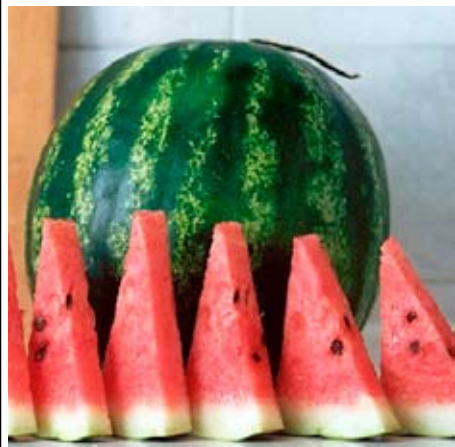




### Улыбнёмся...

— Недавно узнал, что древние греки утоляли жажду не водой, а разбавленным вином. Решил попробовать...  
— И как?  
— Греки были правы. Водой так не напьёшься.

## Чем полезен арбуз



Арбуз содержит витамины С, РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, каротин, пектиновые полисахариды, фолиевую кислоту, а также клетчатку, углеводы и микроэлементы: калий, магний, железо, натрий, кальций, фосфор.

Арбуз — ягода, богатая клетчаткой, общеизвестно, что клетчатка улучшает работу кишечника и помогает желудку переваривать пищу, а также прекрасно утоляет жажду.

Арбузы полезны при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы, так как являются хорошим мочегонным средством: выводят из организма лишнюю жидкость вместе с вредными токсинами и холестерином. А также арбузы улучшают состояние организма при гипертонии и атонии кишечника.

Арбузы по содержанию железа уступают только листьям салата и шпинату, благодаря содержанию железа арбузы хорошо помогают при анемии. Повышенное содержание витаминов и железа делает арбуз полезным для кормящих матерей.

Людам, больным диабетом, можно употреблять арбузы в небольшом количестве, поскольку мякоть этого плода содержит легкоусвояемые сахара.

Считается, что сок белой мякоти арбуза, которая находится сразу под коркой плода, более полезен, чем сок его розовой мякоти. Такой сок рекомендуется смешивать с яблочным для более приятного вкуса. Помогает сок белой мякоти при хронической недостаточности кровообращения, болезнях почек и желчного пузыря. Вот только принимать его следует не более 0,5 стакана за один раз, так как это очень сильное средство.

## Для маленьких приверед

### Макароник с творогом (278)



Творог — 70 г, макаронные изделия (вермишель) — 25 г, яйцо — 1 шт., сахар — 1 ч. л., сливочное масло — 1 ч. л., соль — на кончике ножа.

Отварить макароны и откинуть на дуршлаг. Смешать их с протёртым через сито творогом, яйцом, сахаром и солью.

Выложить в смазанную маслом форму, сверху сбрызнуть сливочным маслом и поставить в разогретую до 180 градусов духовку, выпекать 15-20 минут. Макароник с творогом можно подать со свежими фруктами.

## Секреты вкусного супа

Часто получается так, что из одинакового набора продуктов у одной хозяйки выходит суп, а у другой — потрясающий суп. Существуют секреты приготовления супов, зная которые, можно варить изумительные щи, борщи.

❖ Продукты надо класть только в кипящую воду. В холодной воде происходит окисление витамина С.

❖ Не кладите в кастрюлю все продукты сразу. Вначале положите капусту, поварите 10 минут, потом картофель, пассерованные овощи в конце варки. После закладки каждого продукта суп должен закипеть.

❖ Пассеровать овощи лучше в посуде с толстым дном, не давая зарумяниться. Томаты и морковь содержат каротины, из которых в организме образуется витамин А. В недожаренном виде они лучше сохраняются.

❖ Овощи нужно нарезать в соответствии с размером и формой остальных продуктов. Для супов с вермишелью — соломкой, с макаронами — брусочками, с бобовыми — кубиками, с крупами — мелкой крошкой. Во время варки овощи лучше сохраняют форму.

❖ Суп нужно варить, избегая бурного кипения, на слабом огне. Доведя суп до готовности, дайте ему постоять около 10 минут. Это значительно улучшит его вкус.

## Вкусный обед

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

### Уха из морского окуня с картофелем

Морской окунь - 2 шт., картофель - 500 г, морковь - 4 шт., перловка - 3 ст. л., лук - 1 шт., вода - 2,5 л, соль - по вкусу.



Сварить перловую крупу. Картофель почистить и нарезать кусочками. Морковь натереть на крупной тёрке. Измельчить лук. Измельчённый лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

Рыбу почистить, нарезать на порционные куски. В кипящую воду с перловкой добавить картофель, морковь и варить 10 мин. Затем положить рыбу и варить ещё 10 мин. Добавить обжаренный лук, зелень. Снять с огня, разлить по тарелкам, и - приятного аппетита!

### Тушёная капуста с сосисками



Около килограмма белокочанной капусты, 6-8 сосисок, можно заменить на 200 г сарделек или колбасы, соль, перец - по вкусу, растительное масло для жарки.

Капусту поджарить или потушить. Сосиски или сардельки нарезать кружочками, чем тоньше — тем лучше. Добавить в капусту, тщательно перемешать, посолить, поперчить, добавить специи по вкусу. И тушить вместе, под крышкой ещё 5-10 минут.

### Рисовый пудинг с фруктовым пюре



400 мл молока, 50 г круглозёрного риса, 150 мл жирных сливок, 2 ст. л. сахара, цедра лимона, ваниль, 6 половинок консервированных персиков, 200 г ежевики, 1 ст. л. мёда, 2 ч. л. желатина.

Молоко вскипятить с сахаром и цедрой. Всыпать рис и варить на маленьком огне до мягкости. Желатин замочить в небольшом количестве воды, прогреть до растворения и ввести в рисовую кашу. Дать остыть. Сливки взбить, ввести в рис вместе с

ванилью. Выложить эту массу в формочки и поставить на несколько часов в холодильник. Для соуса с ежевикой её измельчить в блендере с мёдом, оставить несколько ягод для украшения. Персики тоже измельчить, оставив несколько ломтиков для украшения. Подать пудинг с соусами и фруктами.

### Постное печенье

8 ст. л. сахара, 8 ст. л. растительного масла без запаха, 8 ст. л. рассола от маринованных огурцов или помидоров, 1/2 ч. л. соды, гашённой яблочным уксусом, 2-3 ст. муки.

Все ингредиенты смешать, замесить мягкое пластичное тесто. Раскатать тесто толщиной около 0,5-1 см, не тоньше. Специальными формочками или стаканчиком вырезать печенье. Можно ничего не класть в серединку, а просто вдавить половинки грецкого ореха, можно также сделать углубление в каждом печенье и положить любой джем. Выпекать при температуре 200°C до слегка золотистого цвета. Готовое печенье можно посыпать сахарной пудрой.



## Заготовки, заготовки...

### Салат из зелёных помидоров без стерилизации

4 кг зелёных помидоров, 1 кг лука репчатого, 1 кг перца сладкого, 1 кг моркови, 1 ст. сахара, 1 ст. растительного масла, 2 ст. л. соли, 0,5 ст. уксуса.

Зелёные помидоры нарезать дольками, лук - полукольцами, перец - соломкой, морковь натереть на крупной тёрке. Добавить все ингредиенты и варить 15-20 минут, пока помидоры не поменяют цвет. Разложить в стерильные банки и закатать. Очень вкусный салатик. И готовится очень быстро и легко. Можно в него добавить немножко перца горошком для остроты.

### Приправа из помидоров

Из тех плодов, которые имеют не очень красивый вид для цельного консервирования, можно приготовить домашнюю приправу из помидор. Такая приправа действительно универсальна и подойдёт к любому блюду, а заготавливать её на зиму очень просто и удивительно быстро.

Спелые помидоры - 2 кг, сладкий болгарский перец - 1 кг, масло растительное - 100 г, крупная поваренная соль - 1-2 ст. л.

Помидоры вымыть, разрезать на части и пропустить через мясорубку с крупной решёткой. Перец почистить и также пропустить через мясорубку тоже на крупной решётке, чтобы попадались кусочки.



В эмалированную кастрюлю выложить помидоры, перец, добавить соль и растительное масло. На небольшом огне приправу из помидоров довести до кипения, кипятить не нужно, чтобы вкус у приправы был как у свежих помидоров. Разложить в подготовленные заранее стерилизованные банки, сразу закатать крышками. Приправа из помидоров хранится всю зиму. Её можно добавлять в борщ, к отварному картофелю либо к макаронам, к мясу, пельменям или мантам.

### Лечо из болгарского перца

2 столовые ложки сахара, порезанный сладкий перец - 1 кг, томатная паста или пюре - 1 кг, соль - 1 столовая ложка.



Свежий перец болгарский любого цвета нужно почистить от семян и плодоножек, порезать на дольки примерно 2 см. Можно порезать и на квадратики. Затем нужно в отдельной посуде приготовить томатное пюре. Можно для этого воспользоваться соковыжималкой. Затем нужно поставить пюре на небольшой огонь и уварить в 2 или 3 раза (если не хочется возиться с пюре, можно купить готовую томатную пасту. Но паста должна быть вкусной. По желанию её можно немного развести кипячёной водой, если паста попалась слишком густой.)

Итак, томатное пюре довести до кипения, потом положить в кастрюлю соль и сахар, перец. Затем нужно кипятить лечо примерно полчаса, немного помешивая. После этого лечо можно закатывать в подготовленные стерилизованные банки.

### Маринованные опята

Для маринада: чёрный и душистый перец горошком, гвоздика, лавровый лист, столовый уксус.



Перебрать и промыть грибы. У крупных опят срезать ножки. Выложить грибы в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Варить около часа на медленном огне, откинуть грибы на дуршлаг, воду слить. Вернуть грибы в кастрюлю, залить свежей водой, добавить специи и варить ещё 20 минут. Разложить грибы по баночкам 0,5 л, добавив в каждую по 1 ст. л. уксуса, долить грибным отваром, простерилизовать и закупорить.

### Маринованные маслята

Для маринада на 1 л воды: 2-3 лавровых листа, 3 шт. гвоздики, щепотка корицы, 6 шт. перца горошком, 2 ст. л. соли, 3 ч. л. сахара, 2 ст. л. уксуса.

Маслята очистить, промыть, сняв верхнюю плёночку. Отварить в подсоленной воде до готовности 40-50 минут. Приготовить маринад, вскипятить и выложить в него отварные маслята. Довести до кипения, прокипятить 10 минут и разложить по банкам.

