

# КАВБУЗ – ЯГОДА ОСОБЛИВА, А СТРАВИ З НЬОГО – НЕПОВТОРНІ НА СМАК

*У журналі «Пасіка» № 11 за 2021 рік надрукована стаття А.І. Потопальського про дивовижну рослину – кавбуз. Автор статті є також співавтором книги «КАВБУЗ ЗДОРОВ'ЯГА – СКАРБНИЦЯ ЗДОРОВ'Я, КРАСИ І ДОВГОЛІТТЯ», і в цьому номері журналу ми друкуємо уривок з книги з рецептами страв із кавбуза з додаванням меду – цілющого продукту бджільництва.*

**В**и виростили на городі кавбуз. Це найбільша в природі диво-дивна цілюща ягода. Тепер ваша родина може насолоджуватися досить корисними й неповторно смачними стравами.

З кавбуза можна приготувати багато різноманітних страв: супи, каші, салати, маринади, павидло, варення, запіканки, млинці, тістечка, тощо.

Страви з кавбуза приємні на смак і принесуть користь при багатьох недугах. З медичної точки зору, лідерами в цьому довгому переліку, безумовно, є кавбузове пюре та кавбузові каші на молоці. Вони володіють сечогінною дією, сприяють оздоровленню кишківника, корисні при лікуванні малокрів'я та інфекційних хвороб. Салати з кавбуза корисні всім, а особливо їх рекомендують при захворюваннях шлунково-кишкового тракту (хронічні холецистити, спастичні коліти, що супроводжуються закрепамі), подагрі, ожирінні, вітамінній недостатності, втомі, при ослабленні діяльності серця та гіпотонії.

Кожній людині, навіть абсолютно здоровій, просто необхідно хоч би раз на місяць з'їдати одну зі страв, які наведені нижче. Усі ці страви, крім цілющих властивостей, мають ще й чудовий тонізуючий ефект та підвищують імунітет. Поміж ними – кавбузове пюре та лі-



карські супи, які є важливими складниками дієтичного харчування.

Можна вживати кавбуз у сирому вигляді, при цьому він краще проявить себе й буде збережена його біоцінність. Сирий кавбуз почистити від шкірки, натерти на дрібній чи крупній тертці, додати до смаку майонез або сметану. Можна натертій кавбуз додати також у салат із фруктів та овочів.

Кавбуз можна використовувати також як добрий гарнір до других страв, і як самостійну страву. Хоч і здається, що рецепти салатів, каш та інших страв широко відомі, але якась незначна деталь, різноманітне дозування роблять їх неповторно оригінальними. Важливо, що всі страви з кавбуза недорогі, смачні та корисні.

## **Салат із кавбуза та яблук**

Сирий кавбуз і яблука почистити, натерти на тертці,

змішати. Для гостроти додати лимонний або апельсиновий сік, а для солодощів – мед. Суміш посипати потовченими грецькими горіхами.

На 500 г кавбуза – 3 яблука, сік одного лимона, 3 столові ложки меду, півсклянки потовчених грецьких горіхів.

## **Салат із кавбуза, моркви, меду та горіхів**

Сирий кавбуз та сиру моркву (бажано каротель) натерти на дрібній тертці, полити розтопленим та охолодженим медом, перемішати й посипати потовченими грецькими горіхами (грецькі горіхи можна замінити мигдальними або арахісом)

На 100 г кавбуза – 100 г моркви, 40 г меду, 30 г потовчених горіхів.

## **Салат із кавбуза до других страв**

Натерти на середній тертці 300 г кавбуза та 300 г яблук, докласти 1 ч. ложку цукру (або рідкого меду), стільки ж лимонного соку та небагато свіжонатертої лимонної шкірки. Усе вимішати. Салат подають до овочевої чи м'ясної страви. Його можна вживати і як самостійну страву.

**А.І. ПОТОПАЛЬСЬКИЙ,  
В.Ф. ДРОЗДА,  
В.А. КАЦАН,  
Л.Н. ЮРКЕВИЧ,  
І.І. ВОРОБІЙОВА**