

Витаминный салат из свежей зелени.



Листовой салат культивируется с древнейших времён



В природе насчитывается несколько ВИДОВ ЛИСТОВОГО САЛАТА



Выращивать листовой салат можно даже в северных районах России, так как это морозоустойчивая и скороспелая культура.

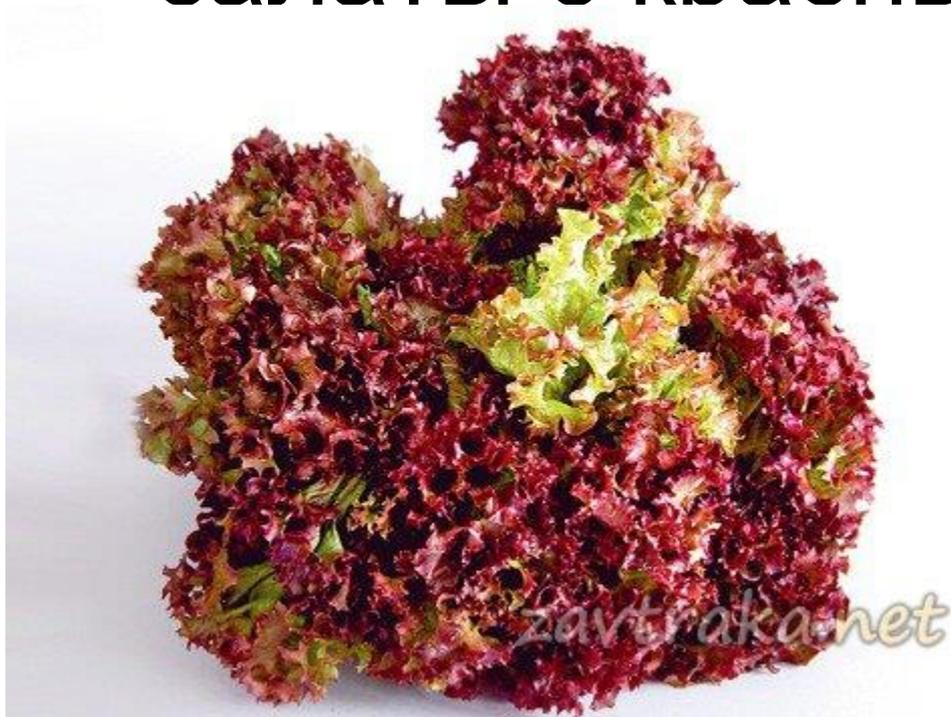


В чем польза листового салата?



- Все сорта салата очень полезны, поскольку содержат целый комплекс витаминов и минеральных веществ. Например, кресс-салат, имеющий островатый вкус из-за содержащегося в нем горчичного масла, дает прекрасный антимикробный эффект; содержащаяся в нем медь нормализует состояние нервной системы и поэтому может использоваться как лекарство от бессонницы. Кресс-салат имеет желчегонное и диуретическое действие, снижает артериальное давление.
- Салат-латук, имеющий нейтральный вкус, может быть помощником при лечении железодефицитной анемии. Салат-латук – источник целого комплекса витаминов – Е и группы В, фолиевой кислоты. Он хорошо выводит из организма холестерин.
- А руккола, кроме общетонизирующего воздействия на организм, еще и укрепляет иммунную систему, что, несомненно, важно в любое время года.

Самыми полезными являются салаты с красными листьями.



Порвите листовой салат на крупные куски ,
чтобы он не потерял вкусовые качества.



Укроп.

- Укроп благодаря содержанию бета-каротина улучшает [зрение](#), благодаря содержанию железа борется с анемией, богатый витаминный состав способствует повышению иммунитета, помогает в предупреждении преждевременного старения клеток кожи из-за наличия антиоксидантов, способствует восстановлению поврежденных волос, ногтей, укрепляет их.



Петрушка

- петрушка будет полезна людям с пониженным гемоглобином, с нарушениями зрения (благодаря содержанию бета-каротина), гипертоникам (проявляет эффект понижения давления). Также благодаря наличию в ней натуральных антибиотиков – фитонцидов может применяться как народное средство при простуде, ангинах.



Зеленый лук.



Полезные свойства зеленого лука заключаются в наличии фитонцидов, которые **защищают от вирусных инфекций**. Салат с зеленым луком **защитит от ОРЗ и гриппа**. Перо лука также содержит хлорофилл, что полезно для кроветворения. Свежая зелень лука возбуждает аппетит, делает любое блюдо более привлекательным. Свойства зеленого лука способствуют пищеварению и процессу усвоения пищи.

Салат "Весенняя мелодия"



Листья салата, щавеля и шпината перебрать, помыть.

Затем крупно порезать.

Редис порезать тонкими ломтиками.

Добавить порезанную зелень и зеленый лук.

Заправить йогуртом, посолить, поперчить.

Выложить на тарелку, украсить дольками вареного яйца и зеленым луком.