

Улыбнёмся...

- Всё, худею! Уже купила кефир. Сейчас буду жарить... оладьи!

**Свежая или квашеная - какая полезнее?**

Все виды капусты полезны, славится она высоким содержанием витамина С. В некоторых видах капусты (кольраби, брюссельская и др.) его больше, чем в лимоне.

Зелёные листья **свежей капусты**, которые входят снаружи, содержат фолиевую кислоту, хорошо влияющую на обменные процессы в организме и кровообращение.

Благодаря преобладающему содержанию солей калия над солями натрия она не даёт задерживаться жидкости в клетках организма.

Содержащаяся в ней тартоновая кислота обладает противосклерозным свойством. Эта кислота способствует задержанию процесса перехода углеводов в жиры и не даёт откладываться холестерину и жирам. Но при тепловой обработке овоща эта кислота разрушается.

Нормализует жировые обменные процессы в организме, так как содержит в себе большое количество холина.

Содержит глюкозы больше, чем в апельсинах, лимонах и яблоках.

По содержанию фруктозы превосходит морковь, лук, картофель и лимоны.

Квашеная капуста богата молочной кислотой, так как для заквашивания используются кисломолочные бактерии. Эти полезные бактерии при попадании в кишечник благотворно воздействуют на его микрофлору, устраняют дисбактериоз, очищают от гнилостной среды.

❖ Содержит фитонциды, губительные для гноеродного золотистого стафилококка, туберкулёзных палочек и других вредных микробов.

❖ Клетчатка благотворно влияет на правильное функционирование кишечника, выводит из организма холестерин и шлаки. Врачи её рекомендуют при ожирении, так как она является низкокалорийным продуктом.

Ублажаем привереду**Куриные котлеты с манной крупой**

Яйца - 1 шт., соль - по вкусу, фарш - 1 кг, манная крупа - 0,5 ст., майонез - 1 ст. л., растительное масло для жарки, перец молотый - 1 ч. л., мука для панировки, лук репчатый - 1 шт.

Куриную грудку пропустить через мясорубку. В получившийся фарш добавить яйцо, майонез, молотый перец, манную крупу. Посолить по вкусу. Добавить зелень. Нарезать лук не очень крупно для того, чтобы при лепке котлет он оставался в фарше, а не выпадал из него. Соединить лук с фаршем, хорошо перемешать. Накрывать ёмкость с фаршем крышкой и дать настояться примерно 30 минут, чтобы манка немного набухла. Сначала скатать шарики, затем придать форму котлеты, обвалить их в муке. В разогретую с растительным маслом сковороду, выложить котлеты и обжарить с обеих сторон.

Время жарки зависит от размера котлетки. Переложить их в кастрюлю и залить половиной стакана горячей воды и половиной стакана растительного масла. Накрывать крышкой, довести до кипения и тушить на медленном огне 20-30 минут. Оставшуюся жидкость слить. Котлеты готовы! Перед подачей выложить на тарелку и украсить зеленью. Можно подавать с любым гарниром, который любит ваше чадо.

Кулинарные хитрости и советы

❖ Рыба не развалится на куски и приобретёт золотистую корочку, если за 10-15 минут до жарки её вытереть полотенцем и тут же посолить.

❖ Несколько свежих лисичек, добавленных в любой суп, делают его вкуснее. Грибы в блюдах тем вкуснее, чем мельче они порезаны.

❖ Натёртый сырой картофель сразу же размешайте с небольшим количеством молока, иначе он посинеет.

❖ Картофельное пюре лучше взбивать вручную. Взбитое в миксере становится пышным, зато быстро теряет вкус.

Вкусные постные блюда**Рыбный суп с сельдереем**

Филе белой морской рыбы - 400 г, растительное масло - 2 ст. л., зелень сельдерея, петрушка, кинза - по 2 веточки, черешки сельдерея - 4 шт., морковь, лук - по 1 шт., соль, перец - по вкусу.



Сварить рыбный бульон. Филе рыбы вымыть, разрезать на порционные куски, положить в кастрюлю с 1,2 л воды и довести до кипения. Шумовкой снять пену, уменьшить огонь и варить 7 мин. Вынуть рыбу из кастрюли, бульон процедить. Сельдерей вымыть, нарезать тонкими пластинами. Лук и морковь очистить. Лук нарезать полукольцами, морковь - соломкой. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нём лук, морковь и сельдерей в течение 5 мин. Добавить получившуюся зажарку в рыбный бульон, приправить солью и перцем по вкусу и варить 7 мин. Вернуть в кастрюлю с супом отложенные кусочки рыбы и варить ещё 3 мин. Снять суп с огня, посыпать зеленью и дать настояться под крышкой 10 мин. Подавать с чесночными сухариками.

Салат с сырой морковью

Яркий, оранжевый салат с морковью и ананасом поднимет вам настроение и зарядит энергией хмурым утром.

Морковь - 3-4 шт., консервированные ананасы без сока - 1/2 банки, изюм - 1/2 ст., сметана - 3-4 ст. л., сахарная пудра - 1 ст. л.

Морковь натереть на тёрке, добавить ананас, изюм и сахарную пудру. Заправить сметаной и аккуратно перемешать.

**Рис по-мексикански**

Рис - 1 ст., чеснок - 2 зубчика, оливковое масло, - 1 ст.л., вода - 2 ст., лук - 1/2 шт., помидоры, острый перец - по 1 шт., томатный сок - 1/4 ст., семена тмина, пряные травы - по 1 ч. л., соль - по вкусу.

В глубокую сковороду влить масло и прогреть его. Положить промытый и обсушенный рис, перемешать, чтобы весь рис оказался в масле. Прогреть до тех пор, пока рис не станет коричневым. Постоянно мешать, чтобы рис не пригорел. Добавить измельчённый чеснок, размешать и слегка обжарить. Аккуратно влить холодную воду, добавить остальные ингредиенты



и перемешать. Накрывать неплотно крышкой, уменьшить огонь и варить около 20-30 минут. Когда рис будет готов, вся вода впитается, рис будет рассыпчатым, но не сухим. Добавить пряности по вкусу.

Рулет из капусты с грибами

Капуста - 1 небольшой кочан, сушёные грибы - 50 г или 200 г свежих, гречневая крупа - 1 ст., лук - 2 шт., растительное масло - 2 ст.л., соль, перец, зелень - по вкусу.



В большой кастрюле вскипятить воду. Опустить в кипяток кочан капусты, снимая размягчённые листья. Таким образом разобрать весь кочан, срезать или отбить утолщённые прожилки и уложить листья на полотенце в виде дорожки так, чтобы каждый лист покрывал часть соседнего листа. Уложить начинку, свернуть рулетом, уложить на противень, смазанный маслом, и запекать в духовке до золотистой корочки. Для начинки сварить вязкую гречневую кашу, добавить обжаренные с луком грибы, соль, перец, перемешать. При подаче посыпать зеленью.

Картофель, запечённый с грибами

Сушёные грибы (лучше белые) - 1/2 ст., оливковое масло - 1 ст. л., мелко нарезанный лук - 1 шт., мука - 2 ст. л., соль - 1/2 ч. л., перец - 1/4 ч. л., молоко - 1,4 стакана, тёртый сыр - 80 г, очищенный и нарезанный тонкими ломтиками картофель - 3-5 шт. (в зависимости от размера).



Грибы залить кипятком и оставить на 30 мин. Затем слить и крупно нарезать. В сковороде разогреть оливковое масло и обжарить в нём лук и грибы в течение 5 мин., до мягкости. После чего посолить, поперчить и всыпать муку. Перемешать и влить молоко. Готовить, помешивая, до загустения. Снять с огня и добавить половину тёртого сыра, снова перемешать. Духовку разогреть до 180 градусов. В смазанную маслом форму для запекания выложить половину картофеля, распределить половину грибного соуса. Повторить с оставшимися компонентами. Посыпать сверху оставшимся сыром и запекать под крышкой около 35 мин. Затем снять крышку и вернуть в духовку ещё на 35 мин.

Постное печенье

Мука пшеничная - 100 г, сода, соль, корица - по 1/2 ч. л., сахар - 1/2 ст., любой сладкий сироп, растительное масло - по 1/4 ст., ванилин - на кончике ножа, геркулес - 1,5 ст., изюм - 1/2 ст., грецкие орехи (по желанию).

Разогреть духовку до 180°C. Смешать муку, соду, соль и корицу. Отложить в сторону. Смешать сахар, сироп, растительное масло и ваниль. Добавить смесь муки и тщательно перемешать. Добавить геркулес, а затем изюм. Оставить настояться на 10 минут. При помощи чайной ложки разложить печенье на лист с пергаментной бумагой, смазанной маслом. Выпекать в течение 12-14 минут. Дать остыть в течение 5-8 минут и осторожно снять печенье с листа.

**Германское Рождество**

Литовское представительство «Воржони» продолжает знакомить нас с рождественскими традициями и рецептами различных стран и народов мира. На этот раз с помощью живущей в Германии фрау Мартенс и шеф-повара вильнюсского ресторана «Steakhouse Hazienda» Римой Ремейкене читатели «Обзора» узнают о рождественских обычаях в Германии.

Рождество для немцев - пожалуй, самый любимый и ожидаемый праздник. Уже с конца ноября улицы и дома в Германии украшают рождественской атрибутикой, а на площадях больших и малых городов открываются рождественские базары - и весь декабрь там можно согреться глинтвейном или пуншем, отведать жареные колбаски *Bratwurst*, а также имбирные пряники *Lebkuchen* - он же *Lebzeiteln*, он же *Pfefferkuchen*, он же *Gewürzkuchen*, он же *Honigkuchen* (в зависимости от того, где в Германии вы находитесь).

В XIV веке неизвестный повар из Дрездена придумал *Stollen* (это такой рождественский кекс, напоминающий младенца в пелёнках). В состав кекса входят изюм, миндаль, ром, цедра, ваниль, анис, корица, а сверху его обильно посыпают сахарной пудрой.

Другое типично немецкое рождественское украшение стола - пряничный домик - появилось в XVIII веке. Примерно в то же время появился и яблочный штрудель.

Самым главным рождественским блюдом в Германии считается гусь. В каждом ресторане и у каждой немецкой хозяйки есть свой рецепт его приготовления. Самый распространённый - гусь, запечённый с капустой, яблоками и черносливом.

Интересно, что в соседней Австрии готовят гуся или же любую другую птицу на Рождество считается дурной приметой - «счастье улетит». Поэтому альтернативой рождественскому гуся является свинина с тушёной квашеной капустой: говорят, это блюдо приносит здоровье и счастье.

**Рождественский гусь, запечённый с красной капустой**

Вам понадобится: тушка гуся (1 шт.), красная капуста (700 г), морковь (3 шт.), имбирь (1 корень), десертное белое вино (100 мл), сухое красное вино (100 мл), мёд (30 г), винный уксус (3 ст.л.), сахар (1 ч.л.), кориандр (0,5 ч.л.), кардамон (0,5 ч.л.), соль и перец (по вкусу).

В миске смешайте половину мёда, треть мелко порезанного корня имбиря, белое вино и специи. Тщательно перемешайте.

Гуся хорошо промойте и обмажьте полученной смесью и солью. Разогрейте духовку до 200°C и поместите в неё гуся. Под решётку поставьте противень с водой. Через 20 минут уменьшите температуру до 160°C и запекайте гуся около 2 часов.

Промойте капусту, нашинкуйте, добавьте натёртую морковь, соль, сахар и уксус. Отожмите и маринуйте 20 минут. Затем потушите около 15 минут. Добавьте красное вино, а ещё через 10 минут влейте белое вино. Перед окончанием тушения добавьте оставшийся мёд и имбирь.

Владас ЛЮБАРТАС, специально для «Обзора»

Фото: Антон Ковалелис