



### Улыбнёмся...

- Официант, кофе был совершенно холодный!  
- Хорошо, что вы мне об этом сказали. Охлаждённый кофе стоит дороже.

### Что такое чечевица?

Чечевица относится к роду растений семейства бобовых. Её зёрна богаты такими минералами и витаминами, как фолиевая кислота, клетчатка, кальций, железо, витамины группы А и В. Благодаря своим питательным качествам она способна заменить хлебобулочные изделия и даже мясо по калорийности. Наличие в своём составе аминокислоты, которая имеет свойство превращаться в серотонин, чечевица способствует уменьшению вероятности появления депрессии и тревожности, что особенно актуально в осенне-зимний период, когда из-за короткого светового дня вероятность появления депрессивных расстройств повышается. Лица, страдающие сахарным диабетом, могут употреблять чечевицу два раза в неделю с целью снижения уровня сахара в крови.

Её включение в дневной рацион способствует улучшению работы сердечно-сосудистой, нервной системы. Может быть представлена в виде отвара либо в засушенном, консервированном виде.

Она способна повышать иммунитет, поэтому её включение в дневной рацион особенно актуально в период обострения простудных заболеваний.

Не рекомендуется употреблять в пищу чечевицу людям, страдающим болезнями суставов, мочекаменным диатезом, подагрой.



### Для маленьких приверед

#### Абрикосы, фаршированные творогом и орехами

Мёд - 1 ст. л., сливки 10-процентные - 50 мл, орехи грецкие очищенные - 4 ст. л., абрикосы - 1 кг, творог - 200 г.

Творог протереть через сито, добавить рубленые орехи, мёд, сливки и перемешать. Абрикосы промыть, затем разрезать пополам, удалить косточки. Наполнить половинки абрикосов приготовленной начинкой.



### Овощные советы

❖ Так как сырые вымытые овощи под воздействием кислорода и на свету теряют витамин С, старайтесь их нарезать в салат непосредственно перед едой.

❖ Посоленные заранее овощи потеряют много сока, поэтому салат солите непосредственно перед подачей к столу.

❖ Чтобы придать винегрету тонкий и приятный вкус, надо влить в него столовую ложку молока и всыпать чайную ложку сахарного песка.

❖ Если увяла зелень укропа или петрушки, поддержите её в воде с добавлением уксуса – зелень опять станет свежей.

❖ Чтобы кожица картофеля «в мундире» не лопалась во время варки, добавьте в воду немного уксуса.

❖ Чтобы замороженные овощи сохранили витамины, не размораживайте их перед варкой, опускайте в кипяток в замороженном виде.

❖ Чтобы лук в салате был вкуснее, мелко его нарежьте, положите в дуршлаг и обдайте кипятком.

❖ Нарезанный репчатый лук сохранит свою свежесть, если его положить на блюдце, посыпанное солью.

❖ Не оставляйте сваренные овощи в воде, в которой их отваривали – они становятся невкусными и водянистыми. После варки откиньте овощи на дуршлаг. Исключение составляет цветная капуста, её можно некоторое время подержать в отваре.

❖ Картофель получится вкуснее, если во время варки к нему добавить 1-2 зубчика чеснока, луковицу или 1-2 листика лаврового листа.

❖ Чтобы ускорить варку свёклы на 1-1,5 часа, залейте её холодной водой, доведите до кипения, варите около часа. Затем слейте воду и поставьте свёклу на 10 мин. под струю холодной воды, после чего доварите.

## Фруктовые супы

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

Поднадоевшие за долгую зиму традиционные щи и борщи летом можно сменить на лёгкие фруктовые супы, основное «сырьё» для которых уже созрело.

### Суп «Солнечная поляна»

400 г земляники (клубники), 6 ст. воды, сахарный песок - по вкусу, 1/2 ст. л. крахмала, 1/2-3/4 ст. сливок. Землянику очистить, промыть



(погрузить в сите в воду и дать воде стечь), выложить в посуду, пересыпать частью сахара и оставить на 6-8 часов. Оставшийся сахар растворить в воде, вскипятить, влить, постоянно помешивая, разведённый крахмал, довести до кипения (но не кипятить!), добавить землянику с образовавшимся соком, размешать и охладить. Подать со взбитыми сливками.

### «Поэзия»

3 ст. чёрной смородины, 3 л воды, 2 ст. л. крахмала, 1-3 ст. л. сахарного песка, 1/2 ст. сметаны.

Для салмы: 1 ст. муки, 1 яйцо, 2 ст. л. воды, соль - по вкусу.

Промытую и перебранную чёрную смородину раздавить, отжать сок. Мезгу залить водой и варить 12-15



минут. Отвар процедить, добавить сахар и разведённый водой крахмал, довести до кипения, после чего влить отжатый сок. Приготовить салму: замесить крутое тесто из муки, яйца, воды и соли, раскатать его в пласт толщиной 2 мм, нарезать ромбиками и отварить отдельно в слегка подсоленной воде. Суп подать охлаждённым, с салмой и сметаной.

### Из кефира и черники

250 г черники, по 2 ст. кефира, сок 1/2 лимона, цедра 1 лимона, 100 г рубленых орехов, сахар или мёд - по вкусу.

Чернику вымыть, обсушить на сите. Кефир хорошо взбить, добавить сахар или мёд, лимонный сок и тёртую цедру, перемешать, затем заправить орехами и ягодами.



### «Молочная пена»

300 г земляники (клубники), 2 ст. ложки сахарной пудры, 3-4 ст. кипячёного молока без пенки, сахарный песок - по вкусу, по 1 ст. л. манной крупы и крахмала, чайная ложка сливочного масла, 1 яйцо, 1 порошок ванилина, по желанию - 1 ст. ложка рома.

Клубнику (землянику) посыпать сахарной пудрой и поставить на несколько часов в холодильник для выделения сока. Манную крупу обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, залить молоком, в котором предварительно развести крахмал, ввести взбитый яичный желток и сахар и варить 2-3 минуты при непрерывном помешивании.

В охлаждённый суп добавить ванилин, ром и хорошо взбитый в пену белок. Разлить суп в вазочки и положить в каждую ягоды клубники.

### Из сухофруктов

200 г сушёных фруктов, полстакана перловой крупы, 2 ст. л. сметаны, 100 г сахара, 1,5 л воды, 0,5 ст. лимонного сока, цедра лимона и корица - по вкусу.



Промыть крупу и замочить на ночь. Распарить крупу до мягкости в той же воде. Залить тёплой водой вымытые сухофрукты и оставить их на два часа. Затем сварить их в той же воде, добавив цедру лимона, корицу, сахар. Когда фрукты размякнут, к ним нужно добавить уже распаренную перловую крупу и лимонный сок. Проварить, подать со сметаной.

### Из крыжовника со спагетти

Макаронные спагетти - 100 г, крыжовник - 2,5 ст., сахар - 1 ст., корица - на кончике ножа, вода - 2 литра.

Спагетти положить в кипящую воду и варить, пока они не станут мягкими. Затем положить стакан сахара и очищенный и промытый крыжовник, а также корицу. Варить до тех пор, пока крыжовник не станет мягким. Из готового супа вынуть корицу, а сам суп охладить.



## Конкурс «Кулинарное путешествие «15 сестёр»

Подведены итоги очередного конкурса. Приветствуем страну-«именинницу» Беларусь! Редакция получила немало рецептов интересных и, на наш взгляд, вкусных блюд. Путём жеребьёвки был определён победитель этого конкурса. Виталия Акулич из Вильнюса прислала множество рецептов белорусских блюд. Она и была признана победительницей. Поздравляем! Некоторые присланные ею рецепты мы приводим ниже. Благодарим всех за активное участие в конкурсе.

### Молочный суп с морковью и картофелем

Молоко, морковь, картофель, сливочное масло, соль или сахар - по вкусу.

Морковь нарезать мелкими дольками и припустить в подсоленной воде до полуготовности. Добавить



картофель, нарезанный крупными дольками, и варить до готовности. Воду слить, овощи залить кипящим молоком и заправить суп сливочным маслом и солью или сахаром (супчик хорош как в солёном, так и в сладком варианте).

### Гречневая каша со свекольной ботвой и зеленью

Вскипятить 2 стакана воды. Гречневую крупу промыть, воду хорошо слить. Мелко нарезать свекольную ботву. В кипящую воду всыпать крупу и положить измельчённую ботву. Довести до кипения, пере-



мешать, убавить огонь и варить с закрытой крышкой 15 мин., не перемешивая. Затем выключить огонь и дать постоять каше ещё минут 10. Перед подачей на стол положить сливочное масло, всыпать мелко нарезанные укроп и петрушку и перемешать.

### Колдуны

Картофель, грудинка, шампиньоны, мясной фарш, куриное яйцо, лук репчатый, мука (3 ст. л.).

Одну половину картофеля отварить и сделать пюре. Другую половину картофеля почистить и натереть на мелкой тёрке. Отжать жидкость и смешать с пюре. Добавить муку, яйца,



мелко нарезанную луковицу, щепотку соли, хорошенько перемешать и поставить в холодильник на 20 минут. Лук и грудинку нарезать и обжарить вместе с грибами. Смешать с фаршем. Затем взять немного картофеля, сформировать из него лепёшку, положить фарш, свернуть и обвалить в муке. Колдуны обжарить в течение нескольких минут на сковородке до образования золотистой корочки. Затем отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут.

### Картофельные клёцки

Картофельное пюре, пшеничная мука (0,5 ст.), топлёное свиное сало или сливочное масло, репчатый лук, яйца, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка соли.



Лук мелко нарезать и слегка обжарить. Соединить часть лука с картофельным пюре, ввести в него тщательно растёртые яичные желтки и муку. Белки взбить в пену и также добавить в тесто, затем тмин и соль, перемешать.

Отварить клёцки в воде (чуть-чуть добавив соли), оставив их на маленьком огне и накрыв крышкой, для того, чтобы они увеличились в объёме. Через 5 минут клёцки всплывают на поверхность. Подать к столу с топлёным салом и жареным луком.