



САМ СЕБЕ ШЕФ-ПОВАР

САМЫЙ БЫСТРЫЙ И ВКУСНЫЙ ТОРТ

Ингредиенты:

- яйца - 2 шт.;
- сахар - 1 ст.;
- кефир - 1 ст.;
- варенье - 1 ст.;
- сода - 2 ч. л. (без верха);
- 2 ст. муки.

Крем для торта:

- сметана - 2 стакана;
- сахар - 1/2 - 1 стакан (кому как нравится).

Приготовление:

Яйца взбиваем, добавляем сахар. Добавим остальные ингредиенты. Выпечем два коржа при температуре 180 градусов и разрежем их на пласты (очень просто воспользоваться для этого натянутой ниткой). Тщательно взобьем сметану с сахаром. Коржи от всей души промажем сметанным кремом и поставим торт пропитываться в холодильник. Можно положить между коржами какие-нибудь фрукты, ягоды.



НАСТОЯЩИЙ ТАТАРСКИЙ ВАК БЕЛЯШ

Для теста:

- Яйцо - 1 шт.;
- кефир - 120 мл.;
- мука пшеничная - 2 стакана;

Для начинки:

- Яйцо куриное - 1 шт.;
- картофель - 4-5 шт.;
- мясо или фарш - 500 г.;
- лук репчатый - 2 шт.;
- масло сливочное - 70 г.;
- перец черный молотый;
- соль, специи - по вкусу.

Приготовление:

Готовим тесто, чтобы оно получилось мягким и эластичным. Делим тесто на шарики размером с мячик для пинг-понга. Берем мясо, нарезаем его на небольшие кусочки. Картофель и лук очищаем и нарезаем кубиками. Соединяем мясо и картофель, солим, перчим, добавляем по вкусу специи и хорошенько перемешиваем. Каждый шарик из теста раскатываем в тонкую лепешку, на середину которой выкладываем начинку, а сверху кладем кусочек сливочного масла. Края вака собираем красивой оборочкой, не загибая края, так, чтобы получился мешочек с начинкой по центру. Выкладываем вака на противень, устланный пергаментом, смазываем взбитым яйцом и ставим в разогретую до температуры 200 градусов духовку.

Во время приготовления сверху в оставленное отверстие каждого вака подливаем воду (1-2 ст. ложки), чтобы они не пересохли (раза 3-4). Выпекаем вака приблизительно 40 минут.

К вакам можно приготовить вкусный соус.

Для его приготовления нам понадобится:

- томат - 1 шт.;
- чеснок - 1 зубчик;
- огурец маринованный - 2 шт.;
- горчица - 1 ч. ложка;
- масло растительное - 0,5 ч. ложки;
- уксус яблочный - 0,5 ч. ложки;
- соль и перец по вкусу.

Приготовление:

С томата снимаем шкурку, предварительно ошпарив кипятком. Режем его на мелкие кубики и тушим на сковороде в растительном масле, посолив, поперчив и добавив уксус. Затем добавляем к томату горчицу, измельченный чеснок и потертые на крупной терке огурцы. Все перемешиваем - соус готов! Наслаждайтесь вкусом татарских вака, испеченных по традиционному рецепту, приправляя их ароматным соусом!



Правильный завтрак.

Что нельзя есть на голодный желудок?

Известная вроде бы истина: нельзя закидывать в рот что попало. А на голодный желудок - особенно. Однако многие ею пренебрегают. Может, не знают, почему нельзя?

Свежевыжатый сок, бутерброд с копченой колбасой или сосиска, шоколадка - самые популярные ингредиенты завтрака. Однако как раз эти продукты на голодный желудок есть нежелательно.

О том, что вредно есть натощак, рассказывает зав. консультативно-диагностическим центром "Здоровое и спортивное питание" ФИЦ питания и биотехнологии, диетолог, к.м.н. Екатерина Бурляева.

Прежде всего, натощак бесполезно всё острое и копченое. Такие продукты раздражающе действуют на слизистую желудочно-кишечного тракта. Если вы регулярно раздражаете желудок острыми и пряными продуктами, защитные свойства его слизистой снижаются и увеличивается вероятность развития воспаления в стенках желудка. Проще говоря, если не было проблем с желудком, они могут появиться от такой "диеты".

Не стоит пить натощак свежевыжатые соки и морсы. Особенно если они кислые, без добавления сахара. Во-первых, они опять же раздражают слизистую органов пищеварения. Во-вторых, слишком концентрированные напитки стимулируют чрезмерную выработку ферментов поджелудочной железы, притом, что еды в кишечнике, которую нужно переваривать, ещё нет. В итоге это может привести к жидкому стулу, газообразованию, тяжести в правом подреберье и тошноте.

Вода с лимоном, с уксусом натощак тоже может вызвать неприятные ощущения - тошноты, тяжести. Кстати, на этом и основываются диеты, которые рекомендуют уксус или лимонную воду натощак - при тошноте у человека исчезает аппетит и он ест меньше.

Нежелательно употреблять простые углеводы, то есть сахар, шоколад, конфеты на голодный желудок. Съедая сладость утром на-

тощак (когда сахар по определению низкий), человек резко поднимает уровень глюкозы в крови, потому что простые углеводы быстро всасываются. Поджелудочная железа отвечает на это взрывным выбросом инсулина, который должен глюкозу утилизировать - запасти в клетки. После этого уровень сахара в крови также резко снижается, и организм будет опять требовать еды через усиленный аппетит. Так что если вы съели на завтрак кусок торта, будьте готовы к тому, что через полчаса вы опять захотите есть, а потом снова. У врачей это называется "инсулиновый круг". Вот так, регулярно подкармливая себя сладким, человек накапливает всё больше жира на животе. Выйти из пороч-

ного круга просто: никогда не есть сладкое натощак.

Не стоит употреблять натощак алкоголь. В этом случае опьянение наступает быстрее. Спиртное всасывается намного быстрее, чем другая еда.

Кофе само по себе стимулирует выработку соляной кислоты в желудке, которая раздражает стенку желудка, приводя к образованию эрозий и, возможно, язв. Так что если пить кофе натощак, высок риск получить гастрит или язву желудка.

Каким же должен быть правильный завтрак? Это сложные углеводы (каши, лучше молочные, так как молоко - это кальций и белок, цельнозерновой хлеб, овощи и фрукты) и обязательно белковый продукт (творог, яйца, нежирное мясо).



Какие удобрения и как вносить осенью

Приближается зима - самая ответственная пора для дачников и садоводов.

И каждого, наверно, посещают тревожные мысли о губительности зимних морозов. Так хочется, чтобы любимые растения перезимовали без потерь, по весне порадовали пышным цветением, а потом и богатым урожаем. Легче пережить зимнюю пору растениям поможет правильная подготовка к холодам, один из важнейших этапов которой - осеннее внесение удобрений.



Минеральные удобрения

Все полезные вещества из почвы растения могут усвоить только в виде водного раствора. Поэтому многие предпочитают пользоваться жидкими комплексными удобрениями: они быстрее проникают к корням и, естественно, быстрее поглощаются растениями. Минеральные удобрения, вносимые осенью, должны быть с минимальным содержанием азота; на упаковке таких составов обычно написано: "осень" или "для осеннего применения". В этих минеральных смесях почти нет азота, а присутствуют фосфор, калий, кальций - микро-

элементы, необходимые для вызревания побегов, укрепления иммунитета растений, повышения устойчивости к низким температурам. Информацию о норме внесения удобрений тоже можно найти на упаковке. Превышать ее не стоит, лучше недокормить, чем перекормить.

Зола

Целый перечень ценных микроэлементов содержит зола, полученная от сжигания сорняков, ботвы, веток. На 1 м² расходуют до 1 кг золы. Как и навоз, ее вносят под осеннюю перекопку один раз в 3-4 года. Очень хорошо к такой подкормке относят-

ся капуста, картофель, клубника, малина, смородина.

Компост

Не зря земледельцы дали ему второе имя - "черное золото". Внесение зрелого компоста обеспечивает почве длительное плодородие. Примерная норма внесения - по 3-4 кг на 1 м².

Опилки (измельченная трава, мелкие веточки, кора деревьев)

Свежие опилки (или их аналоги), конечно, не удобрение. Но их внесение все равно оправдано: они разрыхляют плотные почвы, задерживают влагу на песчаных. Постепенно разлагаясь, опилки превращаются в перегной и служат пищей для почвенных микроорганизмов, грибов и червей - создателей гумуса.

Сидераты

В последнее время все чаще для удобрения и улучшения структуры почвы используют растения-сидераты. Возьмите на заметку: сидераты - экологически чистое и самое дешевое органическое удобрение! Их высевают в конце лета, осенью неглубоко перекапывают, заделывая зеленую массу в почву. Хорошими сидератами являются бобовые: люпин, вика, люцерна, клевер. Популярны и злаки - рожь, овес. Ими можно засеивать не только грядки под овощные культуры, но и приствольные круги плодовых деревьев.