



Улыбнёмся...

Официант приносит посетителю салат.

Посетитель:

- Что это бегаёт по моему салату?

Официант:

- Витамины, сэр...

То, что вы не знали о чае



Несколько удивительных фактов о чае будут интересны всем поклонникам этого чудесного напитка.

1. Чай на сегодняшний день выращивается в основном в пяти странах, по край-

ней мере именно в них получается самый богатый и качественный урожай для импорта. Вот эти страны: Китай (здесь получают почти 80% зелёного чая), Индия (в основном чёрный чай), Шри-Ланка (часто именуют Цейлоном, это, кстати, родина чая «Липтон»), Япония (разные экзотические чаи с богатой палитрой вкусов и цветовой гаммы) и Тайвань (разные сорта зелёного чая).

2. На Руси чайный напиток был даже более популярен, чем сейчас у русского народа. Только не думайте, что наши предки попили джентльменский чай, они имели тысячи своих исконных рецептов заваривания чая из лекарственных растений и различных ягод, что не только помогало утолять жажду, но и укрепляло здоровье.

3. В чае без добавок нет калорий, а вот натуральный зелёный чай не только помогает поддерживать фигуру в идеальном состоянии, но и поможет избавиться от лишних килограммов.

4. Чайный куст – это вечнозелёное растение, которое может вырасти до 9 метров. Из 500 граммов обычного листового чая можно заварить впоследствии 200 чашек напитка.

5. А знаете, когда был изобретён чайный пакетик? 1 сентября 1904 года. Уникальная задумка принадлежала американцу Томасу Салливану, он запатентовал специальные пакетики с расфасованным чаем не столько для удобства заваривания, сколько для более длительного хранения и комфортной перевозки чая.

6. Когда чай впервые был завезён в Европу, то сразу же приобрёл бешеную популярность у аристократов. Забавным было то, что не все знали рецепт приготовления чайных листьев, и многие приказывали делать из него разные блюда, например, салаты, которыми потчевали дорогих гостей.

7. Чай – не только вкусный, но и полезный напиток, богатый антиоксидантами. При правильном заваривании он оказывает благотворное воздействие на систему пищеварения, придаёт энергию, улучшает работу мозга и даже полезен для зубов, поскольку полезные вещества и эфирные масла предупреждают появление кариеса после употребления сладкой пищи.

Ублажаем привереду

Запеканка из овощей и куриного фарша



Куриный фарш – 500 г, лук, сладкий перец, картофель – по 1 шт., помидоры – 2 шт., сметана – 3-4 ст. л., оливковое или подсолнечное масло – 1 ст. л., твёрдый сыр – 100 г.

Лук измельчить, перемешать с кури-

ным фаршем, посолить и поперчить на вкус. Затем массу выложить в блюдо, в котором вы собираетесь запекать. Сверху слоями положить нарезанные овощи: помидоры, сладкий перец и то, что ещё у вас есть. Картошку натереть на тёрке. Всё ещё раз посолить и поперчить на свой вкус, добавить ложку оливкового масла, сверху полить сметаной и всё покрыть тёртым сыром. Запекать примерно 40 мин. при температуре 190°C.

Советы

❖ Отварной картофель будет вкуснее, если в воду добавить 2-3 дольки чеснока, лавровый лист или немного укропа.

❖ В круто подсоленной воде картошка в мундире не разваливается, а на её вкус это практически не влияет.

❖ Картофель для салата нужно варить в воде с небольшим количеством уксуса - в этом случае он не потемнеет.

❖ Молодой картофель легко очистится, если его ненадолго положить сначала в горячую воду, а потом - в холодную.

❖ Чтобы избавиться от насекомых в цветной капусте, нужно опустить её на 0,5 часа в подсоленную и подкисленную воду.

С понедельника 23 февраля начался Великий пост, и продлится он до 11 апреля. В этот период можно питаться разнообразно, вкусно и полезно. В этом вы убедитесь, следуя нашим рецептам.

Грибная солянка

Шампиньоны – 500 г, солёные огурцы – 4 шт., лук – 2 шт., маслины – 50 г, каперсы – 50 г, томат-пюре – 2 ст.л., растительное масло – 2 ст.л., чёрный перец (горошек), лавровый лист.



Очистить и тщательно промыть холодной водой грибы, сложить в посуду, залить горячей водой, добавить луковицу и варить 45-50 минут, после чего отвар процедить. Слегка обжарить на масле нашинкованный репчатый лук (в конце жаренья добавить томат-пюре). Очистить от кожицы солёные огурцы и нарезать ломтиками. Отваренные грибы сполоснуть и нарезать соломкой. Сложить все эти продукты в горячий бульон, добавить каперсы, лавровый лист, перец горошком, соль, несколько солёных грибов (если есть в наличии) и проварить на небольшом огне 10 минут. Перед подачей в каждую тарелку с грибной солянкой положить ломтик лимона, несколько маслин, зелень.

Гречневые котлеты с грибами

Гречневая крупа – 1 ст., грибы (шампиньоны) – 200-300 г, лук, морковь – по 1 шт., ржаной хлеб – 100 г, чеснок, зелень, соль, специи.

Варёную гречку остудить. Грибы обжарить на растительном масле с луком и морковью. Соединить гречку и обжаренные грибы, добавить размоченный хлеб, специи и зелень, перемешать (можно в блендере). Сделать из гречневого фарша котлетки и обвалить в панировочных сухарях. Обжарить на растительном масле.

Соус к котлетам: 50 г пшеничной муки развести в небольшом количестве воды и прожарить массу из муки на сковороде, пока мука не изменит

Постно, но вкусно



свой цвет. В соус добавить соль, мускатный орех и чайную ложку сока лимона.

Салат с краснокочанной капустой

Яблоко – 2 шт., краснокочанная капуста – 400-500 г, уксус – 1 ст.л., растительное масло – 2 ст.л., сахар – 1/2 ст.л.

Вымытые яблоки очистить от кожуры и сердцевин, нарезать соломкой. Капусту мелко нашинковать, посыпать солью по вкусу и перетереть руками до мягкости, пока не начнёт



выделяться сок. Капусту отжать, добавить сахар и уксус, перемешать. Добавить яблоки и растительное масло, перемешать.

Овощные голубцы



Капуста – 1 кочан, рис – 1 ст., морковь – 2-3 шт., лук – 4 шт., сладкий перец – 1 шт., растительное масло – 2 ст.л., томатная паста – 2-3 ст.л., чёрный молотый перец.

Кочан капусты разобрать на листья. Листья ошпарить, толстые прожилки обрезать. Рис отварить до полуготовности. Нашинковать морковь

на крупной тёрке. Лук мелко нарезать. Морковь и лук потушить в растительном масле с добавлением сладкого перца. Смешать компоненты друг с другом, посолить по вкусу, поперчить. Завернуть капустные листья с полученным фаршем конвертиком. На дно кастрюли положить несколько капустных листьев. Сверху положить голубцы и добавить 1/2 стакана воды. Томатную пасту положить на голубцы и добавить подсолнечное масло. Довести до готовности на медленном огне.

Грибной плов



Рис (желательно длиннозернистый) – 2 ст., морковь – 3-4 шт., лук – 3-4 шт., свежие шампиньоны – 500 г, растительное масло, зелень, специи.

Шампиньоны потушить на сковороде в собственном соку. Для этого положить грибы на горячую сковороду и добавить 2 столовые ложки горячей воды. Отдельно потушить нарезанную на кружочки морковь и мелко нарезанный репчатый лук. Сварить рассыпчатый рис. Соединить всё вместе, перемешать, посолить по вкусу, добавить специи и зелень. Грибы и овощи можно не тушить, а немного обжарить на растительном масле.

Салат из фруктов

Яблоко – 1 шт., киви – 1 шт., банан – 1 шт., мандарин – 1 шт., сахарная пудра.

Фрукты помыть и обсушить на полотенце. Фрукты очистить и нарезать на кубики. Мандарин очистить от кожуры и перепонки. Сахарную пудру добавить в нарезанные фрукты (по вкусу) и аккуратно перемешать.



Факты об орехах

Все разновидности орехов содержат витамины А, Е и группы В, а также калий, кальций, фосфор и железо. Орехи богаты ценными белками, но чтобы обеспечить себя ореховыми белками, нужно обязательно в течение дня есть орехи разных видов. Орешки поставляют в организм ненасыщенные жирные кислоты Омега-3, Омега-6, Омега-9. В них содержится клетчатка, которая является самым надёжным «очищающим средством» для кишечника.

Как выбрать орехи? Выбирая орехи в скорлупе, берите те, что потяжелее и не дребезжат, если их потрясти. На них не должно быть трещин и дырок. Бойтесь заплесневелого арахиса – он может вызвать тяжёлые заболевания. Покупайте орехи и семечки целыми, а не порезанными, молотыми или очищенными, так как ореховые ядра становятся прогорклыми быстрее. При покупке орехов и семечек обращайте внимание на их цвет. Старые прогорклые плоды имеют обычно желтоватый оттенок. Опасными и вредными бывают орехи заплесневелые: под воздействием плесневого грибка в ядрышках вырабатываются афлатоксины – они не имеют ни вкуса, ни запаха. Поэтому, если расколов орех, вы заметите над ним облачко пылицы, выкидывайте его без сожаления.

Фундук

Наши далёкие предки изготавливали из него амулеты от злых духов и природных катаклизмов. Фундук содержит много витаминов А и Е. Этот вид орехов способствует улучшению деятельности головного мозга. Полезнее его есть в сыром виде.



Кешью

Эти орехи часто встречаются в блюдах индийской и азиатской кухни. Орехи кешью укрепляют иммунитет, улучшают сердечную деятельность и даже помогают при зубной боли. В двадцати орешках содержится суточная норма железа.

Фисташки

Их ещё принято называть «улыбающимися орешками». Эти орехи низкокалорийные и богаты минералами и витаминами, но увлекаться ими не нужно. Приемлемая доза для человека – 15 орешков в сутки. Они способствуют лечению заболеваний желудочно-кишечного тракта, дыхательных органов, улучшают репродуктивную функцию у мужчин.

Миндаль

Миндаль содержит много фосфора, калия и железа. Врачи рекомендуют людям, склонным к сердечным

болезням, съедать 60 граммов этих орехов в неделю. При покупке нужно выбирать большие орешки и неповреждённые.

Грецкий орех

Дерево грецкого ореха на Кавказе считается священным. Сами же плоды богаты на аминокислоты, дубильные вещества и ценные минералы. При регулярном употреблении сохраняют «мужскую силу».

Бразильский орех

Самым вкусным орехом принято считать бразильский орех. Его используют в качестве закуски, при приготовлении салатов и десертов. Всего два ореха в день – и организм получит суточную норму селена, нехватка которого способствует преждевременному старению.

Кокосовый орех

Самыми крупными орехами на Земле являются кокосовые. Помимо прекрасного вкуса, они содержат много витаминов группы В, макро- и микроэлементов. Положительно влияют на иммунитет, зрение, пищеварительную систему, работу щитовидной железы. А молочко кокоса имеет омолаживающий эффект.

Земляной орех – арахис

Эти орехи являются прекрасным антиоксидантом, они улучшают зрение, слух и память. Используются не только в пищу, но и как сырьё в химической промышленности при изготовлении пластмассы, синтетических ниток и клея.