



### Улыбнёмся...

- Я ем нерастворяющийся сахар.  
- А где ты такой сахар берёшь?  
- Да обычный. Просто он в сгущёнке не растворяется.

## Чем полезна клюква



Клюква отличается от других ягод высоким содержанием витаминов, а также обладает антибактериальными свойствами.

В качестве профилактики таких болезней, как

язва желудка, болезни сердца и сосудов, онкологических заболеваний надо есть побольше клюквы, советуют медики. А витамины, которые содержатся в этой кислой ягоде, не сравнятся по эффективности с комплексом витаминов в таблетках. Питательные вещества в кислой ягоде идеально сбалансированы и легко усваиваются.

Клюква хорошо помогает при инфекционных заболеваниях и воспалениях, эффективна при лечении мочеполовых инфекций, заболеваний желудка и дёсен, так как она обладает антибактериальными свойствами. Клюква препятствует распространению бактерий. Свежая клюква, её сок или протёртая клюква могут использоваться для профилактики как онкологических заболеваний, так и для профилактики болезней сердца и сосудов.

Употребление клюквы в любом виде либо в блюдах или напитках на основе этой ягоды значительно сокращает риск появления язвы желудка, болезней сердца и сосудов.

## Для маленьких приверед

### Кнопочки



Слоёное тесто нарезать квадратами, смазать яйцом, сверху положить колёсики порезанной сосиски. Выпекать до золотистого цвета.

## Чемпионат Европы по нарезке овощей



В Германии состоялся первый чемпионат Европы по нарезке фруктов и овощей. Конкурирующие повара со всей Европы на глазах у судей показывали искусство нарезки и создавали фигурки животных, людей или цветочные мотивы. В ход шло всё - дыни, арбузы, морковь, редис, капуста, папайя...



## Любителям готовить

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

### Постный борщ

Морковь и свёклу натереть на крупной тёрке, помидоры порезать, сок 1,5 лимона тушить сначала в небольшом количестве воды, потом с растительным маслом до готовности. В горячую воду положить картофель и то, что потушили, сок 0,5 лимона, сахар - 2,5 ст. ложки, соль и перец по вкусу, зелёный лук, петрушку, укроп. Немного потомить.



### Обжаренный рис

Куриная грудка — 500 г, лук-порей - 1 шт., морковь - 2 шт., болгарский перец - 2 шт., креветки — 200 г, чеснок - 3 зубчика, рис - 300 г, перец чили, чёрный перец, соль, карри, соевый соус - по вкусу.

Взять рис, который не разварива-

ется и не слипается, и отварить в подсоленной воде. Куриную грудку поре-



зать соломкой и обжарить вместе с креветками. Добавить чеснок. Овощи нарезать мелкой соломкой, добавить к курице и обжарить при сильном нагреве 5-7 мин. Затем добавить отваренный рис, соевый соус, соль, специи. Ещё раз обжарить всё вместе. При подаче на стол можно посыпать блюдо нарезанным омлетом. Для омлета взять 5 яиц, размешать венчиком, посолить и обжарить на небольшом количестве масла. Выложить на тарелку, дать остыть и потом порезать крупной соломкой.

### Овощное рагу

Кабачок, баклажан, лук, морковь, болгарский перец, помидоры порезать кубиками, обжарить отдельно,

потом всё соединить, тушить 20 мин. В конце добавить соль, зелень и чеснок, по желанию - кинзу и острый перец по вкусу.

### Рожки с соусом из ветчины и грибов

200 г рожков (или других мелких макаронных изделий, которые вам по душе), 200 г ветчины, 1 головка репчатого лука, 1 баночка консервированных шампиньонов, 250 мл сливок, 250 мл сметаны, соль, перец, 1 ст. л. приправы «Vegeta» (или просто зелень с огорода).



Рожки отварить до готовности. Ветчину порезать кубиками, лук, шампиньоны измельчить и поджарить в масле. Добавить сливки, сметану, посолить, поперчить, посыпать приправой или зеленью. Потушить 15 мин. Подавать рожки с этим соусом и посыпав свежей петрушкой.

## Что запасём впрок?

### Лечо по-домашнему

4-5 кг спелых помидоров, 4-5 кг красного болгарского перца, 1 ст. нерафинированного растительного масла, 1 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, 1,5 ст. л. уксуса.

Помидоры вымыть и измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Выложить в эмалированную кастрюлю и поставить на медленный огонь. Перец промыть, разрезать, очистить от семян и плодоножек, нарезать крупными полукольцами. Добавить к томатной массе соль, сахар, растительное масло и уксус, перемешать и попробовать. Добавить то, что сочтёте нужным из приправ. Выложить в кастрюлю перец и готовить ещё 15 минут (важно не переварить перец, иначе он станет слишком мягким). Разложить горячее лечо по подготовленным банкам (800 мл или 1 л), закупорить, стерилизовать 20 минут, затем перевернуть и поставить остывать, прикрыв полотенцем.



рассол со специями, залить в банки с овощами. Стерилизовать банки 15 минут, затем закупорить.

### Салат из огурцов с фенхелем

Этот салат можно приготовить из крупных огурцов, которые не подходят для засолки или маринования.

1 кг огурцов, 1 луковица фенхеля, много нарезанной зелени укропа, 3 зубчика чеснока (очистить, мелко порубить).

Для маринада: 8 ст. л. сахара, 2,5 ст. л. соли, 0,5 ст. 9-процентного уксуса, 0,5 ст. растительного масла.



Огурцы и фенхель тонко нарезать, сложить в кастрюлю, добавить чеснок и укроп. Приготовить маринад и влить в кастрюлю. Оставить салат под гнетом на ночь. Утром разложить огурцы по банкам, маринад вскипятить и залить в банки. Простерилизовать 10-15 минут, затем закупорить.

### Острые пикули

Собрать «мелочь» (огурчики, помидорчики, лучок и пр.) и замариновать для великолепной закуски.

10-15 огурцов, маленькие помидорчики (можно бурые), 15 мелких головок лука, 1 кабачок, кочан цветной капусты (разделить на соцветия),

3-4 стебля сельдерея, по 5-6 шт. моркови и свёклы.

Для маринада: 2 л воды, 2/3 стакана сахара, 200 мл 6-процентного уксуса, 5 шт. лаврового листа, 2 шт. гвоздики, 10 горошин чёрного перца.

Овощи промыть, очистить. Крупные огурцы, свёклу и морковь нарезать кубиками. Твёрдые овощи пробланшировать 3-4 минуты в кипящей воде. Разложить смесь овощей по баночкам. Вскипятить маринад и залить овощи. Стерилизовать 12-15 минут и закупорить.



### Баклажаны в ароматном маринаде

Закуска вкуснейшая, но хранить её можно не более трёх месяцев.

1 кг баклажанов (нарезать брусочками), 2 ст. л. сухого орегано.

Для маринада: 200 мл 9-процентного уксуса (лучше белого винного или виноградного), 1 л воды, 2 ст. л. соли.

Для заливки: 0,5 л оливкового масла, 5-6 зубчиков чеснока, 1 перчик чили (очистить, семена удалить).

Смешать в миске масло, порубленный чеснок, орегано. Вскипятить в сотейнике маринад и опустить в него баклажаны на 3 минуты. Переложить баклажаны из маринада в миску с заливкой, перемешать и разложить по банкам. Залить маринадом до верха и закупорить. Закуска готова через 2 недели.

