РАЗ НОВИ ДНОСТИ ЗЕЛЕ

ЛИСТНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ И Д Р .

Докато в страните на Близкия и Далечния Изток зеленчуците [к заемат също. така важно място , както месото, при храненето, при рс на тях се гледа като на гарнитура към ястията. При все това., шеИщите могат да доставят витамини, минерални вещества ж микро- иеивнти и допринасят по този начита за поддържането ни в добра форма |добро здраве.

Трябва да умеем да вложим време и енергия, за да открием Ьчки зеленчуци, поставени на наше разположение и да свикнем с раз­шия им начин на приготвяне ; те ще ни позволят де приготвяме, блю- Ч| колкото разнообразни, толкова и вкусни. Удоволствие е също да внесем в нашето меню зеленчуците, които» познаваме по—малко. Невъз.- кшо е тук да опишем многобройните рецерти, иаползващи зелето. Само юкм да посъветваме всички, които досега не са знаели да си служат :ЬС ваЛЕНчуците или които са желаели1 да ew едуже? разширят своя р0- Voap, да пристъпят към основното им изучаване. Рецептите от там ■мри не този труд дават кратко\* изложение на възможностите, които и се предлагат.

А С ПЕ Р Ж И ТЕ |БЛАГОПРИЯТСТВАТ ЗА

Д ИУРЕЗАТА

Асигешсите / Азрагаонз Qjjlclnall® / от семейство "Нре- юви" достигат ло I метър) височина. Аспержите , които намираме през. Ьолетта на пазаря,са само юзехките стъбълца или издънки на расте- ■ето - годни за ядене - стават продуктивни едва след 3-годишно нул­иране. Те биват използвани в рецептите днес, както и някога, ка- ю свл®ти и зеленчук.

Култивирането на аспержите, практикувано от много векове, се разширява от 15-я ве к насам. Египтяните, гърциге и римляните са ги отглеждали.

Още лекарите от древността са познавали; забележителното ^етично действие на аспержите. Днес терапевтичните индикации на ви скъпоценен зеленчук далеч надминават бъбречните заболявания.