



### Улыбнёмся...

В ресторане:  
- Извините, у вас ещё работает тот официант, которому я заказал отбивную?

## Чем полезна тыква



Тыква содержит множество питательных веществ и витаминов: каротин, фосфор, кальций, калий, железо, сахар, фтор, витамины А, В, С, Е, К и Т.

Большую пользу тыква окажет людям,

борющимся с лишним весом, так как она (благодаря наличию витамина Т) помогает лучше усваивать тяжёлую пищу. Этот овощ можно часто встретить в различных диетах для похудения. Кроме того, содержащиеся в ней витамины А и Е помогут вам дольше сохранить красоту и молодость.

Этот овощ является эффективным средством для борьбы с бессонницей. Для этого выпивайте перед сном выжатый из тыквы сок или отвар тыквы с мёдом.

Польза тыквы проявляется при борьбе с различными воспалениями (прыщами, ожогами, сыпью). Просто нанесите тыквенную кашу на место воспаления.

Тыква является хорошим мочегонным средством. Также её можно порекомендовать людям, страдающим от расстройств желудочно-кишечного тракта.

Известны также очищающие свойства овоща, выводящие из организма лишние соли, при этом не действуя раздражающе на почки.

Блюда из тыквы рекомендуют включать в рацион для профилактики острых и хронических нефритов и пиелонефритов. Благодаря солям калия тыква обладает мочегонным действием. Свежий сок тыквы хорошо пить при хронических запорах, воспалениях мочевыделительной системы, почечной недостаточности, геморрое и нервных расстройствах. Тыква прекрасно выводит из организма соли и жидкость и при этом не раздражает почечную ткань.

Тыква – полезнейшая еда для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, она улучшает работу сердца и укрепляет сосуды.

Семена тыквы обладают противоглистным свойством. Свежую кашу из мякоти тыквы прикладывают к пораженным местам при экземе и ожогах, сыпях, прыщах и других воспалениях на коже.

## Для маленьких приверед

### Творожники (сырники)



Из расчёта на 1 порцию требуется: 120 г творога, 15 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 г соли, 10 г сахара, 10 г муки, 25 г сметаны.

Творог протереть через сито. В чашке растереть ½ ч. ложки масла, добавить ¼ желтка, щепотку соли, 1 ч. ложку сахара, 1 ч. ложку муки, 1 ч. ложку сметаны. Размешать, добавить творог, сделать гладкую массу.

Выложить на доску, посыпанную мукой. Разделить на порции, придать им круглую форму, смазать остатком взбитого желтка, обвалить в сухарях и обжарить в кипящем масле. К сырникам подать сметану.

## Советы любителям грибных блюд

● В шляпках грибов меньше грибной клетчатки, поэтому они лучше перевариваются. У старых грибов советуем срезать со шляпки нижний трубчатый слой, где образуются споры.

● Грибы нельзя хранить больше 2-3 часов. Особенно быстро портятся грибы, собранные в дождливую, сырую погоду. Лучше сразу же подвергнуть их тепловой обработке. Если же вы не можете сразу заняться грибами, залейте их холодной подсоленной водой.

● Чтобы очищенные грибы не чернели, их опускают в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной и подкисленной водой.

● Грибы перед сушкой надо очистить от сора, обрезать корешки, отделить шляпки от ножек. Крупные шляпки разрезать на части. Грибы, предназначенные для сушки, не моют.

● Чрезвычайно прост способ сушки грибов в холодильнике. Для этого достаточно разложить очищенные грибы на листы бумаги и слоями разместить в нижней части холодильника. Через полторы-две недели извлечь их из холодильника и положить на хранение. При сушке таким способом грибы получаются более мягкими.

## Для тех, кто любит готовить

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

### Борщ с фасолью

250 г фасоли, 1 свёкла, 1 морковь, 300 г белокочанной капусты, 1 стручок сладкого перца, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахарного песка, 2 л воды, хмели-сунели, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа.



Фасоль замочить в холодной воде на 10 часов. Набухшую фасоль переложить в кастрюлю, залить водой и варить 20 мин. Свёклу и капусту нарезать тонкой соломкой, морковь натереть на крупной тёрке. Лук нарезать мелкими кубиками. В бульон положить морковь, свёклу, корень петрушки, посолить и варить 10 мин. Затем добавить капусту и варить ещё 20 мин. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук, добавить томат-пасту и тушить 5 мин. Положить в кастрюлю томатно-луковую заправку и варить ещё 5 мин. Сладкий перец нарезать мелкими кусочками, чеснок пропустить через пресс. За 3 мин. до окончания варки добавить в борщ хмели-сунели, чеснок и сладкий перец. Готовый борщ разлить по тарелкам и посыпать зеленью петрушки и укропа.

### Фруктовый плов с тыквой

Рис – 1,5 ст., тыква – 500 г, яблоки среднего размера – 2-3 шт., айва – 1 шт., изюм – 100 г, масло растительное – ½ стакана.

Яблоки и айву очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками и смешать с промытым изюмом. В кастрюле прогреть ¼ стакана масла. Затем

закрыть дно ломтиками тыквы, предварительно очистив её от кожуры и семян. Сверху высыпать 1/3 часть промытого риса и накрыть его слоем фруктовой смеси. Сверху высыпать ещё слой риса и снова накрыть фруктами. Фрукты закрыть последним рисом и на рис вылить остаток масла. Залить плов подсоленной водой так, чтобы она закрыла последний слой риса. Кастрюлю закрыть крышкой и варить на слабом огне до полной готовности, около часа.

### Зразы манные с мясом

Манная крупа – 1,5 ст., молоко – 1 л, масло сливочное – 100 г, яйцо – 2 шт., соль – 1 ч. л., мясо – 0,5 кг, мука – 4 ст. л.

В кипящее молоко добавить масло, соль и постепенно всыпать крупу, быстро помешивая ложкой, и на слабом огне варить её 5-7 минут. Затем добавить сырые яйца, хорошо вымесить и



разделить на лепёшки. Одновременно сварить мясо, дважды пропустить его через мясорубку (или измельчить в кухонном комбайне). По желанию добавить жареный лук. Мясо разложить на лепёшки из манки, края соединить и сформировать желаемую форму. Обвалить в муке и обжарить на растительном масле с обеих сторон.

### Творожно-яблочная запеканка с изюмом

400 г творога, 2 яйца, 1 крупное яблоко, горсть изюма, 3 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сметаны, 2-3 ст. л. сахара (в зависимости от сладости яблока и вашего вкуса), ½ ч. л. корицы, ½ ч. л. разрыхлителя, щепотка ванильного сахара.

Изюм хорошо промыть и замочить

## Продолжаем заготовки

### Ассорти овощное

Помидоры – 1 кг, капуста белокочанная – 1 кг, свёкла – 600 г, перец сладкий – 400 г, лук репчатый – 2 большие луковицы, чеснок – 3 головки, масло растительное – 0,7 стакана плюс 2 ст. л., соль – 1 ст. л., эссенция уксусная – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л.



Из сладкого перца удалить сердцевину. Мякоть тщательно промыть и нарезать кусочками. Свёклу очистить и нарезать тонкой соломкой. На помидорах сделать крестообразные надрезы и опустить на 1 мин. в кипяток, затем обдать ледяной водой. Очистить помидоры от кожицы, разрезать на 4 части и измельчить в блендере в пюре. Лук и чеснок очистить, лук нарезать кубиками, чеснок измельчить. В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить чеснок и готовить ещё 2 мин. С капусты снять верхние листья, кочан хорошо промыть и тонко нашинковать. Смешать в большой кастрюле перец, свёклу, капусту, лук и чеснок, залить томатной массой. Добавить оставшееся растительное масло, соль, сахар и уксусную эссенцию. Довести смесь до кипения и варить на маленьком огне

30 мин. Разложить горячую массу по стерилизованным банкам, плотно закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

### Кабачки, маринованные со сладким перцем

Кабачки – 2 кг, перец сладкий – 3 шт., чеснок – 3 зубчика, соль – 100 г, луковица – 1 шт., кубики льда – 15-20 шт.

Для маринада: вода – 500 мл, сахар – 200 г, горчица сухая – 1,5 ст. л., эстрагон (сухой) – 1,5 ст. л., шафран – щепотка, уксус 6-процентный – 250 мл.

Кабачки и перцы вымыть. Кабачки порезать кружками. Перцы очистить от сердцевин и нарезать кольцами. Лук очистить и порезать кольцами. Чеснок очистить и измельчить. Сложить подготовленные овощи в большую миску. Добавить соль и кубики льда. Дать настояться 3 часа. Через 3 часа слить из миски воду. Овощи уложить слоями в банку. Соединить в сотейнике



воду, уксус, сахар, горчицу, эстрагон и шафран. Довести до кипения. Залить овощи горячим маринадом. Банку закрыть, дать остыть, переставить в прохладное место.

### Солёные грузди

Белые грузди – 1 кг, крупная нейодированная соль – 3 ст. л., 5-6 зубчиков чеснока, пучок зрелого укропа с зонтиком, дубовый лист – 2-3 шт., листья вишни – 3-4 шт., 1 большой лист хрена, перец (горошком) – 5-6 шт.



Грибы перебрать, срезать ножки и очень загрязнённые места, затем тщательно вымыть шляпки щёткой. Крупные грузди разрезать вдоль пополам. Небольшие грибы оставить целиком. Затем уложить грибы в эмалированное ведро без сколов, посыпать горстью крупной нейодированной соли и залить холодной водой. Вымачивать грибы нужно 2-3 дня, меняя воду (уже без соли) 3 раза в день – иначе они закиснут.

Чеснок очистить. Посуду для засолки выстелить листьями хрена. Уложить вымоченные грибы шляпками вниз, посыпая солью каждый слой и перекладывая листьями, чесноком, укропом и перцем. Накрыть грибы чистой марлей, поверх положить деревянный кружок и тяжёлый гнёт (например, хорошо вымытые большие камни). Накрыть марлей и завязать. Через пару дней можно начинать докладывать новые порции обработанных груздей. Если рассола слишком много, нужно его слить. Если слишком мало – увеличить гнёт. «Нижние» грибы будут готовы через 20-30 дней. Разложить их по стерилизованным банкам и закрыть.