



Улыбнёмся...

- Чай можно заваривать 7 раз. На восьмой чайинки всплывают, чтоб посмотреть на этого жадину.

Уроки этикета

Как правильно пользоваться салфеткой

Садясь за стол и увидев на тарелке перед собой красиво свёрнутую белоснежную салфетку, некоторые испытывают какую-то робость перед ней. Иногда пытаются даже осторожно отложить её в сторонку, не зная о том, что салфетка столь же необходима, как нож, вилка, ложка, и так же, как они, призвана помочь человеку во время еды.



Мы уже говорили, что хорошо отглаженная и умеренно подкрахмаленная белоснежная салфетка, красиво сложенная, несомненно, украшает стол, придаёт ему вместе с другими предметами сервировки более торжественный вид. Основное же назначение салфетки состоит в том, чтобы предохранить костюм каждого от попадания случайных брызг, капель, крошек. Ею обтирают также пальцы и губы во время и после еды.

Непосредственно перед едой салфетку нужно развернуть, сложить вдвое и положить изгибом к себе на колени.

Закладывать салфетку одним из её углов или краем за воротник или лацкан пиджака не принято: это и неудобно, и неэстетично.

Пальцы, случайно испачканные во время еды, осторожно вытирают верхней половиной салфетки, не снимая её с колен.

Для обтирания губ салфетку берут с колен двумя руками, укорачивают путём перевёртывания её концов в ладони и, приложив середину к губам, промокают их о верхнюю половину салфетки. Вытирать губы путём скользящих движений по ней салфеткой некрасиво.

Совершенно недопустимо использовать салфетку вместо носового платка или в качестве полотенца для сильно испачканных рук.

Не полагается, сев за стол, пристально разглядывать приборы и посуду, а затем салфеткой протирать их, если вы вдруг заметили какое-то пятнышко. Этим вы обидите хозяев, усомнившись в их чистоплотности.

По окончании еды салфетку не следует тщательно складывать, пытаясь придать ей прежний вид, а просто аккуратно положить справа от своей тарелки. Не рекомендуется также вешать её на спинку стула или класть на его сиденье.

Если салфетка случайно упала с колен на пол, не следует огорчаться: попросите дать вам чистую, поскольку пользоваться салфеткой, поднятой с пола, конечно, нельзя.

Полезные советы

❖ **Как солить кушанья?** На каждые 3 стакана бульона, предназначенного для подачи, кладётся соли по 0,3 ч. ложки.

- На воду, приготовленную для варки в ней вареников, овощей, рыбы, берётся на каждые 3 стакана воды по 1 полной ч. ложке соли.

- На каждые 0,5 кг муки, предназначенной для пельменей, лапши, пирогов, берётся по 1 ч. ложке соли. В сладкие же пироги при сахаре кладётся только по 0,25 ч. ложки соли.

- На 1 кг гречневой крупы кладётся 1 ч. ложка соли.

❖ Компот из кислых фруктов требует много сахара. Добавьте щепотку соли - и кислота будет чувствоваться меньше.

❖ Кофе получается особенно ароматным, если в контейнер для хранения молотого порошка положить нарезанный стручок ванили.

❖ Майоран прекрасно дополнит любое жирное блюдо. Хороша эта пряность в картофельном супе и свежих овощных салатах.

❖ Масло, начинающее пахнуть, нужно немедленно перетопить. При этом положите в него ломтик хлеба и оставьте, пока он не приобретёт золотистый оттенок. Этот ломтик впитает тяжёлый запах масла.

❖ Молоко не прокиснет, если в него положить лист хрена.

❖ С чем сочетается вино? Не сочетается вино с салатами, блюдами с уксусом, шоколадом и кислыми фруктами.

❖ Сырые зёрна кофе, которые долго лежали в закрытой коробке, теряют аромат. Его можно восстановить, если положить их на 10 минут в холодную воду, а затем сразу высушить в нагретой духовке.

Суп из гречневой крупы

3/4 л воды, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. гречневой крупы, зелень, соль.



В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натёртую на крупной тёрке, лук, сушёную или свежую зелень и коренья, соль. Варить ещё 20 минут.

Рис с черносливом

1/2 ст. риса, 1/2 ст. чернослива, 1,5 ст. ложки растительного масла, 1/2 столовой ложки сахара, 2-3 щепотки лимонной кислоты, 1 ст. воды.

Рис промыть, обсушить и обжарить на сковороде. Из чернослива удалить косточки. В кипящую воду положить чернослив и обжаренный рис, добавить сахар, лимонную кислоту и варить при слабом кипении до готовности риса.

При подаче рис полить растительным маслом.



Икра из свёклы по-монастырски

500 г свёклы, 500 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томат-пасты, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец чёрный молотый по вкусу.

Варёную свёклу очистить, нарезать

Постные блюда

соломкой, обжарить в растительном масле вместе с нарезанным кольцами репчатым луком. Квашеную капусту отжать от рассола, нарезать помельче, потушить под крышкой в растительном масле с добавлением томатной пасты. Соединить свёклу с капустой, перемешать, прогреть на плите 5 минут, приправить с сахаром, солью, перцем по вкусу.

Салат из красной капусты

500 г красной капусты, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 20-30 г раствора лимонной кислоты или винного уксуса.



Кочан капусты разрезать на 4 части, удалить кочерыжку, мелко нашинковать, затем посолить и слегка перетереть руками, чтобы она стала мягче. Подготовленную капусту сложить в стеклянную или фарфоровую ёмкость и залить раствором лимонной кислоты или винного уксуса, закрыть и на 1-2 часа поставить в холодное место, чтобы капуста пропиталась кислотой и приобрела более яркий цвет. После этого капусту заправить сахаром и растительным маслом. 1/3 часть красной капусты можно заменить свежими яблоками и другими фруктами.

Вареники с грибами и капустой

3 ст. муки, 1 ст. воды, 3 ст. ложки растительного масла для теста и 3 ст. ложки для начинки, 300 г капусты



белокочанной, 150 г грибов, 1 головка лука, соль - по вкусу.

Очищенные и промытые грибы отварить и нарезать мелкими кубиками. Капусту порубить, обжарить на масле. Смешать с поджаренным рубленым луком, солью, грибами. Замесить тесто, тонко его раскатать, вырезать лепёшки, в центр которых положить начинку, и защипнуть края. Отварить вареники в подсоленной воде и подавать с растительным маслом.

Булочки с капустой

3 ст. пшеничной муки, 1 ст. воды, 30 г дрожжей, 1/2 ч. ложки соли, 2 стакана рубленой белокочанной капусты, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла.

В подогретую до температуры 35-40°C воду добавить предварительно разведённые и процеженные дрожжи, сахар, всыпать просеянную муку, перемешать. Массу тщательно вымесить на доске.

Капусту очистить, промыть, вырезать кочерыжку, нашинковать соломкой.

В подготовленное тесто добавить капусту, перемешать тесто и хорошо выбить.

Поставить тесто для брожения на 1-2 часа при температуре 30-40°C в течение 20-25 минут.

Готовое тесто разделить на булочки. На сухой противень уложить булочки, дать настояться 20-25 минут и выпекать при температуре 200-220°C в течение 20-25 минут.

Горячие булочки смазать растительным маслом.

Морс из клюквы



1 ст. клюквы, 1/2-3/4 ст. сахара, 1 л воды, ломтики лимона.

Клюквенный сок отжать соковыжималкой или размять ягоды, добавить немного кипячёной воды, процедить через марлю; выжимки от ягод залить водой, вскипятить и процедить.

В процеженный отвар добавить сахар, охладить, влить сырой сок. Положить ломтики лимона.

В далёком прошлом горячие жирные супы - солянки, борщи, щи - были необходимы. Они восполняли потерю энергии: не было тёплого общественного транспорта, центрального отопления. Сегодня настоящая потребность в супах практически отпала, и есть или не есть суп - дело абсолютно добровольное... Однако у супа достаточно положительных качеств - и грех ими не воспользоваться.

Польза первая. Супы содержат много необходимой нам клетчатки, которая стимулирует пищеварение и улучшает перистальтику кишечника. Но если вы ежедневно употребляете овощи - сырые, тушёные или приготовленные на пару - без супа можно обойтись.

Польза вторая. Супы незаменимы при некоторых проблемах с желудком: например, когда понижена кислотность или когда вырабатывается недостаточное количество желудочного сока. Лёгкие овощные супы стимулируют пищеварение вдвое сильнее соляной кислоты, назначаемой в лечебных целях. А сваренные на мясном и курином бульонах - помогают при низкой кислотности желудочного сока, усиливая его выделение.

Однако при язвах и хронических гастритах с повышенной кислотностью жирные мясные супы исключены - ведь они приводят к ещё большему выделению соляной кислоты.

Польза третья. Суп - это бесценное диетическое блюдо. Куриный - облегчает течение простуды: он содержит компоненты, обладающие противовоспалительным действием. Рыбный - богат микроэлементами и легко усваивается.

Пять поводов для супа



Однако стоит учитывать, что мясные, куриные, рыбные и грибные бульоны противопоказаны тем, у кого имеются нарушения обмена веществ, подагра или мочекаменная болезнь. Этим людям можно порекомендовать есть только вегетарианские супы (исключая сваренные с щавелём и овощами, в которых много веществ, провоцирующих обострение заболевания).

Польза четвертая. Чем крепче бульон, тем он целебнее. Учёные из Национального института Сингапура утверждают даже, что крепчайший

куриный бульон улучшает состояние сосудов и сердца. Они полагают, что такой эффект достигается за счёт содержания в экстракте особых белков. Причём нужна их концентрация встречается именно в курином бульоне, по поводу куриного мяса точных данных пока нет.

Стоит учитывать, что первый бульон необходимо сливать. Именно в нём концентрируются вредные вещества из добавок в кормах животных и гормоны, которые выделяются в момент забоя животного (серотонин, адреналин и другие). Так что все-таки пусть ваш бульончик будет менее крепким, зато более экологически чистым.

Польза пятая. Суп - кладезь витаминов. Большая часть того, чем богаты овощи, переходит в отвар, который мы обычно сливаем. И суп в этом отношении - безотходное витаминное производство. Самый полезный - вегетарианский, и им могут радовать себя практически все. Он способствует очищению организма и снижению уровня холестерина.

Однако это справедливо лишь для правильно сваренного супа. Если овощи класть в кипящий бульон - меньше разрушается витамин С. А вот морковь нужно пассеровать - тогда лучше усвоится, растворившись в жире, каротин. И готовые суп только на один раз. При разогревании многие витамины разрушаются и ценность блюда значительно снижается.