



Улыбнёмся...

- Что с тобой?
- Заболел: температура, насморк, горло болит...
- Хорошо бы в горячую парную!
- Да был я...

- Тогда дыши под одеялом над отварной картошкой. Кстати, если взять туда вилку, грибочки, и водичку, - можно и в баню не ходить.

Что такое имбирь?

Имбирь является представителем многолетних растений семейства имбирных. Наиболее часто его можно встретить в молотом виде. Широко используется в приготовлении кондитерских изделий (леденцы, печенье, кексы, различные бисквиты), компотов, пудингов, в производстве алкогольной продукции (ликёр, пиво), в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам, также он является составным компонентом самой популярной приправы карри.

В медицине используются корни имбиря в виде различных настоек, порошка. Его лечебные свойства проявляются в области лечения язвенной болезни желудка, улучшения работы желудочно-кишечного тракта, при атеросклерозе, в качестве формирования баланса жирового обмена, а также улучшения состояния кровеносных сосудов.

Особенно стоит отметить возможность использования корней имбиря в качестве средства от укачивания на воде. Его использование широко применимо в качестве средства для похудения, поскольку он улучшает обмен веществ в организме и способствует более быстрому выведению токсинов.

Его использование широко применимо в качестве средства для похудения, поскольку он улучшает обмен веществ в организме и способствует более быстрому выведению токсинов.

Следует с осторожностью употреблять имбирь беременным и кормящим женщинам, чтобы избежать таких побочных эффектов как тошнота, аллергические реакции, рвотные позывы.



Для тех, кто любит готовить

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

Густой суп с чечевицей, горохом и фасолью

1/2 ст. зелёной чечевицы, 1/2 ст. зелёного колотого гороха, 1 крупная луковица, 1 крупная морковь, 3-4 черешка сельдерея, половина болгарского перца, 1 большая картофелина, 1 банка консервированной фасоли в томатном соусе, зелень.

Чечевицу и горох промыть. Лук и морковь нарезать мелкими кубиками. Сельдерей нарезать дольками. На растительном масле недолго пассеровать лук, морковь, сельдерей и нарезанный кубиками перец. Посолить, поперчить, добавить чечевицу с горохом. Залить холодной водой (минимум 4 стакана, а дальше зависит от желаемой густоты супа). Пока суп готовится закипеть, нарезать картофель кубиками. В закипевшую воду бросить картофель. Варить на среднем огне до готовности бобовых (примерно 30-40 минут).



Салат из скумбрии

1 скумбрия горячего копчения, 4 крупные картофелины, 6 черешков сельдерея, зелёный лук (по вкусу), 3 ст. ложки горчицы с зёрнами, 6 ст. ложек постного майонеза, 2 ст. ложки растительного масла.

Скумбрию очистить от костей, кожи и внутренностей, разделить мякоть на «хлопья». Сельдерей промыть, порезать тонкими дольками. Нарезать зелёный лук. Для заправки смешать горчицу, масло и майонез. Без подсолнечного масла салат получится немножко суховатым. Картофель сварить «в мундире», остудить, нарезать ломтиками. Смешать картофель с заправкой.

Гречнево-пшеничная каша с овощами

1/2 ст. гречневой крупы, 1/2 ст. пшеничной крупы, 1 луковица, 2 помидора, 200 г белокачанной капусты, 3 ст. воды, зелень, соль.



Гречку промыть. Смешать крупы и прокалить на сковороде, чтобы у них была одинаковая влажность. Лук, капусту и помидоры измельчить. Добавить к смеси круп. Залить кипятком, посолить и готовить на среднем огне до готовности круп — примерно 20 минут. Зелень мелко порубить. В самом конце добавить зелень в кашу, перемешать, дать настояться ещё минут 5-10.

Рис с шампиньонами и томатами

1 крупная луковица, 250 г шампиньонов, 1 ст. длиннозёрного риса, 4 помидора, 500 мл воды, смешанной с томатным соком, соль, перец по вкусу.

Лук мелко нарезать или измельчить в блендере. В кастрюле с толстым дном на среднем огне разогреть



растительное масло. Положить лук и жарить, помешивая, около 5 минут, до мягкости. Шампиньоны нарезать пластинками. Добавить к луку, жарить, помешивая, ещё 5 минут. Добавить промытый рис и жарить, помешивая, 1 минуту. Помидоры измельчить, смешать с соком и водой (можно взять томаты в собственном соку). Влить помидоры с водой к рису и грибам, довести до кипения, уменьшить огонь до минимума и тушить под крышкой до готовности риса.

Постные чебуреки

Для теста: 2 стакана муки, полстакана тёплой воды, 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ст. л. сахара, 1 ч. л. водки (не обязательно).



Для начинки можно использовать тушёную капусту; картофельное пюре с луком; варёную гречку с грибами; грибной фарш; фарш из фасоли или чечевицы с луком.

В тёплой воде развести соль, сахар, муку, водку и масло. Замесить тесто. Тёплая вода позволит тесту стать эластичным и мягким. Тесто с водкой получается более хрустящим, но можно обойтись и без неё. После замеса тесто оставить на полчаса настояться. Потом ещё раз вымесить, разделить на кусочки. Каждый кусочек раскатать в лепёшку толщиной примерно 0,5 см и диаметром примерно 15-20 см. На одну сторону лепёшки положить приготовленную начинку. Другой стороной накрыть, хорошо слепить края. Жарить в растительном масле с обеих сторон до золотистой корочки.

Для маленьких приверед

Картофельные блинчики с сыром

Отварной картофель - 500 г, яйцо - 1 шт., сыр твёрдый - 100 г, мука - 2 ст. л., соль - по вкусу, свежий или мороженный укроп - 2 ст. л.

Картофель отварить и размять его в пюре или взять уже отварной холодный и хорошо размять до однородной массы. Когда картофельное пюре остынет, добавить яйцо, натёртый на мелкой тёрке сыр и хорошо перемешать. Далее добавить муку, соль, нарезанный укроп и замесить тесто. Доску присыпать мукой, выложить небольшой комочек теста, раскатать из него колбаску, придавить (высота блинчика - около 8-10 мм) и разрезать на произвольные фигурки - треугольниками, квадратами и т.д. Разогреть сковороду с растительным маслом. Обжарить блинчики на небольшом огне с двух сторон до лёгкой золотистой корочки. Подать блинчики с сыром со сметаной и свежими овощами. Из полученных фигурок можно составить ребёнку интересную композицию на тарелке.



20 способов использовать уксус

А вы знали, что уксус поможет в борьбе с сорняками на огороде, пятнами на ткани и ангиной? Больше об уникальных свойствах уксуса читайте в нашей статье.

Уксус, без сомнения, найдётся на каждой кухне. А вот область его применения намного шире, чем кулинария. Уксус поможет вам:

- 1. Избавиться от сорняков.** Пролейте их, разведя уксус (40%) водой пополам.
- 2. Удалить пятна пота с одежды.** Перед стиркой на 10 мин. смочите пятно пота белым столовым уксусом, и оно сойдёт очень легко.
- 3. Вылечить ангину.** Разведите в стакане тёплой воды 1 ст. л. яблочного уксуса и прополощите горло.
- 4. Сделать волосы послушными.** После мытья ополаскивайте волосы раствором яблочного уксуса (1/2 ст. л. на стакан воды).
- 5. Снять мышечную боль.** После интенсивных нагрузок в мышцах накапливается молочная кислота, которая вызывает боль. Снять её, растворив кислоту, поможет 20-минутный уксусный компресс (2-3 ст. л. на стакан воды).
- 6. Отклеить ценник.** Слегка подогрейте белый уксус, смочите в нём губку и приложите к наклейке. Она отклеится, не оставив липких следов.
- 7. Снять ржавчину.** Мелкие заржавленные предметы (болты, гайки, гвозди и т.п.) прокипятите с уксусом, а потом хорошо промойте водой.
- 8. Убрать затхлый запах.** Протрите поверхности холодильника, шкафа или пищевого контейнера тряпкой, смоченной в уксусе.

9. Удалить накипь. Прокипятите воду с добавлением уксуса в чайнике или добавьте его в отсек для ополаскивателя при стирке. Уксус отлично снимает известковые отложения.

10. Исправить вкус испорченного блюда. Если вы переперчили суп, для нейтрализации пряности добавьте в кастрюлю 1 ч. л. яблочного уксуса.

11. Сохранить цвет одежды. Для этого добавьте 0,5 стакана уксуса в барабан стиральной машины при стирке.

12. Освежить воздух. Магазиновые освежители воздуха часто обладают резким запахом, который смешивается с остальными и образует ещё более неприятный. Протрите раствором столового уксуса поверхности в комнате, разбрызгайте его по углам и сами не заметите, как неприятный запах исчезнет.

13. Растворить засохшую краску на кисти. Вскипятите немного уксуса в кастрюле, опустите в неё кисточку и слегка потрите о дно. Краска сойдёт.

14. Избавиться от муравьёв. Разведите уксус с водой пополам и распылите в месте, где появились насекомые. Уксус сотрёт следы муравьёв, и за ними не потянутся их соросичи.

15. Унять икоту. Смочите в уксусе кусочек сахара, быстро раскусите и проглотите.



16. Помыть стёкла, пластик и хром. Разведите уксус с водой пополам и протрите загрязнённые поверхности. Смешайте немного уксуса с содой, чтобы отчистить до блеска нержавейку и хром.

17. Продлить жизнь букета. Добавив 2 ст. л. уксуса на 1 л воды в вазу, где стоят срезанные цветы, вы сможете любоваться ими намного дольше.

18. Вылечить грибок на ногах. Раз в несколько дней в течение 15-20 мин. принимайте ванночку из уксуса с водой (1:5).

19. Приготовить вкусное мясо для шашлыка. Стакан столового уксуса на 2 стакана воды плюс специи — отличный маринад, гарантирующий сочное, мягкое мясо.

20. Устранить засор. Помощь сантехника может и не понадобиться, если высыпать в засорившийся сток 3/4 стакана соды и залить её 1/2 стакана уксуса. Через 30 мин. пролейте сток чайником кипятка. Таким образом удаляются даже стойкие засоры.

Советы

❖ Лапша, макароны, рис плохо развариваются в молочном супе. Эту проблему можно решить, если перед заправкой в суп отварить их в подсоленной воде. А чтобы молоко не пригорело, варите суп в кастрюле с толстым дном и на слабом огне.

❖ Понаблюдайте, как опытные повара размешивают суп! Медленными круговыми движениями они достигают правильной густоты супа и не разрушают варёные овощи.

❖ Никогда не оставляйте в готовом супе лавровый лист! Он прекрасен при варке, а потом лишь портит вкус. А толчёный чеснок добавляйте в самом конце варки.

❖ Перед тем как снять суп с огня, влейте в него немного свежего сока моркови, томатов, капусты. Этим его не испортишь, как кашу маслом, зато как вкусно получается!

❖ Не варите овощи по несколько часов и не наливайте в кастрюлю больше воды, чем это положено по рецепту. Это сохранит естественный вкус овощей.

❖ Пересоленный суп можно сделать съедобным, если опустить в него горстку варёного риса, завязанного в марлю: рис вберёт в себя всю лишнюю соль.