

САМ СЕБЕ ШЕФ-ПОВАР

БАКЛАЖАНЫ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ



Эта изумительная закуска обладает высокой питательной ценностью. А сочетание баклажанов, помидоров и сыра создаст неповторимый вкус и аромат.

Ингредиенты:

Баклажаны - 2 шт.

Помидоры - 2 шт.

Мягкий сыр - 60 г.

Приготовление:

Баклажаны нарезать кружочками и обжарить до готов-



ности с двух сторон (если хотите - можно приготовить их в кляре). Между ними положить кружочки помидора и сыр. И поставить минут на 10 в духовку.

НЕЖНЕЙШЕЕ СУФЛЕ ИЗ СМЕТАНЫ

Нежнейшее воздушное суфле из сметаны с желатином. В него можно добавлять разные сиропы, ягоды. Возможен и диетический вариант: сахар заменить на сахарозаменитель, а сметану - на жидкий обезжиренный творог.

Ингредиенты:

250 г молока; 250 г сметаны или сливок; 1 стакан сахара; 25 г желатина; 4 яичных белка; фрукты или сироп (по желанию).

Приготовление:

В холодном молоке замочить желатин для набухания. Отдельно взбить белки с сахаром до устойчивых пиков. Очень важно, чтобы белки были хорошо взбиты. Молоко с желатином нагреть до растворения желатина, но не кипятить. Тонкой струйкой молоко влить в белковую массу, постоянно взбивая все миксером. Взбиваем миксером до тех пор, пока наша масса не охладится.



Добавляем в остывшую белковую массу сметану или сливки. Взбиваем все миксером до однородной массы и далее включаем фантазию. Можете добавить в суфле фрукты или ягоды. Если планируете добавить очень много фруктового сока, то заранее стоит увеличить количество желатина на 5-10 грамм.

Разливаем суфле по формам или креманкам и отправляем в холодильник до полного застывания.

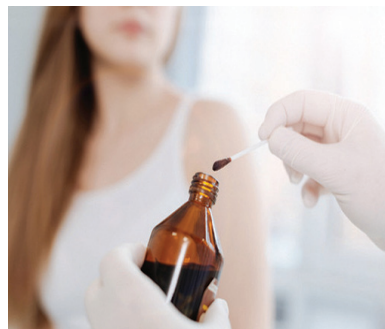
Зачем йод наносят сеточкой

При порезах, ссадинах и ушибах йод - первое средство. К этому все привыкли с детства. Как и к тому, что наносится он всегда сеточкой. Но почему? Ведь "нарисовать" можно все что угодно.

Йод обладает бактерицидным действием, он быстро проникает через кожу в кровь, уничтожает основные патогенные микроорганизмы и способствует восстановлению тканей. Еще один полезный эффект заключается в том, что на месте нанесения расширяются кровеносные сосуды, а значит улучшается кровообращение и питание тканей.

Йод принято наносить сеткой, при этом размер ячейки должен быть равен примерно 1 x 1 см. Такой способ нанесения обеспечивает равномерное проникновение йода в ткани и максимально быстрое выздоровление. Любые другие рисунки - цветы, кошачьи мордочки, свиные пятнышки, абстрактные точки и все такое - не обеспечивают должного эффекта. А если нанести йод сплошным пятном, можно получить ожог.

Кстати, с помощью йодной сетки можно выявить, достаточно ли в вашем организме йода. Если рисунок исчез менее чем за три часа, это значит, что вам не хватает этого вещества и пора записаться на консультацию к эндокринологу.



Ешьте на здоровье: о пользе халвы



Принято считать, что сладкое вредно, ну а продукт восточной кухни под названием халва, покорила сердце не одной сладкоежки, именно к таким и относится. Однако это лакомство вовсе не обычное. Халва обладает рядом полезных качеств, которые вполне способны рекомендовать ее к постоянному употреблению.

Халва бывает разной. Ее видов насчитывается более сотни! Арахисовая, фисташковая, миндальная, кунжутная, подсолнечная, с изюмом, орешками, семечками, ванилью и цукатами. Фактически халва - это измельченные в однородную массу орехи или семена, скрепленные карамелью и мыльным корнем. И основа халвы не теряет своей пользы в процессе обработки, а потому о положительном влиянии этого лакомства можно говорить долго. К примеру, халва богата жирными кислотами растительного происхождения, а также в ней содержится аминокислоты, белки и минералы. Но разберем несколько самых популярных видов халвы подробнее.

Подсолнечная халва может удивить содержанием витаминов B1 и F. Она помогает справиться со стрессом, увеличивает крепость зубов и блеск волос. Эта халва стабилизирует кислотность в пищеварительном тракте, что приводит к чистоте вашей кожи. Ну а для кормящих матерей подсолнечная халва - незаменимый помощник в стимулировании выработки молока и улучшении его качества. Арахисовая халва - это кладовая фолиевой кислоты, которая способствует обновлению клеток и продлевает молодость, а также очень рекомендована беременным женщинам. Более того, такая сладость укрепляет сердце и по заверениям ученых оберегает организм от возникновения раковых клеток. Да и количество белка в этой халве сравнимо с мясом, а потому спортсменам особенно полезно баловать себя этим восточным лакомством.

Миндальная халва - одна из самых низкокалорийных среди всех своих собратьев, что не может не радовать всех, кто придерживается строгих диет. При этом в миндальной сладости имеется повышенное содержание витамина D, пользу которого сложно переоценить.

В качестве заключения хочется все же отметить, что продукты с высоким содержанием сахара ни один диетолог не назовет полезными. В халве действительно много углеводов (около 55 гр. с расчетом на 100 гр. продукта), которые представлены в виде натуральных сахаридов, но умеренное количество халвы серьезного вреда фигуре не принесет.

Вот, казалось бы, все сделали правильно: вырастили отличного качества картофель, своевременно собрали и просушили урожай, убрали его для зимнего хранения... Во время которого почему-то часть урожая испортилась... Что произошло с картофелем? Какие ошибки были допущены во время его хранения и как их избежать в дальнейшем? Именно на эти вопросы мы будем искать ответы.

Ошибка 1:

все сорта годятся для длительного хранения

Мы допускаем огромную ошибку, закладывая на хранение клубни ранних сортов картофеля. И дело тут вовсе не в его вкусовых качествах - они отменны, - но этот картофель нельзя хранить долго. Даже в идеальных условиях раннеспелый картофель хранится лишь до ноября. Затем он начинает быстро прорастать и вянет, теряя свои качества напрочь, а значит, для продовольственных нужд становится уже непригодным.

Для длительного хранения годятся лишь картофель среднего и позднего сроков созревания - помните об этом.

Ошибка 2:

можно хранить картофель низкого качества

Порой, поддавшись мимолетному соблазну, мы закладываем на хранение картофель сомнительного или низкого качества, надеясь, что он успешно перезимует. Чаще всего такое случается в неурожайные годы, но, поверьте,

это серьезная ошибка! Картофель успешно хранится всю долгую зиму только в том случае, если урожай клубней отменного качества и абсолютно здоров.

Именно поэтому, прежде чем закладывать клубни на хранение, их необходимо не только тщательно просушить, удалив всю землю и различные посторонние примеси, но и отсортировать, убрав все маленькие, подмороженные, загнивающие, поврежденные и больные. Даже если вы храните их при оптимальной температуре и влажности, закладывая их на зиму только высококачественный здоровый картофель.

Ошибка 3: картофель и другие овощи

Вот как мы привыкли: картошку в ящички сложили на хранение, свеклу, морковь, лук и чеснок тоже по отдельным ящичкам распределили. А если места нет, как быть? Неужели картофель нельзя хранить вместе с другими овощами?

Можно, но не со всеми. Просто идеально картофель хранится со свеклой, которую закладывают поверх клубней. И делают это не только для того, чтобы место в хранилище сэкономить. Свекла отлично вбирает излишнюю вла-

гу, которая ей только на пользу, предохраняя тем самым от загнивания клубни картофеля.

Ошибка 4: картофель не требует особых условий хранения

Для того, чтобы сберечь урожай зимой, мы приспособиваем погреб и подполья, подвалы, а некоторым горожанам-огородникам приходится использовать для этого лоджии или балкон, а то и вовсе кладовку в квартире. Но если с хранением картофеля в погребах и подвалах проблем (при правильном подходе к делу, конечно) возникнуть не должно, то в случае с лоджиями и балконами неприятности случаются довольно часто.

Если лоджия или балкон - единственное место, где вы можете хранить свой урожай, подойдите к этому нелегкому делу ответственно. Не стоит оставлять ничем не прикрытый мешок картошки на балконе и надеяться, что она нормально сохранится - чуда не произойдет. Попробуйте лучше использовать несложные домашние хранилища.

Соорудить его можно из деревянных досок или щитов. Лучше всего, когда таких ящичков (различных по размеру) два, вставленных один в другой - как матрешки. Объем внутреннего ящика должен быть немного меньше - так,

чтобы между ними было расстояние примерно 5 см. Кстати, дно и крышку ящика тоже необходимо сделать двойными. Заполнить образовавшуюся пустоту между ящичками и крышками лучше всего толстым пенопластом или сухими древесными опилками. Снаружи хранилище необходимо обить пластиком, куском оцинковки, линолеумом или просто покрасить - так вы защитите его содержимое от влаги.

Ошибка 5: нельзя перебирать картофель в хранилище

Бытует мнение, что, перебирая картофель в хранилище, мы только наносим ему вред - невольно повреждаем клубни и перемешиваем больные со здоровыми. Это заблуждение.

Во время зимнего хранения картофеля перебирать нужно, так как в нем могут проявиться различные инфекционные болезни. Переборку клубней необходимо начинать, как только вы заметите разлагающиеся клубни - это бактериальная мягкая гниль. Перебирая картофель, надо вынимать из хранилища не только гнилые клубни, но и все те, что соприкасались с ними. Если на поверхности лежат только здоровые клубни, но от контейнера исходит неприятный запах и в помещении появились мелкие мушки - дрожофилы, это тоже признаки гнили. Такой картофель необходимо перебрать весь, удаляя больные и зараженные клубни.

