
«Пусть еда будет вашим лекарством, пока лекарство не стало вашей едой»
(Гиппократ, 460-370 гг. до н.э.)

РЕЦЕПТУРНЫЙ СБОРНИК ПАСТЕРНАКА

кулинарный, косметический и лечебный

Составитель: Санасар Маргарян

ՎԱՅՐԻ ԳԱԶԱՐԻ խոհարարական, կոսմետիկ եւ բուժիչ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՍԵՐԻ ՀԱՎԱՔԱԾՈՒ

Շագմող՝ Սանասար Մարգարյան



**ЗАКАЗ ПРОДУКЦИИ:
+374-98-83-53-43**

УДК 641.55 и 615.11
ББК 36.997 и 53.59

Р е ц е н з е н т ы. Рецензии от профильных институтов не обязательны, так как информация в Сборнике носит рекомендательный характер, то есть является не обязательной для исполнения.

РЕЦЕПТУРНЫЙ СБОРНИК ПАСТЕРНАКА кулинарный , косметический и лечебный. Издание 2-ое. Составитель: С. Маргарян. – Гюмри, Армения: Самиздат, 2022. – 96 с.

В Сборнике даны краткие характеристики пастернака, как овоща. Представлена пищевая ценность и химический состав пастернака. Описано его использование в кулинарии, косметологии и лечебных целях. Материал сопровождается подробными рецептами и фото, причем, числом рецептов - лишь маленькой толикой из многих сотен, в которых используется этот ценнейший душистый и пряный корень (равно как, его семена, листья, стебель и цветы). Акцентировано внимание не только на пользе овоща для здоровья, но и указаны ограничения для младших и старших возрастных групп.

Сборник предназначается для использования широким кругом домашних хозяек и специалистов.

ՎԱՅՐԻ ԳԱԶԱՐԻ խոհարարական, կոսմետիկ եւ բուժիչ ԲՍՂԱՌԴՏԱՏՄԵՐԻ ՀԱՎԱՔԱՍՏՈՒ. Հրատարակություն 2-րդ. Կազմող՝ Ս.Մարգարյան. – Գյումրի: Սամիզդատ, 2022. – 96 էջ.

Հավաքածուն տալիս է վայրի գազարի որպես բանջարեղենի համառոտ բնութագրերը: Ներկայացված է վայրի գազարի սննդային արժեքը և քիմիական բաղադրությունը: Նկարագրված է դրա օգտագործումը խոհարարության, կոսմետոլոգիայի և բժշկական նպատակներով: Երկու ուղեկցվում է մանրամասն բաղադրատոմսերով և լուսանկարներով, ընդ որում, բաղադրատոմսերի թիվը միայն մի փոքր մասն է այն հարյուրավորներից, որոնք օգտագործում են այս ամենաարժեքավոր բուրավետ և կծու արմատը (ինչպես նաև դրա սերմերը, տերևները, ցողունը և ծաղիկները): Ուշադրությունը կենտրոնացած է ոչ միայն բանջարեղենի առողջարար օգուտների վրա, այլև մատնանշվում են սահմանափակումներ երիտասարդ և մեծ տարիքային խմբերի համար:

Հավաքածուն նախատեսված է տնային տնտեսուհիների և մասնագետների լայն շրջանակի օգտագործման համար:

ISBN: при тиражировании – от издательства.

© С. Маргарян, 2022, © Ս.Մարգարյան, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА.....	4
О ПАСТЕРНАКЕ, как об овоще.....	9
Пищевая ценность и химический состав пастернака.....	10
Полезные лечебные свойства пастернака.....	14
Противопоказания.....	16
ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ (кулинарные рецепты из корня):.....	16
— Пюре из пастернака.....	17
— Борщ из пастернака.....	19
— Острый суп из пастернака.....	20
— Суп-пюре из пастернака.....	22
— Говядина , шпигованная морковью и пастернаком.....	23
— Отварная говядина с пастернаком.....	23
— Свиной окорок , запеченный с пастернаком.....	24
— Голубцы овощные на пастернаке и моркови	26
— Салат из корня пастернака с яйцом.....	27
— Салат из пастернака.....	27
— Салат «Витаминный»	28
— Соус из пастернака.....	29
— Запеканка из пастернака.....	30
— Тушеный пастернак с кабачками.....	30
— Запеченный пастернак.....	31
— Запеченный пастернак с помидорами.....	32
— Чипсы из пастернака.....	33

— Фри из пастернака.....	33
— Жареный пастернак.....	34
— Перец , фаршированный морковью и пастернаком.....	34
— Пастернак, как приправа	36
— Вино из пастернака (рецепт Джона Райта для вина, которое остается верным своим корням).....	36
— Пирожные с пастернаком.....	38
— Морковный джем с пастернаком.....	39
— Оригинальная суповая заправка	40
— Пастернак по-корейски , острая закуска.....	41
Заготовки пастернака на зиму:.....	42
— Сушка.....	42
— Заморозка.....	43
— Засолка.....	43
ПРИМЕНЕНИЕ В ДЕРМАТОЛОГИИ И КОСМЕТОЛОГИИ (рецепты):.....	44
Витилиго (нарушение пигментации эпидермиса), лечение	44
Выпадение волос, препятствие	45
Кожные заболевания, угревая сыпь (прыщи), лечение ...	46
Маска от морщин, омоложение	46
Облысение, лечение	47
ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ (на основе различных составов):.....	48
Отвары и настойки , с указанием перечня заболеваний для лечения:.....	48
— Отвар на основе семян пастернака.....	48
— Отвар корня пастернака на кипяченой воде.....	48

— Отвар плодов и корней пастернака на кипяченой воде....	48
— Настойка корня пастернака на спирту.....	49
— Сок свежего растения.....	49
— Коктейль.....	49
— Чай.....	50
— Эфирное масло.....	50
ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ (с указанием областей применения для частей организма):.....	51
— Дыхательная система.....	51
— Сердце.....	51
— Кровь и кровеносные сосуды.....	51
— Переваривание пищи.....	51
— Зубы и десна.....	52
— Глаза.....	52
— Желудок.....	52
— Кишечник.....	52
— Почки.....	53
— Кости и суставы.....	53
— Депрессия.....	53
— Кожа.....	53
— Вес тела.....	54
НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ С ПОШАГОВЫМИ ИНСТРУКЦИЯМИ (указаны в алфавитном порядке):.....	54
Алкоголизм (настойка на корне) , профилактика и лечение.....	54
Алкоголизм (настойка на траве) , профилактика и лечение.....	54
Алкоголизм (чай) , профилактика и лечение.....	55

Аллергия, лечение	56
Анемия (малокровие, недостаток железа), лечение	56
Аппетит и работоспособность, повышение	57
Аппликации (к болезненным местам), лечение	58
Бронхит хронический и кашель курильщика, лечение	58
Болеутоляющий и спазмолитический эффекты	59
Вегетососудистая дистония, лечение	60
Водянка, лечение	61
Восстановление организма в послеоперационный период, после тяжелых болезней, лечение	62
Гипертония, улучшение состояния	62
Головная боль, лечение	63
Головокружение и общая слабость, лечение	64
Желудок слабый (ленивый), лечение	65
Желчегонное средство, лечение	65
Заболевания желудочно-кишечного тракта, лечение	66
Затяжной стресс и депрессия, лечение	67
Иммунитет (на основе сока), укрепление	68
Иммунитет (на основе настойки), укрепление	69
Истощение сил, восстановление	69
Кашель, лечение	70
Колики различного происхождения, лечение	71
Костная и хрящевая ткань, восстановление	71
Лейкемия (лейкоз, гемобластоз, белокровие), лечение	72
Мочекаменная болезнь, лечение	73
Ожоги, облегчить состояние	74

Плохое настроение, устранение.....	75
Пневмония, лечение.....	75
После операций (тонизирующий напиток), восстановление.	76
Потенция (на основе измельченного корня), повышение..	77
Потенция (настойка на основе корня), повышение.....	77
Потенция (отвар на основе корня), повышение.....	78
Потенция (отвар на основе семян), повышение	78
Похудение, диета.....	79
Почечные боли, устранение.....	80
Простуда, лечение.....	80
Раковые опухоли, рассасывание.....	81
Репродуктивная функция, стимуляция.....	82
Сахарный диабет, лечение.....	82
Сердечно-сосудистые заболевания, восстановление.....	85
Стенокардия, коронарная недостаточность и неврозы, снятие приступов и профилактика.....	86
Туберкулез, лечение и профилактика.....	87
Успокаивающее средство.....	88
Фригидность, профилактика и лечение.....	88
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ПАСТЕРНАКА:	89
Бероксан.....	89
Пастинацин.....	89
Эупигмин.....	90
ПАСТЕРНАК В ДЕТСКОМ ПРИКОРМЕ	90
Источники и ссылки на интернет-ресурсы.....	91

ОТ АВТОРА

«Пусть еда будет вашим лекарством, пока лекарство не стало вашей едой», эти слова сказал Гиппократ, древнегреческий целитель, врач и философ, вошедший в историю как «отец медицины», и был прав, когда говорил о еде, как о лекарстве.

Но одно дело понимать, что хорошо и что плохо, другое – придерживаться условий, при которых человеческий организм мог бы работать и функционировать в комфортных для себя условиях.

С большой долей вероятности, в 99,99% случаев, наша современная еда с экологически нечистыми продуктами питания, далека от санитарных норм по многим своим параметрам. И, как следствие, перебои в работе организма не заставляют себя долго ждать.

Но если так уж произошло, то возникают вопросы: «Что предпринять?», для того, чтобы поправить здоровье или излечиться.

В данном Сборнике, можно найти ответы на этот и другие вопросы, с использованием кулинарных и лечебных рецептов на основе пастернака, но надо иметь в виду, что из-за индивидуальных особенностей любого организма, влияние на него овоща непредсказуемо, поэтому польза или вред будут определяться опытным путем, для каждого из нас в отдельности.

Однако сам факт того, что мы делаем попытку найти один из путей минимизации наших недугов, это уже хорошо.

Правильно питайтесь, пжаст, и не болейте,

С уважением, Санасар Маргарян, 24.10.22

О ПАСТЕРНАКЕ, как об овоще

Что такое пастернак?

Нет, это не белая морковь. Но внешне пастернак настолько похож на морковь, что многие путают эти два овоща.



Единственное отличие состоит в том, что морковь обычно оранжевая, а пастернак имеет более светлый оттенок цвета. Кроме того, по запаху и вкусу пастернак напоминает петрушку, сельдерей и морковь, вместе взятые.

Пастернак – это кремовый, конусный зимний корнеплод, тесно связанный как с морковью, так и с петрушкой. Благодаря вкусовым качествам пастернака, рецепты приготовления включают в себя как супы и пюре, так и соусы.

Самым вкусным этот овощ становится зимой, когда мороз превращает его крахмал в сахар.

Следует выбирать мелкие и средние корни с цветом слоновой кости и твердой текстурой.

Необходимо избегать диких пастернаков и приобретения мягких, сморщенных или пастернаков с пятнами. Большие корни, как правило, более волокнистые с жесткой древесной сердцевиной.

Пастернак — не очень распространенная овощная культура, но этот вид двухлетних растений давно известен человеку.

Еще в I веке до нашей эры о нем упоминали Плиний и Диокорид. Семена пастернака найдены в раскопках неолита на территории современной Швейцарии.

К середине XVI века пастернак стал уже привычным овощем, он был самой доступной пищей, как в наши дни картофель.

Дикорослые формы до сих пор встречаются на Кавказе и Балканах. Сейчас пастернак культивируют практически повсеместно. На территории Европы растёт 15 видов пастернака. Одним из популярных из них является пастернак армянский (*Pastinaca armena*).

Пастернак заслуживает внимания, потому что его можно использовать в диетическом питании при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, подагре, после тяжелых заболеваний, при нервных заболеваниях, туберкулезе, эмфиземе, пневмонии, бронхите, для улучшения функции органов пищеварения. Пастернак возбуждает аппетит, стимулирует деятельность желез внутренней секреции, обмен веществ, укрепляет стенки капилляров, снимает спазмы, обладает сильным мочегонным действием, способствует выведению камней и солей с болеутоляющим, бактерицидным и успокаивающим эффектом.

В средние века пастернак ценился настолько, что очищенный корешок давали маленьким детям вместо соски (чтобы ребенок был спокоен, хорошо спал). А если урожай был хороший, то пастернак добавляли к коровьему корму, чтобы молоко было питательным и жирным.

Пищевая ценность и химический состав пастернака

Мясистый корень пастернака представляет собой совокупность питательных элементов: клетчатки, пектиновых веществ, жирных и эфирных масел, крахмала, белка, витаминов, минералов, сахаридов. Все содружество биологически активных веществ наделяет родственника моркови ярко выраженными противоревматическими, антиоксидантными и мочегонными свойствами. Это мощный иммуномодулирующий продукт, рекомендуемый к употреблению всем людям, особенно при заживлении ран, в послеоперационный период, а также на этапе выздоровления от тяжелого недуга.

Пищевая ценность и химический пастернака (корень) [1, Таблица]

В таблице приведено содержание пищевых веществ (калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов) на 100 грамм съедобной части.

Таблица 1

Нутриент	Кол-во	Норма**
Калорийность	47 кКал	1684 кКал
Белки	1.4 г	76 г
Жиры	0.5 г	56 г
Углеводы	9.2 г	219 г
Органические кислоты	0.1 г	~
Пищевые волокна	4.5 г	20 г
Вода	83 г	2273 г
Зола	1.3 г	~
Витамины:		
Витамин А, РЭ	3 мкг	900 мкг
бета Каротин	0.02 мг	5 мг
Витамин В1, тиамин	0.08 мг	1.5 мг
Витамин В2, рибофлавин	0.09 мг	1.8 мг
Витамин В5, пантотеновая	0.5 мг	5 мг
Витамин В6, пиридоксин	0.11 мг	2 мг
Витамин В9, фолаты	20 мкг	400 мкг
Витамин С, аскорбиновая	20 мг	90 мг
Витамин Е, альфа токоферол, ТЭ	0.8 мг	15 мг
Витамин Н, биотин	0.1 мкг	50 мкг
Витамин К, филлохинон	22.5 мкг	120 мкг
Витамин РР, НЭ	1.2 мг	20 мг
Ниацин	0.9 мг	~
Макроэлементы:		
Калий, К	529 мг	2500 мг
Кальций, Са	27 мг	1000 мг
Кремний, Si	26 мг	30 мг
Магний, Mg	22 мг	400 мг

Натрий, Na	4 мг	1300 мг
Сера, S	12 мг	1000 мг
Фосфор, P	53 мг	800 мг
Хлор, Cl	30 мг	2300 мг
Микроэлементы:		
Алюминий, Al	493 мкг	~
Бор, B	64 мкг	~
Ванадий, V	80 мкг	~
Железо, Fe	0.6 мг	18 мг
Йод, I	0.25 мкг	150 мкг
Кобальт, Co	3 мкг	10 мкг
Литий, Li	25 мкг	~
Марганец, Mn	0.56 мг	2 мг
Медь, Cu	120 мкг	1000 мкг
Молибден, Mo	4 мкг	70 мкг
Никель, Ni	4 мкг	~
Рубидий, Rb	44 мкг	~
Селен, Se	1.8 мкг	55 мкг
Фтор, F	70 мкг	4000 мкг
Хром, Cr	1 мкг	50 мкг
Цинк, Zn	0.59 мг	12 мг
Усвояемые углеводы		
Крахмал и декстрины	4 г	~
Моно- и дисахариды (сахара)	5.2 г	~
Насыщенные жирные кислоты:		
Насыщенные жирные кислоты	0.1 г	max 18.7 г
Полиненасыщенные жирн.кислоты		
Омега-3 жирные кислоты	0.003 г	от 0.9 до 3.7 г
Омега-6 жирные кислоты	0.041 г	от 4.7 до 16.8 г

Энергетическая ценность Пастернак (корень) составляет 47 кКал.

*** В таблице указаны средние нормы витаминов и минералов для взрослого человека.*

Приятный аромат пастернаку придают эфирные масла, с сосредоточенные в цветках, плодах, корнях и листьях растения. В составе овоща найден многоатомный спирт маннит, обладающим сладким вкусом. В плодах обнаружены фурукумарины, повышающие чувствительность организма к влиянию солнечных лучей.

В экспериментальных исследованиях было показано, что фурукумарины пастернака повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, что способствует репигментации обесцвеченных участков кожи у людей, страдающих витилиго.

Плоды пастернака являются сырьем для получения препаратов "Бероксан", "Эуپیгліл" и др. - для лечения витилиго и гнездовой плешивости, а также фурукумарина «Пастинацина», сосудорасширяющего средства для предупреждения приступов стенокардии при коронарной недостаточности и неврозах сердца, сопровождающихся коронаророспазмами, при спастических явлениях, почечных и желудочно-кишечных заболеваниях.

В старину в деревне для повышения настроения и возбуждения аппетита применяли настойку корней пастернака на самогоне. Пастернак использовали для восстановления сил тяжелобольных. В этих случаях водный настой его корней принимали по 100 мл с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Курс лечения составлял 30 дней.

Интересно, что в листьях пастернака содержится в 5 раз больше витамина С (108 мг на 100 г.), чем в корнеплодах (20 мг на 100 г.). По количеству легкоусвояемых углеводов белая морковь занимает лидирующее место среди корнеплодов. А комплекс нутриентов (пищевых веществ) в пастернаке схож с составом биологически активных соединений в листьях шпината.

Свежие корнеплоды пастернака следует хранить в полиэтиленовом пакете, который необходимо поместить в овощное отделение холодильника. Наилучшими условиями хранения этих овощей являются температура от 0 до +5 °С, хорошая вентиляция и темнота.

Полезные лечебные свойства пастернака

Пастернак – источник диетических волокон, которые обеспечивают здоровое пищеварение, раннее насыщение во время трапезы, очищение и планомерное снижение массы тела.

Лечебно-диетические свойства пастернака признаны врачами.

Влияние на организм [2], [3]:

- укрепляет стенки капилляров;
- повышает аппетит;
- предотвращает слабоумие, усугубленное остеопорозом;
- помогает при переломах, стимулирует рост и регенерацию клеток;
- решает вопросы болезней сердца;
- снижает уровень сахара и холестерина в крови;
- улучшает кровообращение;
- успокаивает центральную нервную систему (ЦНС);
- нормализует пищеварение;
- утоляет боль;
- стимулирует работу желез внутренней секреции, растворяет камни;
- усиливает половое влечение;
- препятствует вторичному всасыванию мочи;
- выводит соли, камни и токсины;
- является профилактическим средством злокачественных образований, анемии, бронхиальной астмы.

Также:

- повышает иммунную систему организма;
 - улучшает зрение, защищает от необратимых изменений сетчатки глаза и развития такого осложнения как диабетическая стопа;
 - регулирует вес, полезен при похудении;
 - укрепляет кости;
-

- борется с подагрой (воспалением суставов);
- восстанавливает костную и хрящевую ткань;
- лечит витилиго (нарушение пигментации кожи);
- лечит суставы, в том числе уменьшает симптомы артрита;
- помогает при бессоннице, улучшает сон;
- профилактика малокровия;
- лечение эмфиземы легких;
- лечит туберкулез;
- успокаивает нервную систему, снимает стресс;
- борется с морщинами;
- нормализует артериальное давление;
- подавляет раковые клетки толстого кишечника;
- лечит простуду;
- лечит кашель;
- лечит цистит (воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря);
- лечит простатит, аденому и гиперплазию простаты;
- лечит воспаления женской половой системы — заболевания яичников, молочных желез и маточного эндометрия; лечит фригидность;
- снижает образование запоров и других расстройств пищеварения;
- борется с депрессией, в том числе у молодых мамочек;
- усиливает обновление кожи;
- предупреждает инсульт и инфаркт;
- тонизирующее средство (справляется с упадком сил и хронической усталостью);
- укрепляет волосы, помогает при облысении, является средством от выпадения волос;
- укрепляет ногти;
- улучшает состояние кожи;
- устраняет запах из ротовой полости;
- выводит мокроту;
- снижает кислотность желудочного сока;
- помогает при желудочных коликах;

- облегчает состояние при галлюцинациях и белой горячке;
- уменьшает риск врожденных отклонений;
- избавляет от угревой сыпи.

Пастернак является двухлетним растением, что означает, что он цветет на второй год своей жизни, а затем умирает. Он входит в одно семейство с морковью, укропом, петрушкой и тмином.

Противопоказания

Несмотря на то, что белый корнеплод характеризуется рядом достоинств, все же имеются определенные противопоказания, которые обязательно следует учитывать.

Противопоказанием к употреблению данного продукта является тяжелая степень мочекаменной болезни, серьезные заболевания почек, выраженные нарушения деятельности нервной системы, высокая восприимчивость дермы к ультрафиолетовому воздействию солнца (пастернак ее только увеличивает, что может стать причиной ожога, который потребует лечения).

Препараты с таким растением могут навредить ослабленному организму. Не следует их принимать детям до 1 года, а также пожилым людям после 75 лет.

Среди других противопоказаний к употреблению корнеплода отмечают следующее: обострение панкреатита; индивидуальная непереносимость; воспаление кожи (фотодерматоз).

Не рекомендован корнеплод для применения людям, страдающим язвами пищевода, желудка и кишечника, а также тяжелой формой дисбактериоза.

Пастернак при указанной пользе может нанести вред организму.

Поэтому от применения средств на основе растения стоит отказаться:

- при наличии заболевания органов пищеварения в остром периоде;
- при циррозе печени;
- при мочекаменной болезни на поздних сроках (растение будет стимулировать вывод камней, что в этой ситуации противопоказано);
- при индивидуальной непереносимости овоща;
- при пониженном давлении;
- при повышенной чувствительности к солнцу (в пастернаке содержатся вещества, которые усиливают действие ультрафиолета; поэтому даже при касании к растению в солнечные и жаркие дни можно получить ожог).

Также растение не рекомендуют употреблять в детском и пожилом возрасте, чтобы избежать резких перепадов давления.

При чрезмерном употреблении пастернака могут наблюдаться такие проблемы со здоровьем, как:

- нарушение пищеварительного тракта;
- повышенная нервная возбудимость либо сонливость (зависит от типа нервной системы);
- возникновение аллергических реакций на коже в виде зуда, покраснения, шелушения и прочее.

ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ (кулинарные рецепты из корня)

Пюре из пастернака

Приготовление овощного пюре не составит трудности даже для начинающих поваров. Времени, кстати, тоже займет немного (около 1 часа). Для него потребуются следующие продукты:

Ингредиенты:

- корень пастернака средней величины – 4 шт.;
- петрушка и розмарин – по 2 веточки;
- чеснок – 6 зубчиков;
- картофель – 1 кг;
- морковь – 300 г.;
- оливковое масло – 50 г.;
- зеленый лук – 1 щепотка;
- черный перец и соль – по вкусу.

Порядок приготовления:

1. Все овощи моются, очищаются и нарезаются кубиками. Петрушка и розмарин режутся мелко.
2. Все травы вместе с корнеплодами и чесноком помещаются в кастрюлю и заливаются холодной водой.
3. Жидкость доводят до кипения, солят, уменьшают огонь и варят под крышкой минут 15, пока овощи не станут мягкими.
4. Затем воду сливают, оставив лишь стакан бульона на потом. Все ингредиенты снова возвращают в кастрюлю, посыпают перцем, солью и поливают оливковым маслом. Продукты нужно взбить в однородную массу вручную или блендером. Если жидкости окажется мало, то прибавляют отложенный бульон.



Есть и более простой рецепт пюре. Для него достаточно взять лишь сам корень пастернака, немного сливочного масла, молока, соли и перца. Корень точно также отваривается и растирается в пюре с маслом, солью и перцем. Чтобы создать нужную консистенцию, добавляют чуть-чуть теплого молока или сливок.

Борщ с пастернаком

Очень вкусный борщ можно приготовить с пастернаком и мясом. В рецепте указана свинина, но ее можно заменить на любое другое мясо – говядину или курицу. Да и совсем без мяса получится отличный вегетарианский борщ.



Ингредиенты:

- свинина на косточке или ребрышки – 400 г.;
- корень пастернака, морковь, свекла, репчатый лук – по 1 шт.;
- 4 средних картофелины;
- 2 ст. л. томатной пасты;
- 200 г. капусты;
- 3 зубчика чеснока;
- 1 долька лимона;
- 2 лавровых листа;
- 200 г. сметаны;
- соль и специи – по вкусу;
- 3,5 литра воды.

Порядок приготовления:

1. Предварительно нужно отварить мясо с лавровым листом до готовности. Обычно процесс занимает 2-2,5 часа. Варить можно целым куском, затем слить воду в другую посуду, нарезать мясо и долить воды, так чтобы ее стало примерно 3,5 литра. Слишком жирный бульон можно поделить на две части, одну из которых заморозить на следующий раз. Бульон с мясом доводится до кипения. Пока можно почистить картошку и добавить в воду.

Варить до готовности на небольшом огне. Заготовить бульон можно и накануне вечером, а если борщ без мяса, то начинать надо сразу с картошки. Готовка займет гораздо меньше времени.

2. Лук и капусту мелко нарезают, а корень пастернака натирают на терке или также мелко рубят. Капусту сразу добавляют в кастрюлю.
3. Лук обжаривается на растительном масле до мягкости, затем в сковороду добавляется пастернак и тушится еще минут 5-7.
4. Туда же следует тертая морковь. С ней овощи готовятся еще 5 минут.
5. Затем настает очередь добавлять тертую свеклу, томатную пасту, разведенную в 200 г. воды и соль. Если жидкости мало, можно долить, так чтобы она покрывала овощи полностью сверху.
6. Яркий красивый цвет придаст борщу ломтик лимона. Жарку с ним надо протушить еще 6-7 минут, после чего переложить в кастрюлю, заправить специями и хорошо перемешать.
7. Под крышкой борщ варится 15-20 минут. Подают к столу его со сметаной и мелко нарезанным чесноком.

Острый суп из пастернака

Любителям острых блюд предлагаем острый суп из пастернака:

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка масла (подсолнечного масла);
- 1 луковица (луковицы), нарезанная мелкими кубиками;
- 2 зубчика чеснока, нарезанные мелкими кубиками;
- 3 пастернака, очищенных и нарезанных кубиками толщиной 1 см;



- 1½ чайной ложки смеси специй, Рас-эль-Ханут (или Гарам-масала);
- 0,5 чайной ложки ½ специи или порошка чили;
- 0,5 чайной ложки ½ тмина;
- 1 ½ литра овощного бульона;
- 1 лимон (ы), тертая цедра и сок;
- соль и перец;
- немного меда;
- 0,5 ½ пучка петрушки или кинзы.

Порядок приготовления:

1. Разогрейте масло и обжарьте кубики пастернака, кубики лука и чеснока.
2. Следите за тем, чтобы температура была только в среднем диапазоне, чтобы пастернак не стал слишком темным и, следовательно, горьким. Это займет около 5 минут.
3. Добавьте специи и слегка обжарьте, помешивая.
4. Долейте бульон, добавьте лимонную цедру и сок и готовьте 20 минут.
5. Шумовкой выньте несколько кусочков овощей из кастрюли, остальные смешайте с лимонной цедрой.
6. Приправьте солью и перцем и снова добавьте кусочки овощей.
7. Можно поиграться с остротой - 2 чайные ложки Рас-эль-Ханута и еще немного Эспелетт тоже подойдут, вы должны попробовать.
8. Лимон должен быть приятным на вкус, но не придавать блюду кислотности.
9. В завершение добавьте немного меда.
10. Подавайте горячим, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Это блюдо является вкусным вегетарианским блюдом, но для мясоедов его можно дополнить, например, измельченной запеченной курицей.

Суп-пюре из пастернака

К вашим услугам рецепт этого наваристого супа.

Ингредиенты:

- цветная капуста – 1 средний кочан;
- 1 луковица;
- 3 корня пастернака;
- кориандр;
- лимонный сок;
- оливковое масло;
- куркума;
- петрушка;
- имбирь;
- соль по вкусу.

Порядок приготовления:

1. Подготовленные и порезанные на кусочки овощи поджаривают на оливковом масле и томят под крышкой еще около 15 минут, все время помешивая.
2. Затем помещают в кастрюлю, прибавляют специи и соль, варят еще 5 минут и вливают сок лимона и бульон. Овощи должны быть полностью покрыты жидкостью. Время варки на небольшом огне – полчаса.
3. После готовности суп взбивают в пюре блендером, присыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и подают к столу сразу же.



Говядина, шпигованная морковью и пастернаком

Ингредиенты:

- говядина – 700 г.;
- соляной раствор – 200 мл воды на 1 с.л. соли;
- корень пастернака;
- морковь;
- овощи;
- перец;
- пряности.

Порядок приготовления:

1. Говядину замочить в соляном растворе на ночь.
2. Корень пастернака и морковь нарезать брусочками.
3. В мясе сделать продольные проколы, вставить овощи.
4. Посыпать мясо перцем и пряностями.
5. Готовить в пароварке 1,5 часа или завернуть в фольгу и запечь в духовке.

Отварная говядина с пастернаком

Ингредиенты:

- говядина – 300 г.;
- корни пастернака – 600-700 г.;
- сливочное масло – 30 г.;
- сок 1 лимона;
- мука – 1 ст.л.;
- соль.

Порядок приготовления:

1. Мясо промыть и просушить кухонным полотенцем.

2. Залить его холодной водой и довести жидкость до закипания.
3. В это время поднимется пена. Бульон слить, а мясо, сполоснув в воде, положить в кастрюлю.
4. Корнеплод очистить и промыть, продержать в холодной, подкисленной лимонным соком, водичке около часа. После этого нарезать кружечками, соломкой или кубиками, как кому больше нравится.
5. Налить в кастрюлю жидкость, добавить пастернак, подсолить.
6. Добавить сливочное масло и немного муки.
7. Тушить около часа.
8. Готовое блюдо подавать в теплом виде, украсив листочками петрушки или любой другой любимой зелени.

Свиной окорок, запеченный с пастернаком

Ингредиенты:

- свиной окорок – массой приблизительно 1,3 – 1,5 кг (следует брать вместе с кожей);
- пастернак – 6 средних корнеплодов;
- лук репчатый – 2 головки (здесь больше подойдут красные сорта);
- гвоздика – 20 целых шт.;
- лавровый лист – 2 листочка;
- кабачок – 1 шт. (средний);
- растительное масло – 3 ст.л.
- дижонская горчица – 1 ст.л.
- мед – 1 ст.л.
- сахар – 1 ст.л. (предпочтительнее брать коричневый);
- семена кунжута – 1 ст.л.;
- соль.



Порядок приготовления:

1. Мясо вымыть и обсушить кухонным полотенцем.
2. Пастернак очистить, вымыть и каждый корнеплод разрезать на четыре части.
3. Кабачок очистить от кожуры и зерен, разрезать на крупные кусочки.
4. Взять большую емкость, поместить туда окорок и лавровый лист. Влить холодную воду и поставить на огонь. Подождать когда начнет закипать и поднимется пена. Пену снять шумовкой. После закипания огонь убрать до минимума. Кастрюлю накрыть крышкой и оставить на сорок минут томиться.
5. После этого мясо аккуратно вынуть и поместить на разделочную доску. На какое-то время оставить окорок в покое.
6. Духовой шкаф включить и прогреть до температуры 180 °С. Туда же поместить и подходящую по размеру форму для запекания. Она должна также нагреться.
7. В это время в освободившийся бульон поместить лук и пастернак, подождать пока вода закипит и выдержать еще две минуты. После этого овощи откинуть на дуршлаг, дав им немного остыть, и снова ввести в бульон. Сверху влить масло (2 ст.л.).
8. Овощи аккуратно переместить в разогретый противень для запекания и поставить в духовой шкаф минут на 20.
9. С полуготового окорока следует очень аккуратно снять кожу, оставив при этом на поверхности мяса небольшой слой жира. На поверхности окорока ножом сделать неглубокие насечки (немного захватывая и мясной слой; их наносят сначала вдоль, затем поперек, образуя решетку).
10. Мясную тушку необходимо нашпиговать целой кулинарной гвоздикой (ее следует просто повтыкать в мясо), распределив имеющееся количество по всей поверхности.
11. Сахар, мед и горчицу хорошенько смешиваем и этим соусом натираем окорок.

12. На противень, где уже готовились овощи, поместить окорок, предварительно сдвинув кусочки пастернака ближе к бортику. В таком виде оставить в горячей духовке на 10 минут. После этого температурные показатели духового шкафа поднять до 220 °С.
13. В это время кабачки необходимо сбрызнуть оставшейся ложкой растительного масла. Поместите на противень, предварительно повернув кусочки пастернака другим боком. Оставить в духовке еще на полчаса. За это время мясо должно подрумяниться и покрыться золотистой корочкой.
14. На этом этапе следует проверить готовность блюда. Для этого достаточно воткнуть тоненький шампол в центр мяса. Если после извлечения шампола из прокола выходит прозрачный сок, следовательно, мясо готово и его следует извлекать из духовки. Если же еще видна сукровица, то его необходимо еще на некоторое время вернуть в жар.
15. Готовое мясо извлекают из духовки, покрывают куском фольги и оставляют постоять в теплом месте.
16. На тарелку выкладывают запеченные овощи, посыпают их зернами кунжута, перцем и зеленью (при желании). Сюда же укладывают ломтики окорока.

Голубцы овощные на пастернаке и моркови

Ингредиенты:

- капуста – 1 головка;
 - лук – 300 г.;
 - корень пастернака – 300 г.;
 - морковь – 300 г.;
 - чеснок – 2 зубчика;
 - соль;
 - перец;
 - томатная паста;
 - вода.
-

Порядок приготовления:

1. Головку капусты отварить до полуготовности и разобрать на листья.
2. Мелко нарезать лук.
3. Натереть на крупной терке пастернак и морковь.
4. Овощи пассировать.
5. Добавить чеснок, соль и тушить еще 5 минут.
6. Завернуть в листья фарш, выложить в кастрюлю.
7. Посолить, поперчить, добавить немного томатной пасты, воды и готовить голубцы полчаса.

Салат из корня пастернака с яйцом

Ингредиенты:

- пастернак – 100 г;
- морковь – 20 г;
- зелень укропа – 10 г;
- яйцо – 1 шт.;
- соль;
- сок лимона по вкусу.

Порядок приготовления:

1. Пастернак и небольшую морковку натирают на терке.
2. Смешивают с нарезанным вареным яйцом.
3. Заправляют лимонным соком, солят, посыпают зеленью укропа.

Салат из пастернака

Рецепт этого блюда очень прост. Для него можно использовать овощи по своему вкусу.

Ингредиенты:

- пастернак;
- морковь;
- сладкий картофель;
- красный лук;
- свекла (по 1 шт.).



Еще понадобятся зелень петрушки, сыр фета или тофу, грецкие орехи, бальзамический или яблочный уксус, свежий лимонный

Порядок приготовления:

1. Нарезать мелко лук, пастернак, картофель, морковь и свеклу обжарить на сковороде в оливковом масле. Далее овощи посолить, посыпать специями и запечь на той же сковороде в духовке при 200 °С в течение 45 минут, время от времени, перемешивая.
2. Грецкие орехи обжарить отдельно до золотистой корочки. Их нужно остудить и растолочь.
3. Отдельно взбить уксус, горчицу, оливковое масло и лимонный сок. Получится соус, который нужно посолить и заправить им овощи. Туда же добавляется петрушка.
4. Сверху салат посыпать кубиками сыра. Подать к столу в теплом виде.

Салат «Витаминный»

Витаминный салат из яблок и пастернака:

Ингредиенты:

- яблоко кислое – 1 шт.;
- пастернак – 1 шт.;
- морковь – 1 шт.;
- зелень петрушки, листья салата – по 1 пучку;
- обезжиренный йогурт (без добавок) – 50 мл;
- лимонный сок – 5 мл;



- кедровые орехи – 30 г.;
- соль;
- перец.

Порядок приготовления:

1. Пастернак и морковь помыть, очистить от кожуры.
2. Натереть на крупной терке или нарезать соломкой.
3. Добавить мелко нарубленную зелень.
4. Нарезать яблоко.
5. Овощи, фрукт и зелень смешать, сбрызнуть соком лимона, заправить йогуртом, посолить, поперчить.
6. Салат готовят непосредственно перед подачей на стол, чтобы он не стек. Украшают кедровыми орехами. Подают в салатнице.

Соус из пастернака

Такой соус лучше всего сочетается с жареной рыбой.

Ингредиенты:

- пастернак – 200 г.;
- мука – 15 г.;
- растительное масло – 10 г.;
- сливки – 200 г.;

Порядок приготовления:

1. Вначале пастернак следует помыть и натереть на крупной терке.
2. Затем смешать его с мукой до однородного состояния и пассировать смесь на маленьком огне 3 минуты с добавлением растительного масла.
3. После этого влить горячие сливки и варить 3 минуты.
4. По окончании посолить и взбить миксером.

Запеканка из пастернака

Ингредиенты:

- грибы – 250 г.;
- сыр – 150 г.;
- пастернак – 300 г.;
- чеснок – 2 зубчика;
- капуста кале – 170 г.



Порядок приготовления:

1. Разогреть духовку до 200°C. Грибы порезать тонкими ломтиками. Прополоскать пастернак и нарезать на 2 см кусочки. Промыть капусту и порвать листья на кусочки размером около 3 см, отбрасывая стебли.
2. Нагреть 1 большую ложку оливкового масла в кастрюле на медленном огне. Когда масло начнет потрескивать присоединить пастернак и жарить, помешивая, до размягчения, около 4 минут.
3. Присоединить грибы, капусту и выдавить через пресс чеснок. Продолжать пассировать еще 3-4 минуты. Снять кастрюлю и посыпать солью и перцем по вкусу.
4. Взять емкость для выпечки и выкладывать слой овощей, затем немного сыра, распределить равномерно по овощам. Так повторять, пока не закончатся овощи.
5. После этого накрыть форму фольгой и отправить в духовку на 7 минут.

Тушеный пастернак с кабачками

Такое блюдо теплое или холодное идеально подойдет для закуски.

Ингредиенты:

- 200 г. тертого кабачка;
-

- 100 г. тертой моркови;
- 2 мелко нарезанных лука;
- 3 слегка взбитых яйца;
- 1/3 чашки тертого сыра;
- 2 пучка мелко нарезанной петрушки;
- 1 большая ложка муки (овсяной, гречневой, миндальной);
- оливковое масло.

Порядок приготовления:

1. Подогреть немного оливкового масла в кастрюле на маленьком огне. Добавить кабачок, морковь и лук, и жарить, постоянно помешивая, на протяжении 5-10 минут. Убрать с огня и дать несколько минут, чтобы смесь остыла.
2. Соединить овощи с яйцами, сыром, петрушкой и мукой в большой миске и хорошо перемешать все ингредиенты. Поместить смесь в емкость для выпечки (слегка смазанную маслом) и разровнять поверхность.
3. Выпекать в духовке около 15 минут при 180°C. Вынуть из духовки, охладить и порезать на порции.

Запеченный пастернак

Рецепт запеченного пастернака.

Ингредиенты:

- растительное масло – 60 мл;
- пастернак – 4 корнеплода;
- жидкий мед – 75 мл;
- соль;
- перец.



Порядок приготовления:

1. Нарезьте пастернак палочками, бланшируйте 2 минуты, подсушите.
2. Раскалите масло на сковороде, обжарьте слайсы.
3. Полейте их медом.
4. Поперчите, посолите.
5. Переложите палочки на противень, запекайте в духовом шкафу на протяжении 30 минут до приобретения темно-коричневого цвета.

Запеченный пастернак с помидорами

Это питательный и простой рецепт запоминается своим вкусом.

Ингредиенты:

- 600 г. пастернака, очищенного и нарезанного;
- соль, молотый перец по желанию;
- 400 г. помидоров, порезанных кружочками;
- 100 г. тертого сыра;
- 4 ст.л. панировочных сухарей;
- немного паприки.

Порядок приготовления:

1. Включить духовку на 200 °С.
2. В кастрюлю с кипящей соленой водой добавить пастернак и довести его до кипения, после чего проварить его 5 минут. Слить воду.
3. Положить в форму для выпечки корнеплод, затем следующим слоем распределить помидоры и их сок. После этого еще один слой пастернака и засыпать все сыром, панировочными сухарями и паприкой. Запекать блюдо в течение 35-45 минут.



Чипсы из пастернака

Эти чипсы можно считать здоровым вариантом картошки фри.



Ингредиенты:

- пастернак – 500 г;
- растительное масло.

Порядок приготовления:

1. Нарежьте пастернак мелкими ломтиками с помощью кухонной терки.
2. Обжарьте их в хорошем масле до хрустящей корочки.

Фри из пастернака

Готовим фри, но не традиционно из картошки, а из пастернака. Фри делается очень быстро, и получается очень вкусно.

Ингредиенты:

- пастернак – 500 г;
- овощной бульон – 1 ст.л.;
- масло или вода;
- соль;
- перец.



Порядок приготовления:

1. Вымойте, очистите и нарежьте пастернак карандашом. Приготовьте маринад из масла (или воды), соли, перца, овощного бульона и, возможно, других специй и опустите

- в него ручки. Теперь распределите булавки на листе металла.
2. Выпекайте в предварительно разогретой духовке при температуре 180-200 °С ок. 20-30 минут до хрустящей корочки.

Жареный пастернак

Молодой пастернак хорош в жареном виде. Это отличная альтернатива вредной жареной картошке.

Ингредиенты:

- пастернак – 2 шт.
- подсолнечное масло – 40 мл.
- соль иорская – 10 г.



Порядок приготовления:

1. Нарезать пастернак на дольки.
2. Каждый ломтик посолить.
3. Нагреть масло на сковороде.
4. Обжаривать с двух сторон по 5 минут.
5. Положить на пищевую бумагу, чтобы лишний жир стек.

Перец, фаршированный морковью и пастернаком

Для вегетарианцев есть рецепт фаршированного перца без мяса. Готовится он с луком, морковкой, помидорами, пастернаком и рисом. Но рис можно и убрать, если он кажется слишком калорийным.

Ингредиенты:

- 7 шт. сладкого болгарского перца;
- 4 морковки;
- 200 г. пастернака;
- 1 спелый помидор и 1 луковица;
- 2 ст.л. риса;
- 1/3 стакана подсолнечного масла;
- соль, сахар – по вкусу.



Порядок приготовления в микроволновке:

1. Вначале делается начинка для перца. Рис 2 раза промывают водой и откидывают на дуршлаг.
2. Пастернак и морковь чистят, режут соломкой или натирают на терке.
3. Мелко режут лук.
4. Овощи выкладывают в глубокую сковороду и тушат в масле на среднем огне до 15 минут.
5. Перец очищают от сердцевины и семян, режут и добавляют в сковороду.
6. Помидор помещают в кипяток на 15 секунд, затем очищают от кожицы, мелко режут и отправляют к овощам.
7. Далее смесь солят, посыпают сахаром и тушат под крышкой еще 5 минут. Определить готовность овощей можно по отсутствию хруста.
8. Все это смешивается с рисом. Этой начинкой фаршируют перец, выкладывают в один слой и запекают в микроволновке при мощности 600 Вт 10 минут. Затем каждый перчик переворачивают на другую сторону и запекают еще столько же.
9. Употребляют такой перец остывшим. Его можно очистить от шкурки перед едой, но это не обязательно.

С этим рецептом придется повозиться, но вкусовые качества и польза блюда того стоят.

Пастернак, как приправа

Сушеный корень пастернака часто используется в рецептах в качестве специи. Им можно приправлять готовые блюда для получения особого вкуса и аромата.



Зелень пастернака применяется реже и немногим нравится. Листья его по вкусу похожи на сельдерей и кинзу, и не менее полезны. Правда, в магазинах они практически не встречаются. Мелко порезанная зелень подойдет для заправки супов, салатов и гарниров. Ее можно сушить и замораживать, а затем добавлять по рецепту в мясо, рыбу или овощи, использовать как начинку для пирожков. Вареные листья пастернака обладают очень приятным ароматом.

Вино из пастернака

(Рецепт Джона Райта для вина, которое остается верным своим корням).

Часто говорят, что вино из пастернака лучше всего готовить весной, когда корни слаще. Поскольку количество сахара, содержащегося в пастернаке, составляет лишь малую часть от добавленного, а



важнейший вкус пастернака остается неизменным при любом его использовании, я действительно не думаю, что это имеет значение. Однако я подумал, не могу ли я что-нибудь добавить,

чтобы сделать вино немного другим, и попросил мою подружку-гуру домашнего пивоварения Сюзанну поделиться любыми идеями. Она предложила добавить в сусло нарезанный банан. Я предполагаю, что в готовое вино будет добавлено немного амилацетата, химического вещества, которое в небольших количествах имеет приятный вкус, но ужасно, если его взять слишком много - как я сделал ранее в этом году во время неудачной попытки сделать перри.

Ингредиенты:

- 1,8 кг пастернака;
- 1 спелый банан (по желанию!);
- 1,2 кг сахара;
- 2 лимона – цедра и сок;
- 250 мл концентрата белого виноградного сока;
- 1 чайная ложка пектинового фермента;
- ½ чайной ложки виноградного танина;
- пакетик белых винных дрожжей (питательное вещество для дрожжей – следуйте инструкциям на пакетике);
- 4,5 литра воды.

Порядок приготовления:

1. Очистите, затем мелко нарежьте пастернак, не снимая кожицы.
2. Варите их в воде до мягкости, но ни в коем случае не до тех пор, пока они не развалятся (вино никогда не очистится, если пастернак будет мягким).
3. Если у вас нет кухонного оборудования промышленного размера, отварите пастернак в половине воды, затем добавьте оставшуюся воду после добавления сахара.
4. Процедите жидкость в чистое ведро для брожения. (Не попадайтесь в старую ловушку - сливайте его в раковину!).
5. Добавьте сахар до полного растворения.
6. Плотной крышкой накройте, дайте остыть и добавьте пектиновый фермент.

7. Оставьте на 24 часа, затем добавьте остальные ингредиенты, обязательно следуя инструкциям на упаковке по добавлению дрожжей.
8. Оставьте сусло для брожения на четыре дня, каждый день помешивая.
9. Перелейте сусло в чистый деми-джон и установите ферментационный затвор.
10. Через несколько недель перелейте в новый деми-джон и, когда брожение на некоторое время прекратится, разлейте по бутылкам.

Вино из пастернака вино, как и домашние пивовары, улучшается с возрастом. Если оставить его на год в бутылке, получится приятное, легкое вино, которое не совсем забыло свои корни.

Пирожные с пастернаком

Да, из пастернака можно сделать и пирожные.

Ингредиенты:

- черствый рулет – 2 шт.;
- пастернак – 500 г.;
- луковица – 1 шт.;
- порошок карри, мягкий – 1 ч.л.;
- лук зеленый – пучок;
- яйцо – 4 шт.;
- сухари панировочные;
- топленое масло для жарки – 3 ст.л.;
- вода, чуть теплая – 150 мл.;
- соль;
- перец.



Порядок приготовления:

1. Поместите все ингредиенты в миску и хорошо перемешайте. Накройте и оставьте на ночь для мацерации.
2. Поместите в кастрюлю с парой столовых ложек воды, доведите до кипения, готовьте 5 минут.
3. Снимите с огня, взбейте блендером до пюреобразного состояния, оставив часть натертой моркови целиком для придания текстуры.
4. Используйте термометр для варенья или сахара, чтобы измерить, когда температура варенья достигнет 105 °С.
5. Дайте остыть в течение нескольких минут, а затем переложите в подогретую банку с вареньем, используя воронку для варенья, и закройте. Хранить в холодильнике. Хранится несколько недель.

Морковный джем с пастернаком

В этом морковном джеме для небольших порций присутствуют нотки абрикоса и апельсина. Вкусное введение в сладкие овощные консервы. Получается одна большая банка (300 мл). Добавляйте специи по своему вкусу.

Ингредиенты:

- 160 г. моркови (очищенной и мелко натертой);
- 50 г. пастернака (очищенного и мелко натертого);
- 205 г. белого сахарного песка;
- 1/2 лимона (сок и цедра).



Порядок приготовления:

1. Поместите все ингредиенты в миску и хорошо перемешайте. Накройте и оставьте на ночь для мацерации.
2. Поместите в кастрюлю с парой столовых ложек воды, доведите до кипения, готовьте 5 минут.
3. Снимите с огня, взбейте блендером до пенистого состояния, оставив часть натертой моркови целиком для придания текстуры.
4. Используйте термометр для варенья или сахара, чтобы измерить, когда температура варенья достигнет 105 ° C.
5. Дайте остыть в течение нескольких минут, а затем переложите в подогретую банку с вареньем, используя воронку для варенья, и закройте. Хранить в холодильнике, можно несколько недель.

Оригинальная суповая заправка

Не менее интересный способ заготовки пастернака на зиму – заправка для горячих блюд.

Ингредиенты:

- свежий корнеплод пастернака;
- морковь;
- укроп;
- петрушка;
- сельдерей;
- соль (на 1 кг овощей нужно взять 600 г. соли).



Порядок приготовления:

- 1) Зелень и пастернак хорошенько вымыть под краном, дать просохнуть.

- 2) Пастернак, сельдерей и морковь порезать на мелкие кусочки, либо шинковать соломкой (можно натереть на терке).
- 3) Петрушку и укроп измельчить до кашцеобразного состояния.
- 4) Ингредиенты смешивать в широкой посуде, заправить солью.
- 5) Затем выложить в пропаренные банки деревянной ложкой.
- 6) Каждую емкость накрыть кусочком фольги, либо пергаментной бумагой.
- 7) Готовый продукт поместить в холодильник (можно подвал).
- 8) Использовать как дополнительный ингредиент для горячих блюд.

Пастернак по-корейски, острая закуска

Когда на дворе зима, и очень хочется скушать чего-нибудь необычного - почему бы не попробовать пастернак по-корейски.



Ингредиенты:

- корнеплод пастернака (500 г.);
- чеснок (несколько кусочков);
- луковица крупного размера;
- уксус;
- рафинированное подсолнечное масло;
- сахарный песок;
- соль;
- специи.

Порядок приготовления:

- 1) Вымытый корень пастернака очистить от кожуры и залить чистой водой на несколько минут.
- 2) Нарезать кольцами лук, чеснок выдавить сквозь пресс.
- 3) Пастернак нашинковать небольшими кусочками, а затем добавить соль, сахар, специи, чесночную кашу.
- 4) В небольшую емкость налить подсолнечное масло, разогреть и пассировать в нем лук.
- 5) Полученной смесью залить пастернак и оставить на несколько часов. Овощи должны тщательно замариноваться.
- 6) В конце процедуры добавить уксус, разложить в банки, после чего поместить в холодильник или погреб.
- 7) Закуску подавать к спиртным напиткам, как оригинальное угощение для гостей.

Заготовки пастернака на зиму:

Если специального подвального помещения для возможности хранения пастернака нет, тогда необходимо воспользоваться другими способами, которые позволят сохранить корнеплод на протяжении всей зимы.

Сушка

1. Если стоит задача засушить пастернак, то понадобится нарезать его на тонкие кусочки и разложить их в один слой на бумаге.
2. Противень с овощами поместить в духовку и сушить при температуре 60 °С с открытой дверцей.
3. Пастернак следует постоянно перемешивать для того, чтобы просушка шла равномерно.



4. Если кусочки овоща разложить на сито, то он просушится равномерно и гораздо быстрее.
5. Уже готовые кусочки переложить в стеклянную емкость. После чего она должна быть герметично закрыта.

Заморозка

Для того чтобы заморозить корнеплод, его следует очистить от кожи, тщательно вымыть, чтобы на нем не осталось ни одной песчинки или грунта. Затем острым ножом снять кожу, после чего дать плоду хорошенько обсохнуть. Потом порезать на небольшие части – кружочки, либо кубиками - и сложить их в



полиэтиленовый кулек. Можно воспользоваться специальным вакуумным контейнером, предварительно выпустив из него воздух перед заморозкой.

Еще один способ – завернуть порезанный соломкой пастернак в несколько слоев пищевой пленки. В конечном итоге, подготовленный овощ нужно отправить в морозилку.

Засолка

Это простой способ подготовки данного овоща для использования зимой.

1. Необходимо очистить и порезать соломкой 1 кг пастернака.



2. Высушить его на бумажном полотенце. Затем перемешать с 250 г. соли и уложить в стеклянную банку.
3. После этого нужно влить в банку растительное масло (250 г.), причем делать это следует через марлю. Закрыть банку крышкой и поставить в темное прохладное место.

ПРИМЕНЕНИЕ В ДЕРМАТОЛОГИИ И КОСМЕТОЛОГИИ (рецепты)

Пастернак используется не только в лечении различных заболеваний – он также успешно справляется с проблемами косметического и дерматологического характера, не нанося при этом вреда кожным покровам.

Он эффективен как антицеллюлитное средство (эфирное масло пастернака), применяется против угревых высыпаний и при воспалительных процессах на коже. Также его применяют в качестве омолаживающего средства, так как он способен убрать мелкие морщины.

Благодаря наличию антиоксидантных качеств пастернак используется для лечения кожных заболеваний.

Питательный и отбеливающий эффект пастернака особенно заметен при его применении в качестве маски. Такое средство можно приготовить самостоятельно.

Витилиго (нарушение пигментации эпидермиса), лечение

Витилиго — болезнь неприятная. Вроде бы ничего опасного в ней тоже нет, но белые пятна на коже привлекают слишком много внимания окружающих.



Ингредиенты:

- сок пастернака.

Приготовление:

- 1) приготовить сок пастернака из корня.

Прием: смазывать пораженные участки 2-3 раз в день соком пастернака и подставлять кожу под солнечные лучи.

Курс: продолжительность лечения – пока белая кожа не потемнеет.

Выпадение волос, препятствие

Как полезное средство, препятствующее выпадению волос.



Ингредиенты:

- корень (сок) пастернака;
- крапива (отвар).

Приготовление:

- 1) выжать сок из корня пастернака.

Прием: втирать массирующими движениями в корни волос, оставить сок на волосах до 15 минут, после следует ополоснуть голову отваром из крапивы, повторять процедуру при каждом мытье головы.

Курс: 30 процедур.

Кожные заболевания, угревая сыпь (прыщи), лечение

Средство эффективно снимает воспаления, способствует уменьшению прыщей.



Ингредиенты:

- большой корень пастернака – половина;
- вода – 0,5 л.

Приготовление:

- 1) положить корень пастернака в емкость с водой;
- 2) проварить в течение 10 минут и сразу процедить;
- 3) полученный отвар охладить до комнатной температуры.

Прием: использовать для протирки кожи лица и шеи.

Курс: до излечения.

Маски от морщин, омоложение

Средство обладает свойством разглаживать кожные складки, придавать коже более свежий и молодой вид.



Ингредиенты:

- корень пастернака;
- растительное масло – 1 ч.л.;
- яичный желток сырой – 1 шт.;
- натуральный мед – 1 ч.л.

Приготовление:

- 1) корень пастернака очистить;
- 2) натереть на мелкой терке;

- 3) полученную массу смешать с растительным маслом, сырым яичным желтком и натуральным медом;
- 4) маску нагреть и поставить в теплое место.

Прием: через 1 час можно наносить состав на лицо круговыми движениями, подержать 20 минут, а затем смыть большим количеством теплой воды.

Курс: не регламентируется.

Облысение, лечение

Биологически активные вещества в пастернаке помогают в борьбе с облысением. Для этого рекомендуется применять настой на корне пастернака, но есть рецепт и с листьями пастернака. Настой можно применять при **гнездовой плешивости**.

Ингредиенты:

- измельченный корень пастернака – 2 ст.л.;
- кипяток – 200 мл;
- (сахар или мед).



Приготовление:

- 1) смешать измельченный корень пастернака с кипятком;
- 2) перемешать;
- 3) настоять в течение 3 часов;
- 4) процедить.

Прием: употреблять по 50-70 мл настоя (с сахаром или медом) до еды.

Курс: до получения реальных результатов.

ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ (на основе различных составов).

Отвары и настойки, с указанием перечня заболеваний для лечения.

Отвар на основе семян пастернака

Эффективным рецептом считается приготовление отвара на основе семян пастернака. Для этого необходимо 1 чайную ложку семян растения заварить в стакане кипятка. Затем настаивать 2 часа, а после процедить. Принимать по полстакана два раза в день для повышения потенции.

Отвар корня пастернака на кипяченой воде

Десертную ложку сырья заливают 1 стаканом воды и кипятят 1 мин. Настаивают 30 мин, процеживают и принимают по четверти стакана 3 раза в день до еды при отеках, сахарном диабете, импотенции, мочекаменной болезни. Действует также как активное



мочегонное при сердечных отеках, как противовоспалительное при заболеваниях почек, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни. При постоянном употреблении отвара корней пастернака удается достичь дробления и выхода камней и песка.

Отвар плодов и корней пастернака на кипяченой воде

Чайную ложку сырья заливают 1 стаканом воды и кипятят 1-2 мин. Настаивают 30 мин, процеживают и пьют по столовой ложке 3 раза в день до еды при кашле (и как отхаркивающее средство), при простуде, лихорадке.

Настойка корня пастернака на спирту

Заливают измельченные корни спиртом (70°) в соотношении 1:5 и настаивают 1 месяц в темном месте при комнатной температуре. Процеживают и принимают по 20-30 капель 3 раза в день до еды при упадке сил, импотенции, плохом настроении.



Сок свежего растения

Из сока свежего растения делают примочки при псориазе, витилиго, других кожных заболеваниях. Снижает кислотность желудочного сока, снимает спазмы и боли, устраняет неприятный запах из ротовой полости, выводит мокроты, регулирует переваривание пищи, насыщает сердечную мышцу калием,



нормализует метаболизм, повышает барьерные функции организма в борьбе с инфекционными заболеваниями. Для приготовления целебного напитка корень пастернака моют, сушат, очищают от кожуры, измельчают и пропускают через соковыжималку. Хранят не больше суток.

Коктейль

Компоненты целебного снадобья: корни пастернака, вода, мед. Напиток назначается больным для восстановления организма в послеоперационный период, после тяжелых болезней. Для



приготовления коктейля сделайте отвар, остудите, перед употреблением (разовая доза составляет 100 мл) смешайте его с 10 мл натурального меда. Длительность курса – месяц. Принимать за 30 минут до трапезы 3 раза в день.

Чай

Сушеные листья (20 г) залить 500 мл кипящей воды, настаивать 15 минут, процедить. Считается, что чай с пастернаком обладает мягким



успокаивающим действием, облегчает состояние больных при галлюцинациях, белой горячке. Регулярный прием горячего напитка способствует выработке меланина, уничтоженного под влиянием ультрафиолета, улучшает состояние кожи, нормализует психоэмоциональный фон, укрепляет иммунитет.

Эфирное масло

Эфирное масло пастернака обладает рядом полезных свойств: оно оказывает антисептический эффект на кожу, подсушивает воспаления, делает морщины менее резкими. Его используют в качестве средства при проведении антицеллюлитного массажа. Еще один способ применения – при борьбе с угревой сыпью: в таком случае используют точечное прижигание прыщей. Такое прижигание в умеренных количествах не наносит вред коже.



ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ (с указанием областей применения для частей организма).

Дыхательная система.

- растение применяется для лечения многих заболеваний, связанных с инфицированием дыхательных путей;
- для устранения кашля и при болях в горле;
- пневмонии;
- астме;
- бронхите.



Сердце.

- укрепляет сердечные мышцы;
- улучшает кровообращение;
- поддерживает водные среды организма.



Кровь и кровеносные сосуды.

- регулирует артериальное давление;
- укрепляет стенки кровеносных сосудов;
- витамины С, В9 и железо, присутствующие в пастернаках, имеют решающее значение для кроветворения и профилактики анемии, особенно у женщин;
- витамин Е помогает в создании эритроцитов, повышает перенос кислорода в организме.



Переваривание пищи.

- стимулирует аппетит;

- облегчает пищеварение;
- устраняет расстройства желудочно-кишечного тракта.



Зубы и десна.

- витамин С и фолиевая кислота в пастернаках повышают общее состояние здоровья полости рта;
- предотвращают гингивит;
- воспаление языка;
- зубную боль;
- неприятный запах изо рта;
- поддерживают здоровье соединительных тканей и десен;
- укрепляют зубы.



Глаза.

- предупреждает различные проблемы с глазами, включая дегенерацию желтого пятна и ухудшение остроты зрения у пожилых людей.



Желудок.

- успокаивает спазмы и сильную боль в желудке.



Кишечник.

- стимулирует более быструю и легкую перистальтику кишечника;
- устраняет вздутия живота и чрезмерное газообразование.



Почки.

- очищает почки, активизирует их функцию и мочеиспускание;
- снижает воспаление мочевого пузыря и мочевыводящих путей;
- выводит почечные камни и песок.



Кости и суставы.

- эффективно при ревматоидном артрите;
- подагре;
- ревматизме.

Содержащийся в овоще марганец является со-фактором гликозилтрансферазы, что помогает при восстановлении хрящей и укреплении костей, останавливает остеопороз.



Депрессия.

- устраняет тревожность;
- неврозы;
- бессонницу.



Кожа.

- стимулирует потоотделение;
- снижает высокую температуру;
- антиоксиданты и витамины Е и С восстанавливают клетки кожи и предотвращают преждевременное старение.



Вес тела.

- регулярное потребление снижает массу тела.



НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ С ПОШАГОВЫМИ ИНСТРУКЦИЯМИ

Алкоголизм (настойка на траве), профилактика и лечение
Пастернак действует как противоядие, что важно для профилактики и лечения алкоголизма.

Ингредиенты:

- измельченная трава пастернака – 1 ст.л.;
- кипяток – 2 стакана.

Приготовление:

- 1) траву пастернака залить кипятком;
- 2) кипятить 10 минут;
- 3) настоять, укутав на 2 часа;
- 4) процедить.

Прием: принимать по ½ стакана за 20 мин. до еды.

Курс: до излечения.

Алкоголизм (настойка на корне), профилактика и лечение
Пастернак действует как противоядие, что важно для профилактики и лечения алкоголизма.

Ингредиенты:

- сухие измельченные корни пастернака – 1 дес.л.;

- кипяток – 2 стакана.

Приготовление:

- 1) измельченные корни пастернака залить кипятком;
- 2) варить на слабом огне 15 мин.;
- 3) настоять – до охлаждения;
- 4) процедить.



Прием: принимать по 1-2 ст.л. каждые 2-3 часа.

Курс: до излечения.

Алкоголизм (чай), профилактика и лечение

Пастернак действует как противоядие, что важно для профилактики и лечения алкоголизма.

Ингредиенты:

- сушеные корни пастернака – 1 ч.л.;
- кипяток – 1 стакан.

Приготовление:

- 1) сушеные корни пастернака залить кипятком;
- 2) настоять 20 мин.;
- 3) процедить.

Прием: принимать по ½ стакана в теплом виде до еды 3-4 раза в день.

Курс: до излечения.

Аллергия, лечение

Корнеплод можно включать в рацион людей, страдающих от аллергии (при высыпаниях).



Ингредиенты:

- сухие измельчённые корни пастернака – 10 г.;
- вода – 1 л.

Приготовление:

- 1) корни провариваются в воде 3-4 минуты;
- 2) отвар процеживается (после полного остывания);
- 3) вылить в ванну с тёплой водой, остудить.

Прием: наружно, лечебная водная процедура должна длиться 15 минут.

Курс: до полного выздоровления.

Анемия (малокровие, недостаток железа), лечение

Анемия (**малокровие**) — патологический клинико-гематологический синдром, который сопровождается уменьшением содержания гемоглобина и эритроцитов в циркулирующей крови и характеризуется нарушением транспорта кислорода и развитием гипоксии. Слово «анемия» без уточнения не определяет конкретного заболевания, так как анемию относят к одному из симптомов различных патологических состояний организма.

Ингредиенты:

- корень пастернака – средний (~150 г.);
 - молоко – 1 л.
-

Приготовление:

- 1) с корня убрать кожицу, промыть;
- 2) натереть на мелкой тёрке;
- 3) массу переложить в термос;
- 4) молоко довести до кипения и залить им пастернак;
- 5) настоять в течение 2 часов в закрытом термосе;
- 6) процедить.



Прием: принимать по 50 мл (1/4 стакана) от 3-х до 4-х раз в день в течение месяца.

Курс: до излечения.

Аппетит и работоспособность, повышение

Ингредиенты:

- сок пастернака – 30 мл;
- сахар-песок – 5 г.;
- горячее молоко – 100 мл.



Приготовление:

- 1) смешать сок пастернака с сахаром;
- 2) греть на водяной бане до сгущения;
- 3) в полученную смесь влить горячее молоко;
- 4) содержимое тщательно перемешать.

Прием: пить за 1 прием 2 раза в сутки.

Курс: продолжительность лечения – 10 дней.

Аппликации (к болезненным местам), лечение

Ингредиенты:

- измельченный корень пастернака – 3 ст.л.;
- кипяток – 250 мл.



Приготовление:

- 1) залить корни кипятком;
- 2) настаивать 5 минут;
- 3) процедить.

Прием: настой пить, а отжим прикладывать к болезненным местам, поместив их в марлевый (матерчатый) мешочек.

Курс: до завершения послеоперационного (реабилитационного) периода.

Бронхит хронический и кашель курильщика, лечение

Если вы курите, то кашель может являться признаком бронхита (воспаления бронхов). Курильщиков обычно беспокоит приступообразный кашель с мокротой, преимущественно по



утрам. Тревожный сигнал – одышка при ходьбе либо физической нагрузке. Долгительно продолжающийся кашель при курении может сигнализировать о серьезных поражениях, например, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). При хроническом бронхите и кашле курильщика готовят смесь.

Ингредиенты:

- натертый корень пастернака – 2 ст.л.;
- кипяток – 1 стакан;
- сахар – 5 ст.л.

Приготовление:

- 1) корень пастернака натереть на мелкой терке;
- 2) две столовых ложки кашицы засыпать сахаром и кипятком;
- 3) настаивать в темном месте в течение 10 дней.

Прием: принимать по 2 ст.л. смеси 5 раз в день.

Курс: до улучшения состояния.

Болеутоляющий и спазмолитический эффекты

Боль — это физическое или эмоциональное страдание, обычно мучительное, имеющее неприятное ощущение. Является одним из симптомов ряда заболеваний.

Эффективен для облегчения болевых симптомов сок корня пастернака.

Ингредиенты:

- сок пастернака – 50 мл;



- вода – 200 мл;
- мёд – 20 мл.

Приготовление:

- 1) ингредиенты смешать;
- 2) полученный состав разделить на две части.

Прием: 1-у часть принимать утром натощак, 2-ю – перед обедом, аналогично – перед полдником и ужином

Курс: не более 6 дней.

Облегчение наступает достаточно быстро. Его назначают при весенних недомоганиях, заболеваниях, которые сопровождаются задержкой жидкости в организме. Такое средство также применяют при витилиго (нарушении пигментации эпидермиса).

Вегетососудистая дистония, лечение

Вегетососудистая дистония (ВСД) – это комплекс нарушений, возникающих в работе вегетативной нервной системы. Вегетативный отдел нервной системы регулирует функцию желез, внутренних органов и сосудов организма, и обеспечивает стабильность внутренней среды.

Ингредиенты:



- свежие измельченные корни пастернака – 2 ст.л.;
- кипяченая вода – 200 мл;
- сахар – 3 ст. л.

Приготовление:

- 1) измельченные корни пастернака смешать с сахаром;
- 2) залить кипяченой водой;
- 3) закрыть емкость крышкой;
- 4) нагревать на кипящей водяной бане 10 минут;
- 5) настоять 8 часов.

Прием: пить по 1 ст.л. за 20 минут до еды при повышенной слабости и утомляемости.

Курс: до излечения.

Водянка, лечение

Водянка - патологическое состояние, характеризующиеся чрезмерным содержанием жидкости в любой части тела. Данное проявление рассматривают в качестве признака заболеваний внутренних органов, чаще всего патология возникает на фоне поражения печени, почек и сердца.



Ингредиенты:

- свежие листья пастернака – 2 ст.л.;
- кипяток – 1 стакан.

Приготовление:

- 1) листья пастернака заварить кипятком;
-

2) сесть через 20 мин.

Прием: принимать по 2 ст.л. 2 раза в день (средство хорошо выводит избыток жидкости).

Курс: до излечения.

Восстановление организма в послеоперационный период, после тяжелых болезней, лечение

Целебное средство на основе коктейля.

Ингредиенты:

- корень пастернака;
- вода – 100 мл;
- мед натуральный – 10 мл.



Приготовление:

- 1) сделать отвар;
- 2) остудить;
- 3) перед употреблением отвар смешать с медом.

Прием: пить по 100 мл (разовая доза) за 30 минут до еды 3 раза в день, по 1-ой столовой ложке три раза в день.

Курс: 1 месяц.

Гипертония, улучшение состояния

Рецептов настоек из пастернака очень много. Настойка пастернака помогает снять спазм кровеносных сосудов, снизить давление, улучшить состояние при стенокардии,



гипертонии и мышечных судорогах.

Ингредиенты:

- свежий корень пастернака измельченный – 1 часть;
- водка – 2 части.

Приготовление:

- 1) измельченный корень пастернака на мелкой терке (можно мять массу руками;
- 2) залить водкой в пропорции 1:2;
- 3) настаивать в темном месте около 1 месяца.

Прием: принимать по 1 ч.л. 2-3 раза в день (перед употреблением взбалтывать).

Курс: до получения хороших результатов.

Головная боль, лечение

Для снятия головной боли предлагается отвар пастернака, рекомендуемый при упадке сил, стрессах, головных болях, расстройстве потенции, нарушениях пищеварения.



Ингредиенты:

- свежий корень пастернака измельченный – 1 ст.л.;
- вода горячая – 250 мл.

Приготовление:

- 1) измельченный корень пастернака залить горячей водой;
 - 2) настоять в течение 5 часов;
 - 3) процедить.
-

Прием: принимать 2 раза в сутки по 1/2 стакана.

Курс: 10 дней.

Головокружение и общая слабость, лечение

Головокружение – это состояние, при котором человек испытывает ощущение движения или окружающих предметов, движущихся, когда их нет. Часто это похоже на вращение или покачивание. Это может быть связано с тошнотой, рвотой, потливостью или трудностями при ходьбе. Обычно это хуже, когда голова двигается. Головокружение, это наиболее распространенный тип головокружения.



Ингредиенты:

- корень пастернака измельченный;
- вода – 1 л.

Приготовление:

- 1) корень натереть на терке;
- 2) залить кипящей водой;
- 3) настоять в течение 6 часов под закрытой крышкой;
- 4) процедить.

Прием: принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Курс: 10 дней.

Желудок слабый (ленивый), лечение

Что такое диспепсия, или "ленивый желудок"? Диспепсия - это комплекс расстройств, который сопровождается дискомфортом или болью в верхних отделах живота, чувством быстрого насыщения, тошнотой, рвотой и вздутием живота. Чаще всего встречается диспепсия, которую называют функциональной: она возникает из-за нарушения двигательной функции **желудка**.



Ингредиенты:

- трава пастернака – 1 ст.л.;
- вода – 2 стакана.

Приготовление:

- 1) налить в кастрюлю воду;
- 2) насыпать траву в воду;
- 3) плотно закрыть крышку;
- 4) варить 10 мин.

Прием: принимать 1,4 стакана 3 раза.

Курс: 2 недели.

Желчегонное средство, лечение

Желчь (от латинского *bilis*), или желчь, - это темно-зеленая или желтовато-коричневая жидкость, вырабатываемая печенью большинства позвоночных, которая помогает перевариванию липидов в



тонком кишечнике. У человека **желчь** непрерывно вырабатывается печенью (печеночная **желчь**) и накапливается и концентрируется в желчном пузыре.

Отвар пастернака, рекомендуемый при упадке сил, стрессах, головных болях, расстройстве потенции, нарушениях пищеварения, поможет и как желчегонное средство.

Ингредиенты:

- свежий корень пастернака измельченный – 1 ст.л.;
- вода – 1,5 стакана.

Приготовление:

- 1) измельченный корень пастернака залить водой;
- 2) проварить в течение 30 минут проварить на водяной бане;
- 3) процедить.

Прием: принимать за 30 минут до еды по 2 ст.л.

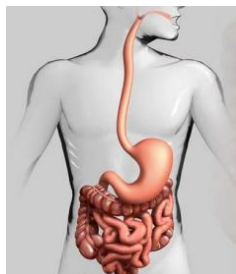
Курс: по самочувствию.

Заболевания желудочно-кишечного тракта, лечение

Пастернак используют как вспомогательное средство, дополнение к медикаментам.

Ингредиенты:

- трава пастернака – 1 ст.л.;
- вода горячая – 0,5 л.



Приготовление:

- 1) траву пастернака залить горячей водой;

- 2) варить 10 мин. с плотной закрытой крышкой;
- 3) процедить через 2 часа.

Прием: первая неделя – $\frac{1}{4}$ стакана до еды, вторая – $\frac{1}{2}$ стакана за 20 мин. до еды.

Курс: до излечения.

Затяжной стресс и депрессия, лечение

Достоверно известно, что стресс вызывает изменения в желудочно-кишечной и гепатобилиарной системе, то есть желчь становится густой, а значит, более токсичной. Ухудшается ферментирование, расщепление. Появляется огромное количество молекул, не расщепленных до необходимого уровня, а потому они уже не дифференцируются до высоко обособленных частичек. Значит, всасываясь, они представляют собой какие-то «кривые», «корявые» вещества, которые не могут использоваться клеткой, как питательное вещество, а являются полимером.



Плохое переваривание связано со стрессом. Стресс – желчь – нарушение ферментативных механизмов – это одно. Добавим к этому болезненные, неправильные, нездоровые подходы к питанию. Когда позволяем себе есть вечером, после 19, 20 часов, хотя знаем и понимаем, что в это время пищеварение замедленно. Голод есть, но это же не пищеварение. Пищеварение от голода отличается наличием ферментов, энзимов, кислот и т.д. Вечером процессы замедляются, возникает брожение, закисление. Потребление в пищу очень жирных, чрезмерно сладких продуктов, или богатых белком, то есть того и в таких объемах, что организм не в силах переварить.

Еще одна причина, от нас не зависящая – употребление некачественной продукции, генетически детерминированных

продуктов питания, безвкусных, обработанных пестицидами. С трудом находим в маркете нормальные биологические продукты.

Ингредиенты:

- сок корня пастернака – 50 мл;
- водка – 250 г.

Приготовление:

- 1) сок пастернака развести в водке;
- 2) содержимое настаивать 2 дня.

Прием: принимать по 5 мл, разведенных в воде, 3 раза в сутки.

Курс: продолжительность лечения – 10-15 дней.

Иммунитет (на основе сока), укрепление

Иммунитет (лат. *immunitas* — освобождение) человека — способность организма поддерживать свою и биологическую индивидуальность путём распознавания и удаления чужеродных веществ и клеток (в том числе болезнетворных бактерий и вирусов, а также собственных видоизменённых опухолевых клеток).



Ингредиенты:

- сок пастернака – 30 мл;
 - сахар – 5 г. (1 ч.л. без горки);
 - молоко горячее – 100 мл.
-

Приготовление:

- 1) сок пастернака смешивать с сахаром;
- 2) греть на водяной бане до сгущения;
- 3) в полученную смесь влить горячее молоко;
- 4) тщательно перемешать.

Прием: выпивать за 1 приём 2 раза в сутки.

Курс: продолжительность – 10 дней.

Иммунитет (на основе настойки), укрепление

Ингредиенты:

- измельченный корень пастернака – 2 ст.л.;
- кипяток – 1 стакан;
- (термос);
- мед – 1 ст.л.

Приготовление:

- 1) залить измельченный корень пастернака кипятком;
- 2) перелить в термос и оставить на 12 часов настаиваться;
- 3) спустя указанное время - добавить мед.

Прием: принимать по 1 ст.л. за полчаса до еды 4 раза в день.

Курс: до хорошего самочувствия.

Истощение сил, восстановление

Истощение или упадок **сил** — физиологическое или патологическое состояние, сопровождающееся мышечной слабостью, уменьшением или полным



прекращением двигательной активности, повышенной сонливостью, быстрой утомляемостью. Если подобные симптомы сохраняются более полугода, и не проходят после отдыха, то такое состояние определяют, как синдром хронической усталости.

Ингредиенты:

- сушёные корни пастернака – 15 г.;
- дистиллированная (или кипяченая) вода – 250 мл.

Приготовление:

- 1) ингредиенты смешать;
- 2) прокипятить 10 минут;
- 3) полученный отвар настоять 5 часов;
- 4) процедить.

Прием: пить по 100 мл 2 раза в сутки.

Курс: продолжительность – 10 дней.

Кашель, лечение

Кашель — врождённый защитный безусловный рефлекс, действующий как часть иммунной системы организма. Представляет собой форсированный выдох через рот, вызванный сокращениями дыхательной мускулатуры из-за раздражения рецепторов, расположенных вдоль всего дыхательного пути (в носу, придаточных пазухах носа, глотке, гортани, трахее, бронхах) и в плевре.



Ингредиенты:

- измельченные корни пастернака – 2 ст.л.;
 - вода – 1 стакан;
-

- сахарный песок – 4 ч.л.

Приготовление:

- 1) состав перемешать и кипятить 15 мин. под крышкой;
- 2) настаивать 8 часов.

Прием: принимать по 1 ст.л. 4 раза в день.

Курс: до излечения.

Колики различного происхождения, лечение

Ингредиенты:

- трава* пастернака – 1 ч.л.;
- вода – 1,5 стакана.



Приготовление:

- 1) траву пастернака залить водой, нагреть до кипения, но не кипятить;
- 2) закрыть крышкой и настаивать, обернув посуду в одеяло на 2 часа, затем – процедить.

Прием: принимать по 1/3 стакана за 30 мин до еды.

Курс: до излечения.

* собирают во время цветения.

Костная и хрящевая ткань, восстановление

Хрящевая ткань (вид А) состоит из клеток и большого количества упругого межклеточного вещества. Она образует межпозвоночные диски, некоторые компоненты суставов, трахеи, бронхов.

Хрящевая ткань не имеет кровеносных сосудов и получает необходимые вещества, поглощая их из окружающих тканей. Костная ткань (вид E) состоит из костных пластинок, внутри которых лежат клетки. Клетки соединены друг с другом многочисленными отростками.

Ингредиенты:

- 250 г. корня пастернака;
- 3 лимона;
- 120 г. чеснока.



Приготовление:

- 1) все компоненты измельчить и смешать;
- 2) переложить полученную смесь в стеклянную 3-х литровую банку;
- 3) залить кипятком по горлышко;
- 4) плотно закутать, настаивать 8-12 часов.

Прием: по 70 г. настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

Курс: 3-4 месяца.

Лейкемия (лейкоз, гемобластоз, белокровие), лечение

Лейкемия (лейкоз, алейкемия, белокровие, гемобластоз) — клональное злокачественное (неопластическое) заболевание кровяной системы. К лейкозам относится обширная группа заболеваний, различных по своей этиологии. При лейкозах злокачественный клон может происходить как из незрелых гемопоэтических клеток костного мозга, так и из созревающих и зрелых клеток крови.

Ингредиенты:

- корень пастернака – 2 ст. л.;

- молоко кипяченое теплое – 4 ст.л.;
- молоко кипяченое – 1 л.

Приготовление:

- 1) натереть на мелкой терке 2 ст.л. корня пастернака;
- 2) размешать его в 4 ст.л. чуть теплого кипяченого молока;
- 3) и все слить в 1 л кипяченого молока;
- 4) еще раз хорошо смешать;
- 5) хорошо укутать;
- 6) настоять 6 часов.



Прием: по 70 мл за 15 минут до еды; через каждые два дня делать два дня перерыва.

Курс: длительное время.

Мочекаменная болезнь, лечение

Эффективен для облегчения болевых симптомов сок корня пастернака. Для приготовления целебного состава понадобятся:

Ингредиенты:

- высушенные измельченные листья пастернака – 1 ст.л.;
- профильтрованная вода – 1 литр.



Приготовление:

- 1) компоненты смешать;
- 2) кипятить в течение получаса;
- 3) остудить;
- 4) тщательно процедить;
- 5) поставить на сутки в тёмное тёплое место.

Прием: отвар употреблять по 1-ой ст.л. 3 раза в день.

Курс: до полного излечения, но есть противопоказание!

ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ! Если мочекаменная болезнь сильно запущена, пряный овощ может простимулировать нежелательное выведение камней, которые закупорят мочевыводящие каналы, поэтому, чтобы не оказаться на операционном столе, перед употреблением пастернака лучше проконсультироваться со специалистом.

Ожоги, облегчить состояние

Ингредиенты:

- пастернак отварной – 100 г.

Приготовление:

- 1) корнеплод отварить;
- 2) остудить, перетереть в кашицу.



Прием: прикладывать на поражённое место для облегчения болевых ощущений.

Курс: до облегчения состояния.

Плохое настроение, устранение

Ингредиенты:

- корень пастернака – 100 г.;
- вода – 0,5 л.



Приготовление:

- 1) корнеплод очистить;
- 2) погрузить в водку;
- 3) оставить на 3 недели;
- 4) процедить.

Прием: принимать 1 ч.л.

Курс: до появления хорошего настроения и устранения галлюцинаций.

Пневмония, лечение

Пневмония – это острое инфекционное заболевание преимущественно бактериального происхождения, которое характеризуется поражением легочной ткани и приводит к нарушению функции дыхания.



Ингредиенты:

- сок пастернака отжатый – 50 мл;

- вода обычная – 200 мл;
- мед – 20 мл.

Приготовление:

- 1) развести сок в воде;
- 2) добавить мед, полученный раствор разделить на две части.

Прием: $\frac{1}{2}$ часть принимать натощак утром, вторую $\frac{1}{2}$ - перед обедом; аналогично – перед полдником и ужином.

Курс: 6-10 дней до выздоровления.

После операций (тонизирующий напиток), восстановление

Послеоперационная реабилитация начинается на следующий день после проведения хирургического вмешательства.



Ингредиенты:

- корнеплоды пастернака;
- мед.

Приготовление:

- 1) отжать сок из пастернака;
- 2) смешать с небольшим количеством меда для улучшения вкуса.

Прием: по 1 ст.л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Курс: по состоянию.

Потенция (на основе измельченного корня), повышение

Ингредиенты:

- 2 ст.л. измельченного корня пастернака;
- мед (сахар).

Приготовление:

- 1) залить корни 250 мл кипятка;
- 2) настаивать 2 часа;
- 3) процедить.

Прием: по 1/3 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды, с медом или сахаром.

Курс: 14-21 день в зависимости от профилактики или лечения.

Потенция (настойка на основе корня), повышение

Ингредиенты:

- пастернак
измельченный – 1 часть;
- спирт, 70% – 5 частей.



Приготовление:

- 1) залить измельченный корень спиртом в соотношении 1:5;
- 2) настаивать 1 месяц в темном месте при комнатной температуре;
- 3) процедить.

Прием: принимать по 20-30 капель 3 раза в день до еды.

Курс: по состоянию.

Потенция (отвар на основе корня), повышение

Ингредиенты:

- пастернак кусочками – 1 дес.л.;
- вода – 1 стакан.

Приготовление:

- 1) для приготовления отвара, десертную ложку корня пастернака заливают стаканом воды;
- 2) кипятить 1 минуту;
- 3) настаивать 30 минут;
- 4) процедить.

Прием: принимать по ¼ стакана 3 раза в день до еды.

Курс: смотреть по состоянию.

Потенция (отвар на основе семян), повышение

Ингредиенты:

- семена – 1 ч.л.;
- кипяток – 1 стакан.

Приготовление:

- 1) для приготовления отвара, нужно семена пастернака заварить в стакане кипятка;
- 2) настаивать 2 часа;
- 3) процедить.

Прием: пить по полстакана 2 раза в день.

Курс: смотреть по состоянию.

Похудение, диета

Пастернак помогает и в похудении. Он содержит мало калорий - не вредит фигуре. А вот клетчатки в овоще много, поэтому создает долгое ощущение сытости. Корнеплод выводит лишнюю жидкость и избавляет от отеков, нормализует обмен веществ. Все это важно при похудении.



В период диеты можно есть фрукты, овощи, ржаной хлеб, постное мясо, молочные продукты и яйца. Блюда должны быть малокалорийные, кроме того, каждый день надо съедать два блюда из пастернака. Количество соли - сократить. Сладости и сдобу убрать. Каждый день выпивать не менее 1,5 л чистой воды. Кроме того, разрешены компоты, морсы и чай без сахара.

Примерное меню диеты на пастернаке:

- **ЗАВТРАК:** омлет и клюквенный морс или творог с ягодами, зеленый чай,
- **ПЕРЕКУС:** фруктовый смузи (коктейль из фруктов и ягод) или салат с пастернаком;
- **ОБЕД:** овощной суп с пастернаком, отварное мясо, салат, компот или рагу с пастернаком, морковью и курицей, хлеб, брусничный морс,
- **ПОЛДНИК:** йогурт с ягодами или фрукты;
- **УЖИН:** запеканка из пастернака, кефир или овощные котлеты со сметаной, чай с мятой.

Диета очень сытная, поэтому чувство голода мучить не будет.

При желании можно просто придерживаться правильного питания и чаще включать в меню блюда из пастернака.

Курс: 1 неделя.

Почечные боли, устранение

Ингредиенты:

- трава пастернака – 1 ст.л.;
- вода – 2 стакана.

Приготовление:

- 1) налить в кастрюлю воду;
- 2) насыпать траву в воду;
- 3) плотно закрыть крышку;
- 4) варить 10 мин.



Прием: принимать 1,4 стакана 3 раза в день.

Курс: 2 недели.

Простуда, лечение

Простуда - это заболевание верхних дыхательных путей. Считается, что симптомы **простуды** в первую очередь связаны с иммунным ответом на вирус. Механизм этого иммунного ответа является вирусспецифичным. При простуде, для устранения приступов кашля и снижения прочей симптоматики заболеваний, можно использовать состав на основе пастернака.



Ингредиенты:

- корень пастернака натертый – 2 ст.л.;
- вода-кипяток – 1 л;
- сахар – 5 ст.л.

Приготовление:

- 1) натереть корень пастернака;
- 2) залить кипятком с разведенным в нем сахаром;
- 3) поставить в теплое место, настаивать 10 часов.

Прием: пить по 2 ст.л. 5 раз в день.

Курс: до выздоровления.

Раковые опухоли, рассасывание

Раковая опухоль (злокачественная опухоль) — опухоль, свойства которой чаще всего (в отличие от свойств доброкачественной опухоли) делают её крайне опасной для жизни организма, что и дало основание называть её «злокачественной». Злокачественная опухоль состоит из злокачественных клеток.

Ингредиенты:

- корень пастернака
– 3 ст.л.;
- (измельченная
зелень);
- (мед).

Приготовление:

- 1) пастернак протереть через терку;
- 2) обварить крутым кипятком;
- 3) завернуть в 2–3 слоя марли или положить в мешочек.

Прием: прикладывать к больным местам; кашлицу корня, смешанную с измельченной зеленью и медом, прикладывают к раковым опухолям для их рассасывания.

Курс: длительный.



Репродуктивная функция (сок на основе корня), стимуляция

Репродуктивная функция - важнейшая функция семьи, реализуемая в биологическом воспроизводстве населения и в удовлетворении естественной потребности людей, является продолжением рода.



Ингредиенты:

- сок пастернака – 50 мл;

Приготовление:

- 1) приготовить сок из пастернака;

Прием: пить натощак 2 раза в сутки.

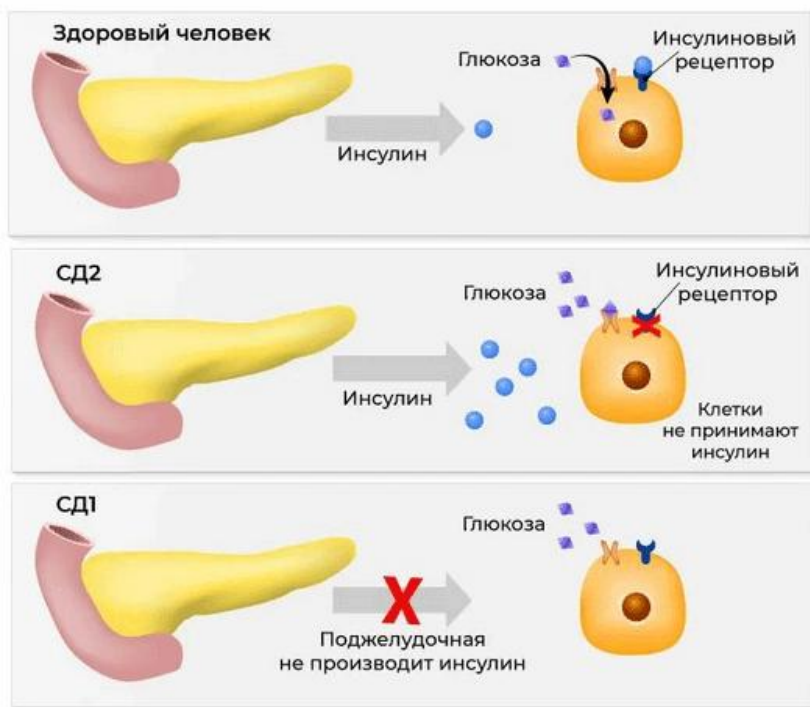
Курс: длительность терапии – 10 дней, затем следует сделать перерыв (10 дней) и повторить курс дважды.

Сахарный диабет, лечение

Сахарный диабет (СД) II типа — метаболическое заболевание, характеризующееся хронической гипергликемией (повышенным содержанием глюкозы в крови), развивающейся в результате нарушения обмена веществ - механизмов взаимодействия инсулина с клетками тканей или его секреции. У больных этой формой заболевания поджелудочная железа не может продуцировать достаточное количество инсулина, или организм неэффективно его использует.

Под обменом веществ подразумевается процесс, происходящий в клетке. Поступающие к клеточной мембране с током крови три основных питательных вещества – глюкоза, белки и жиры –

должны найти свой рецептор, то есть место на клеточной мембране, к которому они могли бы прикрепиться и войти в



клетку. Проникая в клетку, вещества расщепляются, отдавая свою энергию. Эти питательные вещества являются для нее строительным материалом, перевариваются внутри клетки и метаболизируются. В виде метаболитов клетка «выбрасывает» их обратно. Вот этот процесс называется обменом веществ.

Нарушение обмена веществ происходит по нескольким причинам. Наиболее частая причина, связана с появлением на рецепторах клеточной мембраны молекул других веществ, называемых полимерами. Они занимают места глюкозы, белков, жиров. В таком случае глюкоза «не находит» своего места. Те же полимеры, токсины, некоторые продукты распада (метаболиты), которые не были выведены из организма, занимают место инсулина.

Существует немало народных рецептов с применением пастернака, которые помогают понизить сахар в крови быстро до нормальной отметки и улучшить работу поджелудочной железы при сахарном диабете 2 типа. Но наибольшим лечебным эффектом обладает каша из белого корня пастернака.

Ингредиенты:

- корень пастернака – 100 г.;
- молоко обезжиренное* – 0,5 л.

Приготовление:

- 1) корень растения очистить от внешней шкурки;
- 2) натереть на крупной терке;
- 3) молоко вылить в кастрюлю и поставить на огонь;
- 4) когда молоко закипит, всыпать в него измельчённый пастернак;
- 5) оставить вариться еще на 3 минуты.

Прием: готовое блюдо переложить в тарелку и съесть вместо завтрака или ужина.

Курс: 6 дней (на протяжении этого времени следует ежедневно заменять кашей из корня пастернака один из основных приемов еды; после данного приема пищи очень важно в течение 3 часов воздерживаться от употребления любых продуктов и напитков, в том числе, воды).

Каша может иметь довольно выраженный сладкий вкус, что не должно пугать диабетика. Такое кушанье не способно повысить сахар в крови, а напротив, поможет уменьшить концентрацию глюкозы в организме.

Такая лечебная терапия помогает активизировать работу поджелудочной железы, нормализовать секрецию инсулина и очистить организм от шлаков и токсинов. Повторять данный курс

можно каждые полгода, что позволит добиться наиболее устойчивого результата.

Как известно, при сахарном диабете овощи должны составлять основу питания больного. Поэтому пастернак как нельзя лучше подходит для лечебной диеты, так как содержит небольшое количество калорий, но при этом помогает насытить организм пациента витаминами и минералами.

* В основном в магазинах продают молоко с жирностью 2,5% или 3,2%. Молоко 2,5% считается обезжиренным. В домашних условиях молоко можно довести до 2,5% самым простым способом не применяя сепаратор: вылить молоко в стеклянный сосуд с широким горлышком, поставить в холодильник примерно часов на 5-6, а можно и дольше. Вся жирность поднимется вверх и будет хорошо видна граница между сливками и молоком. Все что нужно сделать после этого, это просто аккуратно, ложкой, вычерпать сливки с поверхности молока.

Сердечно-сосудистые заболевания, профилактика

Сердечно-сосудистые заболевания – общая группа заболеваний, включающих болезни сердца и кровеносных сосудов. К сердечно-сосудистым заболеваниям относят: ИБС (ишемическая болезнь сердца) – недостаточное поступление крови к сердечной мышцам:



- болезни сосудов головного мозга;
- болезнь периферических артерий конечностей;
- ревмокардиты – заболевания сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате различных инфекций;
- врожденные пороки сердца;
- тромбоз глубоких вен и эмболия легочных артерий – образование в венах сгустков крови, способных при закупорке сосудов вызывать моментальную смерть.

Ингредиенты:

- 30 г. зелени петрушки;
- 100 мл пастернака;
- 5 г. корня валерианы;
- сок из корня пастернака;
- 2 чайные ложки меда.

Приготовление:

- 1) залить зелень петрушки, пастернака и измельченную валериану 200 мл кипятка;
- 2) настаивать 1 час;
- 3) процедить;
- 4) смешать полученный настой с соком корня пастернака;
- 5) добавить мед.

Прием: по 3 ст.л. 2-3 раза в день за 1 час до еды.

Курс: 21 день.

Стенокардия, коронарная недостаточность и неврозы, сопровождающиеся коронароспазмом, снятие приступов и профилактика

При стенокардии используется сок из пастернака. Он помогает не только снять приступы, но и предотвратить появления этого явления и прочих сердечно-сосудистых заболеваний.



Ингредиенты:

- сок из пастернака – 3 части;
 - сок моркови – 2 части;
 - сироп из шиповника – 1 часть.
-

Приготовление:

- 1) полученную смесь нужно хорошо перемешать.

Прием: употреблять 4 раза в день за 30 мин до еды по 2 ст. л.

Курс: 2 недели, в среднем (с целью профилактики нужно проводить 3-4 курса в год).

Туберкулез, лечение и профилактика

Туберкулез – инфекционное заболевание, вызываемое различными видами микобактерий – *Mycobacterium tuberculosis* (палочка Коха). Туберкулез обычно поражает легкие, реже затрагивает другие органы и системы (кости, суставы, мочеполовые органы, кожу, глаза, лимфатическую систему, нервную систему). При отсутствии лечения, заболевание прогрессирует и заканчивается летально.



Ингредиенты:

- семена пастернака – 1,4 ч.л.;
- кипяток – 200 мл.

Приготовление:

- 1) насыпать семена в кипяток;
- 2) томить на кипящей водяной бане полчаса.

Прием: принимать 1 ст.л 2 раза в день.

Курс: до излечения.

Успокаивающее средство

Ингредиенты:

- измельчённые высушенные стебли пастернака;
- цветки липы;
- кипяток – 1 л;
- мед.

Приготовление:

- 1) ингредиенты смешать;
- 2) залить кипятком;
- 3) чай настоять и процедить;
- 4) процедить.



Прием: пить 2 раза в день после еды.

Курс: не ограничивается.

Состав сохраняет свою активность в течение 3-х дней, но лучше каждый день готовить свежий настой.

Фригидность (половая холодность), лечение и профилактика

Фригидность (от латинского *frigidus* — холодный, ооченевший, омертвельный, равнодушный, безжизненный) — отсутствие полового влечения у лиц женского пола, проявляющееся в отсутствии или крайне слабой выраженности интереса к каким-либо формам сексуальной жизни, включая сексуальные фантазии, высказывания и разговоры на



сексуальную тематику, мастурбаторные или половые акты; сексуальное равнодушие; безразличие к сексуальным стимулам.

Ингредиенты:

- сок корня пастернака – 2 части;
- сок корня петрушки – 1 часть.

Приготовление:

- 1) сок пастернака смешать с соком корня петрушки в соотношении 2:1.

Прием: принимать по 1 ч.л. 4 раза в день за 30 минут до еды, на ночь – 1 ст.л. смеси.

Курс: 28 дней.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ НА ОСНОВЕ ПАСТЕРНАКА

Пастернак хорошо представлен на фармацевтическом рынке в виде лекарственных препаратов.

Их изготавливают на основе полезных вытяжек из растения – фурукумаринов.

Целебный белый корень присутствует в составе таких лекарств, как:

- **Бероксан.** Этот препарат с пастернаком используется для лечения витилиго и прочих дерматологических заболеваний (псориаз и др.). Кроме того, Бероксан принесет пользу при лечении обширного облысения. (Противопоказания: много. Побочные действия: много).
 - **Пастинацин.** Выпускается в таблетках, которые обладают спазмолитическим действием. Применяются при
-

коронарной недостаточности и стенокардических приступах. Также расслабляет гладкую мускулатуру кишечника, расширяет коронарные сосуды сердца, гладкую мускулатуру органов брюшной полости, бронхи и оказывает успокаивающее влияние на ЦНС. (Противопоказания: гиперчувствительность к компонентам препарата. Побочные действия: аллергические реакции на компоненты препарата. Дозировка: таблетки препарата принимают внутрь по 0,02 г 3-4 раза в день, Курс лечения Пастинацином: 2-4 недели).

- Пастернак является основой лекарственного средства **Эуцигмин**. Применяется местно. Анисовое масло используют при лечении витилиго. Методика такая же, как и при использовании масла бергамота. Используют кашицы в виде припарок на депигментированные участки.

ПАСТЕРНАК В ДЕТСКОМ ПРИКОРМЕ

Во многих европейских странах пастернак относится к списку рекомендуемых продуктов детского питания с 6 месяцев, как компонент разнообразных овощных рагу. Вводить в детский рацион корнеплод следует постепенно и очень осторожно, придерживаясь общих принципов и наблюдая за ответными реакциями детского организма. Для профилактики и лечения детских заболеваний использовать в рецептах значительно сокращенные дозы. Детям от 1 года овощ предлагают в малых дозах, например, в виде слабо концентрированного отвара или в супах. Детям после 1,5-2 лет из пастернака готовят самостоятельные блюда или в сочетании с другими продуктами после горячей обработки и в небольшом количестве.



Пастернак – еда, специя и лекарство одновременно. Корнеплод ценится на протяжении веков и остается частью здоровой диеты. Этот универсальный овощ с впечатляющим набором питательных веществ и преимуществ для здоровья!

ИСТОЧНИКИ И ССЫЛКИ НА ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.
2. Елена Первушина. – Огородная аптека от А до Я. Натуральные витамины.
3. Виктория Карпухина. – Большая энциклопедия специй, приправ и пряностей.

ПАСТЕРНАК [Электронный ресурс], - Режим доступа: https://foodandhealth.ru/ovoshchi/pasternak/#cite_note-2, свободный.

Пастернак (овощ): полезные свойства и противопоказания [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://polzavred-edu.ru/pasternak-polza-i-vred-dlja-zdorovja>, свободный.

Пастернак [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://edaplus.info/produce/parsnip.html>, свободный.

Калорийность Пастернак (корень). Химический состав и пищевая ценность [Электронный ресурс], - Режим доступа: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/258.php, свободный.

Пастернак (овощ): рецепты приготовления блюд [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://vsespecii.ru/specii/pasternak/pasternak-ovoshh-retsepty-prigotovleniya-blyud>, свободный.

Carrot Jam with Parsnip – Small Batch Recipe [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://fussfreeflavours.com/carrot-jam-with-parsnip-small-batch-recipe>, свободный.

How to make parsnip wine (John Wright's recipe for a wine that stays true to its roots) [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2011/nov/09/how-to-make-parsnip-wine>, свободный.

Пастернак — описание, фото растения, полезные свойства и применение в рецептах [Электронный ресурс], - Режим

доступа: <https://sadzavodi.ru/pasternak-opisanie-foto-poleznye-svoystva-primenenie>, свободный.

Parsnip fries by Editorial Staff [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://bosskitchen.com/parsnip-fries>, свободный.

Жареный пастернак [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://www.patee.ru/recipes/garnish/view/?id=97761>, свободный.

Необычные свойства корня пастернака. Как применять овощ в кулинарии, детском питании и народной медицине? [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://rusfermer.net/ogorod/korneplody/pasternak/koren-pas.html>, свободный.

Уникальные полезные свойства пастернака и применение «белой моркови» в народной и официальной медицине [Электронный ресурс], - Режим доступа: https://rusfermer.net/ogorod/korneplody/pasternak/primeneni_e.html, свободный.

Пастернак при диабете: как оказывает сахаропонижающее воздействие? [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://diabetik.guru/alternative/pasternak-pri-diabete.html>, свободный.

Пастернак растение. Польза и вред, применение [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://healthperfect.ru/pasternak-rastenie-polza-i-vred.html>, свободный.

Пастернак: полезные свойства и противопоказания, применение [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://poleznii-site.ru/pitanie/ovoschi/pasternak-poleznye-svoystva-i-protivopokazaniya-primenenie.html>, свободный.

Пастернак обыкновенный (*Pastinaca sativa* L.) [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://lektrava.ru/encyclopedia/pasternak-obyknovennyy>, свободный.

Выращивание, уход, применение полезных свойств и рецепты пастернака [Электронный ресурс], - Режим доступа:

https://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_pasternak_posevnoii.php, свободный.

Овощ пастернак [Электронный ресурс], - Режим доступа: https://m.ilive.com.ua/food/ovoshch-pasternak_113547i16122.html, свободный.

Заготовка пастернака на зиму: советы и проверенные рецепты [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://glav-dacha.ru/zagotovka-pasternaka-na-zimu>, свободный.

Пастернак [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://herbal-grass.com/vegetables-fruits/pastinaca-sativa-koren-rasteniya-pasternak-poleznye-svoystva-protivopokazaniya.html>, свободный.

Пастернак — жаропонижающий овощ: лечение пастернаком [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://ravilov.media/index.php/health/parsnip-use-in-treatment>, свободный.

Растение пастернак полезные свойства [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://ogorod.guru/ogorod/rastenie-pasternak-poleznye-svoystva.html>, свободный.

Бероксан (Пастернака посевного препарат) [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://logoderm.ru/medicine/beroksan>, свободный.

Пастинацин [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://www.webapteka.ru/drugbase/name9885.html>, свободный.

Пастернак для здоровья и фигуры [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=21328>, свободный.

Пастернак редкий корнеплод для похудения и здоровья [Электронный ресурс], - Режим доступа: <https://medaboutme.ru/articles/pasternak-redkiy-korneplod-dlya-pokhudeniya-i-zdorovya>, свободный.

ЗАКАЗ ПРОДУКЦИИ
+374-98-83-53-43

Маргарян / Մարգարյան

Санасар Маркарович / Սանասար Մարկարի

РЕЦЕПТУРНЫЙ СБОРНИК ПАСТЕРНАКА
кулинарный и лечебный / ՎԱՅՐԻ ԳԱԶԱՐԻ
խոհարարական եւ բուժիչ ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄԵՐԻ
ՀԱՎԱՔԱԾՈՒ

Автор идеи и составитель: С. Маргарян.

Редактор: С. Маргарян.

Компьютерная верстка и оформление: С. Маргарян.

Дизайн: С. Маргарян.

Корректор: С. Маргарян.

Напечатано на принтере hp LaserJet 1010: 01.01.2022 г.

Формат А5. Бумага листовая для офисной техники.

Тираж: 200 экз.

Самиздат.

Электронная почта: sanmarg@bk.ru.

Сайт в сети Интернет: www.pastinaca.ru.

Телефон для связи: +374-98-83-53-43.

