

**Улыбнёмся...**

Приходит муж домой. Жена:  
- Котлеты будешь?  
- Буду.  
- Мясa нету.  
- Ну, тогда не буду...  
- Тебе не нравится, как я готовлю?!

**Чем полезен кефир**

Кефир - один из самых популярных молочнокислых продуктов. Его любят и дети, и пожилые люди, потому что кефир - ценный питательный продукт. В нём содержатся те же вещества, что и в молоке. Только из-за лактозы многим взрослым людям молоко не подходит, оно у них не усваивается. А в кефир лактоза не входит, и поэтому его можно пить даже тяжелобольным. Просто каждому нужно подбирать процент жирности. Чем больше процент жирности - тем сильнее он стимулирует выработку желудочного сока и активнее регулирует процесс очищения кишечника.

Кефир легко усваивается организмом и благодаря этому укрепляет работу внутренних органов и тонизирует их. Этот продукт нормализует обмен веществ, выводит шлаки и вредные вещества из организма.

Благодаря кефиру ваш вес будет не увеличиваться, а наоборот - уменьшаться. Кефир является мочегонным средством. Он нормализует микрофлору кишечника, избавит вас от запоров, нормализует работу желудка. Это происходит благодаря большому количеству молочных бактерий, содержащихся в кефире.

Кефирная диета поможет вам похудеть, нормализует работу сердца, печени, почек. Улучшит память, успокоит нервы и вообще повысит ваш жизненный тонус.

Биокефир выделяется своими целебными свойствами. В него входят бифидо- и лактобактерии. Они способствуют повышению иммунной системы и профилактике дисбактериоза. Развивают нормофлору кишечника.

Регулярное употребление кефира избавит вас от множества проблем со здоровьем. Так что пейте этот чудесный продукт и будьте здоровы!

**Для маленьких приверед****Курочка под сметанкой**

200 мл сметаны,  
2 моркови, 2 головки репчатого лука,  
1 куриное филе, зелень, соль.

Нарезать куриное филе на маленькие кубики, выложить первым слоем в смазанную маслом форму. Морковь и лук очистить, морковь потереть на мелкой

тёрке, лук нарезать мелкими кубиками. Посыпать курицу морковью и луком, залить всё сметаной, посыпать зеленью и специями. Запекается курочка под сметанкой в духовке до готовности.

**Советы**

При варке каши следует помнить, что:

- крупу всегда засыпаем в кипящую подсоленную жидкость, а не наоборот. Затем варим на слабом огне. Рассыпчатую кашу, после того как крупа набухла и каша загустела, ставим упревать в духовку;

- никогда не варим кашу в эмалированной посуде. И каша пригорает, и посуда портится. Для варки каши используем алюминиевые кастрюли. Но самая лучшая посуда, в которой получается вкусная и ароматная каша, - всё же чугунок или порционный глиняный горшочек;

- если кастрюля с кашей пригорела, её легко отмыть, залив небольшим количеством воды с настиганным мылом. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить на подставку на очень маленький огонь на полтора-два часа;

- для улучшения вкуса и большей рассыпчатости каши в кипящую воду до закладки крупы рекомендуется положить сливочное или топленое масло;

- после закладки крупы перемешиваем кашу, если хотим, чтобы она получилась вязкой. Не мешаем кашу для получения рассыпчатой;

- перемешивая кашу, не следует торопиться, делать это надо медленно. Быстрое помешивание замедляет варку;

- рис получится белым и вкусным, если в воду добавить немного уксуса;

- рисовая каша будет вкуснее, если положить в неё перед едой взбитый вилкой яичный белок;

- манная каша будет нежной и без комочков, если крупу промыть в нескольких водах;

- гречневая каша после варки будет более рассыпчатой, если разрыхлить её большой вилкой или лопаточкой и положить в неё масло.

**Для тех, кто любит готовить**

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

**Гречнево-яблочные котлетки с мясом**

700 г смешанного фарша, 2 головки репчатого лука, 1 яйцо, 1 яблоко, 1/3 стакана гречки, растительное масло, перец, соль.



Гречку обычным способом сварить, лук прокрутить в мясорубке, яблоко потереть на тёрке. Соединить готовую гречку с яблоком, луком, фаршем, вбить яйцо, посолить и поперчить, перемешать.

Сделать из приготовленного фарша котлетки, обжарить их на масле с обеих сторон. Уложить котлетки в сковороду, влить 1/2 стакана воды, потушить до полного выпаривания жидкости и подать гречнево-яблочные котлетки с мясом к столу.

**Отбивные котлеты**

100 г сметаны, 1-2 яйца, 1 головка репчатого лука, 1 куриная грудка, растительное масло, панировочные сухари, перец, соль.

Удалить из куриной грудки кости, нарезать тонкими пластиками около 0,5 см для отбивных, немного отбить, поперчить и посолить с обеих сторон. Выкладывать всё слоями в миску: отбивная, потёртый на мелкой тёрке лук, затем сметана, и так, пока не кончатся отбивные. Убрать на полчаса в холод.



Яйцо взбить, обмакнуть отбивные в яйцо, затем запанировать в сухарях, обжарить на масле на среднем огне.

Обжариваются отбивные с обеих сторон до румяной корочки под крышкой.

**Картофельные росты**

Картофель (средний) — 5 шт., сыр творожный (или нежирный творог) — 200-250 г, петрушка (свежая, средний пучок) — 1 пучок, лук репчатый (средний) — 1 шт., орех мускатный (молотый, по вкусу), соль (по вкусу), масло растительное (для жаренья).

Картофель натереть крупной соломкой. Отжать, слить лишнюю жидкость. Добавить измельчённую зелень и творожный сыр или нежирный творог. Если творог повышенной жирности, то отвесить его перед приготовлением и протереть через сито. Добавить мускатный орех и соль, перемешать. Репчатый лук нарезать



соломкой, обжарить на растительном масле до золотистого цвета и хрустящего состояния, соединить с картофелем и перемешать.

Разогреть сковороду с растительным маслом, выкладывая ложкой картофельную массу, обжарить росты, прижимая лопаткой. Жарить, периодически переворачивая, до готовности.

**Плов с курицей и изюмом**

Очень сочный и вкусный плов!  
Мякоть курицы — 500 г, рис — 2 ст., морковь — 1 шт., перец острый — 1 маленький стручок, изюм без косточек — 2 ст.л., масло растительное — 1 ст.л., гвоздика — 2 бутона, карри (порошок) — 1 ст.л., соль и перец чёрный молотый - по вкусу, зелень петрушки.

Куриную мякоть отварить до готовности с рубленой петрушкой, гвоздикой и острым перцем. Бульон процедить. Рис промыть, обсушить. Затем влить 4 стакана куриного бу-



льона, приправить молотым перцем, порошком карри, посолить, добавить промытый изюм и потёртую морковь и варить на слабом огне 10 минут. Снять с огня и поставить в тёплое место на 10 минут. Мякоть курицы мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Всё смешать с рисом и прогреть в течение 5 минут. Подавать плов горячим, оформив зеленью.

**Пирог с сыром и ветчиной «Пятиминутка»**

100 г твёрдого сыра, 100 г ветчины, 3 яйца, 1 ст. сметаны, 1 ст. муки, 1 ст.л. оливкового масла, 2/3 ч.л. соли, 1/4 ч.л. соды.

Соединить муку с яйцами, сметаной, добавить соду и соль, тщательно перемешать. Сыр и ветчину нарезать мелкими кубиками, добавить в тесто вместе с оливковым маслом, перемешать. Получившееся тесто выложить в выстеленную пергаментом форму и запечь пирог с сыром и ветчиной «Пятиминутка» в течение получаса при температуре 180 градусов. Подаётся пирог с сыром и ветчиной «Пятиминутка» горячим.

**Чем завтракают в разных странах**

(Окончание. Начало в № 49, 50.)

**Франция: утро без круассана не начинается**

Французы по утрам — народ без аппетита. Французский завтрак крайне скромен и именуется маленьким за-



втраком (*le petit déjeuner*). Чаще всего он ограничивается чашечкой кофе и небольшой булочкой, горячим круассаном, рогаликом или... банальным бутербродом. Аппетит приходит к французам после полудня, когда они уже с куда большим удовольствием приступают к трапезе: салатам, мясным и рыбным блюдам, сырам и, конечно же, — непременно кофе.

**Великобритания: «Овсянка, сэр!»**

Часто путают два понятия — английский завтрак и английский бранч. Тот набор жирных и тяжёлых блюд, что подаётся туристам всего мира под маркой *English Breakfast*, как раз и есть английский бранч. Это жареный жирный бекон с корочкой, несколько тоже жареных сосисок, тосты с маслом, глазунья из двух яиц и т.д. Если бы герои Дж.К.Джорджа питались так ежедневно, то места, которые они гордо именовали «талией», не сыскать бы у них днём с огнём. На самом же деле

они позволяли себе не чаще раза в неделю по выходным, а ежедневный традиционный английский завтрак состоит из ставшей нарицательной «овсянки, сэр», варёного яйца вкрутую, сока, кофе или чая.

**Швеция: селёдка и брусника**

Близость моря и суровый климат налагают свой отпечаток на предпочтения жителей Швеции. Здесь традиционен скандинавский завтрак состоит из рыбных блюд — селёдки, трески, окуня, салаки. Гарниром служат картофель, крупы, овощи, яйца. Также обязательным является обязательный утренний бутерброд — свежий хлеб со сливочным маслом, на который кладут холодное мясо или снова рыбу, на этот раз копчёную. Второй бутерброд намазывают ягодным джемом (брусника,



клюквы) и пьют с ним горячий крепкий кофе. Без этого напитка скандинавский день начинается с трудом.

**США: фаст-фуд forever**

Американский завтрак в подавляющем большинстве случаев состоит из гамбургера, булочки, пончика с начинкой и картонного стаканчика кофе без кофеина, купленного в ближайшей

закусочной. Более «продвинутые» и менее работающие американцы предпочитают на завтрак мюсли, кукуруз-



ные хлопья, залитые молоком, и тосты с арахисовым маслом. Так же, как и русские, американцы не гнушаются на завтрак доесть остатки вчерашнего ужина — разогреть макароны, пиццу, котлеты.

**Чей завтрак «правильнее»?**

Так что же правильно есть на завтрак? Диетологи всего мира, вне зависимости от того, в какой части света они живут, в один голос говорят: завтрак — самое лучшее время для пищи с высоким содержанием углеводов. Лучше, если это будут «длинные» или так называемые сложные углеводы — каши, зерновой хлеб, мюсли, которые надолго дают ощущение сытости, поддерживая уровень сахара в крови на нормальном уровне. А вот простым углеводам — сахару, сладостям, конфетам — в утреннем рационе если и есть место, то очень небольшое, так как они быстро усваиваются организмом, дают ощущение энергии и подъёма — но на очень короткое время, за которым наступает спад и приходит чувство голода.