Улыбнёмся...

- А можно вместо ужина отдать врагу утреннюю зарядку?

Чем полезна земляника?

Земляника и её сок содержат до 15 г сахаров, витамин С, витамины группы В, каротин, фолиевую кислоту, клетчатку, пектины, кобальт, железо, кальций, фосфор, марганец, лимонную, яблочную и салициловую кислоты. Сок отжимают из спелых ягод, а также из листьев.

Свежий сок из листьев и плодов принимают по 4-6 столовых ложек в день при анемии, хлорозе, в качестве тонизирующего, ранозаживляющего, противовоспалительного, вяжущего, диуретического, желчегонного средства. Полезен земляничный сок при гастритах, ревматизме, рахите, пародонтозе, экземе, кожных сыпях. В медицинской практике известны случаи, когда мокнущие гнойные экземы вылечивались примочками из земляничного сока.

Сок ягод земляки также назначают при малокровии, гипертонической и язвенной болезнях, для возбуждения аппетита, при маточных кровотечениях, при желчнокаменной болезни, как антисептическое и антибактериальное средство, его используют для удаления угрей и пигментных пятен.

Сок из стеблей, листьев, цветков и плодов рекомендуют при бессоннице, простудных заболеваниях, сахарном диабете, фиброме матки, туберкулёзе, астме, мочекаменной болезни и подагре. Два последних заболевания излечиваются удивительно хорошо. При заболеваниях печени, желчного пузыря и малокровии назначают сок по столовой ложке три раза в день.

Сок листьев употребляют в качестве общеукрепляющего, спазмолитического средства, а также при лейкозах, энурезе, карциномах гортани (по стакану 3-4 раза в день до еды в подогретом виде). Если нет специальных рекомендаций, то сок из ягод земляники применяют 3 раза в день за полчаса до еды по 0,5 стакана со столовой ложкой мёда. Русские лекари назначали сок земляники при заболеваниях печени, лихорадке, сердечно-сосудистых заболеваниях и почечнокаменной болезни.

Тибетские медики считали землянику средством против раннего старения, эликсиром молодости и долголетия.

Детям понравится!

Страшные котлеты-пауки для бесстрашных малышей

Полезные советы для замораживания ягод

❖ Ягоды должны быть сухими. Если вы заморозили влажные ягоды, то они заморозятся «в камень» и разморозятся повреждёнными.

❖ Перед заморозкой, в случае если вы мыли ягоду, её необходимо высушить.

❖ Сухая ягода проморaживается быстрее, кроме того, если ягоды были заморожены сухими, то при разморозке они получаются рассыпчатыми.

Есть старый простой секрет: пересыпьте ягоды сахаром перед заморозкой - сахар впитывает влагу, и ягода замораживается сухой.

❖ Замораживаемые порции должны быть небольшими, так будет удобнее употреблять ягоды.

❖ Не рекомендуем замораживать ягоды в пакете. В настоящее время легко купить пластиковые контейнеры - они более эргономичны и предохранят ягоду от повреждения. Обязательно герметично закройте пластиковый контейнер!

❖ Все продукты имеют обыкновение впитывать посторонние запахи, поэтому хранить ягоды лучше плотно упакованными.

❖ Для заморозки лучше брать слегка недоспелые ягоды, которые не помнутся при хранении. Однако это не относится к землянике.

❖ Укладывать ягоды лучше так, чтобы как можно меньше воздуха было внутри посуды.

❖ Не кладите ягоды для заморозки в уже использованные пакеты: они могут сохранить запах хранившихся в них продуктов или могут быть с микротрещинами, что приведёт к их разгерметизации.

❖ Размораживать ягоды лучше постепенно, в нижнем отделении холодильника.

Для тех, кто любит готовить

Рулеты с сыром

Сыр оставить нагреться до комнатной температуры и тонко нарезать.

Приготовить начинку: обжарить мелко порезанный лук с грибами, остудить, добавить натёртые варёные яйца и немножко майонеза, хорошо перемешать.

Смазать ломтики сыра начинкой, свернуть в трубочки и украсить.

Мраморные яйца

Мраморные яйца - очень симпатичная и свеженькая закуска. Оригинально и «не избито», а кроме того, вкусно!

Творог, твёрдый сыр, маслины без косточек, майонез, зелень на ваш вкус (очень хорошо с петрушкой и укропом).

Тёртый сыр смешать с майонезом и творогом, из получившейся смеси скатать шарики, в центр которых положить маслину. Обвалять шарики в свежей зелени и сложить на сервировочную тарелку. Получается необычное блюдо... Настоящие мраморные яйца!

Бутерброд из старого батона

Батон (можно чёрный хлеб) размочить в молоке и смешать в блендере (или миксером) с двумя яйцами до однородной массы. Половину выложить в форму, положить начинку и вылить оставшуюся массу. Выпекать около 40 мин. при температуре 180 градусов. Начинку можно найти в холодильнике (колбаса, сыр, сосиски, грибы и т.п.) А можно использовать и варенье или джем.

Котлеты из яиц

Яйца - 6 шт., манная крупа - 2 ч. ложки, соль, чёрный молотый перец, мука - для панировки, подсолнечное масло - для жарки.

Сварить яйца, охладить их, почистить и натереть на крупной тёрке. Потом посолить их, положить манную крупу с молотым перцем. Всё тщательно перемешать. Далее сделать из подготовленной массы котлеты и обвалять их в муке. Жарить котлеты из яиц на разогретом подсолнечном масле с каждой стороны. Затем выложить котлеты на блюдо и подать к столу.

Рисовая запеканка с творогом

Рис - 1 ст., молоко - 2 ст., вода - 2 ст., творог - 200 г, сахар – 3 ст. ложки, яйца - 3 шт., яблоко - 1 шт., изюм - 80 г, сметана - 1 ст. ложка, панировочные сухари - 30 г, клубничное варенье - 40 г, растительное масло для смазки, вода.

Рис отварить на разбавленном водой молоке до готовности. Готовый рис охладить, затем добавить протёртый творог, заранее взбитую с сахаром и двумя яйцами смесь, немного ванильного сахара и изюм. Затем помыть,

почистить, нарезать небольшими кусочками яблоко и добавить к рисовой массе. Всё хорошенько перемешать и выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму. Сверху смазать сметаной, смешанной с яйцом.

Запекать в заранее разогретой духовке до 220-230 градусов до образования золотистой корочки. Рисовая запеканка с творогом готова.

Пирог с помидорами

Выглядит как пицца, но это пирог.

Взять готовое слоёное дрожжевое тесто (500 г), раскатать и уложить его на противень.

Приготовить начинку: натереть твёрдый сыр (350 г), в него положить 5 столовых ложек острой томатной пасты (если нет, то подойдёт любой кетчуп) и 1 желток. Всё это перемешать и намазать на тесто (от краёв необходимо оставить примерно 2 см, чтобы начинка не вытекла).

Взять 6-7 крупных, твёрдых помидоров, нарезать кружками и выложить на начинку, немного посолить, поперчить - и в духовку, разогретую до 180 градусов, примерно на 30 минут. Когда зарумянится, тесто можно доставать.

Ягодный сезон открылся

Компот из клубники без воды

Хорошо промытые и очищенные ягоды положить в эмалированный сосуд и посыпать сахаром – 1 кг на 4 кг ягод.

Через 8-10 часов под действием сахара из плодов выделяется часть сока, и он покрывает их. Разложить ягоды в банки и залить выделившимся соком.

Стерилизовать 10 мин. В приготовленном таким образом компоте ягоды сохраняются целыми.

Клубника, замороженная в натуральном соке

Клубника - 1 кг, сахар - 250-300 г.

Подготовленные ягоды пересыпать сахаром, поставить на нижнюю полку холодильника и оставить до выделения сока. Затем ягоды переложить в формочки, залить выделившимся соком и заморозить.

Квас клубничный

Вода — 3 л, клубника — 750 г, мёд — 1 ст. ложка, сахар — 2 ч. ложки, лимонная кислота — 1 г, изюм — по вкусу.

Промыть мелкую, но зрелую клубнику, дать стечь воде. Очистить от веточек, положить в эмалированную посуду, залить водой, довести до кипения и снять с огня. Через 10 минут профильтровать сок, добавить мёд, сахар, лимонную кислоту и размешать. Снова профильтровать и разлить в тёмные бутылки, наполнив их на 7-10 см ниже горлышка. В каждую бутылку положить по 2-3 изюминки. Бутылки закрыть пробками, закрепив на горлышке мягкой проволочкой или шпагатом, вынести в холодное место. Через 7-10 суток квас готов. Чтобы ускорить процесс, квас нужно поставить на двое суток в тёплое место, а затем вынести на холод. Квас готов на четвёртый день.

Земляника

Компот земляничный

Состав заливки: на 1 л воды – 200-500 г сахара.

Подготовленные ягоды обдать кипятком и уложить в банки по плечики. Кипящим сахарным сиропом залить ягоды в банках.

Через 5-7 мин. сироп слить, довести до кипения и вновь заполнить им банки так, чтобы он слегка пролился через края горлышка. Сразу же закатать банки крышками и перевернуть вверх дном.

Напиток из лесной земляники

Состав заливки: на 1 л воды – 200-300 г сахара.

Подготовленными ягодами заполнить банки. Кипящим сахарным сиропом залить ягоды в банках, через 5-7 мин. слить. Кипящим сиропом вновь заполнить банки по края горлышка, сразу же закатать и перевернуть вверх дном до полного остывания.

Земляника садовая с сахаром

1 кг земляники – 250 г сахара.

Банки заполнить подготовленными ягодами, пересыпая их сахаром. Ягоды должны выступать над краями горлышка.

Когда ягоды осядут и сровняются с краями горлышка, пастеризовать их при температуре 80°С. Литровые банки – 12-15 мин., трёхлитровые - 25-30 мин. Можно стерилизовать в кипящей воде соответственно 7 и 15 мин.

Свежая земляника впрок

Есть очень простой способ сохранить землянику свежей, а не варить из неё варенье, джем, повидло, как это обычно делают.

Сухие спелые ягоды надо перебрать, очистить, измять деревянной толкушкой в эмалированной посуде и залить только что сваренным сиропом (его варят обычным способом, из расчёта 2 кг сахара на 1 кг ягод). Ягоды и сироп хорошо размешать несколько раз, остудить и разлить в литровые банки. Прямо на ягоды положить кружочек пергамента, смоченный в водке, а сверху банку закрыть сухим пергаментом и туго завязать. Даже при комнатной температуре ягоды хорошо сохраняются.