



Улыбнёмся...

- Доктор, ваша яблочная диета для похудения мне не помогает!
- А вы яблоки моете?
- Да.
- Попробуйте не мыть.

Чем полезны яблоки



Яблоки, как большинство фруктов, практически не содержат жира, поскольку на 87% состоят из воды, в них мало калорий, так что если заменить яблоком жирный, сладкий и калорийный десерт, вполне можно похудеть. В

яблоках (особенно в недавно сорванных) довольно много витаминов (А, С, В). Количество витамина С зависит от сорта яблок, от срока хранения и других факторов. В некоторых сортах в 3 раза больше витамина С, чем в других. В сезон яблоки содержат больше витамина С, чем после долгого хранения.

Наличие пектина в яблоках делает их продуктом с низким гликемическим индексом. Индекс оценивает продукты в соответствии с их влиянием на уровень сахара в крови. Если продукту даётся низкий гликемический индекс, это означает, что при его употреблении уровень сахара в крови поднимается медленно.

Яблоко препятствует образованию мочевой кислоты и усиливает распад мочевой кислоты. Поэтому она применяется страдающими ревматизмом, подагрой, атеросклерозом, хроническими экземами и другими заболеваниями кожи. Яблоко полезно для укрепления зрения, кожи, волос и ногтей, а также для устранения заболеваний нервного характера.

Яблоки благотворно действуют при низком кровяном давлении и отвердевании сосудов, потому что они - мощный очиститель крови. Они также полезны для лимфатической системы. В яблоках есть вещества, благодаря которым организм лучше усваивает железо из других продуктов - например, из яиц или печени.

Чтобы сохранить как можно больше питательных веществ, яблоки нужно есть сырыми, вместе с кожурой, так как кожура и мякоть прямо под кожурой содержит больше флавоноидов, витамина С и пектина. Нарезание фруктов снижает количество витамина С - поверхность яблока становится коричневой. Это признак окисления, через которое теряется полезный витамин. Яблоком рекомендуется завершать любой приём пищи - это считается полезно не только для фигуры, но и для зубов.

Для маленьких приверед

Каша с персиками



Крупа овсяная - 1 стакан, персики - 2 шт., вода - 2 стакана, сахар - 2 ч. ложки.

Сварить негустую кашу из овсяной крупы. Очищенные

персики нарезать ломтиками. Перед подачей соединить готовую горячую кашу с нарезанными персиками и посыпать сахаром.

Советы по обработке различных продуктов

Изделия из теста

- Кастрюля должна быть невысокой и широкой, чтобы пельменям в ней не было тесно.
- Вода должна заполнять её на три четверти или две трети (пельмени вытеснят часть воды наверх по закону Архимеда ровно в том объёме, который занимают сами).
- Солят воду сразу после закипания, но до того, как опускать в неё пельмени.
- Чтобы пельмени не склеивались, можно добавить в воду ложку растительного масла.
- Чтобы пельмени не приклеились ко дну кастрюли, можно провести по дну кастрюли шумовкой - особо прилипчивые пельмени отскочат от дна.
- Варят пельмени 8-12 минут (в зависимости от размеров пельменей: мелкие - меньше, а крупные, соответственно, дольше). После того как они всплывут, огонь уменьшают, чтобы вода не бурлила - это может привести к тому, что пельмени распадутся. И варят ещё 3-5 минут.
- Перед подачей на стол необходимо выловить пельмени из воды шумовкой и уложить в кастрюльку, чтобы вода с них стекла, и только потом выкладывать на тарелки. Дополнительно можно поставить кастрюльку на маленький огонь, чтобы вода выпарилась. Делается это для того, чтобы тесто несколько подсохло и лучше впитывало соус, с которым их поедают.

Рецепты из серии «А мы вас не ждали...»

Салат с маслинами

Помидоры свежие, маслины без косточек, лук зелёный (всё в пропорции 3:2:1), масло растительное, соль, перец молотый белый, зелень.



Маслины разрезать поперёк на 2 части. Помидоры - кусочками чуть крупнее, лук - не очень мелко. Добавить масло, соль, перец, перемешать. Подать в салатнице, посыпав зеленью.

Рыбка под сырной шапкой

Филе хека - 2 шт.; сыр твёрдый - 50 г, соль, перец, лавровый лист.

Филе хека нужно брать сухой заморозки - иначе филе просто разварится. Отварить филе до готовности (в воду положить соль, перец горошком и лавровый лист). Выложить на



Аджика

Эта вкуснейшая аджика готовится несколько часов, но результат того стоит!



Помидоры - 5 кг, перец сладкий (красный) - 1 кг, яблоки антоновка - 1 кг, морковь - 1 кг, подсолнечное масло - 1 бутылка, перец красный горький - 8 стручков, уксус - 250 г, сахар - 300 г, соль - 250 г, чеснок - 300 г.

Помидоры, яблоки, сладкий перец и морковь перекрутить через мясорубку и варить 2 часа.

Добавить 8 стручков перекрученного на мясорубке горького красного перца, 1 бутылку подсолнечного масла, 250 г уксуса. Варить ещё 2 часа.

Добавить перекрученный чеснок, сахар и соль. Варить ещё 30 минут. Охладить, разлить по банкам. Поставить в холодное место. Выход - 6 литровых банок.

Салат «Шарлотта»



Помидоры - 1 кг, лук репчатый - 300 г, перец болгарский - 3-4 шт., сахар-песок - 0,5 ст., соль - 1 ч. л., чёрный перец (молотый) - 0,5 ч. л., масло растительное (для жарки), уксус (70%) - 1 ч. л.

Овощи нашинковать: помидоры дольками, перец - недлинной соломкой, а лук шинковать помельче. Лук пассеровать на растительном масле. Соединить все овощи, добавить соль, сахар, чёрный перец и варить 25-30 минут с момента закипания. Надо сказать, что сахара можно добавлять меньше, тут многое зависит от помидоров, но всё же салат дол-

тарелку, посыпать тёртым сыром и отправить на пару минут в микроволновку (или в духовку). Украсить зеленью. Блюдо готово!

Закуска «Камыши»

Сосиски (длинные, тонкие, поджаренные), лук зелёный, яйца, сыр твёрдый, длинные деревянные палочки (шпажки).

Всё очень просто: на шпажки наколоть сосиски (их предварительно либо сварить, либо поджарить, либо оставить в «сыром» виде - кто как предпочитает). Также на шпажки наколоть варёные яйца, то же и с ломтиками сыра.



В обычный стакан поставить готовые шпажки и вставить перья зелёного лука.

Бутерброд, запечённый с яйцом

Ломтики чёрствого белого хлеба, яйца сырые, растительное масло, молоко, молотый сладкий красный перец, соль.

Яйцо «выпустить» на сковородку с разогретым растительным маслом.



Ломтик хлеба сбрызнуть с обеих сторон молоком, положить в смазанную растительным маслом посуду и запекать в сильно нагретом духовом шкафу 3-4 мин. Затем на ломтик положить «выпущенное» яйцо, посолить и посыпать красным перцем.

Слоёные конвертики с фруктами

1 упаковка слоёного теста, сахар.

Для начинки можно брать всё, что душа пожелает: вишню, малину, черешню, яблоки, абрикос (можно делать из нескольких фруктов «микс»). Можно готовить с вареньем - тоже вкусно получается.

Тесто разморозить, нарезать на квадратiki, в серединку положить фрукты, посыпать сахаром по вкусу и защипнуть края.

Поставить в духовку на 15-25 минут до образования красивой корочки.



Эстафета заготовок

жен быть сладковатым на вкус. В конце добавить уксус. Горячий салат разложить по стерилизованным банкам, закатать и убрать под шубу на сутки. Салат вкусный, отлично хранится в квартире.

Огурчики в томатном соусе

5 кг огурцов (на пять литровых банок), лук, укроп, петрушка, чеснок, перец горошком, лавровый лист.



Маринад: 1,5 л воды, 200 г сахара, 100 г подсолнечного масла, 2 ст. л. соли, 200 г томатного соуса, 200 г уксуса.

На дно банки выкладываем лук кружочками, укроп, петрушку, чеснок, перец горошком, лавровый лист. И наполняем банку огурчиками, порезанными кружочками. Маринад закипятить и залить в банки. Стерилизовать 15-20 минут.

Баклажаны «Грибочки»

Получается отличная закуска. По вкусу напоминает грибочки.

Вода - 1 л, масло растительное - 500 мл, уксус (9%) - 300-400 мл, соль - 80 г, лист лавровый - 4-5 шт., чёрный перец (горошком) - 10-15 шт., чеснок (одна очищенная головка), баклажаны - 3 кг.

В большую кастрюлю влить воду, растительное масло, уксус, засыпать соль, положить лавровый лист, перец горош-



ком и очищенный чеснок. Поставить всё на огонь и довести до кипения.

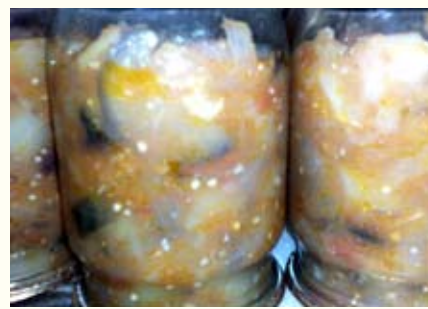
Баклажаны очистить от хвостиков и нарезать на несколько частей и потом на дольки. Когда маринад закипит, выложить туда нарезанные дольки баклажанов и кипятить 10 минут на среднем огне. После разложить по банкам, залить маринадом и закатать. Перевернуть крышечкой вниз и дать остыть.

Из этого количества получается четыре литровые банки.

Салат «Десятка»

По 10 шт. баклажанов, перца, лука, помидоров, зубчиков чеснока, 1 ст. л. соли, 100 г сахара, 50 мл уксуса, 1 ст. подсолнечного масла.

Баклажаны порезать не очень мелко, посолить и оставить, тем временем крупно нарезать перец, лук и помидоры и мелко порубить чеснок (можно через чеснокодавилку).



Положить в кастрюлю перец, помидоры, лук и баклажаны. Всё тщательно перемешать. Добавить масло подсолнечное, сахар и соль. Тушить 35 минут на несильном огне и время от времени помешивать.

Потом добавить уксус и тушить ещё 10 мин. За 2 минуты до окончания варки добавить измельчённый чеснок. Разложить по банкам и закатать.

Закуска острая

Помидоры - 3 кг, морковь, перец болгарский, яблоки - по 0,5 кг, горький перец - 7 стручков.

Перекрутить всё на мясорубке, варить. В конце варки добавить 300 г чеснока, соль по вкусу. Разложить в стерилизованные банки и хранить в прохладном месте.