



### Улыбнёмся...

- Сколько должен есть мужчина - сколько хочет или сколько может?  
- Сколько дадут!

## Пряные травы



### Розмарин

В кулинарии используют душистые свежие, а также высушенные, свернувшиеся в тонкие трубочки листья одного из видов розмарина и реже — его корень. Свежие слегка горьковатые листья источают более чистый и яркий аромат, напоминающий сложную смесь камфоры, эвкалипта, сосны и лимона.

При приготовлении барбекю веточки и листья розмарина бросают в огонь, а птицу перед жаркой на гриле или углях иногда обёртывают его ветками. Ни одна уважающая себя итальянская хозяйка не станет готовить барашка без розмарина.

Розмарин великолепно сочетается не только с жареным мясом, но и с грибами, яйцами и самыми различными овощами (помидорами, шпинатом, горохом, баклажанами, кабачками, цветной капустой и картофелем), их в Средиземноморье традиционно готовят на оливковом масле. Его добавляют в соусы и супы, а особенно хорошо он подходит к блюдам из сыра.

Розмарин обладает сильным, ароматным, сладковатым камфорным запахом, напоминающим запах сосны, и очень пряным и слегка острым вкусом. В фармацевтической промышленности из него готовят лекарственные препараты, лекарственные чаи, настойки, мази, пластыри. Используется он и для получения эфирного масла. Эфирное масло используется и в косметической промышленности. Молодые листья употребляются в качестве пряности. В небольшом количестве они добавляются к овощным супам и блюдам, в салаты, мясной фарш, к жареному мясу, жареной птице, к грибам, варёной рыбе, краснокочанной и белокочанной капусте и к маринадам; придают приятный вкус мягким сырам, картофелю, мясу дичи, рыбе и яичному тесту. Оригинальный вкус приобретают с добавлением розмарина блюда из ягнатины, гуляш из говядины, баранина и томатный суп, а также говядина, баранина и телятина, приготовленные в гриле.

## Для тех, кто любит готовить

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

### Салат с креветками

Креветки, варёное яйцо, зелёный горошек, петрушка, свежий огурец (без кожуры), шнитт-лук, салат зелёный листовой, заправка.

В качестве заправки - натуральный йогурт (можно использовать сметану, майонез).



Поставить в холодное место. При подаче суп заправить сметаной.

### Запеканка

400 г ревеня, 2 ст. риса, 4 яйца, по 1 ст. воды и молока, 3-4 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ч. ложка какао, соль по вкусу, масло для смазывания противня.



### Салат с курицей и яблоками

4 яблока, 1 ст. ложка свежего лимонного сока, 1 стебель сельдерея, 1 морковь, 250 г белого мяса цыпленка, 4 листа зелёного салата, 1 ст. ложка уксуса, 3 веточки укропа, 4 ст. ложки орехов, 2 ст. ложки оливкового масла.

Куриное филе сварить и нарезать кубиками. Яблоки вымыть, также нарезать кубиками и полить лимонным соком, чтобы не потемнели. Добавить нарезанный сельдерей и тёртую морковь. Всё перемешать. На дно блюда или салатницы положить листья зелёного салата. На них и размещаем нарезанные ранее ингредиенты. Полить всё оливковым маслом, уксусом, посыпать орехами и тонко нарезанным укропом. По вкусу добавить соль.



Промытый рис немного проварить в воде, затем добавить молоко и варить до полуготовности, посолить. Очищенный, нарезанный кусочками ремень засыпать сахаром и оставить на два часа, затем образовавшийся сок слить. Яичные белки отделить от желтков, желтки растереть с сахаром, смешать с остывшим рисом. Белки взбить в густую пену. В смазанную маслом форму положить слой риса, затем ремень, взбитые белки, сверху посыпать смесью сахарной пудры и какао. Запечь в духовке. Подавать с соком из ревеня.

### Пирог

0,5 кг готового слоёного теста. Для начинки: 500 г мелко нарезанного очищенного ревеня, 1 яйцо, 1/2 ст. сметаны, 2 ст. ложки сахарного песка, 1/2 ч. ложки ванильного сахара, соль по вкусу.



### Ревень: и суп, и пирог

Из ревеня готовят супы, кисели, компоты, квас, сладкие соусы, салаты, варенья, начинки для пирогов.

### Суп

250 г ревеня, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 ч. ложки крахмала, сметана и соль - по вкусу.

Черешки ревеня промыть 2-3 раза в холодной воде, нарезать кубиками, погрузить в кипящую воду и варить до мягкости. Готовый ремень вместе с отваром протереть, положить сахар и довести до кипения. Добавить разведённый в холодной кипячёной воде крахмал и снова довести до кипения.

## Ешьте щавель, пока не поздно

Щавель растёт практически на каждом огороде. Мы срываем его кисленькие листочки и не задумываемся, полезно это или нет, просто у них приятный вкус.

В этом растении много витамина С, каротина, фитонцидов, солей калия, магния, кальция, фосфора, железа, есть марганец, цинк, медь, молибден. Богат щавель и клетчаткой, которая оздоравливает кишечную флору, выводя из организма патогенные микробы, токсины, а также избыточный холестерин и соли тяжёлых металлов.

Полезно есть зелень в свежем виде при весеннем авитаминозе (если, конечно, нет противопоказаний), атеросклерозе и для его профилактики, при снижении аппетита, хрупкости капилляров, вялом пищеварении, геморрое, отёках. Не стоит пренебрегать щавелем и здоровым людям.

При авитаминозе или плохом аппетите достаточно съедать по 1 ст. ложке свеженарезанной зелени 1-2 раза в день перед едой. А при атонии желчного пузыря, плохой перистальтике кишечника, запорах, отёках лучше принимать сок листьев и стеблей щавеля по 1 ст. ложке 2 раза в день перед едой (при отёках даже 3 раза).

Хрупкость капилляров, плохую свёртываемость крови, гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока тоже лечат соком листьев (по 1 ст. ложке 1 раз в день перед едой).

В народной медицине щавель считается одним из лучших средств при климаксе. Надо просто съедать по несколько листочков 2-3 раза в день.

При ранах, незаживающих язвах на помощь придут свежие размятые листья. Их накладывают на пострадавший участок кожи, сверху прикрывают компрессной бумагой или салфеткой и закрепляют бинтом. Менять повязку нужно ежедневно, а иногда и 2 раза в день. Помогут листья щавеля и при ожогах - их нужно наложить на всю поверхность обожжённой кожи.

Настои листьев - испытанное средство для полоскания горла или полости рта при ангине, фарингите, пародонтозе, стоматите, гингивите (2 ст. ложки измельчённых листьев



Тесто раскатать толщиной 1,5 см, положить на него разрезанные кусочки черешков слоем 1-2 см, посыпать ванильным сахаром, залить яйцом, взбитым с сахаром и сметаной, затем поставить в духовку. Печь до готовности. Когда пирог остынет, нарезать его квадратными кусочками.

### Первые заготовки

#### Клубничное варенье

Чтобы клубничное варенье получилось вкусным и красивым, запомните этот простой рецепт.

Очистить от хвостиков 900 граммов клубники и протереть её влажным полотенцем. Ни в коем случае не мойте её - из мокрой клубники не получится хорошего варенья. Сложить всю клубнику в один слой на дно кастрюли для варенья, пересыпая 700 г сахара. Оставить ягоды на ночь, чтобы они дали сок, и перемешать. Когда сахар вступает в контакт с ягодами, они затвердевают, и, когда варенье бурно кипит, они не разваливаются.

Поставить кастрюлю на маленький огонь и дать сахару медленно раствориться. Нужно потряхивать кастрюлю время от времени, чтобы слегка помять все ягоды. Перед тем как начать кипятить варенье, необходимо, чтобы абсолютно все кристаллики сахара растворились.

Когда сахар растворится, максимально увеличьте огонь и, как только варенье бурно закипит, добавьте сок 1 крупного лимона и кипятите ровно 8 минут.



Через 8 минут снять кастрюлю с огня, положить чайную ложечку варенья на охлаждённое блюдце и дать ему полностью остыть. Затем нужно потрогать варенье пальцем - если появятся складки и не вытечет никакой жидкости, то варенье готово. Если нет, то необходимо прокипятить ещё несколько минут.

Не следует разливать сразу же варенье по банкам, иначе вся клубника всплывёт на поверхность. Оставьте его на 15 минут. Если на поверхности появится пенка - добавить 10 г сливочного масла, и она рассеется.

Вот теперь можно разливать готовое варенье по тёплым банкам. Сразу же запечатать их, проложив восковой бумагой и закрыть крышкой.

## Полезные советы

### Если вы работаете с овощами, то:

❖ Сваренные овощи сразу же по окончании варки достаньте из отвара и положите в другую посуду.

❖ При чистке лука, чтобы не слезились глаза, попробуйте чистить лук сидя, а также промывайте нож в горячей воде.

❖ Капустные кочерыжки накапливают в себе больше всего вредных веществ - не используйте их.

❖ Чтобы капуста обжарилась быстрее, её нужно слегка отварить, воду слить. Капусту откинуть на дуршлаг. Затем жарить на растительном масле, добавив немного соли и чуть-чуть сахара.

❖ Свежую капусту лучше тушить, добавив немного уксуса, - в этом случае она не будет мягкой.

❖ Чтобы томаты в открытой банке не заплесневели, посыпьте их сверху солью и полейте растительным маслом.

❖ Чтобы лопнувший помидор не заплесневел, посыпьте трещину солью.

❖ Если вы хотите снять кожу с помидора, опустите его на минутку в кипяток - шкурка снимется легко.

### Если вы готовите рыбу, то:

❖ Прежде чем начнёте чистить рыбу, опустите пальцы в соль - рыба будет меньше выскальзывать из рук. Лучше чистить рыбу специальным ножом или тёркой. Эти небольшие хитрости помогут почистить рыбу быстрее.

❖ Если рыба плохо чистится, опустите её на секунду в кипящую воду - только на секунду, не больше.

❖ Если вы варите рыбный бульон, посолите его в начале варки.

❖ Мороженой рыбе нужно дать оттаять и только потом её готовить.