Улыбнёмся...

Муж и жена ехали в автомобиле и врезались в столб.
- Ты разбил машину! - кричит жена.
- Ну и что? А у тебя вчера молоко убежало!

Продукты-чемпионы

(Продолжение. Начало в №№ 45, 46.)

Нарзан. Лидирует среди других минеральных вод по содержанию кальция, а это - здоровые зубы, ногти, крепкие кости. Он стимулирует работу сердца, процесс свёртываемости крови и заживления ран.

Овёс. Ценный природный источник цинка и хрома. Цинк укрепляет иммунитет и сопротивляемость инфекциям, ускоряет заживление ран, участвует в синтезе почти всех гормонов в человеческом организме. Хром регулирует углеводный обмен и уровень глюкозы в крови.

Помидор. Ликопен - мощнейший антиоксидант. Это он придаёт плодам красный цвет, и в помидорах его больше всего. Помимо профилактики раковых и сердечно-сосудистых заболеваний, ликопен предотвращает остеопороз, аллергические заболевания, понижает давление и улучшает детородную функцию у мужчин и женщин. При термической обработке помидоров количество ликопена в них только увеличивается.

Редис. Ценность корнеплода - в значительном содержании кремния. Этот элемент не слишком распространён в продуктах, а организму необходим для образования коллагена - основного компонента соединительной ткани, отвечающего за упругость кожи, крепость костей, эластичность связок, сухожилий и нормальную работу суставов.

Сельдерей. Чемпион по питательности среди растительных продуктов. Корень сельдерея содержит достаточное количество белка и углеводов при практически полном отсутствии жиров. Именно поэтому так популярна диета на основе сельдереевого супа - помогает похудеть без голодания.

Творог - это кальций и фосфор, необходимые для формирования костной ткани, здоровья зубов, ногтей, сердца, мозга и сосудов, а также легкоусвояемый белок, который может заменить животные белки.

Укроп. Основная ценность этой зелени - в сочетании эфирных масел и микроэлементов, которое даёт желчегонный и мочегонный эффект. Поэтому укроп лучше всех снимает симптомы цистита, почечных и желудочно-кишечных заболеваний, спазматические боли.

Фисташки. Содержат больше других фитостеролов. Это натуральные биологически активные вещества, которые снижают уровень холестерина, блокируя его всасывание, а также обладают антибактериальным и антисклеротическим свойствами.

(Продолжение следует.)

Вкусные поделки

Чебурашка из оладьев

Для такого Чебурашки нужны не сладкие оладьи, а, например, кабачковые или драники. Таким Чебурашкой легко заманить к столу ребёнка, который не желает есть. Нам потребуется три оладьи, складываем их таким образом:

«Глазки» рисуем майонезом, а «ротик «- кетчупом (если на сладких оладьях, то глазки - ягодки из варенья, а «рот» - просто красный джем); «нос» вырезаем в форме треугольника, переворачиваем. Можно сделать его из кураги, но можно из другой оладьи или ещё чего-нибудь; «зрачки» также можно сделать из кусочков оладьев - знаете, такие круглые пригарочки бывают.

Полезные советы

- Вместо глиняных крышек, готовя любые блюда в горшочках, можно использовать крышки из теста, из которых потом получится вкусный хлеб.
- Масло использовать не обязательно, но если используете, не увлекайтесь.
- Иногда при приготовлении очень ароматной еды горшок предлагают прокладывать пергаментом. Пергамент не даст запаху впитаться в глину.
- Никогда не ставьте горячий горшок на холодную или влажную поверхность, иначе он треснет. Используйте для этого деревянную дощечку.
- Не ставьте горшок слишком высоко в духовке - он не должен касаться нагревающихся контактов.
- Никогда не ставьте горшочек в посудомоечную машину.
- Для теста желательно использовать сырое, но слегка подогретое молоко, тогда брожение будет проходить лучше.

Для тех, кто любит готовить

«Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо, но самое главное - сделай!»

Вегетарианская лазанья

Для теста: *1 ст. муки, 1 ст. манки, 3 яйца, 5 ст. ложек растительного масла, 1/2 ч. ложки соли, 1-2 ст. ложки холодной воды.*

Для начинки: *500 г лечо консервированного, 300 г сыра сулугуни, 50 г твёрдого сыра.*

Сначала приготовим тесто для лазаньи. Для этого нужно смешать манку, муку, соль. Добавить яйца, растительное масло и замесить тугое тесто. Положить тесто в целлофановый мешочек и дать ему настояться 25-30 минут.

Раскатать тесто очень тонко и нарезать на листы, как у лазаньи. Выложить листы в форму для запекания. Каждый слой промазать готовым лечо и присыпать натёртым сулугуни. Прикрыть следующими листами лазаньи и опять выложить лечо и присыпать. На последний слой выложить лечо и присыпать твёрдым тёртым сыром. Запекать в духовке при температуре 180 градусов, примерно 30 минут до образования золотистой корочки из сыра.

Каша с тыквой в горшочках

Рис (или пшено), тыква, соль, сахар, растительное масло.

Крупу промыть и замочить в холодной воде на 2 часа. В каждый керамический горшочек выложить по 2-3 столовые ложки с верхом размоченной крупы. Добавить мякоть тыквы, порезанную кубиками, соль, сахар. Долить воды и поставить горшочки в предварительно нагретую до 180-200 градусов духовку на час–полтора. После того как каша приготовится, влить в каждый горшочек по 1 столовой ложке растительного масла и размешать.

«Красная икра» из манки

1 ст. томатного сока, 1 ст. манной крупы, 1 ст. растительного масла, 500 г филе сельди в масле (или филе от двух крупных селёдок), 1 репчатая луковица среднего размера (по желанию можно добавить мелко порезанный укроп).

Стакан томатного сока и стакан растительного масла смешать и нагреть в кастрюле и сотейнике с толстым дном. Как только смесь закипит, тонкой струйкой, не переставая помешивать, всыпать манную крупу. Продолжать размешивать до тех пор, пока оранжевая масса не загустеет и не начнёт спокойно отставать от стенок сотейника. Отдельно пропустить через мясорубку филе сельди и одну очищенную репчатую луковицу. Если сельдь в масле, то предварительно всё масло следует слить. Затем молотую сельдь размешать с массой из манки. Можно посыпать измельчённым укропом. Получившейся «икре» следует настояться в холодильнике несколько часов, чтобы манка успела пропитаться рыбным ароматом. Так как томатный сок уже продаётся обычно солёным и сельдь также достаточно солёная, то добавлять соль дополнительно не нужно. Готовую, настоявшуюся «икру» мажьте на хлеб и получайте удовольствие.

Ореховые трубочки

Тесто: *3 ст. муки, 1 ст. сметаны, 150 г сливочного масла.*

Начинка: *2 ст. молотых грецких орехов, 1 ст. сахара, 1 ст. ложка мёда, 1 ч. ложка корицы.*

Растереть деревянной лопаткой сливочное масло добела, добавить сметану и перемешивать всё около 2 минут. Затем понемногу всыпать 1,5 стакана муки и замесить тесто. Полученное тесто выложить на стол, добавить ещё 1,5 ст. муки и продолжать вымешивать 7-10 минут.

Приготовить начинку: орехи пропустить через мясорубку, добавить сахар, мёд, корицу и всё перемешать. Тесто раскатать в круглые пласты диаметром около 30 см и разрезать каждый на 8 продолговатых треугольников. Поверхность теста смазать сливочным маслом, на каждый кусочек положить одинаковое количество начинки и свернуть трубочкой, начиная с широкого конца. После этого трубочки уложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при умеренной температуре 20-30 минут. Поверхность трубочек перед выпечкой можно посыпать сахарным песком, смешанным с корицей.

Яблочный самбук

Яблоки (уже очищенные) – 200 г, сахар – 100 г, яичный белок – 1 шт., желатин – 8 г.

Яблоки тщательно помыть, почистить от кожуры, удалить сердцевину и запечь. Запечь можно в духовке: 20 мин. с небольшим количеством воды при 180°С. Или же 5 мин. при высокой мощности в микроволновке также с парой столовых ложек воды. Яблоки должны стать мягкими, чтобы вы без проблем могли сделать из них пюре.

Желатин залить небольшим количеством холодной кипячёной воды (60-80 г), дать набухнуть и растворить на водяной бане, непрерывно помешивая.

Охлаждённые яблоки перетереть в пюре (чтобы не было комочков). В миске миксером взбить белок с сахаром до густой пены, соединить с пюре и тоненькой струйкой влить остывший желатин. Всё хорошенько взбить, разлить по креманкам и поставить в холодильник застывать. Застывает достаточно быстро, и через пару часов можно подавать!

Еда, от которой не поправляются

(Окончание. Начало в 46.)

6. Цитрусовые

Все цитрусовые - низкокалорийны. В одной мандаринке примерно 40 калорий, в апельсине и грейпфруте - около 80. Поэтому, употребляя их, вы не рискуете поправиться. Правда, килограммами их всё же есть не стоит, так как можете вызвать аллергию.

Грейпфруты, апельсины, мандарины, лимоны содержат витамины А, С, Е, селен, цинк, глутатион и другие необходимые организму питательные вещества. Благодаря этому цитрусовые включают процессы омоложения во всём теле, помогают противостоять инфекциям и ускоряют процесс выздоровления. А грейпфрут ещё и сжигает жиры. Также грейпфрут славится тем, что улучшает работу мочеполовой системы и стимулирует сексуальную деятельность.

7. Орехи и сухофрукты

Если вам трудно удержаться от шоколада, попробуйте заменить его орехами или сухофруктами. Небольшая горсть арахиса, грецких орехов, фундука или кедровых ядрышек содержит около 200 ккал и 15 г жира. Для перекуса - то, что надо. Кроме того, в орехах есть йод, витамины группы В и фолиевая кислота. Без боязни поправиться в день можно съедать 30-50 г орехов.

Сухофрукты богаты витаминами. Например, **финики** содержат витамин B_5, который способствует сжиганию жира в организме, повышает работоспособность и концентрацию внимания. **Чернослив** повышает устойчивость к стрессу. Инжир улучшает пищеварение и предотвращает развитие раковых клеток. **Курага** отлично очищает кишечник и восстанавливает его микрофлору.

Сушёные фрукты не уступают кондитерским изделиям по сладости, но губительного воздействия на фигуру не оказывают. Их тоже следует есть не более 30–50 г в день.

8. Чай

Чтобы избавиться от лишних калорий, советуем заменить кофе на чай. Чашка кофе с молоком «тянет» на 270 калорий, в капуччино - на 153 калории. Если учесть, что за день в среднем выпивается от 2 до 5 чашек этого напитка, то получается очень даже внушительное количество калорий. Но основная проблема даже не в калорийности самого кофе, а в том, что избыток кофеина вынуждает организм накапливать жир.

Поэтому лучше заменить кофе и кофейные напитки на фруктовые или травяные чаи. Таким образом и от калорий отделаетесь, и от избытка кофеина. Зелёный чай, кроме всего, ещё и способствует похудению.