



### Улыбнёмся...

Муж жене:

- Зайка, почему все твои котлеты получаются разных размеров?  
- Любимый, ты же вчера попросил, чтобы я разнообразила наше питание!

### Факты о финиках!

- ❖ Финики укрепляют сердце, печень и почки.
- ❖ Поддерживают кислотный баланс организма.
- ❖ Питают кровь, полезны при анемии и гипертонии.
- ❖ Повышают иммунитет.
- ❖ Способствуют поддержанию полезной микрофлоры в кишечнике.
- ❖ Способствуют работе лёгких.
- ❖ Успокаивают кашель и выводят мокроту.
- ❖ Стимулируют деятельность сердца.
- ❖ Служат тонизирующим и укрепляющим средством.
- ❖ Восстанавливают силы после продолжительной болезни.
- ❖ Помогают при переутомлении и физической усталости.
- ❖ Снижают риск раковых заболеваний.
- ❖ Помогают при параличе лицевого нерва.
- ❖ 1 финик содержит примерно 23 калории.
- ❖ Финики великолепно заменяют сладости для желающих снизить вес.
- ❖ Финики способствуют развитию корневых окончаний мозга.
- ❖ Великолепно стимулируют мозговую деятельность.
- ❖ Человек долгое время может питаться одними финиками, получая от них весь необходимый комплекс питательных веществ!
- ❖ Финики не стоит употреблять только больным сахарным диабетом и при нарушении пищеварения.



### Ублажаем привереду

#### Творожные галушки с маком



Творог - 250 г, мука - 1 ст., мак - 2 ст.л., яйца - 1 шт., сахар - 2 ст.л., ванильный сахар - 1 пакетик.

Творог протереть через сито. Добавить сахар, мак, яйцо, ванилин и муку.

Замесить не липнущее к рукам тесто. Тесто раскатать тонкими жгутами. Жгуты порезать на кусочки длиной 2,5-3 см. Варить творожные галушки в кипящей воде 3-5 минут после всплытия. Готовые галушки подавать с вареньем, сметаной или взбитыми сливками.

### Советы

- ❖ Для того чтобы консервированные огурцы приятно хрустели, во время консервации необходимо добавить немного амаранта — листочки этой травы сделают своё дело.
- ❖ Винегрет станет ещё вкуснее, если в него добавить 1 ст. ложку молока и 1 чайную - сахара. Тонкий и приятный вкус просто гарантирован.
- ❖ Продукты лучше хранить в холодном месте. Жир становится горьким при попадании прямых солнечных лучей. Также быстро портятся и очень боятся солнца шоколад, майонез и халва.
- ❖ Майонез из магазина не очень полезный. Заменить его можно сметаной, добавив в неё горчицу и желток яйца, сваренного вкрутую.
- ❖ Мясо можно сделать мягким, предварительно замочив его в уксусе, кислом молоке, свекольном рассоле или квасе.
- ❖ Ломтик лимона или моркови, который положен на колбасу или под крышку банки с горчицей, сделают оба продукта свежими.
- ❖ Привкус прогорклости можно удалить, нагревая масло или жир вместе с кусочками лука.
- ❖ Чтобы рис получился белым и не склеивался после варки, нужно добавить в воду 0,5 чайной ложки лимонного сока.
- ❖ Чтобы муравьи не попали в сахар, мёд или варенье, надо смазать края банки подсолнечным маслом.
- ❖ Выбирая салат, следите, чтобы на листьях не было червоточин, дырочек и наростов, всё это — свидетельства болезней.
- ❖ Если вы покупаете листья салата в пластиковых коробочках, а не в горшочках, проверьте, есть ли на упаковках небольшие отверстия для воздуха. В противном случае пролежавший в магазине несколько дней салат будет неприятно пахнуть.

## Для тех, кто любит готовить

### Овощной суп с рисом

Картофель - 6-7 шт., морковь, лук - по 1 шт., рис - 1 ст., кукуруза и зелёный горох - 0, 5 ст., подсолнечное масло, соль, специи - по вкусу.



Помыть и почистить овощи. Налить в кастрюлю 2 литра воды и поставить на огонь. Нарезать кубиками картофель и положить его в кастрюлю варить. Рис отварить до полутвёрдого состояния. Поджарить лук на подсолнечном масле. В сковороду с луком положить нарезанную соломкой морковь и смесь овощей. Дать овощам немного потушиться и добавить рис. В кастрюлю с почти готовым картофелем выложить тушёные овощи с рисом и дать покипеть 5 минут.

### Салат из куриного филе, свежих огурцов и консервированных шампиньонов

Варёное куриное филе - 2-3 шт., варёные вкрутую яйца - 3 шт., свежие огурцы - 2 шт., луковица - 1 шт. (небольшая), банка консервированных шампиньонов - 1 шт. (небольшая), сыр - 100 г, майонез.

Куриное филе, огурцы, луковицу порезать кубиками. Из шампиньонов слить воду, при необходимости — порезать. Сыр натереть на мелкой тёрке. Из яиц вынуть желтки, а белки порезать соломкой. Выкладывать в салатник слоями — белки, куриное филе, луковицу, огурцы, грибы, сыр, при необходимости, промазывая майонезом. Сверху промазать майонезом и засыпать тёртыми яичными желтками.



### Запеканка с картофелем, фаршем и грибами

Картофель - 600 г, фарш (любой по вкусу) - 400 г, грибы - 300 г, лук - 100 г, сыр - 150 г, майонез, соль, перец, растительное масло.

Лук мелко нарезать. Грибы нарезать кубиками. На растительном масле обжарить лук. Добавить фарш, жарить 15 минут. Добавить грибы, посолить, поперчить, жарить ещё 5 минут. Картофель почистить, нарезать кубиками или брусочками, пожарить его на растительном масле до готовности. Сыр натереть на средней тёрке. В форму для запекания выложить половину фарша с грибами. На фарш выложить картофель, немного посолить. Выложить оставшийся фарш с грибами. Немного смазать майонезом. Посыпать сыром. Поставить в



духовку. Запекать при температуре 180 градусов до образования золотистой корочки (около 20-25 минут).

### Свинина с джемом

Огромный плюс этого рецепта в том, что времени на подготовку надо минимум, а результат вас непременно порадует.

Филе свинины - 1 кг, брусничный или вишнёвый джем - 2 ст. л., мёд - 2 ст. л., лимонный сок - 2 ст. л., бутончики гвоздики, соль.



Смешать джем, мёд и лимонный сок. В свинине сделать разрезы по диагонали, глубиной около 3-4 мм. Выложить мясо в форму для запекания, посолить. Смазать соусом. В ромбики вставить по бутончику гвоздики. Поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 45-55 минут.

### Котлеты в духовке с овощами и сыром

Говядина (можно взять свинину или готовый фарш) - 500 г, батон - 100 г, молоко 100 мл, чеснок - 2 зубчика, лук, помидоры - по 1 шт., яйца - 2 шт., сметана (или майонез) - 4 ст.л., кетчуп - 2 ст.л., сыр - 100 г, соль, перец - по вкусу.

С батона срезать корку, поломать на кусочки, залить молоком и хорошо кусочки примять. Мясо помыть, порезать



на кусочки и прокрутить на мясорубке. К фаршу добавить соль, перец, яйца, размоченный батон и измельчённый чеснок. Тщательно вымесить фарш. Противень застелить пекарской бумагой или смазать маслом. Сформировать плоские котлеты и выложить их на противень. Луковицу почистить, порезать тонкими кружочками (количество кружков должно быть равно количеству получившихся котлет). Помидор порезать на такое же количество тонких кружков. Сыр порезать на такое же количество пластинок. Котлеты смазать кетчупом. Выложить на каждую котлету кружок лука. Смазать 2 ст. л. сметаны (или майонеза). Выложить кружки помидора. Смазать 2 ст. л. сметаны (или майонеза). Сверху выложить пластинки сыра. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Готовить 30 минут. Котлеты можно подавать с картофельным пюре или рисом.

### Ленивый пирог с капустой

Приготовить этот пирог не займёт много времени.

Капуста - 500 г, укроп, перец, 125 г маргарина.

Тесто: яйца - 3 шт., сметана - 5 ст. л., майонез - 3 ст. л., мука - 6-7 ст. л., соль - 1 ч. л., разрыхлитель - 1 ст. л.

Капусту порезать, перемешать с укропом. Высыпать в форму для запекания. Маргарин растопить и залить капусту. Вбить яйца, добавить майонез, сметану, посолить, поперчить. Хорошо всё перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем и снова хорошо перемешать. Тесто вылить на капусту и поставить запекаться.

В итоге выходит нежный и очень вкусный пирог. Попробуйте, вам понравится.



## Интересные факты о хлебе

Всем с детства знакома народная поговорка «Хлеб всему голова», и эта мудрость вполне обоснована, ведь даже если ваш обед будет состоять только из хлеба, то вы получите все нужные для жизнедеятельности витамины и питательные вещества, необходимые организму крахмалы, жиры и белки. Хлеб у каждого народа священен, и существует множество поверий, обрядов и традиций, связанных с хлебом. Какие же ещё интересные факты можно упомянуть, говоря о хлебе?

❖ Человечество на планете Земля съедает более 9 000 000 буханок хлеба каждый день. Между прочим, из этого количества можно сделать 90 миллионов бутербродов.

❖ Великан среди всех хлебных изделий был выпечен в Акапулько — это была буханка длиной 9200 метров, вот уж точно пир на весь мир.

❖ «Сэндвичи» получили своё название в честь графа Сэндвича - известного картежника, который был так увлечён игрой, что даже не хотел прерываться на обеды, а чтобы перекусить



во время партии, он придумал класть мясо между двумя кусками хлеба.

❖ Хлеб изобрели случайно, по крайней мере, так говорит легенда, и произошло это более 7500 лет назад. Первую буханку, сам того не ведая, испёк древний египтянин, который забыл смесь муки и воды в тёплой печи на всю ночь. Утром же он обнаружил

мягкое пышное тесто, намного вкуснее, чем твёрдые лепёшки, которые он пытался готовить.

❖ История помнит такие периоды, когда хлеб заменял денежные знаки. Например, в России в начале 20-х годов прошедшего столетия количество денежных знаков в стране превысило все мыслимые пределы, и таким образом, деньги были, а вот купить на них элементарные продукты было сложно. Правительство страны приняло решение выпустить чеки, каждый из которых приравнивался к 16 килограммам хлеба.

❖ В наши дни выбор хлеба поражает разнообразием, различают около 20 основных сортов хлеба и более сотни менее известных, которые часто относятся к народным кухням мира.

❖ Много любопытных фактов можно узнать, обращаясь к происхождению названий хлеба. Например, русское слово «батон» по-французски означает «палка». Калач имеет родственный корень, который пришёл в наш язык от древнеславянского слова «коло» — круг, на который так похожи традиционные калачи. Слово «булка» образовано от польского *bulła* — круглая печать Папы Римского для особо секретных документов.