



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

---

## Салат из одуванчиков с горчицей | Le pissenlit si surprenant en cuisine

Автор: Людмила Клот, [Женева](#) , 01.05.2012.



Свежие одуванчики можно скормить не только кроликам, но и швейцарским гурманам (© Keystone)

Начинается сезон одуванчиков: швейцарское искусство вкусной и здоровой пищи легко вписало это яркое растение в современную кухню.

|  
Souvent considéré comme une mauvaise herbe, le pissenlit possède pourtant de nombreuses vertus.

Le pissenlit si surprenant en cuisine

Если солнце сумеет договориться с тучами о том, чтобы беспрепятственно проливать на землю свои лучи, на ближайшие три недели ландшафты Швейцарии окрасятся в ярко-желтый цвет. Светло-желтые цветочные поляны – это рапс, а бархатный ярко-желтый ковер – одуванчики. И если рапсовое масло хорошо известно, то нарядный одуванчик по-прежнему страдает от недооценки и неуважения.

Особенно не любят его владельцы собственных уголков земли: стоит этому сорняку

появиться в саду, истребить его практически невозможно, корни одуванчика уходят в глубину на два. Вместо того, чтобы сердиться, используйте его в качестве корма – причем не только для кроликов, - советует газета Tages Anzeiger. Молодые нежные листья одуванчика подойдут для салата также хорошо, как шпинат или руккола. Листья и цветы можно, мелко нарезав и смешав с творогом и сметаной, солью и перцем, употребить для оригинальной начинки и украшения бутербродов.

Из 11 видов этого растения в Швейцарии преобладает одуванчик обыкновенный. До индустриализации сельского хозяйства он был не столь широко распространен, но сегодня этот негибкий завоеватель и оппортунист столь же легко растет сквозь брусчатку, как и на плодородной луговой почве. Одуванчик использовался в народной медицине: млечный сок употребляли в качестве средства от бородавок. Из него также пытались сделать резину, потому что каучуковое дерево тоже выделяет млечный сок. Одуванчик помогает от камней в желчном пузыре и печени, является мочегонным средством, что отражено в его названиях на немецком и французском языках: «Bettseicherli» или «Pissenlit».

В южных странах одуванчик порой оказывается в тарелках, и не только как салат. Обжаренные в масле бутоны – вполне съедобный овощной гарнир, по вкусу они напоминают грибы. Сушеные корни одуванчика в годы войны использовались как заменитель кофе. Одуванчиковый мед в 19 веке в Европе делали бедняки, сгущая сироп, кусок хлеба с таким медом был желанным детским лакомством.

Сегодня из еды для бедных одуванчик превратился в пищу для избранных. Любители биопродуктов оценят то, что одуванчик растет на свободе и требует ручного сбора. Например, фирма натуральных продуктов [Alta Terra](#) из Берна производит маринованные бутоны одуванчиков и одуванчиковый мед с добавлением цветов одуванчика. Для приготовления этого особого меда два человека весь день обрывают самые красивые одуванчики, чтобы в итоге получить 800 граммов чистейших желтых лепестков. Их предстоит смешать с 4 килограммами меда. Пчелы работают бесплатно, собирая нектар с одуванчиковых полей, этот мед - один из самых ранних в году и имеет ярко-выраженный вкус. Самый лучший рецепт одуванчикового меда создала 20 лет назад компания Betty Bossi, здесь советуют не кипятить желтые головки в воде с сахаром, а вначале приготовить смесь цветков с водой, дать ей остыть, настояться в течение суток, и только затем добавлять сахарный песок.

Как самому замариновать бутоны одуванчика в уксусе – смотрите на видео (на немецком языке).

И несколько рецептов.

**Салат из одуванчиков с водуазской телячьей колбаской**, который много лет подавался в ресторане Chalet la Bréguette в местечке Ле Моллендруз).

1 водуазская колбаска

2-3 полных горсти зеленых листьев салата (с ними можно смешать листья салата руккола, кресс-салата и других диких салатов)

Горчица

Чеснок  
Травяной уксус  
Масло из грецкого ореха и фундука  
Рапсовое масло  
Соль и свежемолотый перец

Телячью колбаску сварить до готовности и дать ей остыть, а затем нарезать на колечки. Смешать уксус с небольшим количеством горчицы, добавить измельченный чеснок, черный перец, а также уксус и масло в соотношении 1 : 3. Промыть под холодной водой листья одуванчика, отряхнуть от воды и очень мелко нарезать (можно в сочетании с другими салатами). Щедро полить их соусом и хорошо перемешать. Подавать вместе с колечками водуазской колбаски. Или ее сестры, [гларусской телячьей колбаски](#), стала героиней одной из наших предыдущих публикаций в рубрике «Уголок гурмана».

**Птичьи гнезда: весенний зеленый салат с одуванчиками и кресс-салатом** (*Otto Scherer, Rübis & Stübis, Im Eiholz zu Tisch. Издательство Limmat Verlag, Zürich 2010*).

4 сваренных вкрутую яйца  
3 чайные ложки горчицы  
2 столовые ложки мелко натертого сыр сбринц  
Соль и перец  
Оливковое масло  
Мягкий уксус

Яйца мелко нарезать, добавить горчицу и тертый сыр, хорошо перемешать. Добавить соль и перец. Скатать вручную небольшие шарики – это будут птичьи яйца. Разложить салат и листья одуванчиков по тарелкам, это будут гнезда, сбрызнуть уксусом и оливковым маслом, в гнездах спрятать яйца.

**Омлет из одуванчиков** (*M. Vidoudez, J. Grangier, A la mode de chez nous – Plaisirs de la table romande. Издательство Cabédita, Yens sur Morges 2002*).

8 яиц  
50 г масла  
2 полные горсти не раскрывшихся еще бутонов одуванчиков  
1 столовая ложка мелконарезанной петрушки  
Соль и перец по вкусу

Бутоны одуванчиков промыть и просушить. Половину масла выложить на сковородку, растопить и 3 минуты жарить на ней одуванчики на медленном огне. Посолить, поперчить и



Лимонно-одуванчиковый мед посыпать петрушкой. Закрывать крышкой и оставить на огне еще на несколько минут, при желании – долив немного воды. Взбить яйца, сделать из них омлет и посыпать сверху жареными бутонами одуванчиков. Можно дегустировать!

### **Одуванчиковый мед**

На 4 порции:

100 г цветков одуванчика

5 dl воды

Кожура с половинки лимона

1 столовая ложка лимонного сока

250 г сахара

Разобрать цветки одуванчика, отделить желтые лепестки (их будет примерно 50 г), зеленые использовать не нужно (горькие). Кипятить лепестки вместе с натертой лимонной кожурой 7 минут, закрыть и оставить не менее чем на 12 часов.

Получившуюся жидкость процедить и перелить в кастрюлю – в результате получится примерно 3 dl. Добавить сюда лимонный сок и сахар и варить до получения густого сиропа. Перелить его в заранее нагретые прозрачные банки и сразу их закрыть. В темном прохладном месте мед из одуванчиков хранится до 8 месяцев. Совет: автор рецепта советует не гнаться за количеством и не делать порцию меда больше, чем из 5 dl воды, потому что иначе мед может стать слишком жидким или закристаллизуется.

[швейцарская кухня](#)

---

**Source URL:** <https://dev.nashagazeta.ch/news/13375>