛИНОВЫЙ ТОРТ**

Взбейте в пену белки и сахар. Сварите густой сахарный сироп и влейте его в пену. Затем примешайте джем и массу взбейте. В форму выложите половину пены, положите на нее печенье, пропитанное соком. Сверху залейте оставшейся пеной, посыпьте орехами, покройте сметаной и миндалем в сахаре.

Для украшения: в сахарный сироп погрузите поджаренный миндаль, добавьте масло, перемешайте и выложите на сковороду, смазанную маслом. Оставьте постоять на 4 минуты.

Вам потребуется: для теста – 4 белка, 200 г сахара, 50 г малинового джема, 300 г песочного печенья, малиновый сок;

для украшения: 50 г тертых орехов, 20 г свежей малины, 35 г сметаны, 20 г взбитых сливок, 100 г миндаля, 100 г сахарной пудры, 10 г сливочного масла.





## 6. ДЕКОРАТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАЛИНЫ В КУЛИНАРИИ

Для украшения сладких блюд широко используются не только свежие или консервированные ягоды, но и свежие листочки, собранные с малиновых кустов. Ярко-красные ягоды и спокойно-зеленые листочки прекрасно смотрятся на поверхности тортов или пирожных, щедро смазанной густым кремом любого цвета. Но особенно эффектно они будут выглядеть с кремом желтоватого оттенка или шоколадным вперемежку с белым кремом (рисунок «шахматная доска», белые (темные) полосы, волны или зигзагообразные линии на темном (белом) фоне).

Листики и ягоды малины используют и по отдельности: свежими малиновыми листочками украшают фруктово-ягодные супы, салаты и коктейли, свежими или консервированными ягодами малины – мороженое, желе, муссы. Такие красивые и совершенные листики и ягоды помогут воссоздать фрагмент картины жаркого лета с его сочными красками.

Кондитерские изделия, безусловно, занимают первое место по декоративным возможностям. Но не стоит «ставить крест» и на других блюдах. Поверьте, любой салат, каким бы традиционным он ни был (даже «Оливье» или «Мимоза»), будет оригинально смотреться на праздничном столе, если его украсить ягодами свежей малины.

Вы можете просто положить на поверхность салата несколько крупных и, самое главное, целых ягодок. А можете изобразить узор или сделать надпись. Ну, скажем, на столе у юбиляра неплохо будет смотреться салат, на поверхности которого выведена важная цифра – «50», «70», «100»!!!

Напитки тоже можно украшать ягодами малины. Конечно, это прежде всего относится к густым напиткам, ну, например, таким, которые в своем составе имеют взбитые сливки. Коли так, вы смело можете класть сверху несколько малинок.

Если использовать в декоративных целях сразу несколько видов ягоды, то эффект будет еще больше. Ну вообразите себе: лежит себе на блюде колбаска, сырок – все такое привычное и, можно даже сказать, монохромное, а тут бац – сверху вам и малинка, и клубничка, и смородинка... Весело, одним словом!

А вот конкретный рецепт использования малины при приготовлении коктейлей.

### КОКТЕЙЛЬ-ФИЗ «ФУРШЕТНЫЙ»

Коньяк и апельсиновый сок опустите в шейкер и смешивайте в течение 3–4 минут, затем разлейте в конические бокалы, предварительно украшенные «сахарным инеем», добавьте охлажденную газированную воду по вкусу и сверху украсьте ягодами малины.

Вам потребуется: 300 г коньяка, 200 г апельсинового сока, газированная вода по вкусу, сахарная пудра, свежие ягоды малины.

...Выше мы рассказывали о десертных блюдах из малины, в частности, приводили рецепты приготовления желе, муссов и тому подобных кулинарных прелестей. Хотелось бы добавить, что если вы предварительно позаботитесь об оформлении всех этих блюд и оставите целыми несколько ягод, то внешний вид еды неимоверно выиграет от этого.

Впрочем, теперь вы сами можете придумать, как украсить блюда с помощью малины. А мы тем временем переворачиваем вкусную страничку нашей книги и приступаем к другой, не менее интересной, теме.



## **IV. МАЛИНОВЫЕ СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ**

### **МАСКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАЛИНЫ**

Ни для кого не секрет, что малина, кроме все прочих, обладает еще и целебными свойствами. Именно их нужно учитывать при приготовлении масок. Однако маска – прежде всего средство косметического ухода за лицом. Косметические свойства малины – отбеливающее, противовоспалительное, подсушивающее и освежающее.

Мы не будем останавливаться подробно на разговоре о типах кожи и различиях между ними – об этом в любом косметическом издании можно найти массу сведений. Думается, вы уже сами знаете, к какому типу относится ваша кожа.

Ну а если нет – вот специально для вас тест, который с легкостью можно выполнить в любых условиях: возьмите лист тонкой бумаги (можно использовать «промокашку» или обыкновенную столовую салфетку) и приложите по очереди ко лбу, к носу, щекам и, наконец, к подбородку. Нормальная и сухая кожа не оставляет никаких следов, жирная же обязательно оставит заметный след.

Прежде чем переходить непосредственно к маскам, нужно сказать несколько слов о подготовке кожи. Дело в том, что так просто, «с бухты-барахты» применять маски нельзя: если наносить маску – тонирующую, лечебную или освежающую – на неочищенную кожу,

то эффект от такой процедуры будет не то что минимальным, но, прямо говоря, нулевым. Нераспаренные поры, «неготовое» лицо для маски – все равно что сухая степная почва для молодого саженца: как бы вы ни хотели, чтобы деревце принялось, оно ни за что не будет расти на не предназначенной для этого почве.

Итак, как подготовить лицо к маске.

Во-первых, это можно сделать с помощью паровой ванны: нагрейте воду до кипения, возьмите одну столовую ложку сушеной ромашки или душицы, всыпьте ее в кипящую воду и закройте крышкой. Через несколько минут выключите газ. Этот настой прекрасно воздействует на кожу лица и очищает ее от разного рода грязи и пыли.

Наклонитесь над паром, накройте голову махровым полотенцем или плотной тканью, чтобы горячий воздух не выходил. Держите голову над паром около 10 минут, чтобы поры расширились. Затем протрите кожу лосьоном, чтобы удалить остатки грязи. После этого можно накладывать маску. На очищенную кожу маска влияет намного эффективнее: легче впитывается и лучше тонизирует кожу.

Применяя этот способ, нужно помнить о том, что слишком близко к пару приближать лицо не стоит, это может оказаться вредным, и очень долго вам придется ходить с красной физиономией.

...Во-вторых, очистить кожу можно с помощью пилинга. Вы можете использовать специальный пилинг-крем, а если его у вас нет, – не огорчайтесь: пилинг-смесь можно сделать самой. Возьмите мыло, намыльте им кожу (помните, что это нужно делать только после того, как вы умылись, причем лучше сделать это горячей водой – в меру, конечно). Теперь возьмите 1 столовую ложку поваренной соли и разотрите ее по лицу. Помассируйте «проблемные» участки кожи и снова умойтесь.

Ну вот, теперь-то уж точно пора переходить к маскам.

1) Возьмите 1 стакан свежей спелой малины, слегка перемешайте ее ложкой (для перемешивания лучше использовать деревянную ложку, чтобы не происходило никаких окислительных процессов) и оставьте на некоторое время, чтобы ягода дала сок. Тем временем заберите волосы наверх и вымойте лицо теплой водой. Положите немного размякшей малины на лоб, щеки, подбородок, оставив нетронутыми веки. Подержите смесь на лице в течение 20–25 минут, затем осторожно смойте.

Такая маска в принципе подходит для всех типов кожи, но, кроме освежающего действия, которое, полезно для всех типов кожи, она (маска) обладает еще осушающим и противовоспалительным действием, необходимым именно жирной коже.

2) Хорошим подсушивающим действием обладает и такая маска: нужно полстакана свежей спелой (или даже чуть переспелой) малины немного помешать деревянной ложкой и затем, когда ягода даст сок, смешать его с белком сырого яйца. Полученную смесь тщательно перемешать (будет неплохо, если для этого вы используете миксер) и затем осторожно наложить на проблемные участки кожи. Подержите маску на лице в течение 10 минут, затем смойте прохладной водой.

Помните, что такой маской лучше не злоупотреблять и делать ее не чаще двух раз в неделю: ее воздействие на кожу считается очень интенсивным и при частом применении она может оказаться вредной (особенно это касается сухой кожи).

3) А вот рецепт маски с «поли-эффектом». Для ее приготовления возьмите 1 стакан свежей малины, полстакана чуть переспелой клубники и перемешайте деревянной ложкой. После того, как приготовленная смесь немного постоит, наложите ее равномерным слоем на лицо. Косметический эффект маски увеличится, если дополнительно вы протрете кожу вокруг век половинками клубники. Маска должна оставаться на лице в течение 10–15 минут (можно чуть дольше – полчаса). Затем смойте маску прохладной водой.

4) Освежающим и осушающим эффектом обладает такая маска: нужно взять 1 стакан свежей спелой малины и одно некрупное яблоко (лучше кислых сортов). Очистите яблоко от кожуры, удалите сердцевину и натрите на крупной терке. Смешайте его с чуть помятой малиной. Дайте смеси постоять в течение 10–15 минут, а в это время заберите волосы, чтобы

они не испачкались, ополосните лицо теплой водой. Осторожно наложите маску на лицо, оставив нетронутой кожу вокруг глаз.

5) Витаминная и освежающая кожу маска из ягод: возьмите 1 стакан свежей спелой малины, слегка помешайте ее деревянной ложкой и поставьте на некоторое время в прохладное место. Тем временем приготовьте черную смородину: удалите «хвостики» и пропустите промытую ягоду через мясорубку. Смешайте смородину с малиной и наложите маску на лицо, оставив свободной кожу век и носа. Через 15 минут тщательно смойте маску теплой водой.

6) Хорошо отбеливает кожу такая маска: стакан малины смешайте с соком одного средней величины лимона, нанесите маску на предварительно подготовленную кожу лица. Так как эта маска очень жидкая по своей консистенции, лучше делать ее в лежачем положении: после того, как вы наложили маску на лицо (помните, что кожу вокруг глаз и бровей смазывать смесью не нужно), прилягте на 15–20 минут. Не забудьте положить под нижнюю часть головы и шею небольшой кусочек ткани, чтобы, стекая, смесь попадала именно на нее.

Тщательно смойте маску теплой водой. Делать это нужно осторожными движениями: после этой маски кожа становится очень чувствительной, поэтому интенсивные движения ей (коже) пока противопоказаны.

7) Если у вас сухая кожа, то вам очень подойдет такая маска: возьмите 1,5 стакана свежей спелой (или чуть переспелой) малины, чуть-чуть перемешайте ягоды деревянной ложкой и поставьте на некоторое время в прохладное место. 3–4 листа свежей белокочанной капусты как можно мельче порежьте и немного пожмите, чтобы она дала сок. Теперь смешайте нашинкованную капусту (вместе с соком) с малиной и нанесите смесь на кожу лица на 20–25 минут. Затем смойте маску теплой водой мягкими движениями, ведь кожа после такой процедуры становится очень нежной и чувствительной.

После того как вы вымыли лицо и промокнули мягким полотенцем (делать это нужно нежными, впитывающими движениями, помня о повышенной чувствительности кожи), можно нанести на кожу немного крема, сняв его излишки салфеткой.

8) Малиново-персиковая маска очень полезна для сухой кожи. Приготовить ее можно так: возьмите стакан свежей спелой малины, немного помните ее деревянной ложкой и поставьте, чтобы ягода дала сок. Из персика выньте косточку, снимите с плода кожицу и теперь порежьте его очень мелко. Смешайте порезанный персик с давшей сок малиной и осторожно нанесите смесь на кожу лица и шеи на 20 минут. После того, как положенное время пройдет, можете... съесть маску (шутка!)

9) Если у вас наблюдается дефицит персиков, но при этом ваш дом изобилует абрикосами, то можете приготовить малиново-абрикосовую маску: готовить ее нужно точно так же, как и предыдущую, но вместо персика использовать абрикосы, кожицу с которых снимать не обязательно.

10) Освежающе на сухую кожу действует такая ягодная маска: 1,5 стакана свежей, чуть переспелой малины выложите в какую-нибудь неметаллическую посуду, помешайте ее деревянной ложкой и отставьте. С ягод крыжовника удалите «хвостики», снимите кожицу и помните их. Чтобы сок выделился в достаточном количестве, нужно использовать для маски спелые ягоды. Крыжовник, смешайте с малиной и нанесите смесь на кожу лица. Маска должна находиться на коже не более 20 минут. Смойте маску теплой водой и протрите лицо мягким полотенцем, как бы промокая кожу, но ни в коем случае не применяйте трущие движения, которые могут оказаться слишком вредными и даже травмирующими для вашей чувствительной кожи.

11) Маска для сухой и нормальной кожи: 40–45 г дрожжей разведите их в 80–100 г кипяченой воды, поставьте в теплое место на некоторое время. Малину помните деревянной ложкой, чтобы выделился сок, а затем смешайте с подошедшими дрожжами. Маску нанесите на кожу лица на 15–20 минут, затем тщательно смойте теплой водой.

Такая малиново-дрожжевая маска может хорошо помочь увядающей коже или той

коже, которой срочно нужно вернуть свежий и «безморщинистый» вид.

12) Если вашу кожу можно отнести к жирной, то вам прекрасно подойдет такая маска: две морковки средних размеров, вымойте, потрите на мелкой терке. Потом отожмите сок. Добавьте в сок ягоды малины, которые предварительно нужно немного, как обычно, помять деревянной ложкой. Полученную смесь нанесите на лицо и прилягте на 15–20 минут. Не забудьте о небольшом кусочке ткани, который нужно положить под голову и шею, чтобы смесь, стекая с вашего лица, ничего не испачкала.

Дольше указанного времени эту маску держать на лице не стоит, т. к. морковный сок может оставить на коже характерный оранжевый оттенок.

Смойте маску теплой водой и мягко промокните лицо полотенцем.

13) Малиново-грушевая маска обладает замечательным освежающим действием. Приготовить ее можно следующим образом: пар спелых (но не переспелых – это важно!) груш разрежьте на две части, выньте сердцевину и очистите плоды от кожуры. После этого пропустите порезанные груши через мясорубку и поставьте на некоторое время в прохладное место.

Малину помните немного деревянной ложкой. Смешайте груши с малиной и нанесите маску на лицо. Подержите маску в течение 15–20 минут, затем смойте теплой водой и промокните кожу мягким полотенцем.

14) Если у вас существует необходимость отбелить кожу, то, кроме тех отбеливающих масок, о которых мы уже говорили, можно использовать и такую: 2 средней величины огурца, натрите на крупной терке вместе с кожурой. Затем добавьте в огуречную массу малину, которую предварительно нужно немного помять деревянной ложкой. Приготовленную маску наложите ровным слоем на лицо, оставив свободной кожу вокруг век и бровей. Подержите маску на лице в течение 15 минут, затем тщательно смойте ее теплой водой.

Такую маску можно применять два-три раза в неделю: эффект в этом случае будет еще более заметным.

15) Маска с зеленью готовится так: помните приготовленную малину ложкой, оставьте на некоторое время. Промойте петрушку и укроп (зелень именно этих растений понадобится для приготовления данной маски), промокните влагу, затем очень мелко порежьте и, положив в какую-нибудь посуду, потолките ее до появления сока. Смешайте истолченную зелень с малиной и наложите смесь на кожу лица. Подержав маску в течение 15 минут, смойте ее прохладной водой, затем промокните лицо полотенцем, избегая интенсивных движений.

16) Вишня в сочетании с малиной сможет очень хорошо освежить кожу вашего лица. Чтобы добиться этого, нужно приготовить следующую маску: возьмите полстакана малины и столько же – вишни. Удалите из вишни косточки, смешайте ее с малиной и немного помните. Полученную смесь нанесите на кожу лица, оставив свободными «окрестности» глаз и бровей.

Подержите маску в течение 10–15 минут, затем смойте прохладной водой и промокните лицо полотенцем.

17) Еще один рецепт отбеливающей маски: возьмите 2–3 листочка алоэ, надрежьте их в нескольких местах, чтобы выделился сок, и добавьте сок в малину, которую предварительно нужно помять деревянной ложкой. Затем нанесите немного полученной смеси на лицо и подержите ее в течение 10–15 минут, смойте прохладной водой и слегка потрите лицо мягким полотенцем.

Такая маска хорошо воздействует на увядающую кожу – освежает ее и разглаживает морщинки. Чтобы эффект от применения этой маски был еще более значительным, мы советуем вам использовать ее как можно чаще – 2–3 раза в неделю.

18) Маска, обладающая освежающим осушающим эффектом, готовится из ананаса и ягод малины. Для приготовления этой маски вам следует взять 1 стакан ягод малины и 1 ананас (или даже половину плода). Помните ягоду в неметаллической посуде, чтобы

образовался сок. Освободите ананас от кожуры, пропустите через мясорубку мякоть и смешайте с малиной. Нанесите смесь на кожу лица и оставьте маску на 10 минут. Помните, что кожа после применения такой маски становится очень чувствительной, поэтому манипулировать с ней нужно с особой нежностью. Смойте маску теплой водой и промокните кожу мягким полотенцем. Эту ананасово-малиновую маску можно использовать не более 1 раза в неделю.

19) Маска «ассорти», очень полезная для любого типа кожи, готовится из ягод клубники, смородины (красной и черной) и малины.

Возьмите по полстакана каждой ягоды и удалите плодоножки у ягод клубники, а у смородины – «хвостики». Сложите приготовленную ягоду в неметаллическую посуду и чуть-чуть помните деревянной ложкой. После того как смесь немного постоит, нанесите маску на кожу лица.

Подержите маску в течение 15–20 минут, затем смойте прохладной водой. Когда вы проверите наши рекомендации в действии, вы убедитесь, что эффект от этой маски просто замечательный: она не только разглаживает все морщинки, но и «удаляет» синяки и другие затемнения под глазами, которые могут появиться на вашем лице после утомительного трудового дня. Замечательные свойства данной маски заставляют рекомендовать ее к более частому применению: 2–3 раза в неделю.

После применения этой маски не забывайте об увлажняющем креме, который в небольших количествах нужно наносить на кожу лица.

20) Еще одна маска, которая прекрасно освежает кожу: вам потребуется 1 стакан свежей спелой малины и 2 апельсина. Помните ягоды малины деревянной ложкой и, как обычно, отставьте на некоторое время. Вымойте апельсины в проточной воде, затем выжмите из них как можно больше сока и смешайте с успевшей дать сок малиной. Процеживать апельсиновый сок не нужно. Нанесите немного полученной смеси на лицо и прилягте на 10–15 минут, не забыв положить кусочек ткани под голову и шею. Затем смойте сладкую маску и промокните кожу мягким полотенцем.

21) А эта маска специально для кожи вокруг глаз, хотя ничто не мешает использовать ее и для других участков лица. Итак, возьмите полстакана малины, помните ее ложкой и отставьте. Мелко порежьте пучок петрушки смешайте с давшей сок малиной. Нанесите полученную смесь на кожу вокруг глаз, прилягте и закройте глаза. В течение ближайших 10–15 минут лежите спокойно, расслабившись чтобы кожа вокруг глаз не напрягалась. Смойте маску и слегка промокните веки салфеткой.

Если вы решили позаботиться с помощью такой маски не только о глазах, но вообще о лице, то помните, что, во-первых, тогда вам понадобится в два раза большее количество продуктов (то есть 1 стакан малины и 2 пучка петрушки), а во-вторых, маску на лице нужно держать не 10–15, а 20 минут.

22) Маска для всех типов кожи: возьмите 1 стакан малины, ягоды помните немного и отставьте посуду, чтобы малина дала сок. Измельчите 1 стакан грецких орехов и смешайте с малиной. Накладывайте маску на лицо ровным слоем и держите в течение 15–20 минут, затем смойте горячей водой.

Хотя мы уже сказали о том, что эта маска подходит для всех типов кожи, можно добавить, что при жирной коже такую маску можно применять чаще, чем при коже нормальной и сухой, – 2–3 раза в неделю.

23) Сметана в сочетании с малиной прекрасно влияет на сухую кожу – смягчает и увлажняет ее. стакан малины помните деревянной ложкой, дождитесь, пока малина даст сок, и добавьте 2 столовые ложки сметаны (лучше жидкой). Нанесите маску на лицо и держите ее в течение 15–20 минут. Затем умойтесь в меру горячей водой и промокните кожу мягким полотенцем.

24) Медово-малиновая маска тоже очень хороша для сухой кожи. Готовят ее так: малину, помятую и давшую сок, нужно смешать с 4-мя ложками меда (густой мед нужно растопить). Теперь можете наносить смесь на кожу лица. Такую маску нужно держать около



20 минут.

Ну вот, пожалуй, и все основные маски, которые вы можете применять, имея под рукой малину. Нужно добавить, что все эти маски можно использовать и для кожи шеи, груди, плеч. Если, скажем, ваши плечи в силу каких-то обстоятельств покрылись пигментными пятнами или обычными, «сезонными» веснушками, то смело можете использовать маски с отбеливающим эффектом.

Одно маленькое замечание: при использовании рекомендованных нами рецептов нужно помнить, что для кожи шеи, груди и плеч время применения масок увеличивается в 1,5–2 раза.

...Еще один способ применения малины – приготовление различных компрессов с использованием этой ягоды.



### **«МАЛИНОВЫЕ» КОМПРЕССЫ**

Прежде чем говорить о

том, какие компрессы можно приготовить с этой чудесной ягодой – малиной, мы должны сказать, что компрессы делятся на горячие и холодные. Отличаются они не только способом применения, но и своим действием на кожу.

Горячие компрессы распаривают кожу, поры в результате таких процедур расширяются; такие компрессы можно порекомендовать тем, чья кожа относится к жирному типу. Холодные же компрессы не имеют такого эффекта – они успокаивают и освежают

кожу; эти компрессы полезны для всех типов кожи без исключения.

Компрессы можно готовить как из свежей, так и из замороженной и сушеной малины – все зависит от времени года.

Напомним, что компресс можно накладывать на кожу только после специальной подготовки – умывания и очистки. Компресс, наложенный на грязную кожу, не имеет никакого смысла и, соответственно, пользы.

Если вы решили воспользоваться одним из наших рецептов и приготовить горячий компресс, то мы хотим вам дать совет по поводу того, как можно повысить эффект таких компрессов: возьмите небольшой (величиной примерно с ваше лицо) кусочек полиэтилена, вырежьте отверстия для носа и положите его сверху на марлю, смоченную в том или ином растворе. Таким образом вы сократите расход тепла, и оно будет дольше сохраняться на вашей коже.

1) Возьмите 2 стакана малины, заварите их 1/2 л кипятка и накройте плотной тканью, чтобы отвар как следует настоялся. Через 30–40 минут процедите настоявшийся отвар. Теперь можно применять компресс – в зависимости от того, какого эффекта вы хотели бы добиться (о воздействии на кожу горячих и холодных компрессов мы уже говорили).

Если вы хотите наложить горячий компресс, то остужать малиновый отвар не нужно. Теперь возьмите небольшой кусочек мягкой ткани (это может быть и марля), смочите его в отваре, положите влажную марлю на лицо или шею. Прилягте на некоторое время, чтобы спокойно получать от процедуры удовольствие. Можете смачивать марлю не один, а несколько раз.

2) Для приготовления этого компресса, кроме 2–3 стаканов малины, вам понадобится еще и мята – свежая или сушеная. Итак, заварите кипятком отдельно горсть мяты и отдельно – малину. Через полчаса процедите оба раствора и смешайте. Возьмите марлю и смочите ее в отваре. Если вы хотите применить холодный компресс, то не забудьте остудить настой. Смоченную в малиново-мятном настое марлю наложите на кожу шеи и лица.

Описанный нами компресс хорошо освежает кожу, а также обладает успокаивающим действием.

3) Ромашково-малиновый компресс обладает освежающим и противовоспалительным действием. Возьмите 1/2 стакана сушеной ромашки, заварите ее 1 стаканом кипятка и накройте плотной тканью, поставив в теплое место на полчаса-час. Настоявшийся отвар, процедите и снова поставьте в теплое место, накрыв тканью. Стакан малины заварите стаканом кипятка и поставьте на полчаса в теплое место, накрыв плотной тканью.

Процедите настой и смешайте его с ромашковым. Смочите кусочек марли в приготовленном настое и положите на кожу. Спустя 7–10 минут снова смочите марлю в настое и положите компресс на кожу. В течение процедуры менять компресс нужно 3–4 раза, чтобы марля постоянно оставалась достаточно влажной.

Не расстраивайтесь, если даже после нескольких смачиваний у вас осталось какое-то количество «незадействованного» настоя – вы можете оставить его для следующего раза. Чтобы быть уверенными, что настой не испортится, поставьте посуду с ним в холодное место.

4) Компресс с противовоспалительным действием готовится из малины и листьев подорожника. 3–4 свежих листа подорожника заварите 100 мл кипятка и оставьте на 15–20 минут, не забыв накрыть плотной тканью.

Возьмите малину, заварите ее кипятком и, как в предыдущих рецептах, оставьте настаиваться. По прошествии указанного времени процедите оба раствора и слейте в одну посуду. Смочите в настое марлю и приложите компресс к коже шеи и лица.

5) Еще один компресс, обладающий противовоспалительным действием, готовится из листьев лопуха и малины. Лист лопуха порежьте на несколько частей и заварите стаканом кипятка. По прошествии получаса процедите настой. Заварите малину и, когда она немного настоится, процедите, а затем смешайте с настоем листьев лопуха. Смочите марлю и приложите компресс к коже лица и шеи.

6) Освежающий ягодный компресс готовится из нескольких видов ягод – малины, клубники и красной смородины. Сложите всю ягоду в какую-нибудь посуду и хорошо перемешайте, не забывая с усилием мять ягоду. Отожмите сок. Приготовьте марлю и смочите ее в ягодном соке. Приложите компресс к коже шеи и лица.

Особенность этого компресса состоит в том, что не нужно его держать на лице очень долго – ягоды могут оставить на вашей коже характерный красноватый оттенок. Исходя из этого, мы хотели бы порекомендовать вам применять такой компресс не более 15 минут.

7) Натрите на крупной терке 2 свежих огурца. Заварите стакан малины стаканом кипятка и накройте плотной тканью, чтобы настой заварился. Через полчаса процедите настой и смешайте его с тертым огурцом. В приготовленном растворе смочите кусочек марли и приложите компресс к коже шеи и лица.

Принимая процедуру, не забывайте менять компресс – смачивайте марлю 2 или 3 раза в ягодно-огуречном растворе.

8) Компресс для сухой кожи: стакан свежей малины немного помешайте деревянной ложкой, чтобы ягода дала сок. Потом добавьте в малину 2 столовые ложки любого растительного масла и хорошо перемешайте.

Ватный тампон смочите его в приготовленной смеси. После этого смажьте кожу лица тампоном и оставьте в таком виде на 20–25 минут. Затем смойте смесь в меру горячей водой и не забудьте нанести на кожу немного питательного крема.

9) Отбеливающим эффектом обладает такой компресс: 2 стакана свежей, чуть переспелой малины немного помните, чтобы ягода дала сок. Выжмите сок из двух или трех средней величины лимонов, смешайте его с соком малины. В этой смеси смочите марлю и приложите к коже, а если говорить точнее, к тем местам, которые требуется «отбелить». После процедуры вымойте кожу теплой водой и нанесите на нее немного крема.

10) Столь же хороший результат можно получить от компресса с использованием малины, лимона и моркови. Как и в предыдущем рецепте, выжмите сок из двух лимонов, смешайте его с соком предварительно помятой малины и добавьте морковный сок. Его нужно приготовить так: потрите 3 средней величины морковки на мелкой терке, помните кашицу, сок отожмите и смешайте его с другими ингредиентами. В полученной смеси смочите приготовленный кусочек марли и приложите его к коже. Меняйте компресс каждые 5 минут, заботясь о том, чтобы марля постоянно была достаточно влажной.

После применения компресса тщательно вымойте кожу и нанесите на нее немного питательного крема. Для достижения более значительного эффекта следует накладывать такой компресс 2–3 раза в неделю, по 20 минут каждый раз.

11) Компресс из малины и одуванчиков тоже поможет справиться с проблемами «веснушек» и пигментных пятен, если таковые имеются. Приготовить такой компресс можно так: стакан листьев и цветков одуванчика заварите одним стаканом кипятка и поставьте в теплое место, чтобы отвар настоялся. Стакан свежей малины помните деревянной ложкой, чтобы выделился сок, отожмите его и смешайте с одуванчиковым настоем.

Приготовьте марлю и смочите ее в приготовленном растворе. Положите компресс на кожу и держите 10–15 минут.

12) Выше мы уже говорили о том, как можно использовать для компрессов морковь. Кроме того, что она может быть одним из ингредиентов наряду с малиной и лимоном, морковь сама по себе может воздействовать на кожу.

Итак, приготовьте компресс: возьмите стакан малины (свежей, сушеной или замороженной), выложите ее в неметаллическую посуду. Потрите морковь и смешайте ее с малиной, стараясь не мять ягоды. Сложите все в специально приготовленную марлю и выжмите сок в какую-нибудь посуду.

Другой кусочек марли смочите в выжатом соке и положите на кожу. Через 10 минут снова смочите ткань и опять положите ее на кожу.

14) Холодный малиново-виноградный компресс замечательно освежает кожу. Приготовить его можно так: 1–1,5 стакана свежей малины помните в неметаллической

посуде деревянной ложкой, чтобы ягода дала сок. Положите виноград в отдельную посуду и подавите его ложкой, чтобы выделилось как можно больше сока.

Процедите малину и виноград, оба сока смешайте. Смочите в смеси кусочек марли и положите компресс на очищенную кожу. Через 5–7 минут снова намочите марлю и опять положите ее на кожу лица. После окончания процедуры умойтесь и нанесите на кожу немного питательного крема.

Чтобы освежить кожу, тонизировать ее, такой компресс полезно использовать как можно чаще, – до 5 раз в неделю.

15) Компресс для жирной кожи, обладающий осушающим действием, готовится «с участием» малины и помидоров. Возьмите большой кусок тонкой ткани (желательно, чтобы это была марля) и выложите в нее 2 стакана свежей спелой малины и 2 разрезанных на несколько частей помидора. Завяжите концы марли и начинайте потихоньку выжимать сок из плодов. Когда посуда, в которую вы выжимаете сок, наполнится, можете выбрасывать использованную мякоть, а в полученной жидкости смачивать приготовленную для компресса марлю.

Влажную, пропитанную жидкостью ткань положите на кожу и прилягте, стараясь избегать резких движений. Через 5–6 минут снова смочите марлю. Продолжайте делать это в течение получаса, затем ополосните лицо и другие участки тела, на которые вы накладывали компресс, прохладной водой, промокните мягким полотенцем и нанесите немного смягчающего крема.

16) Тем же действием, что и предыдущий, обладает такой компресс: возьмите 3–4 крупных яблока (желательно сочных сортов, но если таковых в вашем распоряжении нет, то в принципе подойдут любые, но тогда нужно взять в два раза большее количество яблок), вымойте их, оботрите полотенцем и разрежьте на несколько частей. Удалите сердцевину и «хвостики» яблок; натрите яблоки на крупной терке и отожмите сок. К яблочному соку добавьте сок малины (помните малину деревянной ложкой до появления сока и процедите) и смочите в смеси приготовленную марлю.

Компресс наложите на кожу и держите, пока влага не впитается в кожу. Снова смочите марлю в соке. Повторяйте эти операции в течение 15–20 минут. Потом вымойте лицо и другие части тела, на которые вы накладывали компресс, и нанесите немного увлажняющего крема.

А теперь мы дадим вам несколько рецептов компрессов для жирной кожи, в основе которых лежит осушающее действие трав.

17) Немного сухой травы шалфея положите в небольшую посуду, заварите стаканом кипятка и накройте плотной тканью, чтобы трава хорошо настоялась. Через 10–15 минут, добавьте в настой ягоды малины (около стакана) и снова накройте на полчаса. Процедите настой и смочите в жидкости приготовленную марлю. Положите ее на лицо и держите компресс в течение 20 минут.

18) Компресс для жирной кожи можно приготовить из малины и листьев мать-и-мачехи. Готовится компресс точно так же, как и предыдущий, но держать его нужно чуть дольше – 25–30 минут.

19) Компресс с использованием картофеля хорошо действует на сухую кожу, смягчая ее. Возьмите 1 стакан малины и немного помните ягоды деревянной ложкой. Очистите 2 небольшие сырые картофелины и потрите их на мелкой терке. Полученную кашицу смешайте с давшей сок малиной и добавьте в смесь 1 столовую ложку растительного масла. Смочите в полученной смеси приготовленную марлю и положите компресс на кожу. Через 15–20 минут снимите компресс и не забудьте умыться горячей водой. После окончания процедуры нанесите на кожу немного увлажняющего крема.

20) В летнее время полезным для жирной кожи может стать компресс из малины и молока. Помните ягоды малины и смешайте с немного подогретым молоком (доводить до кипения не нужно!). Остудите смесь и смочите в ней специально приготовленную марлю. Положите компресс на кожу и держите его 4 минуты, затем снова смочите марлю.

Повторяйте эти действия в течение получаса, затем умойтесь и нанесите на кожу немного питательного крема.

21) В качестве дополнения к малине можно использовать и кислое молоко. Такой компресс готовится так же, как и предыдущий, только малины нужно чуть больше – не 1, а 1,5 или даже 2 стакана.

Держать на коже этот «кисломолочный» компресс нужно чуть меньше 20 минут.

22) Компресс для сухой кожи можно приготовить из малины и петрушки. Заварите зелень петрушки стаканом кипятка и оставьте отвар настаиваться на 20–25 минут. Выложите малину (чуть больше стакана) в неметаллическую посуду и помните ее деревянной ложкой, затем вместе с выделившимся соком смешайте с процеженным настоем петрушки. В жидкости смочите приготовленную заранее марлю и положите компресс на кожу. Держите его не менее 15 минут, затем умойтесь и немного промокните мягким полотенцем.

Если хотите, можно смачивать марлю еще несколько раз в течение указанного времени. Чем больше влаги, тем эффективнее будет компресс для вашей кожи.

23) 4 столовые ложки овсяных хлопьев залейте стаканом молока (или кипяченой воды) и оставьте на 10 минут, чтобы хлопья набухли.

Стакан свежей спелой малины помните слегка и оставьте, чтобы ягода дала сок. Через 10 минут смешайте хлопья с малиной и намочите в этой смеси специально приготовленную марлю. Положите компресс на кожу и держите его в течение 15–20 минут. Будет неплохо, если вы в это время полежите немного, – вы отдохнете, а воздействие на кожу будет гораздо более эффективным. По прошествии указанного времени умойтесь. Не забудьте о том, что это нужно делать только теплой водой.

Итак, мы не сомневаемся в том, что малина является замечательным косметическим средством и может не только легко решить все ваши проблемы с кожей, но и освежить ее, тонизировать и просто придать ей здоровый вид.

Да, кстати, в заключение нашего разговора о компрессах хотим посоветовать вам не выливать неиспользованный до конца настой. Жидкость, приготовленную из малины и различных трав, можно разлить в формы для льда и положить в морозильную камеру. Замороженными кубиками льда вы сможете протирать кожу лица и других частей тела. Эффект, поверьте, будет не менее значительным, чем от описанных нами масок и компрессов.

...Но и это еще не все – как известно, малина обладает поистине уникальными лечебными свойствами. Мы так много интриговали вас, дорогие наши читатели, вначале, что теперь-то уж самое время рассказать о том, что может вылечить эта замечательная ягода.







## **V. ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА МАЛИНЫ**

Немного подробнее о лечебных свойствах малины: кроме того, что эта ягода хорошо помогает при простуде, являясь потогонным и жаропонижающим средством, она может ослабить боли, возникающие в желудочно-кишечном тракте. К тому же мало кто знает, что малина обладает отрезвляющим действием: при сильном опьянении стоит выпить чай с плодами малины, и ваше состояние заметно нормализуется. Роль малины в пищеварительной системе не ограничивается успокоительным эффектом: малина повышает аппетит и, следовательно, улучшает работу желудка.

Значительное количество витамина С, содержащееся в малине, позволяет использовать эту ягоду как средство профилактики против возникновения цинги.

Кроме всего прочего, малина положительно влияет на работу сердца.

Малина может помочь и при рвоте: заварите чай с плодами растения, и рвота прекратится очень скоро.

Поистине бесценным является кровоостанавливающее свойство малины: если пить настой листьев ягоды, то через некоторое время остановится внутреннее кровотечение. Женщины, обратите внимание: при обильных менструациях малиновый настой тоже может оказаться хорошим помощником! При малокровии наряду с другими полезными продуктами очень полезно есть малину.

Впрочем, перечислять целебные свойства малины можно до бесконечности. Чтобы не раскрывать все карты сразу, мы пока остановимся. Будем вести разговор по порядку.

### **ЕСЛИ ВЫ ПРОСТУДИЛИСЬ**

Наверное, даже маленькому ребенку известно, что верное средство от простуды – выпить чаю с малиновым вареньем. Казалось бы, ничего сложного в этой процедуре нет и быть не может. Однако это не совсем верно. Многие уверены, что простуда уйдет, даже если вы просто попьете чая, закусывая его вареньем. Эффекта от такого чаепития не будет.

Как же лечиться вареньем?

Прежде всего нужно заварить чай. Вскипятите воду и вылейте ее в чайник, куда предварительно нужно положить 1 чайную ложку заварки. Лечебный чай не должен быть крепким, поэтому будет достаточно и такого количества заварки. Чтобы чай как следует



настоялся, накройте чайник плотной тканью и подождите 5–7 минут. Теперь положите в чашку 3–4 столовые ложки малинового варенья и налейте чая. Вот такой чаю действительно поможет вам выздороветь.

Да, но и это еще не все. Для «чаестерапии» нужна специальная подготовка: перед тем как пить чай, нужно как следует попариться. Делать это можно лишь в том случае, если у вас нет повышенной температуры. В противном случае вы рискуете обременить свое сердце слишком большой нагрузкой.

Итак, вы попарились (все тело или хотя бы ноги), оделись во что-нибудь очень теплое (в первую очередь это касается именно ног). Вот теперь можно уже пить чай.

Кстати, если у вас дома наблюдается жуткий дефицит заварки, то можете просто добавить к малиновому варенью кипяток – этого будет вполне достаточно.

Вместо варенья могут пригодиться сушеные ягоды малины. Бросьте в чашку горсть сухой малины, заварите ягоды кипятком и через 5–10 минут можете принимать настой.

...Если у вас насморк, то прекрасным средством против него является отвар из ягод малины. Приготовить его можно так: возьмите 2 стакана свежей, сушеной или замороженной малины, заварите их литром кипятка и поставьте в теплое место на 5–7 минут, не забыв накрыть посуду с отваром плотной тканью. Когда положенное время пройдет, можете принимать процедуру: наклонитесь над посудой с малиновым отваром (голову нужно накрыть полотенцем, чтобы тепло сохранялось внутри) и осторожно вдыхайте.

Помните, что слишком близко к посуде наклоняться не стоит, т. к. интенсивный пар может отрицательно повлиять на ваш организм, и без того ослабленный простудой. Такое лечение можно проводить в течение 15–20 минут, этого будет вполне достаточно.

...Сок ягод малины можно закапывать в нос, это тоже облегчит ваши страдания от насморка. Сок можно приготовить, пропустив через мясорубку 2 стакана свежей малины и процедив затем полученную кашицу. Но не торопитесь закапывать этот сок себе в нос – такая концентрация слишком велика, поэтому прежде нужно разбавить сок кипяченой водой – на четверть стакана воды взять 2 столовые ложки малинового сока. Теперь можете смело закапывать смесь в нос.

## **МАЛИНА – ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЯ**

Малиновые листья обладают противовоспалительными свойствами.

Если у вас на коже есть какая-то долго не заживающая ранка, порез или царапина, то листья малины могут прекрасно вам помочь, ведь после манипуляций с ними кожа заживает очень быстро.

Возьмите лист малины, надрежьте его в нескольких местах и, приложив к больному месту, зафиксируйте. Оставьте лист в таком положении на полчаса, затем можете убрать его.

...Часто случается, что кожа лица или верхней части груди воспаляется, на ней появляется сразу несколько прыщей. Не секрет, что зачастую такая проблема с кожей возникает у подростков в связи с гормональными изменениями, происходящими в организме. В таком случае наши советы будут очень кстати и им.

Возьмите несколько листьев малины, надрежьте их в нескольких местах и приложите к тем местам, которые нуждаются в лечении. Зафиксируйте малиновые листья на 20–25 минут. Если вы будете повторять эту процедуру несколько раз, результаты не заставят себя ждать.

То же действие, хотя и не в такой степени, имеет лечебный компресс из сухих листьев малины. Возьмите несколько листьев, заварите их 2 стаканами кипятка и, накрыв тканью, оставьте на некоторое время в тепле, чтобы листья распарились. То же самое можно проделывать и со свежими листьями. После того как листья настоятся, нужно положить их на проблемные участки кожи, накрыв сверху сухой тканью и, чтобы тепло сохранялось как можно дольше, куском полиэтилена.

Лучше принимать эту процедуру в лежачем положении, иначе малиновые листья могут просто-напросто упасть. К тому же, любая манипуляция, касающаяся заботы о здоровье,

должна проводиться в спокойном состоянии, без беготни и суматохи.

Против угревой сыпи можно применять отвар из цветков малины. Приготовить его можно так: горсть цветков (свежих или сухих) залейте 2 стаканами кипятка и оставьте настаиваться на 20 минут. Затем процедите настой и смоченным в полученной жидкости ватным тампоном протирайте лицо и другие места, где есть угри.

### **ЕСЛИ У ВАС КАШЕЛЬ ИЛИ БОЛИТ ГОРЛО**

От кашля вам сможет помочь отвар листьев малины. Можете использовать как свежие, так и сухие листья. Итак, возьмите 5–7 листьев, заварите их 2 стаканами кипятка и оставьте завариваться на 1,5 часа. Затем процедите отвар и остудите его.

Приготовленным настоем нужно полоскать горло, набирая в рот немного жидкости. Процедуру нужно проводить 2–3 раза в день в течение недели или полутора.

Если приготовить настой ягод малины и полоскать им горло, то кашель тоже заметно уменьшится и ваше горло перестанет болеть. Сделать нужный настой можно так: стакан свежей, сушеной или мороженой малины заварите его пол-литром кипятка. Оставьте настаиваться на 20–25 минут, затем процедите отвар и полощите им горло.

### **ЕСЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ВОЛОСАМИ**

Кроме всего того, о чем мы уже рассказали, малина поможет решить проблемы с волосами. Для этого нужно приготовить отвар из листьев малины и использовать его перед каждым мытьем головы. Итак, возьмите 8–10 листьев малины (свежих или сухих), заварите их литром кипятка и настаивайте в течение 40–50 минут. Затем процедите настой и слейте его в какую-нибудь посуду.

Теперь дождитесь, пока вам будет нужно мыть волосы, и перед тем, как наносить на них шампунь, воспользуйтесь малиновым настоем: сполосните волосы водой и затем – настоем (примерно стакан настоя на каждое мытье головы). Не торопитесь сразу же смывать малиновую воду – помассируйте кожу головы, позаботьтесь о том, чтобы все участки кожи впитали в себя настой. Через 5–7 минут промойте волосы проточной теплой водой, а после этого можете наносить шампунь.

Проделывайте все это в течение по крайней мере полутора месяцев, и вид ваших волос заметно улучшится – волосы станут мягкими, уменьшится их ломкость.

Кстати, малина может замечательно окрашивать волосы в черный цвет. Но, разумеется, не сама по себе, а в сочетании с поташом. Для того чтобы окрасить волосы, заварите листья малины кипятком, добавьте поташа и, когда жидкость хорошо настоится, можете приступать к наведению красоты.

### **ЕСЛИ У ВАС ГЕМОРРОЙ**

При сильном кровотечении малина тоже может помочь. Приготовьте корни малины – вымойте их в проточной воде, потом порежьте на несколько частей. Заварите корни кипятком и, накрыв плотной тканью, оставьте настаиваться. Через час отвар готов.

Отвар из цветков малины, рецепт которого мы уже предлагали вашему вниманию чуть выше, тоже может помочь при геморрое.

**ПРИ ПОНОСЕ, КРОВОТЕЧЕНИЯХ**, в том числе и **МЕНСТРУАЛЬНЫХ**, а также **ПРИ КАШЛЕ, ПРОТИВ ЛИШАЯ И ДРУГИХ БОЛЕЗНЕЙ КОЖИ** нужно принимать отвар из листьев малины.

Правильно приготовленный, отвар обладает закрепляющим действием и может помочь.

Итак, возьмите несколько малиновых листьев – свежих или сухих – и заварите их одним литром кипятка. По прошествии получаса готовый отвар можно пить. Дневная доза: по стакану отвара три раза в день – утром, в обед и вечером.

## **ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ АНГИНОЙ**

Приготовьте отвар из листьев малины. В отличие от предыдущего рецепта, раствор должен быть более концентрированным: на 6–7 листьев малины нужно 2 стакана кипятка. Заварите листья и настаивайте в течение 40 минут. Затем процедите настой и полощите им горло 3–4 раза в день.

## **ЕСЛИ У ВАС ПРИПУХЛИ ВЕКИ**

В этом случае помогает отвар из цветков. О том, как его приготовить, мы уже рассказывали. Несколько замечаний касательно применения отвара: в процеженном теплом отваре смочите ватные тампоны и, не выжимая сильно, приложите их к векам. Подержите тампоны в течение 20 минут, затем умойтесь прохладной водой.

## **КАК УЛУЧШИТЬ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА**

Для того чтобы улучшить общее состояние, можно употреблять малиновый сок внутрь, – пить, одним словом. Не секрет, что малина содержит большое количество витамина С. Это свойство можно использовать для улучшения здоровья. стакан малинового сока принесет вашему организму значительную пользу.

Приготовить его можно следующим образом: возьмите 300–400 граммов свежей малины, пропустите ее через мясорубку и процедите. Сок готов. Впрочем, вполне закономерным кажется возникновение такого вопроса: а зачем, собственно, все это нужно, когда можно просто съесть эти самые 300–400 граммов малины?

Однако если вам хочется укрепить свой организм именно соком, то мы должны заметить, что лучше всего пить сок именно весной, когда после долгой зимы организм испытывает особенно острую потребность в витаминах и других питательных веществах.

Ну вот и подошел к концу наш разговор о такой простой и вместе с тем такой замечательной ягоде – малине. Надеемся... да что там «надеемся» – уверены, что время, которое вы потратили на чтение нашего издания, не пройдет даром, и в скором времени вы на практике проверите то, о чем мы говорили. Остается только пожелать, чтобы вам пришлось как можно меньше пользоваться советами, которые можно найти в последней главе книги, – одним словом, здоровья вам, дорогие читатели!









**Автор:** Иван Дубровин  
**Издание:** Эксмо-Пресс, Яуза  
**Серия:** Все об обычных продуктах  
**Convert to PDF:** Robur

**КОНЕЦ**