

## Полезное и вкусное МЯСО КРОЛИКА



Множество разных видов мяса человек употребляет в пищу. Мясо птицы, травоядных животных, мясо обитателей рек, морей и океанов. Одним из полезных и вкусных видов мяса является крольчатина. Она легкая по своей структуре, нежная по своим вкусовым качествам и низкокалорийная.

В мясе кролика содержится 45 % белка, 12 % жира, остальное приходится на воду и зольные вещества. Оно богато витаминами группы В, а также витаминами А, Е, С, РР, отчего по праву считается мощным антиоксидантом. Благодаря богатому содержанию полезных веществ оказывает благотворное действие на слизистую, кожу, волосы и ногти человека, помогает поддерживать нормальную работу желудочно-кишечного тракта.

Однако не стоит забывать о существенном изменении мяса кролика с возрастом. Чем старше животное, тем меньше содержится в его мясе воды, следствием чего увеличивается энергетическая ценность, а также мясо приобретает специфический аромат. Эту особенность необходимо учитывать при приготовлении кролика, что, к счастью, не является сложным процессом.

В любом виде крольчатина способна раскрыть свой богатый и нежный вкус, будь то жареная с овощами или суп с кроликом и грибами, а может быть тушеный кролик в сливках и белом вине. Изысканное, простое и вкусное блюдо, которое может приготовить даже молодая хозяйка.

Первая и единственная трудность в приготовлении кролика - это разделывание тушки. Но и здесь, как в любом деле, нужно просто придерживаться уже разработанной технологии. Сперва перерубается последний позвонок, и тушка делится на две части, а затем ее разделяют, почти как птицу, по суставам. И вот мясо уже готово к приготовлению. Останется только обжарить его или сварить, это зависит только от вашего выбора.

Любое приготовленное блюдо из кролика обладает не просто утонченным вкусом, но и диетическим свойством. Не зря его рекомендуют беременным и кормящим женщинам, а также как первый прикорм детям первого года жизни. Советуют употреблять пожилым людям и людям, находящимся в экстремальных условиях, профессиональным спортсменам, военнослужащим и тем, кто работает в зонах повышенной опасности.

### Кролик, тушеный в сметане

**Понадобится:** 1 кг мяса кролика на кости, 200 г сметаны, 50 г растительного масла, 2 луковицы, по 1 лавровому листу, моркови, пучку зелени петрушки и укропа, 3 - 4 перца-горошка, молотый перец, соль.

**Как потушить кролика в сметане.** Мелко нарезать лук и морковь, порубить укроп и петрушку, промыть кролика, разделить тушку на кусочки по 50 - 70 г, поперчить и посолить, обжарить на сковороде с раскаленным маслом до зарумянивания. Подлить в сковороду чуть-чуть воды, положить лавровый лист, горошины перца, морковь, лук, на среднем огне 20 мин. потушить, добавить сметану, на медленном огне потушить до готовности. Перед подачей посыпать мясо с овощами в соусе зеленью.

Сметана - прекрасный «спутник» для кролика: она размягчает его, не позволяет мясу пересохнуть, а также позволяет «законсервировать» аромат крольчатины.

Тушение кролика в сметане - способ распространенный, поэтому если вы хотите кого-то удивить, то лучше потушить его, например, в вине.

### Кролик в вине



**Понадобится:** 1 кг мяса кролика на кости, по 200 мл белого вина и куриного бульона, 70 г жира, по 2 моркови и луковицы, по 1 лавровому листу и пучку зелени укропа, по 2 ст. л. растительного масла и томатной пасты, 2 ч. л. муки, перец, соль.

**Как потушить кролика в вине.** Мелко нарезать морковь и лук,

посыпать их мукой и на масле обжарить до зарумянивания. Порубить укроп, до кипения довести бульон. Промытое и нарезанное кусочками мясо обжарить на жире до зарумянивания, поперчить и посолить, затем положить в кипящий бульон, довести до кипения, влить вино, потушить 20 мин., добавить томат, лавровый лист и потушить еще 25 мин. Жидкость, оставшуюся после тушения, слить, положить в нее морковь с луком, довести до кипения, положить мясо, до готовности потушить все на медленном огне. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Для приготовления кролика любым способом лучше использовать посуду с толстыми стенками и дном - сотейник или сковороду, форму или утятницу. Варить кролика лучше в стальных или эмалированных кастрюлях.



## Домашний собеседник

### СРЕДСТВА ДЛЯ ОЧИСТКИ КОЖАНОЙ МЕБЕЛИ ОТ РУЧКИ

Отмыть ручку можно с помощью обычной соли. Нужно протереть пятно смоченной в мыльном растворе губкой, засыпать солью и на несколько часов оставить. После этого удалить соль с дивана и протереть насухо.

Хорошо помогает смесь глицерина и нашатыря, нанесенная на пятно на несколько минут. После этого место обработки протереть влажной тряпочкой. Такой способ

подходит для белой или светлой кожи.

Из натуральных способов подойдет очистка лимонной кислотой. Нанести лимонку или уксус на ватный тампон, обработать чернила, смыть мыльной водой и вытереть насухо.

С кожаного дивана гелевую ручку вывести сложнее, чем обычную. Легче всего применить пятновыводитель, ведь его состав

разработан с учетом особенностей кожи.

Для очистки свежего пятна можно использовать мыло и щетку - потереть загрязнение аккуратно щеткой и затем смыть остаток моющего средства тряпочкой.

Моющие средства для кухонной посуды эффективны и при чистке кожаной мебели. Можно смело оттирать ими кожаную поверхность губкой, не опасаясь повредить материал.

Как растворитель на чернила действует лак для волос. Нужно распылить его на испачканный участок для избавления от пятна. Через несколько минут протереть место мыльным раствором.

Все эти способы эффективны и дают хороший результат. Значительно легче избавиться от пятна сразу, пока чернила не впитались в кожу. Обрабатывать загрязнения нужно аккуратно, чтобы не пострадала краска. С помощью подручных средств вполне возможно вернуть дивану презентабельный вид.

## Как отучить ребенка от СОСКИ



С первой секунды рождения ребенка, его прикладывают к груди мамы, где мы можем наблюдать врожденный сосательный рефлекс. Те дети, кто не смог вкусить радость грудного молока, с первых дней своей жизни знают, что такое соска.

Использование ее в качестве успокоительного для крохи стало нормой среди мам. Довольный малыш уснул, а женщина может заняться домашними делами. Проходит год, другой и мы понимаем, что пора отучить своего ребенка от этой привычки, но даже не знаем, как это делать! Надеюсь, что эти советы окажутся полезными для многих.

1. Начинайте процесс **отучивания от соски** в самый спокойный период жизни ребенка. Желательно, чтобы его не беспокоили зубки, а сытый и здоровый малыш сможет спать и без нее.

2. В момент плача ребенка, когда раньше вы использовали пустышку, необходимо отвлечь внимание крохи ярким предметом, который ранее был для него недоступным (например - мамы часы). Поиграйте с ним этой игрушкой, а дитя, успокоившись, сможет быстрее заснуть и без соски.

3. Никогда не используйте дедовские способы **отказа от пустышки** - обмазывание горьким перцем или горчицей. Это может перебить дыхание и спровоцировать приступ удушья.

4. Резко убирайте пустышку из жизни малыша. Можете выбросить ее, чтоб это увидел ваш ребенок. Для мамы нужно набраться терпения, не дать слабину. Плач, конечно, может сопровождаться истериками, а вы стойте на своем, ласково объясняя, что соски уже нет. Предложите ему альтернативу - маленькую мягкую игрушку, с которой он сможет находиться в постели. Игра перед сном сможет отвлекать внимание от соски, а в скором времени, малютка и не вспомнит о ней.

5. Перехитрите своего малыша. Если у него нет желания отказаться от своей любимой привычки, используйте следующий метод: после поездки к бабушке по приезду домой, сообщите, что соска осталась у бабушки. Объясните ребенку, чтобы он не переживал, что в следующей раз, когда вы поедете в гости, вы ее обязательно заберете. Старайтесь договариваться с малышом. Предлагайте альтернативу - например, засыпание в маминой постели.

Если ребенок не принимает ваших правил игры - не отчаивайтесь! Тем более не нужно кричать на него. Просто наберитесь терпения.

## Лучшее средство от холестерина и высокого давления

Монахи уже давно используют это удивительное, эффективное средство. Они считают, что это средство может быть использовано при лечении различных заболеваний, а также для повышения иммунитета.

Сочетание этих ингредиентов обладает мощным действием, и оно показало свою эффективность в решении многих проблем со здоровьем.

#### Ингредиенты:

- 1 зубчик чеснока измельченный;
- 1 столовая ложка свежего лимонного сока;
- 1 свежий имбирь, тертый;
- 1 столовая ложка яблочного уксуса;
- 1 чайная ложка меда.

#### Приготовление:

Смешайте ингредиенты в миске и хорошо их перемешайте. Если у вас получилось больше лекарства, чем вам нужно, держите его в холодильнике до пяти дней, но не более.

#### Использование:

Употребите эту смесь перед завтраком и обедом, но не более чем в три раза в день. Уже в течение недели вы заметите положительные результаты. Это домашнее средство поможет вам снизить уровень холестерина и нормализовать кровяное давление.