



Пучок зелени **молодого пастернака**, по 2—3 молодых **листика смородины**, **крыжовника** и **лимонника**

. Можно добавить и молоденький **лист хрена**.

Корень пастернака уступает по вкусу, запаху и составу микроэлементов и витаминов многим овощам, но чем он примечателен — это обилием зеленой массы ранней весной.

Грядки еще пусты, а оставленный с осени пастернак радует своей зеленью.

Зелень тщательно промыть и нашинковать возможно мельче. В чашке или салатной вазе все тщательно размешать с соусом, окропить соком лимона, апельсина или яблока. **С**

ок всегда можно заменить чайной ложкой белого сухого вина.

Соус готов. Этим соусом можно приправить размолотые зерна свежепророщенной пшеницы.

Получится сероватая масса, которая может быть у вас к завтраку ежедневно.

В соусе, который я рекомендую, вы найдете витамины, микроэлементы и минеральные вещества, недостаток которых особенно остро ощущается весной. Но должна сказать, что если вы этот соус будете заглатывать, как лекарство, и при этом морщиться, то лучше забудьте о нем и приготовьте что-нибудь другое. **Если соус не радует своим вкусом, проверьте правильность приготовления блюда.**