

LBRIS | We know
Auguste Moll-Weis books

ÎNGRIJIȚI-VĂ RINICHII!

150 DE REȚETE PENTRU... SĂNĂTATEA LOR

Traducerea, selecția și redactarea textelor,
Doina BRINDU

EDITURA VENUS
BUCUREȘTI, 2001

ARDEI UMPLUȚI CU BRÂNZĂ (litiază oxalică)

100 g telemea desărată, 100 g brânză de vaci, 20 g unt, 4 ardei

Se spală ardeii, se taie la capete și se curăță interiorul. Se umplu cu pasta de brânză amestecată bine cu untul și telemeaua. Se pun la rece una-două ore, apoi se taie în felii de un centimetru grosime.

BULETE DE CAȘCAVAL (litiază oxalică)

200 g cașcaval ras, 2 ouă, 200 ml untdelemn, 2 lingurițe făină

Se separă ouăle. Se bate albușul spumă și se amestecă ușor cu gălbenușul, cașcavalul ras și făina, presărate pe rând. Din această compoziție se modelează buletele, de mărimea unor nuci mici. Se prăjesc în untdelemnul fierbinte până se rumenesc ușor. Se servesc calde.

CARTOFI COPTI CU UNT SI SUNCĂ**(glomerulonefrită și insuficiență renală, cronice)****4 cartofi, 20 g unt, 2 felii de șuncă fiartă**

Se spală cartofii, se coc în coajă la cuptor, apoi se scot, se taie în două și li se scoate o parte din miez, care se amestecă bine cu untul și șunca fiartă, tăiată cuburi. Se umplu cartofii cu această compoziție și se servesc calzi.

CARTOFI UMPLUȚI CU BRÂNZĂ DE VACI**(glomerulonefroză cronică)****4-6 cartofi, 4 linguri brânză de vaci, 10 g unt, un ou**

Se aleg cartofii de mărime potrivită, se curăță și se pun să se coacă în cuptor. Se scot după ce s-au copt, se taie în două în lungime și se scobesc de miez. Brânza de vaci proaspătă se amestecă bine cu oul, miezul cartofilor și untul, până se omogenizează. Se umplu cartofii cu această compoziție și se dau la cuptor câteva minute. Se servesc cu sosuri dietetice fără sare: sos alb, tomat sau cu o salată de legume verzi.

CARTOFI UMPLUȚI CU CARNE**(glomerulonefroză cronică)**

4-6 cartofi, 4-6 linguri carne fiartă tocată, pătrunjel verde, un ou, 20 g unt, 4 linguri iaurt

Se fierb cartofii în coajă, se curăță, se taie în două în lungime și se scobesc de o parte din miez. Carnea fiartă, tocată, se amestecă bine cu oul și pătrunjelul tocat. Se umplu cartofii cu această umplutură, se pun într-un vas uns cu unt și se dau la cuptor într-un vas cu apă caldă. Se stropesc deasupra cu restul de unt topit și se lasă 15-20 de minute. Se servesc cu iaurt.

CASTRAVEȚI VERZI UMPLUȚI CU BRÂNZĂ ȘI CARNE (glomerulonefrită și insuficiență renală, cronice)

2 castraveți verzi proaspeți, 2 linguri brânză de vaci, 20 g unt, 2 roșii, 2 felii ardei gras, un ou, 2 linguri rase carne de pasăre fiartă, tăiată mărunt

Castravetele (fără semințe mari), spălat, curățat de coajă, se taie în două și se scobește de miez. Se umple cu brânză de vaci frecată cu untul și carnea și se lasă la rece. Se taie apoi felii, se aranjează pe un platou mic și se garnisește cu feliile de roșii curățate, ardeiul verde și oul tocat mărunt.

CORNURI CU CRENVURȘTI (litiază fosfatică)

4 cornuri drepte, 4 crenvurști, 30 g unt, 4 linguri lapte

Se fierb crenvurștii în apă clocotită patru-cinci minute, apoi se scurg. Cornurile se taie în două, în lungime, se scobesc de o parte din miez, se stropesc cu lapte, se ung și se pun crenvurștii în locul scobit. Se dau la cuptor, la un foc iute, până când cornurile încep să se rumenească pe margini.

* **CORNURI UMPLUTE CU CARNE** **(litiază urică)**

4 cornuri mici, 4 linguri carne de pasăre fiartă și tocată, 4-6 frunze salată verde

Se taie cornurile în două, în lățime, se scobesc de o parte din miez, apoi se umplu cu carnea de pasăre fiartă și se garnisesc cu salată verde, spălată și tăiată mărunt.

CORNURI UMPLUTE CU PEȘTE **(glomerulonefroză cronică)**

4 cornuri mici, 200 g carne de pește alb fiartă, 30 g unt, 4-6 linguri lapte

Se taie cornurile în două, în lățime, se scobește o parte din miez și se stropesc cu lapte. Partea scobită se unge cu unt și se umple cu carnea de pește fiartă și tocată. Se pun cornurile la cuptor într-o tăviță și se lasă cinci-zece minute, la un foc iute, până când încep să se rumenească pe margini. Se servesc calde.

500 g cartofi, un ou, o linguriță făină, 4 linguri lapte, pesmet, chimen

Cartofii, fierți ca pentru chifteluțe, se amestecă bine cu oul, făina, chimenul și laptele, până se omogenizează. Din această compoziție se formează rulouri de șase-șapte centimetri care se dau prin pesmet și apoi se prăjesc până la rumen-deschis.

FRANZELUȚĂ MOZAIC

(glomerulonefrită și insuficiență renală, cronică)

O jumătate franzelă specială pentru sandvișuri, 20 g unt, 2 felii mici de șuncă, 100 g carne de pește fiartă, un gogoșar sau ardei gras, un ou

Se taie o jumătate dintr-o franzelă care să aibă grosime uniformă și se scobește o parte din miez, astfel ca să rămână de grosimea unui deget pe margini. Untul, frecat spumă, se amestecă bine cu miezul de franzelă, șunca, peștele, oul și gogoșarul tăiate cuburi. Se amestecă bine compoziția până se omogenizează, apoi cu o lingură se umple franzela îndesând compoziția, ca să nu rămână goluri. Se lasă să se răcească și să se întărească, apoi se taie felii.

GOGOȘARI UMPLUȚI CU SALATĂ DE LEGUME

(glomerulonefrită și insuficiență renală, cronice)

4 gogoșari, 2 ouă, 4 foi varză albă, un măr, un morcov, 20 ml untdelemn, 4 frunze de salată verde, 2 lingurițe zeamă de lămâie

Gogoșarii spălați se taie la cotor și se curăță în interior de semințe și vinișoarele albe. Varza se taie mărunț, apoi se stoarce. Se amestecă bine cu mărul și morcovul curățați și dați pe răzătoarea mică, cu untdelemnul și zeama de lămâie. Se umplu gogoșarii cu salata și se garnisesc deasupra cu ouăle fierte, tocate mărunț. Se servesc pe frunze de salată.

SALATĂ DE CIUPERCI CU OUĂ

(glomerulonefrită și insuficiență renală, cronice)

4-6 linguri ciuperci fierte, un ou, o linguriță oțet de fructe, pătrunjel verde, 4-6 frunze salată verde

Se spală bine ciupercile, se curăță, se fierb și apoi se scurg. Oul se fierbe tare, se răcește și se taie felii. Ciupercile fierte se amestecă bine cu oul tăiat felii și cu oțetul și se așază pe o farfurie. Pătrunjelul verde se pune în jurul salatei.

SALATĂ DE PEȘTE

(litiază urică)

200 g pește fiert, o linguriță untdelemn, 2 lingurițe zeamă de lămâie, un ou fiert, pătrunjel verde tocat, sare

Peștele, fiert, se scoate de pe oase și se toacă bine cu un cuțit. Se amestecă apoi cu untdelemnul, zeama de lămâie, sarea și verdeața. Oul fiert se dă pe răzătoare și se presară pe deasupra.

SALATĂ DE RIDICHI CU ȘUNCĂ **(litiază oxalică)**

4 felii șuncă slabă presată, 150 g ridichi, o linguriță untdelemn, salată verde

Ridichile, curățate și spălate, se dau pe răzătoare, apoi se amestecă bine cu untdelemnul și se pun într-un castro-nel. Șunca se taie cubulețe și se presară deasupra ridichilor rase. Se garnisește cu frunze de salată verde, tăiată subțire.

SALATĂ VERDE UMPLUTĂ CU CARNE **(glomerulonefroză cronică)**

4 căpățâni salată verde, 200 g carne de vacă sau de pasăre fiartă, 2 linguri orez fiert, 30 ml untdelemn, mărar verde, un ou, o linguriță zeamă de lămâie, 4-6 linguri iaurt sau 2 lingurițe smântână, pătrunjel verde

Se spală bine salata sub un jet de apă rece și se lasă să se scurgă, apoi se opărește puțin cu apă clocotită. Carnea fiartă se toacă și se amestecă ușor cu orezul, oul și pătrunjelul tocat. Se așază umplutura printre frunzele de salată, în partea de lângă cocean, apoi frunzele se adună spre vârf și

LIBRIS | We know books

se leagă cu ață albă, curată, ca să nu iasă umplutura. Se pune salata într-o cratiță împreună cu mărarul, puțină zeamă cu care s-a opărit salata, untdelemnul și se lasă să scadă la cuptor. Se scoate ața cu care a fost legată salata și se servește cu zeamă de lămâie, iaurt sau smântână.

SANDVIȘURI CALDE CU PARIZER (litiază fosfatică)

4-6 felii franzelă (specială pentru sandvișuri), 20 g unt, 50 g parizer

Se ung feliile de franzelă cu unt, peste care se pune parizerul tăiat cuburi mici. Se așază într-o tigăiță și se dau la cuptor, la un foc mai tare, până când încep să se rumezească. Se servesc calde.

ȘUNCĂ-RULOU CU UMPLUTURĂ DE CIUPERCI (litiază oxalică)

4 felii șuncă slabă presată, 200 g ciuperci, 4 lingurițe untdelemn, frunze de salată verde tocată

Se curăță ciupercile, se spală în mai multe ape și se scurg. Se taie apoi și se călesc în untdelemn, adăugându-li-se câte puțină apă caldă, până se înmoaie. Se lasă să se răcească și se adaugă frunzele de salată tocate. Se așază peste feliile de șuncă, care se rulează. Se servesc pe câte o frunză de salată verde.