



### Улыбнёмся...

- А ты как приводишь себя в норму, если переешь за ужином?  
- Ну, я потом пресс качаю...  
- Да? А дай и мне ссылку, я тоже скачаю...

## Чем полезна брусника



Ягоды брусники – прекрасное противогрибковое и общеукрепляющее средство. Спелые плоды полезно кушать при суставном ревматизме, при авитаминозах, подагре, цистите,

пиелите, мочекаменной болезни, маточных кровотечениях, сердечнососудистых заболеваниях, в том числе для лечения гипертонии. Ягоды брусники имеют мочегонное и вяжущее действие.

Отвар, приготовленный из всех частей лечебного растения, применялся в нетрадиционной и народной медицине как прекрасное противокашлевое средство. Большим туберкулёзом, при кровохарканьи, варёную бруснику давали вместе с мёдом.

Брусничный сок значительно улучшает аппетит, а заготовленные на зиму, сушёные ягоды являются лечебным компонентом для приготовления витаминного чая.

Необходимо отметить, что противоревматическое и дезинфицирующее действие плодов и листьев брусники обусловлено главным образом наличием в них такого вещества, как арбутин, который, попадая в организм человека, расщепляется на гидрохинон и сахар, имеющий ярко выраженные бактерицидные свойства, а также способствует выведению мочевой кислоты.

Ягоды брусники можно принимать в пищу как в свежем, так и в переработанном виде. Из неё можно приготовить, например, начинку для карамели, варенье, мусс, сироп, компот и другие напитки.

Обладает лечебными свойствами и сок из брусники. Он немного понижает артериальное давление, оказывает слабое седативное действие, усиливает перистальтику кишечника, обладает жаропонижающим и мочегонным действием. При простудных заболеваниях можно рекомендовать больным чай из цветков липы с брусничным вареньем. Это и вкусно, и полезно!

## Для маленьких приверед



### Ленивые вареники

Творог - 3 пачки, сахар — 0,5 ст., соль — 0,5 ч.л., яйца — 2 шт., мука — 1 стакан. Раскатать тесто и выдавить формочкой для печенья. Варить 5 мин.

## Вот это неожиданно!

Британские учёные назвали самым богатым витамином продуктом. И это удивительно! Им оказался картофель, который многие специалисты долгие годы считали одним из самых вредных продуктов.

Масштабные исследования привели к таким выводам: картофель гораздо полезнее капусты, бананов или орехов, которые усиленно пропагандируются поборниками здорового образа жизни. Регулярное употребление картофеля (особенно в вареном виде) нормализует множество функций организма.

Наиболее полезна картошка «в мундире». Она содержит в 5 раз больше клетчатки, чем банан, огромное количество витамина С и такого важного элемента как селен, которого в картофеле больше, чем в орехах и семечках. В целом картофель можно охарактеризовать как комплекс витаминов и микроэлементов в наилучшем для человека сочетании. Вот так-то.



## Любителям готовить

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

### Суп со щавелем и свекольными листьями

Картофель, лук, морковь, сливочное масло, щавель, свекольные листья, яйца варёные - 3 шт., сметана - 1-2 ст. л., зелень (укроп, зелёный лук), молоко - 1 стакан.

Нарезать соломкой картофель и морковь, лук нарезать кубиками. В кастрюле растопить сливочное масло. Обжарить лук и морковь, посолить. Добавить картофель, немного обжарить. Налить в кастрюлю воду и молоко, посолить, дать закипеть и уменьшить огонь. Яйца очистить. Отделить белки от желтков. Белки мелко порезать. Желтки растереть вилкой со сметаной, посолить. Добавить 5-6 ст. л. бульона из кастрюли и хорошо перемешать. Добавить в суп желтки и белки. Зелень, щавель, свекольные листья мелко порезать и добавить в суп за 3-4 минуты до готовности.



### Чесночные гренки

Чёрный хлеб - 1/2 буханки, чеснок - 2-3 зубчика, растительное масло, любой твёрдый сыр - 50 г, соль. Хлеб порезать полосками. Чеснок

очистить. На разогретой с растительным маслом сковороде обжарить хлеб с двух сторон до золотистого



цвета. Переворачивать удобнее всего кулинарным пинцетом. Во время жарения чуть посолить. Готовые гренки выложить на тарелку, застеленную бумажным полотенцем, чтобы убрать излишки масла. Затем каждый сухарик натереть чесноком со всех сторон (буквально 1-2 движения по стороне, иначе чеснок будет обжигать). Выложить партию гренков на тарелку. Посыпать тёртым на мелкой тёрке сыром (половиной сыра). Сверху сложить остальные гренки. И снова засыпать оставшимся сыром.

### Рыба и рис с овощами

1200 г рыбы с белым мясом или 800 г филе, 1 ст. риса, 2-3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 морковь, 1 черешок сельдерея, 2 ст. воды, оливковое масло, зелень, соль, чёрный перец.

Очищенную рыбу сбрызнуть не-

большим количеством оливкового масла и приправить со всех сторон солью и чёрным перцем. Вложить в брюшко немного зелени и отложить в сторону. Чуть больше масла – пару столовых ложек – нагреть в большом сотейнике, после чего несколько минут обжарить в нём мелко нарезанные овощи.

Добавить на сковороду промытый рис, обжарить его вместе с овощами, после чего уложить в сковороду рыбу и влить воду. Когда вода закипит – убавить огонь, накрыть сотейник крышкой и готовить около 20 минут: этого времени должно хватить, чтобы и рыба, и рис дошли до готовности.

Для этого блюда подойдёт простейший соус: взять немного оливкового масла, добавить мелко нарезанные чеснок и петрушку, ложку-другую лимонного сока, соль, чёрный перец, как следует всё размешать и вылить поверх рыбы.



## Что запасём впрок?

### Соусы к мясу

#### Брусничный соус

1 кг свежей брусники, 200 мл сухого красного вина, 1 ст. воды, 1 ст. сахара (или больше – по вкусу), 1 ст. л. крахмала, 0,5 ч. л. корицы.



Бруснику вымыть и разделить на 2 части. Одну часть измельчить в блендере до состояния пюре. Перелить пюре в кастрюлю, добавить целые ягоды, воду и поставить кастрюлю на огонь. Когда смесь прокипит, добавить сахар, корицу, влить вино. Варить до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. Часть жидкости слить в чашку, развести с крахмалом и вылить в соус. Размешать, довести до кипения и разлить по баночкам.

#### Карамельный лук

Идеальная добавка к запечённому мясу, паштетам.

2 кг красного лука (можно также пополам с белым лучком), веточка тимьяна, 1 ст. сухого красного вина, 100 мл оливкового масла, 150 г сахара, 100 г жидкого мёда, 120 мл винного уксуса, щепотка чёрного перца, 1 ч. л. семян кориандра (измельчить).



Лук нарезать произвольно, но не очень мелко. Разогреть масло в широкой сковороде, добавить веточку тимьяна, измельченный кориандр. Выложить в сковороду лук, обжарить, помешивая, 5-7 минут, затем убавить огонь, накрыть сковороду крышкой и тушить, помешивая, около 15 минут. Влить в сковороду вино и уксус, добавить мёд и специи, перемешать и тушить на медленном огне около 40 минут – масса должна стать тёмной и клейкой. Разложить горячий карамельный лук по баночкам, закупорить, остудить и хранить в прохладном месте. Открытые баночки – в холодильнике.

#### Яблочный соус

Этот соус из ароматной осенней антоновки прекрасно подходит к птице и запечённой свинине.

1 кг антоновки, 1 ст. сахара, щепотка корицы, 0,5 ст. воды.

Яблоки вымыть, нарезать, удалить семена. Выложить в кастрюлю, влить воду и поставить вариться под крыш-



кой на медленный огонь. Когда яблоки станут мягкими, протереть их через сито, чтобы освободить пюре от кожицы. Затем вернуть протёртые яблоки в кастрюлю, добавить сахар и корицу, снова поставить на маленький огонь и варить ещё 10 минут, помешивая. Разложить горячий соус по подготовленным баночкам, закупорить.

#### Сливовый соус

0,5 кг слив или не очень кислой алычи (косточки удалить), 0,5 кг очищенного сладкого перца. Острый перец по вкусу, обычно хватает одного стручка (удалить семена), 2-3 крупные измельчённые головки чеснока (если молодой, можно и больше).

Всё измельчённое смешать, долить стакан (250 мл) томатной пасты, сахар – по вкусу (если сливы, то достаточно полстакана, на алычу



– стакан). Из специй можно добавить паприку. Можно добавить немного укропа – по желанию. Петрушка нежелательна – не будет храниться. Соль – столовая ложка с горкой. Яблочный уксус (примерно 40-70 мл). Всё измельчить, смешать окончательно с помощью комбайна или блендера. Разложить по небольшим баночкам, закупорить. В холодильнике хранится довольно долго. Отлично подходит к мясу, птице, рису, макаронам...

#### Соус ткемали (из алычи)

Алыча (красная или жёлтая) - 1 кг, кинза - 1 большой пучок, чеснок - 5 зубков, хмели-сунели - 1 ст. л., сахар - 1 ст. л., соль - 1,5-2 ст.л., красный молотый перец - по вкусу.

Из алычи вынуть косточки. Мякоть вместе с кожицей сложить в кастрюлю и поставить на медленный огонь. Никакой жидкости добавлять не надо, алыча сама пустит сок. Добавить хмели-сунели, соль, сахар, красный молотый перец, мелко нарубленный чеснок. Перемешать и варить на самом медленном огне 20 минут.

Добавив нарезанную кинзу, варить ещё 30 минут. Ткемали готов! Можно кушать сразу или разлить по стерилизованным банкам, заготовив на зиму.

