



Улыбнёмся...

- Где вы потеряли столько зубов?
- В столовой, доктор, - я люблю шницель.

Пряные травы

Тимьян

Запах и вкус: обладает приятным, сильным запахом. Вкус острый, сильно пряный, горький.

Применение: блюдам придаёт приятный вкус и содействует пищеварению. Желательно добавлять тимьян ко всем жирным блюдам - картофелю, жаренному на сале, к яичнице, мясным начинкам и сытным супам. Тимьян является популярной пряностью, употребляемой с копчёностями, свининой, бараниной, паштетами, грибами, творогом, дичью и сырами. В очень небольшом количестве он добавляется к жареной рыбе, печени, потрохам и телятине. Тимьян улучшает вкус супа из фасоли, чечевицы и гороха, соусов и картофельных салатов.

Немного истории: тимьян высоко ценился египтянами, римлянами и греками. Древние египтяне использовали его при бальзамировании трупов. Оттуда, по видимому, и распространились знания о выращивании и использовании тимьяна в среднюю часть Европы, вероятно, в XI веке н. э. благодаря монахам-бенедиктинцам.

Детям понравится!

Закуска «Павлиний хвост»

Необходимо пожарить баклажаны кружочками. Натереть сыр на тёрке, добавить чеснок и майонез. Выложить сырную массу на кружочки баклажанов. Украсить долькой помидора, кружочком огурца и половинкой оливки.



Полезные советы

❖ Если вы положили много пряностей в блюдо и оно приобрело горьковатый вкус, то добавьте бульон, воду, фруктовый сок или пасту - яблочную или томатную, а также подойдут продукты, которые поглощают запах - рис, картошка, вермишель.

❖ Свежие пряные овощи и травы (лук, чеснок, зелень петрушки, укроп) лучше крошить на фарфоровых дощечках, а не на деревянных, так как они не поглощают запах и долго потом сохраняют его.

❖ Чем больше зелени или других пряностей, тем эффективнее они в блюдах, и класть их надо в конце приготовления.

❖ К курятине отлично подходят лук, укроп, чеснок, корица, красный перец, лавровый лист.

❖ В зависимости от того, какую основу вы берёте - соль или сахар, одни и те же пряности можно класть в солёные и сладкие блюда. К таким универсальным пряностям относится мускатный орех, корица, кардамон.

❖ Блюда из рыбы и других морепродуктов требуют большего количества специй и пряностей, чем другие продукты.

❖ Если вы жарите рыбу, пряностей кладите больше, чем в варёную рыбу, а ещё больше - в холодную рыбу.

❖ После очистки рыбы, её нужно облить слабым раствором уксуса или лимонным соком.

❖ Когда вы варите рыбу, кладите соли больше, чем при варке мяса.

❖ Для того чтобы рыба была румяной и сочной, перед жаркой замочите её на полчаса в молоке.

❖ В тушёную рыбу не надо класть много томата. Блюдо будет вкуснее, если добавить немного морковного сока или мелко натёртой моркови.

❖ К рыбе больше подходят: лук, петрушка, укроп, черны перец, кардамон, мускатный орех, шафран.

Для тех, кто любит готовить

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

Салат из хлеба с овощами

400 г помидоров, 2 сладких перца, 1 пучок зелёного лука с луковичками, 2 ст.л. зелени петрушки, 2 ст.л. базилика, 3 ст.л. винного уксуса, 2 зубчика чеснока, 5 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. каперсов, 150 г хлеба, перец, соль.



Овощи нарезать и смешать. Соединить уксус, соль, перец, чеснок, масло и каперсы, заправить салат и поставить на 1 час в холодильник. Хлеб обжарить, нарезать кубиками и добавить в салат.

Спагетти с луком-пореем

100 г бекона, 1 ст.л. сливочного масла, 1 маленький лук-порей, 2 зубчика чеснока, 400 г спагетти, 150 мл сливок, 2 желтка, 60 г сыра, перец, соль.

Полоски бекона обжарить со всех сторон, добавить лук и чеснок, подрумянить, положить отваренные спагетти, взбитые со сливками желтки, соль, перец. Когда омлет затвердеет, разложить по тарелкам и посыпать сыром.



Соус домашний с лимонным соком

Яичный желток - 1 шт., горчица - 0,3 ч.л., соль, сахар - 1 щепотка,

масло растительное - 70 мл, лимонный сок - 0,5 ч.л.

К охлаждённому сырым яичным желткам добавить готовую горчицу, соль, сахар, тщательно растереть. Смесь охладить и при непрерывном помешивании влить в неё тонкой струёй охлаждённое растительное масло; взбивать, пока не получится однородная масса. После этого влить в соус лимонный сок, продолжая взбивать, пока смесь не посветлеет. Массу нужно размешивать только в одну сторону. Соус с лимонным соком готов.

Торт с яблочным повидлом

Для теста: 3 желтка, 300 г масла или маргарина, 1,5 ст. сахара, 1/2 ч. ложки соды, 3,5 ст. муки.

Для крема: 3 белка, 1,5 ст. сахара, 1/2 кг яблочного повидла.



Желтки растереть с сахаром, добавить масло, муку, соду и замесить тесто, из которого испечь шесть коржей. Белки взбить с сахаром в крепкую пену. Коржи, укладывая один на другой, смазывать повидлом, а верх повидла - белковым кремом. Бока торта также смазать белком, из белка же с помощью кондитерского шприца можно сделать на поверхности торта узоры.

Макароны с куриным соусом

Макароны - 300 г, куриное филе - 2 шт., лук репчатый (красный) - 1 шт., томатный соус - 300 г, листики мяты - 2 шт.

В небольшую кастрюлю налить воду, посолить, довести до кипения, засыпать макароны и сварить их. Когда макароны сварятся, слить воду, посыпать немного солью, затем

полить оливковым маслом и перемешать, оставить их в стороне.

Для соуса: куриное филе порезать на небольшие полоски. Лук нарезать достаточно мелко. Курицу обжарить



на сковороде, добавить лук и всё тушить 2 минутки, затем добавить томатный соус и сушёный базилик. Всё тушить 5 минут. Подлива получается достаточно густой. Соль по вкусу.

Макароны выложить на тарелку, в середину выложить соус на соус положить два листика мяты для декора, а макароны по кругу посыпать сушёным базиликом. Можно подавать на стол.

Картофель по-французски (упрощённый вариант)

5 средних картофелин, 400 г ветчины, 150-200 г сыра, 1 маленькая луковичка, 4-5 столовых ложек майонеза.

Картофель отварить в мундире, дать остыть. Порезать брусочками ветчину и картофель. Лук мелко нарезать и обжарить на сковороде. Сыр натереть на тёрке. Взять ёмкость, сложить картофель, ветчину, лук, майонез, сыр, всё аккуратно перемешать, выложить в форму для запекания или в сковороду, сверху посыпать тёртым сыром. Запекать в духовке при температуре 180 градусов минут 15-20.



10 самых полезных продуктов, которые стоит включить в рацион как можно чаще

Созданные самой природой чудо-продукты содержат целые биологически активные комплексы полезных веществ, необходимых для поддержания и восстановления нашего здоровья. Конечно, список таких продуктов можно продолжить, включив в него многие виды злаков, овощей, фруктов и ягод.

Рыба

Если постоянно — не менее трёх раз в неделю — включать в меню рыбу вместо мяса, можно значительно снизить риск развития и обострения заболеваний сердца (атеросклероза, ишемической болезни и других), а также уровень холестерина в крови. При этом по своим пищевым и кулинарным качествам рыба не уступает мясу (она содержит много полезных для организма человека веществ — от 13 до 23% белков, а также жиры, экстрактивные и минеральные вещества), а по лёгкости усвоения белков даже превосходит его.

Хлеб из ржаной муки, муки грубого помола, зерновой

Именно такой хлеб составлял основу рациона наших предков. Хлеб из ржаной муки, муки грубого помола, зерновой содержит не только витамины и минеральные вещества, но и большое количество клетчатки. О её чудесных свойствах известно многое: клетчатка снижает уровень холестерина в крови и артериальное давление, стимулирует пищеварение, ускоряет



обмен веществ, выводит из организма шлаки и токсины, способствует обновлению клеток и даже помогает сохранить молодость. Но не забывайте, что всё хорошо в меру: слишком большое количество клетчатки может вызвать метеоризм и другие неприятные последствия.

Яблоки

Из 15 витаминов, необходимых человеку, в яблоках были обнаружены 12 — это витамины группы В, С, Е, Р, каротин, фолиевая кислота и другие. Много в них и минеральных веществ (калия, фосфора, натрия, магния, йода, железа), сахаров (фруктозы, глюкозы, сахарозы), а также пектина и пищевых волокон. Если каждый день есть яблоки, можно значительно уменьшить риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Ведь эти фрукты очищают организм от шлаков

и токсинов и снижают уровень холестерина. А кроме того, они богаты антиоксидантами, которые защищают клетки от старения.

Морковь

В морковке много витаминов: А (каротин), который называют также витамином красоты, В₁, В₂, В₃, В₆, С, Е, К, Р, РР, минеральных веществ (калия, кальция, натрия, магния, железа, меди, йода, фосфора, кобальта и др.), она также содержит ферменты, фруктозу, глюкозу, лецитин, аминокислоты, белки и крахмал. Её рекомендуют есть при заболеваниях сердца, печени, желчного пузыря, почек, высокой кислотности желудка, нарушениях солевого обмена и различных воспалительных процессах. А ещё морковь предотвращает развитие онкологических заболеваний, улучшает кровотоки и очень полезна для зрения.

Тыква

Тыкву без всяких оговорок можно назвать идеальным овощем для диетического питания. Недаром её рекомендуют включать в рацион при многих заболеваниях: сердца, сосудов, желудка, кишечника, печени, почек, а также простудных. Тыкве нет равных среди овощей по содержанию железа, поэтому она показана при лечении анемии. Благодаря большому количеству витаминов — С, группы В, каротина, Е, РР, К, Т — она укрепляет волосы, ногти, защищает кожу от старения и препятствует появлению лишних килограммов. А ещё в тыкве много пектиновых веществ и природных антиоксидантов, которые выводят из организма токсины, снижают уровень холестерина и укрепляют иммунитет.

(Окончание следует.)