Улыбнёмся...

- У меня чёрный пояс по кулинарии: убиваю одной котлетой!

Чем полезен кабачок?

Кабачки обладают активным мочегонным действием и способствуют выведению из человеческого организма воды и поваренной соли – нормализуют водно-солевой обмен и очищают кровь. Благодаря высокому содержанию пектиновых веществ кабачки быстро усваиваются и выводят из организма соли натрия, а также излишки холестерина.

Блюда из кабачков полезны больным гепатитом, холециститом, желчнокаменной болезнью, хроническим колитом, гипертонией, атеросклерозом, хроническими нефритами и пиелонефритами. Кабачковая икра показана при мочекаменной болезни с выпадением оксалатов и уратов, подагре и других нарушениях обмена. Калорийность кабачка приближена к нулю. Это означает, что есть этот овощ можно в неограниченных количествах в течение всего сезона.

Как утверждает тибетская медицина, плоды кабачков обладают общеукрепляющими свойствами из-за большого содержания каротина и витамина С. Кабачки усиливают перистальтику кишечника, так что при регулярном употреблении лишний вес не грозит. В день можно съедать до 1,5 килограмма этого полезного продукта.

Кабачки содержат всего 0,6% белка, 5,7% углеводов, очень мало клетчатки и органических кислот, витаминов. Они богаты минеральными веществами.

Блюда из кабачков легко усваиваются, и поэтому они приветствуются в диетическом и лечебном питании при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудка, печени, почек. Кабачки способствуют выведению из организма солей натрия, предупреждают ожирение и накопление в организме излишков холестерина. Больные сахарным диабетом включают блюда из кабачков в свой рацион. Диетические свойства кабачков обусловлены благоприятным соотношением соединений калия и натрия, обилием жидкости, сравнительно небольшим количеством грубых пищевых волокон и малой калорийностью.

Блюда из кабачков способствуют лучшему сокращению мышц кишечника и опорожнению желчного пузыря, полезны больным, получающим антибиотики, обладают мочегонным, противоаллергическим и противоанемическим свойствами. Кабачки препятствуют всасыванию холестерина и, следовательно, ожирению. Они богаты калием, медью и очень полезны при малокровии.

Для маленьких привереД

Смешная рожица

Кусочек хлеба для тостов, кусочек сыра для тостов (1 пластинка), сладкий перец красного цвета, салями 1 кружочек, веточка петрушки, веточка укропа, сваренное вкрутую перепелиное яйцо, 1 оливка без косточки зелёного цвета, майонез.

Взять веточку петрушки покрупнее. На кусочек тостерного хлеба положить уши из перца и сделать чёлку из петрушки. Смазать хлеб майонезом и сверху уложить кусочек тостерного сыра. Отрезать от кружочка салями половину - это рот, положи на бутерброд рот - салями и нос - оливку. Яйцо разрезать пополам - это глаза.

Сверху половинок яйца можно положить горошины, а ресницы сделать из тонких веточек укропа.

Советы

Чтобы сохранить в пище витамины А и С (на остальные витамины кулинарная обработка мало влияет), надо придерживаться следующих правил:

- ❖ чистить и резать овощи ножом из нержавеющей стали и непосредственно перед их приготовлением;
- ❖ очищенные и нарезанные овощи и зелень не оставлять на длительное время в воде;
- ❖ кастрюлю плотно накрывать крышкой, поднимать крышку как можно реже;
- ❖ готовый суп не оставлять открытым;
- ❖ если блюдо готовится на несколько дней, то подогревать следует только порцию, предназначенную для подачи к столу;
- ❖ блюдо, приготовленное в алюминиевой кастрюле, следует переложить в эмалированную или стеклянную посуду.

Для тех, кто любит готовить

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

Суп минестроне

70-100 г бекона, 300-400 г томатов в собственном соку, 5-6 ст. овощного бульона, 400 г замороженных овощей, 50 г макарон (толстые трубочки), 100 г замороженной стручковой фасоли, 1 банка консервированной фасоли в красном соусе, 1 ст. л. соуса песто, 25 г пармезана.

Бекон нарезать тонкими ломтиками и обжарить прямо в кастрюле, в которой будете варить суп. Затем очистить помидоры от кожуры, порезать кусочками и добавить к бекону, спассеровать пару минут и залить бульоном, когда закипит, добавить также овощную смесь (размораживать не нужно).

Довести до кипения, положить макароны, проварить минут 5, теперь очередь консервированной фасоли и стручковой фасоли. Подождать, пока закипит, добавить соль, перец, соус песто – и всё, суп готов. Осторожно с солью – соус солёный! При подаче посыпать тёртым пармезаном. Отличный итальянский суп!

Ленивый грибной жюльен

Шампиньоны - 400 г, средняя луковица, сыр твёрдый - 20-30 г, соль, перец (или приправа готовая), майонез - 1,5 ст. л., растительное масло для жарки.

Шампиньоны вымыть. Крупные порезать, мелкие так и оставить. Выложить на сковороду с растительным маслом (немного), посыпать солью или любимой приправой. Готовить на огне чуть более среднего. Грибы пустят сок и хорошо проварятся в уже подсоленном бульоне. Когда половина жидкости испарится, добавляем порезанную мелко луковицу, обжаривать до лёгкой румяности грибов и лука. Добавить майонез, поперчить, перемешать, чуть обжарить. Добавить натёртый на тёрке сыр, перемешать. Выложить в блюдо, подавать ленивый жюльен тёплым.

Макаронная запеканка

200 г макарон, 3 яйца, 1/2 ст. сахара, щепотка соли, яблоки 3-4 штуки, 50-70 г изюма, 150 г творога, 50 г масла.

Макароны можно в принципе брать любые. Хорошо подойдёт широкая лапша и трубчатые. Вскипятить воду, посолить, отварить макароны до полуготовности, слить воду. Положить сливочное масло и дать ему распуститься. Аккуратно перемешать, чтобы не сделать из макарон кашу. Яблоки помыть, удалить сердцевину, покрошить (как на пирожки). В отдельной посуде взбить яйца с сахаром, ввести изюм и творог и подмешать яблоки.

Соединить обе массы. Форму смазать сливочным маслом и вылить массу в форму. Поставить в разогретую до 180-190 градусов духовку и запекать 25-35 минут. Подавать можно как горячей, так и холодной.

Пирог-крошка с творогом

Тесто: *мука - 2 ст., маргарин - 250 г (сливочный), сахар - 0,5 ст., сода - 0,5 ч.л., ванильный сахар.*

Начинка: *творог - 0,5 кг, сахар - 0,5 ст., яйца - 1 шт.*

На стол насыпать муку, сахар, соду, ванилин, сверху выложить холодный сливочный маргарин. Взять длинный столовый нож и насечь эту массу до получения однородной крошки.

Теперь приготовим начинку. Творог перемешать с сахаром и яйцом. Крошку разделить напополам. Половину крошки насыпать в форму. Сверху выложить творожную начинку, немного отступая от края. Сверху засыпать творог второй частью крошки. Разогреть духовку до 180°С. Поставить пирог в духовку, и ждать, когда он красиво зарумянится. Достать пирог из духовки и дать ему минут 20 «отдохнуть» в форме.

Вафельные трубочки

1 стакан муки, 0,5 ст. сахара, 4 яйца, 250 г сливочного маргарина, ванильный сахар

Растопить маргарин в микроволновой печи в несколько приёмов, чтобы он не закипел, либо на плите. Добавить сахар, размешать. Добавить яйца, ванильный сахар, размешать. Последней прибавляем муку, вымешиваем тесто. Выпекаем трубочки. Они затвердевают очень быстро, поэтому поторопитесь их свернуть.

Кстати, из выпеченных вафельных квадратных коржей можно сделать тортик. В глубокую ёмкость сложить коржи, перемазать их сырой или варёной сгущёнкой и поставить в холодильник на ночь. Тортик пропитается и застынет. Его удобно нарезать небольшими квадратами на один укус.

10 самых здоровых завтраков

Для человеческого организма полноценный завтрак – самый главный прием пищи в день. Но чаще всего именно... завтраком люди в спешке и пренебрегают.

В представлении большинства людей завтрак выглядит так: оладьи, вафли, тосты, пончики, печенья, булочки, рогалики, пироги, бутерброды. Проблема подобных завтраков в том, что они мало содержат полезных веществ, зато вредных - хоть отбавляй.

Поэтому организм тратит больше времени на переваривание тяжёлой пищи, чем на получение из этой пищи необходимой энергии. Кроме того, яичница, колбаса, бекон, сливочный сыр, масло, шоколадная паста - всё это содержит очень много жира.

Может, есть другие варианты? Потребляйте белки без жиров. Ешьте обезжиренные продукты. Обращайте внимание на питательные вещества.

1. Овсянка с черникой и миндалем

С точки зрения здорового питания, это - прекрасный завтрак. Добавьте в овсянку размороженную чернику, тёртый миндаль, посыпьте корицей и положите мёда. Эти продукты богаты питательными веществами, протеином и волокном, необходимыми для энергии. И всего за несколько минут.

2. Сухие завтраки

Мюсли или хрустящие хлопья. Их многие любят, и они очень питательные. Можно добавить обезжиренного или соевого молока, ягод.

3. Яичница с зеленью

Или омлет с овощами. Этот завтрак походит для тех, кто любит утром сытно поесть. Кроме ощущения сытости, яйца обеспечат вас белком и витамином Е. Яйца можно комбинировать с перцем, брокколи, луком.

Но для реальной пользы организму лучше есть не целые яйца, а только белок. И заедайте цельнозерновым хлебом вместо обычного.

4. Ягоды, овсянка и йогурт

С помощью блендера смешиваем все ингредиенты и добавляем две чайные ложки масла льна.

5. Грейпфрут с зерновым хлебом

Грейпфрут с цельнозерновым хлебом и миндальным маслом. Грейпфрут можно чуть-чуть посыпать сахаром, если он кажется вам слишком кислым. А в миндальном масле много белка, в отличие от обычного.

6. Гречневая каша с молоком

Гречка – прекрасный диетический продукт. Кроме того, она кладезь растительного белка и важных для нашего организма микроэлементов.

7. Фруктовый салат

Порежьте немного яблока, дыни, апельсина, груши, банана, добавьте винограда и ягод. Далее порезанные фрукты следует полить соком лимона и йогуртом. Очень вкусно и полезно.

8. Протеиновый коктейль

Протеины можно смешивать с соевым белком, обезжиренным молоком, замороженной черникой и овсянкой. И это очень вкусно.

9. Творог и фрукты

К нежирному творогу добавьте по вкусу любых фруктов: подойдут яблоки, цитрусовые, ягоды.

10. Сытный салат из авокадо

Нарезать пару плодов авокадо, добавить отварное яйцо и тёртый сыр и не заправлять. Результат: много витаминов, калорийно и питательно.