



Улыбнёмся...

- Что вы пьёте?
- Название состоит из двух животных: конь-як.
- А сколько вы пьёте?
- Поменяйте животных местами...

Малоизвестные факты о фруктах



Возможно, вы это знали, но по каким-то причинам забыли.

❖ Фрукты отлично утоляют голод, поэтому часто используются в меню различных диет.

❖ Наука, занимающаяся изучением и

выращиванием фруктов, имеет название помология.

❖ Фрукты полезны не только в натуральном виде, но также в сушёном, потому что так они не теряют клетчатку. Советуем вам сушить фрукты самостоятельно, для этого можно использовать духовку. Зимой сушёные фрукты обойдутся вам гораздо дороже.

❖ Много витаминов и других полезных веществ находится под кожурой, вот почему фрукты с кожурой рекомендуют есть в больших количествах. К ним стоит отнести в первую очередь груши и яблоки.

❖ Людям нужно есть больше манго – они содержат много витамина А и С, а также калия и железа. Во многих странах Азии манго применяют при лечении дизентерии.

❖ Существует больше семи тысяч различных сортов яблок. Одни из них меньше вишни, другие – больше, чем грейпфрут.

❖ На работу лучше брать с собой яблоки – они и голод способны отлично утолить, и фигуру никак не могут испортить. В яблоках не содержится ни жира, ни холестерина, ни натрия.

❖ В отличие от остальных фруктов, апельсины могут висеть на дереве очень продолжительное время, при этом они не перезреют.

❖ Наиболее богаты витаминами те фрукты, которые имеют жёлтую окраску. Абсолютно все они содержат клетчатку, полезную для человека, так что есть их нужно каждый день.

Деткам вкусно и полезно

Сочные куриные котлеты с кабачком и рисом

Куриное филе - 500 г, кабачок - 200 г, рис (варёный) - 100 г, морковь, лук репчатый, яйцо – по 1 шт., зелень (укроп, петрушка, зелёный лук) - 1 небольшой пучок, соль, перец, мука для панчурки.

Куриное филе, морковь и луковичку прокрутить через мясорубку. Кабачок натереть на крупной тёрке, затем слегка отжать образовавшийся сок. Перемешать кабачок и фарш, добавить предварительно отваренный рис. Мелко порезать зелень, добавить в общую массу. Туда же добавить 1 яйцо, посолить и поперчить по вкусу. Тщательно вымесить фарш, сформировать куриные котлеты, запанировать их в муке. Обжарить котлеты в небольшом количестве растительного масла.



Чем полезен завтрак?

Утренний приём пищи – один из самых важных, так как во время сна замедляется обмен веществ и принимается за свою работу, когда человек поест. То есть, если не позавтракать, то организм затратит до обеда намного меньше калорий, чем мог бы. Самыми лучшими продуктами для завтрака являются те, которые содержат сложные углеводы, - это зерновые хлопья, цельнозерновой хлеб, овощи, цельнозерновые каши, ягоды и фрукты. Они долго перевариваются, и на переваривание этих продуктов затрачивается много энергии. И чувство голода наступает не скоро. Поэтому необходимо всё же приучить свой организм к завтраку. Вкусное и полезное начало дня – это овсяная каша с ягодами, овощной или фруктовый салат, полезный бутерброд, диетический суп или кисломолочный коктейль.

Советы

❖ Вместо дрожжей в тесто можно добавить ложку коньяка или рома - эффект будет такой же, а тесто станет вкуснее.

❖ Чтобы при разделке дрожжевого теста оно не прилипло к рукам, нужно смазать их растительным маслом.

❖ Тесто быстрее подойдёт, если воткнуть в него несколько трубочек макарон.

❖ Мягкое тесто легче разделить, если покрыть его пергаментной бумагой и раскатать согретой скалкой или бутылкой с тёплой водой.

❖ Если пирог, торт или кекс подгорел при выпечке, нужно его остудить, а потом осторожно соскоблить пригоревшее место мелкой тёркой.

Картофельный суп с фрикадельками

Фарш - 500 г, манка - 4 ст. л., яйцо - 1 шт., морковь - 1 шт., картофель - 3 шт., лук - 1 шт., вода - 3 л.



В фарш добавить яйцо, соль, перец, специи без соли и манку. Всё перемешать. Нарезать картофель. В кипящую воду положить сформированные маленькие фрикадельки, постоянно снимать пену. Как только фрикадельки всплывут, засесть время! Ровно через 7 минут после их появления на поверхности добавить в воду предварительно нарезанный картофель. Лук мелко покрошить, обжарить, морковь потереть на крупной тёрке и обжарить с луком. Зажарку добавить в суп. Суп заправить сметаной и украсить зеленью.

Салат из огурцов с фруктами

2 огурца, 1 яблоко, 1 апельсин, 2-3 абрикоса, 20 мл оливкового масла, 20 мл лимонного сока, листья салата, соль.



Листья салата вымыть. Огурцы вымыть, нарезать кружочками, посолить. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки. Абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки и нарезать дольками. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, полить олив-

Готовим вкусно

ковым маслом, смешанным с лимонным соком. Украсить блюдо листьями салата.

Совет: для этого салата рекомендуется взять кислые яблоки.

Путассу, тушённая с копчёной грудкой

Путассу – 1 кг, грудка (копчёная) – 150 г, горчица (готовая) - 1 ст. л., сыр (тёртый) - 3 ст. л., соль, укроп (зелень) - по вкусу.

Рыбу промыть и нарезать кусочками шириной 4 см. Выложить рыбу



в сотейник, чуть-чуть посолить и смазать тонким слоем горчицы. Грудку нарезать пластинками и положить на каждый кусок рыбы. Налить немного воды и посыпать рыбу тёртым сыром. Запекать в духовке. Промыть, обсушить и нарезать укроп. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать укропом. Гарнир - маринованные овощи и отварной картофель.

Лапша с брокколи

300 г спиральной лапши, 300 г моркови, 500 г брокколи, 1 пучок зелёного лука, 150 г помидоров черри, чёрный молотый перец, 1 чайная ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса, оливковое масло, 1 кочан салата.

Отварить лапшу. Морковь нарезать ломтиками. Брокколи разделить на соцветия. Тушить овощи



в подсоленной воде 5 минут. Зелёный лук нарезать кольцами. Помидоры разрезать на 4 части. Перемешать соль, перец, горчицу, уксус и 6 ст. ложек оливкового масла. Смешать лапшу с овощами и полить заправкой.

Салат почистить, вымыть, обсушить и нарезать. Разложить по тарелкам, сверху выложить смесь из лапши и овощей.

Творожные ватрушки с брусничкой

Для теста: 220-250 г творога, 250 г маргарина или сливочного масла, 2 ст. муки, 10 г разрыхлителя.

Для начинки: 220-250 г творога, 100 г сахара (можно ванильного сахара), 2 ст. л. муки, цедра половины апельсина, 1 ст. бруснички (можно замороженной), 100 г сахара для посыпки готовых ватрушек.

Мягкий маргарин размять с творогом. Муку смешать с разрыхлителем и добавить к творогу. Всё хорошо перемешать, скатать в шар, накрыть пищевой плёнкой и оставить минут на 30-40 при комнатной температуре «доходить».



Для начинки: с апельсина снять цедру, смешать с творогом, сахаром и мукой. Начинка готова.

Тесто разделить на порционные куски. Из каждого кусочка раскатать лепёшку. На неё выложить творожную начинку, сверху – горстку ягод и аккуратно защипнуть края складочками. Выложить ватрушки на противень, застеленный пергаментом. В каждую ватрушку насыпать примерно по чайной ложке сахара. Заранее разогреть духовку до 180 градусов и только после этого отправить туда подготовленные ватрушки. Запекать до золотистого цвета 25-30 минут.

Приятного аппетита!

Пусть сегодняшняя еда будет самой вкусной!

Виды растительного масла

(Окончание. Начало в № 3.)

Тыквенное масло

Переоценить его свойства невозможно - это масло называют профилактической панацеей. В состав тыквенного масла входят витамины А, Е, В₁, В₂, С, Р, F; оно содержит ненасыщенные жиры, линолевую и линоленовую кислоты, богато жирными кислотами, имеет уникальный комплекс эссенциальных фосфолипидов растительного происхождения.

Масло расторопши

Масло расторопши является ценным пищевым продуктом и эффективным средством для профилактики многих заболеваний. Оно представляет собой богатейший комплекс биологически активных веществ: флавоноидов, незаменимых высших жирных кислот (линолевая, линоленовая и другие), каротиноидов, витаминов (А, В, Е, К), антиоксидантов. В этом продукте также содержится особый компонент - силибинин, который укрепляет и регенерирует клетки печени.

Абрикосовое масло

Абрикосовое масло содержит триглицериды, природный воск, стеарины, витамины группы В, С, D, Е, пектиновые вещества, ферменты, минеральные вещества (калий, кальций, железо, медь, йод, цинк). Наличие большого количества витамина А улучшает остроту зрения. Большое количество полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся в масле, образуют в организме человека тканевые гормоны и активно влияют на обмен веществ.

Виноградное масло

Виноградное масло состоит из 70% незаменимых жирных кислот, которые легко воспринимаются кожей, соединяют и задерживают влагу. Это

мощное регенерирующее, антиоксидантное, увлажняющее, витаминизирующее средство. Регулирует функции мембран клеток, а также потоков желёз, способствует выведению из организма окисленных агрессивных радикалов.

Соевое масло

Соевое масло - рекордсмен по количеству микроэлементов (в нём их более 30-ти), содержит жизненно необходимые жирные кислоты, среди которых много линолевой кислоты, тормозящей рост раковых клеток. Соевым маслом хорошо заправлять салаты, холодные закуски. Из него делают майонез и приправы. Но на кухне всё же лучше иметь продукт рафинированный.

Кунжутное масло

Масло богато микроэлементами, витаминами Е, А и содержит прекрасно сбалансированные полиненасыщенные жирные кислоты, олеиновую и незаменимую линолевую кислоты, токоферолы, белки и натуральные антиоксиданты. Используйте масло из кунжутных семечек в китайских, японских и азиатских блюдах; добавляйте в маринады или в супы перед тем, как подавать на стол. Отлично подходит для салатных заправок.

Масло грецкого ореха

Масло грецкого ореха - это высокопитательный продукт с ценными вкусовыми качествами. Оно является великолепным питательным продуктом в период восстановления после перенесённых болезней и операций. В состав масла грецкого ореха входят:

ненасыщенные жирные кислоты, витамины А, Е, С, каротиноиды, группа витаминов В, макро- и микроэлементы (цинк, медь, йод, кальций, магний, железо, фосфор, кобальт), биологически активные вещества.

Масло зародышей пшеницы

Это ценное питательное масло. В его состав входят витамины, незаменимые жирные кислоты (линоленовая, линолевая, олеиновая и др.), каротиноиды и антиоксиданты. Высокая концентрация витамина Е является особым достоинством этого масла. В организме человека витамин Е стимулирует мышечную деятельность и функцию половых желёз, обладает выраженным антисклеротическим и противотоксическим действием.

Кедровое масло

Кедровое масло превосходит лучшие сорта оливкового масла по содержанию ненасыщенных жирных кислот, которые растворяют холестериновые бляшки, препятствуют возникновению раковых клеток.

Так что пользу растительных масел трудно переоценить. Пользуйтесь на здоровье!

