



Улыбнёмся...

Посетил Иван-царевич французский ресторан, а там - лягушки жаренные, лягушки варёные, лягушки под соусом...

- Вот они с ними как... А я-то, дурак, женился!

5 правил здорового питания

1. Чтобы направить своё питание в здоровое русло, выбирайте наиболее свежие овощи, фрукты и напитки. Поэтому правило номер один: покупайте только свежие продукты - и никаких компромиссов!



2. Пробуйте, осматривайте и щупайте. Не берите дары садов и полей с «ушибами» - они испортятся едва вы принесёте их домой, и следует держаться подальше от картофеля или лука, которые начали прорастать. Не ленитесь проверить сроки годности на упаковках продукции.

3. Покупайте сезонные овощи и фрукты. Конечно, заманчиво съесть клубнички в декабре, но всё же вкус вас разочарует. К тому же сезонная продукция стоит дешевле, и она гораздо вкуснее.

4. Попробуйте замороженные фрукты и овощи. Как правило, они подвергнутся мгновенному замораживанию, поэтому достаточно богаты питательными веществами. Лежалые или консервированные фрукты и овощи не идут ни в какое сравнение с замороженными.

5. Сделайте исключение для томатов и запаситесь консервами на их основе. Дело в том, что исследователи обнаружили, что томатные соусы, а также тушёные помидоры или гриль содержат более высокое количество антиоксиданта ликопена. Консервированные томаты незаменимы, когда дело доходит до быстрых обедов на кухне.

По просьбе юного читателя Эдуардаса А.

Кекс творожный

Творог - 200 г, сметана - 2 ст. л., яйцо куриное - 2 шт., масло сливочное - 2 ст. л., мука пшеничная - 1 ст., сахар - 1 ст., сода - 1/2 чайной ложки, соль - по вкусу.



Взять 200 граммов творога, добавить 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растопленного сливочного масла, стакан муки, стакан сахара, половину чайной ложки погашенной соды, щепотку соли. Всё перемешать, выложить в форму. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов.

Полезно знать

Всемогущая сода

❖ Чтобы хорошо вымыть овощи и фрукты, налейте в миску 2-3 л воды. Добавьте в неё 3 столовые ложки соды и смоченной в растворе губкой потрите плоды, а затем ополосните их под проточной водой.

❖ Щепотка соды, добавленная при варке капусты, поможет максимально сохранить витамины.

❖ Чай или кофе станут особенно ароматными, если в воду для заваривания (1 литр) вы положите 1 чайную ложку соды.

❖ Фрукты и ягоды при варке варенья станут менее кислыми, если на 1 кг добавить щепотку соды. Это позволит ещё и сэкономить сахар.

❖ Если вам кажется «подозрительным» запах рыбного филе, замочите рыбу в растворе из 1 л воды и 2 столовых ложек соды и на час поставьте в холодильник. После этого промойте рыбу под проточной водой и приготовьте.

❖ Жёсткий кусок мяса натрите содой и на 3-5 часов положите в холодильник. Потом промойте мясо и приготовьте - так продукт получится чрезвычайно нежным.

❖ Чтобы омлет получился очень пышным, на каждые 3 яйца добавьте 0,5 чайной ложки соды.

❖ Дрожжи можно заменить смесью соды и лимонной кислоты, взятых в равных частях. В тесто добавьте столько смеси, сколько должно быть дрожжей, и не ждите, пока тесто поднимется, - сразу выпекайте.

❖ Запах чеснока или рыбы с рук убрать просто: потрите руки 2 чайными ложками соды и смойте.

Для тех, кто любит готовить

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

Борщ с черносливом и грибами

200 г грибов, 200 г чернослива, 1 свёкла, 5-6 веточек петрушки, 1 луковица, 1 помидор или томатное пюре, 1-2 столовые ложки оливкового масла, 1 лавровый лист, сахар, соль.

Сварить грибной бульон. Потушить нарезанные соломкой свёклу, петрушку и лук в кастрюле с добавлением помидоров, сахара, грибного бульона и масла. Потом добавить чернослив, залить грибным бульоном и варить полчаса. Затем поперчить, посолить, добавить лавровый лист и варить до готовности.



Салат с яблоками, орехами и сыром

Сыр - 200 г, яблоко - 1 шт., грецкие орехи - 50 г, сметана - 100 г, листья салата, зелень для украшения.



Яблоко почистить и натереть его на крупной тёрке. На ней же натереть и сыр. Грецкие орехи разломать крупными кусками. Потом орехи, яблоко и сыр заправить сметаной и хорошо перемешать. На вымытые листья салата

положить салатную смесь и свернуть трубочками. Сверху положить немного сметаны, посыпать тёртым сыром и украсить зеленью.

Сырники творожные с изюмом и картофелем

Творог - 300 г, картофель - 500 г, мука - 80 г, изюм - 130 г, яйца - 1 шт., масло - 45 г, сахар и соль.



Картофель очистить и сварить. Пока он варится, перебрать и помыть изюм. Сваренный картофель хорошо размять. Добавить творог, одно сырое яйцо, изюм, муку, сахар и соль по вкусу. Перемешать всё до получения однородной массы. Сделать лепёшки, обвалить их с двух сторон в муке, сложить на сковороду и жарить на масле до образования корочки. Перед подачей к столу добавить к сырникам сметану.

Пшённая каша с сухофруктами

Пшено - 300 г, молоко - 500 г, масло - 100 г, курага - 80 г, чернослив - 60 г, изюм - 70 г, сахар - 40 г.

Пшённую крупу перебрать и промыть. Вскипятить молоко и засыпать в него подготовленное ранее пшено, туда же положить сливочное масло и сахар. Варить, пока каша не станет густой, после чего добавить предва-



Осенние заготовки

Яблоки в яблочном соке

Яблоки - 7 кг, сахар - 300 г, лимонная кислота - 1 ч. л., сок - 2 л.

В стерильные банки уложить чистые, целые и маленькие яблочки. Залить их кипятком, укутать, оставить в стороне и заняться соком. С помощью соковыжималки выжать 2 литра сока. Добавить к соку 2 литра воды и вскипятить, снять всю пену, а после этого добавить сахар и лимонную кислоту, довести до кипения. Слить воду из банок и залить яблоки горячим соком. Закатать и перевернуть вверх дном.

А можно сделать упрощённый вариант: вместо сока залить заново вскипячённой водой, которую мы сливали, но только добавить больше сахара.



Заправка для борща

Свёкла - 3 кг, морковь, лук белый, перец болгарский - по 2 кг, чеснок - 3 головки, укроп - 1 пучок, томаты - 4 кг, сахар - 2 ст. л., соль - 3 ст. л., уксус столовый - 1,5 ст. л., масло растительное рафинированное - 600 мл, красный острый перец - 2 стручка.

Подготовить подходящую кастрюлю. Все овощи тщательно вымыть. Помидоры нарезать крупно, пропустить через мясорубку. Красный острый перец аккуратно очистить от семян. Болгарский перец нарезать ку-

сочками. Лук нарезать полукольцами, морковь и свёклу очистить, нарезать. Всё пропустить через мясорубку или шинковать (кому как удобнее). Все подготовленные овощи сложить в кастрюлю, дать закипеть и варить на среднем огне 1 час.



Укроп мелко порубить. Чеснок (3 крупные головки) выжать через пресс. Добавить укроп и чеснок к кипящим овощам. Всыпать соль, сахар, перемешать. Влить растительное масло и уксус, также перемешать). Проварить ещё 10-15 минут. Горячую заправку разложить по простерилизованным баночкам и закатать. Выход - 10 литров.

Маринованные грибы

Грибы перебрать, почистить, промыть и отварить минут 20. Откинуть на дуршлаг и промыть.

Приготовить маринад. На 1 кг свежих грибов взять 2/3 стакана 8-про-



центного раствора столового уксуса, 1/3 стакана воды, 1 ст. ложку соли. Эту смесь довести до кипения, затем опустить в неё отваренные грибы и варить ещё 20-25 минут. Перед окончанием варки добавить 1 ч. ложку сахара, 5 горошин душистого перца, лавровый лист. Затем охладить и разложить в простерилизованные банки вместе с маринадом, в котором они варились. Закатать или закрутить крышкой. Хранить в прохладном помещении при температуре около плюс 8 градусов. В пищу можно употреблять через 25-30 дней после маринования.

Капустные конвертики в кляре

Начинкой в конвертиках будут сыр и ветчина. Но можно сделать их и с другими мясными продуктами - отварной курицей или мясом, варёной колбасой или добавить жареные грибы.

Для кляра понадобятся такие продукты: одно яйцо, 300 мл холодной воды, мука, соль, чёрный молотый перец, специи - по вкусу.

Кроме этого, нужны будут капустные листья, твёрдый сыр, любые мясные продукты, соль и перец, пучок свежего укропа (если есть), растительное масло.



С капустных листьев срезать толстые прожилки, опустить листья в кипящую подсоленную воду и варить несколько минут. Как только листья станут мягкими, достать их шумовкой, сложить в дуршлаг, дать стечь воде.

Сыр натереть на тёрке, мелко порезать ветчину. Смешать с мелко нарезанным укропом, если нужно - приправить перчиком. На каждый листик капусты выложить начинку, завернуть его конвертиком, слегка примять руками.

Для кляра: взбить яйцо со специями и солью, влить воду. Добавить муку, чтобы тесто было как на оладьи.

В сковородке разогреть масло. Обмакнуть конвертики в кляр и обжарить с каждой стороны до румяного цвета.

Из указанного количества продуктов получится 4 пол-литровые баночки. Помидоры - кроме жёлтых черри, но можно использовать и другие.

Томатно-лимонное варенье

Из указанного количества продуктов получится 4 пол-литровые баночки. Помидоры - кроме жёлтых черри, но можно использовать и другие.

Томаты - 2 кг, сахар - 2 кг, лимон - 2 шт.



Порезать помидоры на дольки, засыпать сахаром и оставить на несколько часов, пока томаты не дадут сок и частично не растворится сахар. По желанию у помидоров можно удалить семена и снять кожицу. Варить варенье примерно 1 час. Пока варенье варится, нужно снять цедру и выжать сок из мякоти лимона. Добавить сок и цедру лимона к варенью и варить ещё полчаса. Вот и всё! Кроме того, что оно очень вкусное, ещё и довольно простое в приготовлении.

Вкусных вам заготовок!