



Улыбнёмся...

- С чем булочка?
- С вашим будущим лишним весом!

Чем полезны груши?



С давних времён груша считалась не только вкусным и полезным фруктом, но и ценным сырьём для народной медицины. Всевозможные отвары и настои из сушёных листьев и плодов груши используются при лечении многих недугов.

Груши содержат большое количество железа, калия, витаминов группы В, витамина А, С, Е, Р, К, плоды богаты кальцием, магнием, фосфором, фолиевой кислотой, в грушах много пектина и фруктозы. Фруктоза находится в легко доступном виде и не требует длительного усвоения организмом, поэтому груши рекомендуются как один из основных фруктов в диете для людей, страдающих сахарным диабетом. Груши – это отличный антидепрессант, эти вкусные фрукты повышают иммунитет, нормализуют работу сердечной мышцы, способствуют быстрому восстановлению после тяжёлых физических нагрузок.

При наружном применении груши снимают ряд кожных заболеваний, носящих аллергический характер. Компрессы из груши показаны при воспалительных заболеваниях почек, при бронхитах и для улучшения пищеварения.

При всех своих положительных качествах груши всё же тяжёлый для желудка продукт, поэтому при заболеваниях желудочно-кишечного тракта от них лучше отказаться. Не рекомендуется груши есть на голодный желудок и здоровым людям.

Для маленьких приверед

Смешные человечки



Морковь – 1-2 шт., картофель – 2 шт., филе рыбы – 200 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 100 г, петрушка – 1 пучок, маслины – 2 шт., лимон – 1/2 лимона, редис – 8 шт., огурцы – 4 шт.

Картофель и морковь отварить, горячими протереть через мелкое сито. Яйцо отварить (понадобится только желток). Филе рыбы припустить на сковороде с водой и лимонным соком половинки лимона. Рыбу измельчить в блендере. Смешать картофель, морковь, рыбу, желток и масло. Посолить и хорошо взбить. Огурцы разрезать на 8 цилиндров. Из огурцов вынуть часть мякоти. Нафаршировать их рыбной массой. А из её остатков скатать шарики – головки человечков. Из маслин сделать глазки, из редисок – ротки и шляпки.

Советы

- Если капуста горчит, перед тем как её использовать, следует на несколько минут опустить кочан в кипяток.
- Если перед приготовлением подержать капусту в холодной воде с добавлением небольшого количества уксуса, то отварная капуста сохранит белый цвет и будет приятно хрустеть.
- Чтобы тушёная капуста не становилась слишком мягкой, в неё следует добавить немного столового уксуса или лимонной кислоты.
- Неприятный запах варёной капусты можно приглушить, положив в кастрюлю хлебный мякиш, завернутый в чистую тряпочку, или поместив на крышку кастрюли тряпочку, слегка смоченную водным раствором уксуса – так, чтобы она слегка свисала с краёв.
- Свежую капусту сразу жарить не следует. Прежде её надо обдать кипятком или поместить на несколько минут в кипящую воду.
- Чтобы голубцы не подгорели, на дно кастрюли можно положить крышку меньшего диаметра ушком вверх, на неё постелить капустные листья, а на них уложить голубцы.
- Для того чтобы сварить свежую капусту, требуется 25-30 минут, квашеную – 1,5 часа.
- Чтобы лук не подгорал, перед жаркой следует обвалить его в муке или обсыпать сахарным песком.
- Если осталась половина луковицы, её следует смазать жиром, тогда она хорошо сохранится.
- Зелёный лук дольше сохраняет свежесть, если корни его луковицы слегка смочить водой, обернуть мокрой тряпочкой, после весь лук завернуть в бумагу, положить в полиэтиленовый пакет и оставить на нижней полке холодильника.

Для тех, кто любит готовить

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

Кабачки, фаршированные овощами

Кабачки – 1-2 шт., морковь – 3 шт., репчатый лук – 3 шт., помидоры – 2-3 шт., чеснок – 2 зубчика, оливковое масло – 50 г, соль – по вкусу.



Кабачки почистить, нарезать толстыми кружочками и вынуть из них часть мякоти. Затем уложить кабачки на противень, смазав его подсолнечным маслом. Лук порезать полукольцами, морковь натереть на тёрке и обжарить в подсолнечном масле вместе с луком. Порезать помидоры на дольки и соединить их с морковью и луком. Чеснок почистить, пропустить через пресс для чеснока и смешать с овощами. Всё хорошо посолить и жарить до полуготовности. Потом выложить обжаренные овощи в центр кабачков,

сверху посыпать тёртым сыром и поставить в духовку. Запекать фаршированные кабачки в духовке, которую нужно заранее разогреть до температуры 180 градусов, на протяжении 40-45 минут.

Луковые кольца в кляре

Крупный репчатый лук – 4 шт., мука – 1 ст., вода – 2 ст. л., яйца – 2 шт., лимон – 1 шт., соль – по вкусу, подсолнечное масло – для жарки.

Чтобы приготовить кляр, нужно взбить яйца с солью до получения однородной массы. Влить тёплую воду, всыпать просеянную муку и замесить жидкое однородное тесто. Почистить репчатый лук и нарезать его крупными кольцами. Потом сбрызнуть лимонным соком, обмакнуть в приготовленный кляр и жарить на раскалённом подсолнечном масле, пока



Опята маринованные

Опята свежие – 1 кг, вода – 1/2 ст., соль – 1,5 ст. л., уксус столовый 9-процентный – 1/2 ст., лавровый лист – 5-6 шт., перец чёрный – 5 горошин, гвоздика – 4 шт., корица – на кончике ножа, укроп – для запаха немного.



Опята перебрать, хорошо помыть, крупные грибы разрезать на четыре части или пополам. Грибы сложить в кастрюлю, добавить воду (они пустят сок, поэтому воды мало – полстакана) и поставить на маленький огонь. Варить грибы на маленьком огне, постоянно снимая пену, в течение 10 минут после закипания. Опята должны стать прозрачными, без пены. Добавить соль, перец, гвоздику, корицу, лавровый лист, зелень укропа, поварить в течение одной минуты. Добавить уксус. Лавровый лист и укроп выбросить.

Разложить сваренные опята по стерилизованным банкам и сразу закатать. Закатанные банки перевернуть, укрыть и держать до полного остывания.

Острые баклажаны

5 кг баклажанов, 1,5 кг красного сладкого перца, 8 стручков острого перца, 300 г чеснока, 1 ст. растительного масла, 1 ст. уксуса, соль.

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками. Посолить, перемешать,



оставить на 2 часа. Сок отжать, баклажаны обжарить с двух сторон на растительном масле.

Сделать смесь: очищенный от семян сладкий и горький перец, чеснок пропустить через мясорубку. Выложить в кастрюлю, добавить уксус, варить 5 мин.

Затем кусочки баклажанов обмакнуть в смесь, сложить в стерилизованные банки и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

Маринованные кабачки

Кабачок крупный – 1 шт.

Для маринада на 1 литр воды: сахар 2/3 стакана или 140-150 г, лимонная кислота чуть более 1/2 ч.л. (1/2 ч.л. + щепотка) или неполная чайная ложка, ароматизатор ананасовый – 1 ч.л.

Кабачок очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной около 1-1,3 см. Удалить из каждого кружочка сердцевину. Воду довести до кипения, всыпать сахар и лимонную кислоту. Обязательно нужно попробовать – на вкус должно получиться кисло-сладко.



При необходимости добавить ещё немного сахара или лимонной кислоты. Растворить сахар полностью в воде. Теперь в маринад надо добавить ананасовый ароматизатор. Положить в кипящий маринад кабачки, довести до кипения и поварить 2-3 минуты.

Остудить кабачки при комнатной температуре в маринаде, а затем убрать в холодильник.

Варенье из помидоров с ванилью

600 г помидоров, 300 г сахара, 200 мл лимонного сока, 1 стручок ванили, 1 ч. л. бальзамического соуса.

Помидоры нужно такие, у которых мало семян и много мякоти. Надрезать крестообразно, залить кипятком, оставить на 3-4 минуты. Затем обдать холодной водой, снять кожицу, разрезать вдоль на 4 части и удалить семена.

Нарезать кубиками. Лимонный сок с сахаром довести до кипения, раз-

лук не станет золотистым.

Быстрый торт к чаю

Мука – 1,5 ст., яйцо – 2 шт., сахар – 1 ст., кефир (или простокваша) – 1 ст., какао – 1 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., сода (гашённая уксусом) – 1 ч. л.



Яйца растереть с сахаром до бела, добавить кефир, какао, соду и сливочное масло, тщательно размешать и добавить муку. Разогреть сковороду, смазать растительным маслом, посыпать манной крупой, вылить 6 ст. ложек теста, закрыть крышкой. Жарить на малом огне около 10-12 минут. Из приготовленного теста должно получиться 3 коржа. Затем промазать коржи вареньем или сметаной, взбитой с сахаром, или любым кремом.

Продолжаем заготовки



мешать, чтобы сахар растворился, сложить в сироп нарезанные помидоры, довести до кипения и снять с огня. Остудить и убрать на ночь в холодильник. Утром поставить варенье на огонь, добавить семена и стручок ванили, довести до кипения, убавить огонь, и, всё время помешивая, варить минут 15-20. Если образуется пена, то обязательно снять её.

Варенье очень жидкое, помидоры становятся прозрачными, добавить бальзамический соус (крем) – и варенье загустеет на глазах. Через 5-7 минут снять с огня и остудить, стручок вынуть. Варенье готово, оно идеально подходит на завтрак, а также к сыру, да и просто к чаю.

Компот из кабачков с алычой

Ингредиенты на одну 3-литровую банку: кабачки 2-3 шт., алыча жёлтая – 300 г, сахар – по вкусу, вода.

На дно 3-литровой банки уложить на четверть банки спелой жёлтой алычи. Кабачки очистить от кожуры и нарезать крупными кубиками или кружочками (полукружочками). Уложить их сверху на алычу до верха банки. Залить горячим сиропом из воды и сахара по вкусу. Повторить заливку трижды. Кабачки будут со вкусом ананасов.

