



Улыбнёмся...

Молодая жена подаёт мужу на обед курицу. Муж укусил раз, подозрительно обнюхал и спрашивает: - Что ты такое в середине натолкала? - Я хотела натолкать, но там места не было.

«Не» в правилах этикета

- ❖ Не опаздывай, будучи приглашён на обед, завтрак, ужин, чай.
- ❖ Не садись за стол, пока не сядут дамы или пока хозяин или хозяйка не пригласят занять место.
- ❖ Не предлагай даме, когда сопровождаешь её к столу, левую руку. Мужчина всегда должен предлагать даме правую руку.
- ❖ Не забывай, что дама, сидящая рядом с тобой, в особенности по правую руку, имеет право на твоё внимание. Даму, сидящую рядом с тобой, следует занимать независимо от того, представлен ты ей или нет.
- ❖ Не знакомь после того, как гости сели за стол.
- ❖ Не сиди слишком близко к столу или слишком далеко от него.
- ❖ Не закладывай салфетку за воротник и не раскладывая её на груди. Салфетку следует класть на колени.
- ❖ В первую очередь необходимо обслуживать дам.
- ❖ Не ешь суп с конца ложки. Не проси второй порции супа.
- ❖ Не сгибайся над тарелкой. Держись по возможности прямо.
- ❖ Если хочешь достать что-либо, не тянись через тарелку другого.
- ❖ Не бери хлеб вилкой, бери рукой.
- ❖ Не кусай от целого куска хлеба. Не намазывай маслом целый кусок хлеба. Ломай хлеб кусочками и намазывай их.
- ❖ Не кроши хлеб в суп.
- ❖ Не ешь с ножа. Никогда не подноси нож ко рту.
- ❖ Не накладывай на вилку с помощью ножа. Бери на вилку столько, сколько может поместиться на ней. Не ешь слишком быстро.
- ❖ Не наполняй рот большим количеством пищи.
- ❖ Не расставляй локти, они должны быть прижаты к бокам.
- ❖ Не ставь локти на стол.
- ❖ Не поднимай стакан или бокал слишком высоко.
- ❖ Не ешь ложкой то, что можно есть вилкой. Не старайся зачерпнуть последнюю ложку супа, съешь последний кусочек мяса т. д. Не подавай сам свою тарелку с просьбой о второй порции. Пусть это сделает прислуга. Лучше не просить второй порции вообще.
- ❖ Не выплёвывай кости и прочее на тарелку. Кости следует извлечь изо рта на вилку, поднесённую к губам, а затем положить на тарелку. Фруктовые косточки нужно извлекать незаметно на ложку.
- ❖ Не проси соседа подать что-либо, если поблизости находится прислуга.
- ❖ Не играй салфеткой, вилкой и другими принадлежностями стола. Не вытирай лицо салфеткой. Салфеткой можно лишь слегка провести по губам.
- ❖ Не поворачивайся спиной к другому, если намерен поговорить с соседом.
- ❖ Не разговаривай с другим через соседа.
- ❖ Не разговаривай с полным ртом.

Полезные советы

- ❖ Чтобы язык лучше очищался от кожицы, его нужно обдать после варки холодной водой. Имейте в виду, что язык старого животного готовится на 1 час дольше языка молодого.
- ❖ Для того чтобы очистить миндаль от коричневой кожицы, его нужно на несколько секунд положить в кипящую воду.
- ❖ Прежде чем вводить в крем или тесто ванилин, разбавьте его немного тёплой водой. Это позволит равномерно ароматизировать всю массу.
- ❖ Хорошая глазурь для тортов получается, если растопить шоколадные конфеты и добавить 1—2 ст. ложки молока.
- ❖ Сметана будет лучше взбиваться, если в неё добавить 1 яичный белок.
- ❖ Белковый крем будет крепче и белее, если добавить немного лимонной кислоты.
- ❖ Петрушка станет ароматнее, если перед употреблением её прополоскать не в холодной, а в тёплой воде.
- ❖ Свежая зелень дольше не вянет, если её хранить в холодильнике в закрытом полиэтиленовом пакете.
- ❖ Картофель, морковь и свёклу для салатов варите, не очищая от кожуры. Так в них сохраняются питательные вещества. После сразу же поставьте овощи под холодную воду на 3 мин. Тогда всё быстро очистится. Свёклу варите отдельно от других овощей, так как она всё очень сильно окрашивает.
- ❖ Кожура картофеля при варке не будет лопаться, если добавить в воду немного уксуса.
- ❖ Если квашеная капуста слишком кислая, то просто промойте её в холодной воде.
- ❖ Салатом с сельдью свежее яблочко придаёт пикантный вкус.

Суп с луком и сельдереем

2 крупные луковицы, черешковый сельдерей (штуки 3-4), 1 крупная морковь, полбанки помидоров в собственном соку (или 2-3 свежих помидора), 2 стрелки лука-порей, небольшой кусок корня имбиря (примерно 1-2 см).



Лук и морковь измельчить, сельдерей, лук-порей и помидоры нарезать небольшими кусочками. Всё залить кипящей водой и варить до готовности. Корень имбиря почистить, измельчить (можно измельчить в блендере с небольшим количеством воды или натереть на тёрке) и добавить в суп. Дать настояться.

Капустные котлеты

500 г капусты, 2 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки молотых сухарей, соль по вкусу, 3 столовые ложки растительного масла, 0,5 стакана воды.



Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить воду, 1 столовую ложку растительного масла и тушить до полуготовности.

В кипящую массу всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, непрерывно помешивая, 10-15 минут, посолить, размешать и слегка охладить. Измельчить массу можно блендером.

Постные блюда

Сформовать котлеты овальной формы, запанировать в сухарях и обжарить на растительном масле.

Овощи, тушённые в грибном соусе

Цукинни - 500 г, морковь - 1 шт., помидоры - 3 шт., перец сладкий - 3 шт., масло растительное - 3 ст. ложки, грибы - 150 г, лук репчатый - 1 головка, мука пшеничная - 2 ст. ложки, зелень петрушки, соль.

Цукинни, очищенные морковь, лук, перец нарезать кубиками, помидоры — дольками, обжарить овощи на масле.

Муку подсушить на сковороде без изменения цвета.

Для соуса: грибы залить водой и сварить бульон, процедить и развести им приготовленную мучную белую пассеровку, размешать, посолить, добавить рубленые грибы и пассерованный лук, прокипятить в течение 5 минут.



Залить овощи приготовленным грибным соусом и тушить до готовности. При подаче оформить зеленью.

Постные оладьи с яблоками

400 г муки, 1 ст. воды, 25 г дрожжей (мокрых), 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, 100 г растительного масла для теста, 200 г растительного масла для жарки, 5 яблок, лимон, 100 г рома, корица и ванилин.

Сделать жидкую опару с 200 г муки, с добавлением воды, дрожжей, чайной ложки сахара. Поставить в тёплое место. Когда поднимется, добавить растительное масло, сахар и соль, всыпать остальную муку и хорошо вымесить.

Если тесто будет густое, добавить ещё воды (тесто должно стекать с ложки) и поставить подходить в тёплом месте.

Яблоки очистить, вырезать сердинку, натереть лимоном, нарезать

кружочками, сложить в миску, сбрызнуть ромом, посыпать сахаром и оставить до выпекания.



Когда тесто поднимется, разогреть на сковороде растительное масло, опустить яблоки в тесто, размешать и выпекать оладьи, наливая тесто на сковородку ложкой. В каждой оладье должен быть кружочек яблока. Выпекать с двух сторон.

На тарелку положить салфетку и выложить на неё оладьи, чтобы стёк лишний жир. Можно жарить оладьи и с изюмом.

Тёртый пирог с вареньем

2 ст. муки, 1 ч.л. пекарского порошка, 2/3 ст. сахара, 120 г маргарина для выпечки (в непостные дни можно использовать сливочное масло).

Для начинки: примерно 6 ложек любого варенья.

Муку просеять, добавить пекарский порошок, всыпать сахар. Холодный маргарин натереть на тёрке (или просто добавить размягчённый маргарин) и смешать с остальными компонентами до получения крошки. 2/3 теста выложить в форму.

Выложить начинку, разровнять. Сверху насыпать оставшуюся 1/3 теста. Выпекать в духовке при 200 градусах примерно полчаса.



Чем полакомиться сейчас? Конечно, сухофруктами! Это поистине кладёшь ценных биологически активных веществ, а не «пустые калории» без витаминов, как в тортах или пирожных. Да и сладость обеспечивается натуральными, легко усваиваемыми глюкозой и фруктозой.

Королева сухофруктов

Курага выделяется высоким содержанием калия, поддерживающего работу сердечной мышцы, снижающим давление и отёчность тканей, каротином, а также кальцием, фосфором, железом, витаминами группы В (особенно В₉, повышающим остроту зрения, стимулирующим работу мозга). Имеется в ней и селен - важнейший элемент антиоксидантной защиты организма. Поэтому не зря курага - признанная королева сухофруктов. При гипертонии, отёках, хронических запорах съедайте по 8-10 плодов кураги за час до завтрака.

Чернослив обладает очень активными соединениями пектина, эффективно действующими на перистальтику кишечника при запорах. Кроме этого, выводит лишний холестерин, эндотоксин, тяжёлые металлы. Богат витаминами группы В, Р, каротином, а также калием и магнием. Может использоваться в качестве антидепрессанта для снятия стрессов. В этом случае рекомендуется съедать по 5-7 плодов чернослива в первой половине дня.

Изюм так же, как курага, содержит много калия, магния, но особенно ценны в нём органические соединения бора, препятствующие развитию остеопороза, а также йод. Наиболее полезен тёмный изюм из темнокрасных сортов винограда - он способствует укреплению стенок кровеносных сосудов и

Не гонись за глянцем!



снижению вязкости крови. При кашле, бронхите, сильной охриплости голоса 2 ст. ложки изюма нужно залить стаканом кипятка, выдержать на слабом огне 10 минут, настоять час, подогреть и выпить в несколько приёмов, а ягоды съесть.

Инжир богат, кроме всего спектра витаминов, железом, калием, магнием. Он полезен при аритмии, а также кашле, даёт облегчение даже при бронхиальной астме. При простуде с сухим кашлем 4-5 плодов сухого инжира заливают 2 стаканами кипящего молока, держат на слабом огне 5-7 минут, настаивают 3-4 часа, протирают через сито. Принимают по 0,5 стакана подогретой смеси 2-3 раза в день между приёмами пищи.

В яблоках очень много пектина, калия, магния, витаминов группы В, Р (укрепляющие стенки сосудов), а также таких микроэлементов, как бор, хром, йод и фтор. Важно, что при сушке яблоки ничем не обрабатывают, поэтому их можно есть без опаски. При подагре, атеросклерозе и для его профилактики 2/3 стакана сухих долек заливают 1,5 стаканами кипятка, выдерживают 2-3 часа под крышкой, процеживают. Настой принимают по 1/3 стакана 3 раза в день, а яблоки съедают в полдник.

Подарок для мужчин

Груши по количеству питательных веществ превосходят многие фрукты, а по содержанию микроэлементов им нет равных: кроме калия и магния в них есть кальций, медь, молибден, марганец, кобальт, йод. Из витаминов эти плоды наиболее богаты Р-активными соединениями. Отвар их способствует закреплению кишечника, причём не просто останавливает диарею, а выводит из организма все токсины, которые образуются. Груши - подарок для мужчин в профилактике и лечении простатита. При этом заболевании стакан сухих груш (лучше диких) заливают 0,5 л кипятка, выдерживают на слабом огне 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают и доливают отвар кипячёной водой до 0,5 л. Принимают по 0,5 стакана отвара 2-3 раза в день за полчаса до еды. Лечение длительное. Полезен такой настой и мужчинам, и женщинам при мочекаменной болезни.

Как правило, мы варим из сухофруктов компот, но самое лучшее - ошпарить их кипятком, дать постоять, чтобы набухли. И витамины сохраняются, и на вкус как конфета.

Внимание! Очень часто сушка сухофруктов происходит с применением сернистого газа. Самая красивая, яркая, оранжевая курага, слишком золотистый жёлтый изюм содержат наибольшее количество соединения, которое при варке образует кислоту, из-за чего плоды вызывают сильное першение в горле. А слишком чёрный глянец у чернослива обработан глицерином. Поэтому не стоит гнаться за красотой, лучше брать коричневый изюм, оранжевую курагу, тёмный (но не глянец) чернослив. Если же вам достались очень красивые сухофрукты, то их лучше прокипятить, а воду слить.