



Улыбнёмся...

- Доченька, ты 5 столовых ложек сахара положила, ты что, влюбилась?
- Нет, мама, просто я очень сладкий чай люблю.
- Дочь, ты их в суп положила...

Чем полезны грибы



Грибы являются продуктом питания, по пищевой ценности находящемся на одном уровне с мясом, овощами и фруктами.

Среди наиболее ценных в пищевом отношении грибов можно выделить три группы:

белые, грузди, рыжики;

подберёзовики, подосиновики, маслята, волнушки; сыроежки, серушки, лисички, шампиньоны, опята.

Пищевая ценность грибов – величина непостоянная. Она зависит от большого количества факторов: природные условия, способ приготовления, возраст гриба и т.д.

Наибольшая пищевая ценность у свежих грибов. В них 90% воды. При обработке грибы теряют воду, но полезные элементы если и теряются, то немного. При тепловой обработке грибы теряют примерно половину влаги, а при сушке процент воды снижается до минимума.

В сыром грибе содержание белка составляет около 3-5%, что свидетельствует об их полезности. Также грибы содержат аминокислоты (лейцин, тирозин, аргинин), которые помогают в пищеварении. Содержание жиров составляет менее 1%. По количеству углеводов грибы сопоставимы с овощами. Не обделены грибы и минеральными веществами, такими как фосфор и калий.

Сами по себе грибы очень полезны для организма. Они противостоят многим болезням, инфекциям и вирусам. Грибы благоприятно сказываются на сердечной деятельности, обмене веществ. Грузди помогают при мочекаменных проблемах. Из некоторых грибов делают лекарства и антибиотики.

Для маленьких приверед



Пирамидка из оладий

Рецепт оладий самый простой: 1 ст. молока, 1 ст. муки (блинной), соль и сахар по вкусу, 1 яйцо. Замесить тесто и выпечь оладьи разного размера. Уложить их в виде пирамидки. Подать с молоком.

Полезные советы

❖ Зелень петрушки и сельдерея не изменит своего цвета, если положить её в суп перед тем, как снять с огня.

❖ Привядшую зелень положите в воду с уксусом. Зелёный салат, редиску, зелень лука и петрушки можно сохранить свежими, если их почистить, промыть, завернуть в нейлон и положить в холодильник.

❖ Кабачки для икры предварительно панируют в муке и обжаривают.

❖ Кабачки и тыкву припускают без жидкости, они достаточно сочны.

❖ Кабачки следует использовать в незрелом виде, так как зрелые – жёсткие и невкусные.

❖ С молодых кабачков, предназначенных для фаршировки, кожицу можно не срезать.

❖ Кабачки и патиссоны нужно перерабатывать сразу. Даже непродолжительное хранение они переносят плохо – теряют в качестве и вкусе.

❖ Кальмары нельзя переваривать или пережаривать. Обычно они готовы через 3-4 минуты. Кальмары готовят под соусом 10-15 минут. Мороженое филе кальмаров лучше оттаивать в слегка подсоленной воде. Соскоблив ножом верхний тёмный слой кожи, промывают филе холодной водой и отбивают с двух сторон, чтобы мясо было мягким.

❖ Картофель следует чистить ножом из нержавеющей стали. От соприкосновения с железом витамин С разрушается.

❖ Отварной картофель получится более вкусным, если при варке добавить немного укропа. При варке кожица картофеля не будет лопаться, если в воду добавить несколько капель уксуса. Чтобы картофель обжарился быстрее, опустите его на несколько минут в горячую воду в сыром виде.

Любителям готовить

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

Овощной суп с куриными грудками

На 2 литра готового бульона: 200 г зелёной фасоли, 200 г куриной грудки, 1 сладкий перец, 1 средняя цуккини, 200 г картофеля, соль, белый молотый перец, зелёный лук.

Куриные грудки нарезать кусочками и обжарить на сковороде до слегка золотистой корочки, посолить, поперчить. Зелёную фасоль и перец нарезать кусочками. Цуккини нарезать кружочками, картофель кубиками. В готовый бульон выложить все овощи и обжаренные кусочки мяса. Довести до готовности на среднем огне под закрытой крышкой около 15-20 минут.



Салат морковный с яблоками и черносливом

Морковь - 70 г, яблоко - 40 г, чернослив - 30 г, сметана 20-процентной жирности - 20 г, сахар - 5 г.



Очищенную морковь нарезать соломкой. Из яблока удалить сердцевину и нарезать его ломтиками. Из чернослива, предварительно замоченного в кипятке на 20-30 минут, удалить косточки и нарезать его кусочками. Морковь смешать с яблоком и черносливом, добавить сахар, уложить горкой в салатник и полить сметаной.

Салат из куриного филе, сельдерея, яблок



Филе куриное или филе индейки – 300 г, стебли сельдерея – 200 г, яблоки – 200 г, болгарский перец – 200 г, помидоры – 200 г, лук репчатый – 150 г, соль и майонез.

Куриное филе отварить в подсоленной воде с лавровым листом, остудить, порезать на кубики, сельдерей также порезать на кубики. Перец и яблоки почистить, порезать на кубики, с помидором поступаем так же. Лук нарезать тонкими полукольцами, обдать кипятком, затем промыть холодной водой, чтобы убралась горечь. Добавить немного соли, перемешать и заправить салат майонезом.

Кабачки, фаршированные овощами

Кабачки - 1 кг, морковь - 3 шт., репчатый лук - 3 шт., помидоры - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, оливковое масло - 50 г, соль - по вкусу.

Кабачки помыть, почистить, нарезать толстыми кружочками и вынуть часть мякоти. После этого кабачки уложить на смазанный растительным маслом противень. Репчатый лук почистить и нарезать полукольцами. Морковь почистить, натереть на тёрке и вместе с луком обжарить на растительном масле. Помидоры помыть, обсушить, нарезать дольками и добавить к моркови с луком. Чеснок пропустить через чесночницу и смешать с



Чтобы зимой вспомнить лето

Мармелад из слив

Сливы, на 1 ст. сока - 1 ст. сахара, 10 г желатина.

Отжать из слив 1 стакан сока, добавить 1 стакан сахара, варить, пока не уварится вдвое. Добавить 10 г предварительно размоченного желатина, перемешать и разлить в формы или на блюдо тонким слоем.

Когда застынет, разрезать кусочками, уложить на противень, застеленный промасленной бумагой, посыпать сверху сахарной пудрой и поставить в прогретую, но выключенную духовку.

Готовый мармелад переложить в стеклянные банки. Хранить в кладовой. Мармелад из многих сортов слив застывает и без добавления желатина.

Варенье из слив

500 г не слишком спелых слив, 500-600 г + 200 г сахара, 1 ст. воды.

Сливы промыть, наколоть в нескольких местах и опустить в холодную воду. Подержать 5 минут, сменить воду и поставить на плиту. Довести до кипения, когда сливы начнут всплывать, снять с огня и откинуть в сито.

Дать стечь воде, положить в тазик или кастрюлю и залить кипящим сиропом из 1 стакана воды и 500 г сахара.

Накрыть марлей, дать постоять 10-12 часов. Добавить 200-250 г сахара. И варить до готовности на медленном огне.

Сыр из слив

Спелые сливы.

Сливы промыть, вынуть косточки, просушить, уложить в жаровню и запечь в духовке.

Слить сок и, помешивая, варить на медленном огне. Когда начнёт застывать желе, переложить горячим в банку, накрыть пергаментной бумагой, когда остынет, завязать тесёмочкой и убрать в кладовую.

Варенье из алычи

1 кг алычи, 1200 г сахара, 1,5 стакана воды.

Алычу промыть, наколоть заострённой спичкой или вилкой, положить в таз, залить сиропом, сваренным из сахара и воды, накрыть марлей и оставить на 12-15 часов.

На второй день сироп слить, прокипятить и снова залить алычу, оставить на 15 часов.

Варить до готовности, горячим переложить в стерильные банки.

овощами. Всё хорошенько посолить и жарить до полуготовности. После этого обжаренные овощи выложить в серединку кабачков, сверху посыпать тёртым сыром и поставить в духовку. Запекать в предварительно разогретой духовке до 180 градусов в течение 40-45 минут.

Картошка по-царски

Филе курицы - 500 г, картофель - 2-3 шт., майонез, сыр, соль, перец.

Филе курицы нарезать толщиной 1 см, отбить слегка, выложить в форму так, чтобы она покрыла всё дно. Посолить, поперчить. Картофель нарезать толщиной 2 мм, посолить, поперчить. Выложить на филе перемешать.



Сверху полить майонезом и посыпать тёртым сыром. Накрыть фольгой и поставить в разогретую до 180-200°C духовку на 1 час. Через час убрать фольгу и дать корочке зарумяниться. Получится очень вкусно и нежно.

Сливовый пирог



150 г сахара, 300 мл воды, 2 щепотки корицы, 6 спелых слив, разрезанных пополам, без косточек, 4 больших яйца, 250 г сахара, 100 г муки, 200 мл жирных сливок, сода - на кончике ножа.

150 г сахара, корицу и воду довести до кипения, растворить сахар. Добавить сливы и варить 3 минуты. Снять с огня и дать настояться 5 минут. Удалить сливы из сиропа. Взбить яйца с сахаром. Добавить муку, соду и сливки. Сливы нарезать на кусочки поменьше. Залить сливы тестом. Выпекать при 170°C 15-20 минут. Подавать с сиропом.

Повидло из яблок и тыквы

400 г яблок, 400 г тыквы, 1 кг сахара, 1 ст. воды.

Из яблок удалить сердцевину, тыкву почистить, нарезать ингредиенты дольками, залить водой и варить до размягчения. Протереть через сито, довести до кипения, добавить сахар, варить на медленном огне, помешивая, до готовности.

Переложить в стерильные банки, накрыть бумагой, а когда остынут - завязать и убрать в кладовую.

Заготовка для пирогов

1 кг яблок, 500 г сахара, ½ ст. воды.

Яблоки промыть, удалить сердцевину, нарезать дольками, опустить в эмалированную кастрюлю или тазик, засыпать сахаром и залить водой. Поставить на огонь, довести до кипения, переложить в стерильные банки, закатать, поставить на расстеленное на полу одеяло вверх дном, сверху накрыть другим и оставить на сутки.

Варенье из брусники с яблоками

1 кг брусники, 1 кг яблок, 250 г воды, 250 г сахара (можно заменить на ксилит, сорбит или другой сахарозаменитель).

Из сахара и воды сделать сироп. Опустить в него бруснику и дать 2 раза вскипеть. Добавить дольки очищенных яблок и варить до готовности. Можно добавить кусочки корицы.

