



Улыбнёмся...

Приходит зять к теще на блины.
- Угощайся, зятьёк, - говорит теща.
Тот ест да нахваливает, а хозяйка еле успевает печь новые.
- Хороши, - говорит зять, - у тебя блины, да вот только толстоваты.
- Так ты по два тогда не бери!



Яблоки полезны всем

Яблоки богаты пектиновыми веществами, которые способны уничтожать и выводить из организма вредные бактерии и ядовитые вещества, а также радионуклиды. В них много витаминов. Одно-два яблока обеспечивают суточную потребность человека в витамине С. Кроме того, в них содержатся также витамины В₁, В₂, РР и Р, которые помогают организму поддерживать нормальную эластичность стенок кровеносных сосудов. Вот почему яблоки особенно полезны тем, у кого повышенное давление.

В кислых яблоках много органических кислот (в антоновских в 3 раза больше, чем в крымских, среднеазиатских сортах). Поэтому пожилым людям, у которых несколько понижена кислотность желудочного сока, лучше есть кислые яблоки. Органические кислоты способствуют пищеварению, возбуждая деятельность желёз и усиливая перистальтику кишечника. И наоборот, при расстройстве кишечника рекомендуют яблочное пюре из сладких яблок, чтобы избежать усиления двигательной функции кишечника.

Яблоки имеют низкую калорийность (в 100 г содержится лишь 50 калорий) и с успехом используются для разгрузочных диет. Страдающим ожирением назначают яблочные дни (рекомендуется за сутки в 5 приёмов съедать 1,5 кг яблок, предпочтительно кислых сортов). Чувства голода при этом обычно не возникает.

Для маленьких приверед

Запеканка на скорую руку



4 ст. л. сахара, 300 г творога, 3 яйца, 200 г сметаны, 5 ст. л. манки, соль и полчайной ложки соды.

Сахар, манку, яйца, творог, сметану, соль хорошо перемешать. Потом добавить соду, гашённую уксусом, по желанию можно добавить изюм. Приготовленную смесь аккуратно выливаем в форму для выпекания, запекать до лёгкой румяности.

Такие вкусные постные блюда

Борщ с килькой и фасолью

Лук - 1 шт., морковь - 1 шт., свёкла - 1 шт., картофель - 4 шт., консервированная фасоль - 0,5 банки, килька в томате - 1 банка, свежие грибы (шампиньоны) - 200 г, капуста - 100 г, соль, сахар, перец, растительное масло.

Грибы, если использовать сушёные, то сначала замочить, лучше на ночь, затем отварить 10 минут. Бульон грибной процедить, чтобы не попал осадок. Если использовать шампиньоны — нарезать пластинками и обжарить. Лук мелко нарезать и обжарить. Морковь потереть на крупной тёрке и обжарить с луком. Свёклу потереть на крупной тёрке и обжарить с луком и морковью. Картофель порезать кубиками, залить водой и поставить на огонь. Когда закипит, поварить 5 минут, добавить капусту и за жарку, посолить, добавить сахар (примерно 2 столовые ложки) и перец. Поварить



ещё 5 минут, добавить фасоль, грибы и кильку (если сушёные грибы, то и грибной бульон тоже влить), довести до кипения и варить до готовности картофеля. Дать настояться 10-15 минут. Можно использовать обычную фасоль, замочить заранее, а затем сварить сначала фасоль, а потом добавить картофель и дальше по рецепту.

Получается очень вкусный и питательный борщ, и, если бы не пост, то хорошо бы подать со сметаной.

Рисовая каша с изюмом

Рисовая крупа - 150 г, изюм без косточек - 50 г, соль - 1/2 ч.л., сахар - 2 ч. л., вода - 250 мл, масло подсолнечное - 2 ст. л.



Рис промыть. Изюм залить горячей водой на 10-15 минут. Воду слить, изюм промыть. Залить рис с изюмом водой. Поставить на сильный огонь и довести до кипения. Добавить соль, сахар. Убавить огонь до минимума, закрыть кастрюлю крышкой и варить 7-10 минут. Выключить огонь, закрыть кастрюлю. Накрывать крышку полотенцем и оставить на 10 минут. Через 10 минут каша готова. Заправить подсолнечным маслом (если кто-то не постится, можно заправить сливочным маслом).

Картофельная закуска



Это лёгкое в приготовлении блюдо можно подать в качестве закуски или как гарнир к мясу, овощам или рыбе.

Картофель - 4 шт., зубчик чеснока, соль, перец, 2 ст. л. муки, растительное масло - 200 мл.

Картофель почистить, мелко потереть, слить выделившийся сок. Посолить, поперчить, выдавить чеснок. Всыпать муку, перемешать. Разогреть растительное масло, слепить шарики, обжарить их в масле (оно должно покрывать шарики целиком).

Грибной гуляш



Очень вкусный гуляш из шампиньонов с красным перцем.

Свежие шампиньоны - 300 г, крупная луковица, красный перец, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, соль, 2/3 ст. воды.

Грибы промыть и порезать. Мелко порезать лук. Порезать перец. Грибы и лук тушить на сковороде под крышкой 15 минут, на медленном огне без масла: они дадут сок и не при-

горят. Добавить перец, посолить, перемешать, тушить ещё 10 минут. Всыпать муку, перемешать, влить воду, ещё раз перемешать. Добавить томатную пасту, всё хорошо размешать. Тушить грибы в соусе на медленном огне 10 минут. Подать гуляш можно с любым гарниром: с картофельным пюре (в пост - на воде), с овощами, пастой, рисом или гречкой.

Пирог постный с изюмом

Вкусный пирог вполне можно испечь без яиц и сливочного масла. Этот рецепт - тому доказательство.

1 ст. сахара, 3 ст. муки, изюм - 200 г, корица - 1,5 ч. л., масло растительное - 1 ст., 1 ст. л. винного уксуса (6-процентного), мёд - 2 ст. л., сода.

Растворить соду и мёд в двух стаканах воды (тёплой). Растереть сахар с корицей и маслом, добавить изюм. К этой массе добавить воду с мёдом, перемешать. Медленно, перемешивая, всыпать муку. Тесто должно получиться, как густая сметана. Форму выложить промасленной пергаментной бумагой, вылить тесто. Выпекать около получаса при средней температуре.



Здоровые конфетки

3 ст. л. мёда, 3 ст. л. какао, 200 г изюма, 100 кураги, 1 ст. семечек или орешков.

Очищенные семечки слегка подсушить на сковороде. Изюм и курагу помыть, обсушить и перекрутить на мясорубке. Добавить семечки, изюм с курагой и мёд с какао. Всё тщательно перемешать, пока масса не станет однородной. Сделать из массы небольшие шарики и выложить их в форму от конфет. Всё заморозить, после этого достать и обвалить в кокосовых стружках.



50 способов не выбрасывать еду

(Продолжение. Начало в № 14.)

Фрукты

13. Смузи (фруктовый коктейль) - прекрасная идея для переспевших фруктов. Любые ягоды, бананы, дыни - прекрасные ингредиенты для смузи.

14. Сварите варенье, тогда фрукты можно хранить намного дольше. Со стерилизацией вы можете хранить варенье около года, без стерилизации - примерно месяц в холодильнике. Клубничное варенье, которое я варила, прекрасно прожилло в холодильнике 3 месяца.

15. Помойте и просушите фрукты, потом их можно заморозить в герметично закрытых контейнерах.

16. Сделайте пастилу.

17. Сделайте большой фруктовый салат или шашлыки из фруктов - как ни странно, в такой форме дети съедают больше фруктов.

18. Слишком много яблок? Приготовьте яблочный соус или яблочное масло.

19. Оказывается, можно даже использовать арбузную кожуру! Её маринуют так, как маринуют арбуз, - получается вкусно!

20. Приготовьте фруктовый крамбл из практически любых фруктов. Можно испечь сразу, а можно поставить в морозильник и испечь позже - например, для неожиданных гостей.

Хлебные и зерновые продукты

21. Сделайте крутоны из чёрствого хлеба.

22. Или сделайте панировочные сухари.

23. Нет времени - не проблема: хлеб можно заморозить. Тогда у вас будет хлеб для крутонов или панировочных сухарей на будущее.



24. Остатки сухой пасты на дне коробки, все эти разломанные кусочки - их можно добавить в рис и приготовить вместе с рисом, потом добавить овощей - получится интересный гарнир.

25. Осталось несколько ложек овсянки, из которых каши не сварить, - посыпьте сверху на смузи или йогурт.

26. Нарезанный хлеб можно добавив в суп - это делает его гуще.

27. Сделали слишком много оладий на завтрак? Положите оставшиеся оладушки в морозильник, а когда нужно, разогреть в тостере - они будут как свежие.

28. Если у вас осталось немного риса от ужина, его можно утром добавить в овсянку - это и даст вам больше клетчатки на завтрак, и вы используете рис.

29. Если дети не любят хлебную корочку, её можно засушить и измельчить в блендере - получатся панировочные сухари.

30. Если в коробке осталось немного детской каши, но недостаточно для полной порции, кашу можно добавить во фруктовое пюре - она моментально растворится.

(Продолжение следует.)

Ресторан «Shanti» - первый ресторан настоящей тайской кухни в Вильнюсе



Вильнюс, ул. Пилимо, 22D (угол улицы Траку),
Тел. (+370 699) 77 951,
www.shantivilnius.com