



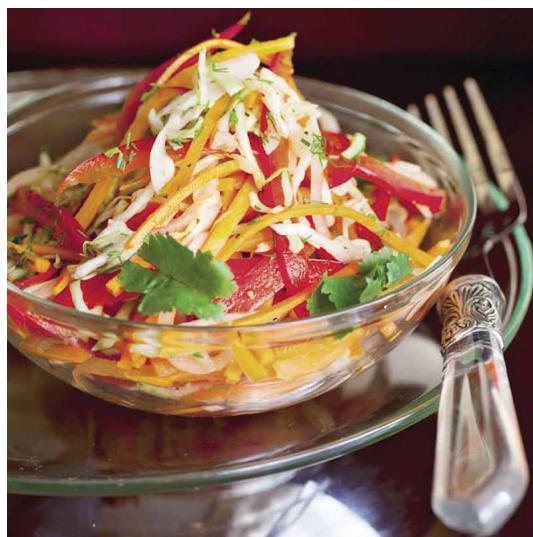
САМ СЕБЕ ШЕФ-ПОВАР САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ НА ЗИМУ "ФЕРГАНСКИЙ"

Ингредиенты:

- 3 кг капусты;
- 3 кг красных помидор;
- 1,5 кг болгарского красного перца;
- 2 кг моркови;
- 2 кг огурцов;
- 2 кг лука белого;
- 200 г растительного масла;
- 10 г молотого черного перца;
- 5 ст. л. соли;
- 3 ст. л. уксусной кислоты 70 %;
- 3 пучка укропа;
- 3 пучка петрушки.

Приготовление:

Капусту мелко нашинковать, помидоры нарезать маленькими кубиками, перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой, морковь натереть на корейской терке, огурцы нарезать на средние кубики, лук нарезать на маленькие кубики, зелень мелко порубить. Добавить сахар, соль, перец, уксус, масло. Все тщательно перемешать. Овощную массу разложить по стерилизованным банкам. Стерилизовать 1 час, закатать стерилизованными крышками. Перевернуть, закрыть теплой тканью и оставить до полного остывания



ВКУСНЕЙШЕЕ ВАРЕНИЕ ИЗ ТЫКВЫ

Так уж повелось, что сочетание тыквы и цитрусовых в итоге рождает поистине необыкновенный вкус! Пахнет великолепно, смотрится очень аппетитно, ярко. Хороший десерт и источник витаминов. При желании можете заменить апельсины мандаринами, вместо лимона отлично подойдет лайм. Кто-то даже грейпфрут добавляет. В общем, можно экспериментировать до бесконечности.



Ингредиенты:

- тыква (уже очищенная) - 3 кг;
- апельсины - 3 крупных;
- лимон - 1 большой;
- сахар - 3 кг;
- вода - по желанию.

Варим варенье

Предварительно очищенную от кожуры и семечек тыкву необходимо измельчить. Можно это сделать с помощью кухонного комбайна, можно натереть на крупной терке. В общем, должны быть мелкие-мелкие кусочки.

Лимон и апельсины промыть, разрезать пополам, убрать косточки и обрезать плодоножки. Нарезаем на небольшие куски, затем прокручиваем через мясорубку. Либо в блендере. В итоге из цитрусовых должна получиться однородная кашица.

Помещаем в кастрюлю (или в таз для варки) тыкву и апельсино-лимонную массу. Всыпаем сахар и аккуратно перемешиваем. Ставим на слабый огонь, ждем, когда тыквенная масса пустил сок. Варим с момента закипания 20 минут, затем снимаем кастрюлю с огня и даем варенью 1 час отстояться.

Вновь ставим на плиту, доводим до кипения - снова убираем на час отстаиваться. Повторяем эту операцию третий раз. Далее раскладываем варенье по стерилизованным банкам, закрываем крышками. Укрываем теплым одеялом, пусть варенье в течение 1 - 2 суток неспешно остывает. Потом убираем банки в прохладное место без солнечного света.

Смешайте бананы, мёд и воду - кашель и бронхит исчезнут!

Лечение хронического кашля и бронхита всегда были проблемой даже для традиционной медицины... Это средство, рецептом которого мы сегодня поделимся, содержит одни из самых мощных ингредиентов, которые успокаивают горло и легкие и способны вылечить кашель и бронхит в кратчайшие сроки! Благодаря могучим свойствам меда и бананов, которые содержатся в рецепте, вы можете не просто применять это средство как для взрослых, так и для детей, но и наслаждаться его вкусом! С помощью этого средства можно избавиться от боли в горле, сильного кашля и даже проблем с желудком! Вот как приготовить его:

Леденцы от кашля: польза или вред?

Кашель - один из самых неприятных симптомов многих заболеваний. Поэтому едва почувствовав первые спазмы, мы стремимся облегчить свое состояние всеми доступными методами. Чаще всего мы просто покупаем в аптеке леденцы от кашля. "Они продаются без рецепта, а значит, совсем безобидны" - думаем мы. Однако это далеко не так.



Никакого лечения

Большинство леденцов в лучшем случае не принесут организму ни вреда, ни пользы. Дело в том, что эти сладкие лекарства чаще всего только облегчают симптом болезни - кашель. Само же заболевание, будь то простуда или бронхит, леденцы, конечно, не лечат. Устранив на какое-то время неприятные спазмы, мы снова и снова откладываем поход к врачу. Ведь нам стало легче, к чему идти на прием? А между тем болезнь прогресирует. Поэтому следует помнить о том, что леденцы от кашля могут использоваться только в комплексе с соответствующей терапией, назначенной врачом.

К тому же, например, мокрый кашель является ничем иным, как защитной реакцией организма. В ответ на вирусную атаку слизистая начинает выделять мокроту, тем самым избавляясь от опасных микроорганизмов. Однако некоторые леденцы просто блокируют кашель, загоняя болезнь обратно. Вирусы продолжают размножаться, что чревато всевозможными осложнениями. Поэтому если вы решили приобрести леденцы от кашля, выбирайте те из них, в состав которых входят отхаркивающие компоненты.

Опасные компоненты

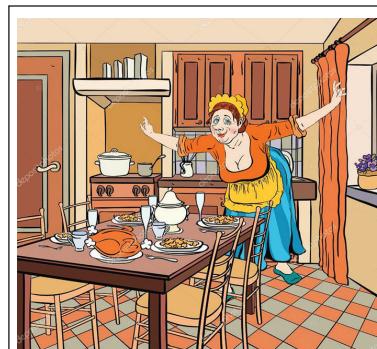
Прежде чем раскошелиться на

чудо-леденцы, внимательно изучите этикетку. В состав многих леденцов от кашля входит немалое количество сахара, который категорически противопоказан тем, кто страдает диабетом.

Некоторые производители добавляют в леденцы и лекарственные препараты: жаропонижающие, обезболивающие, антибиотики. Понятно, что такие леденцы точно не стоит употреблять беременным и кормящим женщинам, а также детям, младше 3-х лет.

Кроме того, некоторые леденцы содержат различные синтетические добавки: красители, консерванты, ароматизаторы. Подобные ингредиенты не лучшим образом скажутся на здоровье аллергиков и больных, имеющих нарушения в работе органов желудочно-кишечного тракта. У первых употребление леденцов может привести к сыпи, зуду, одышке, у вторых - к тошноте, отрыжке, изжоге, диарее и другим неприятным симптомам.

Да и людям, не имеющим в анамнезе ни одного хронического заболевания, подобная химия кроме вреда ничего не принесет. Во время болезни организм и без того страдает от излишней интоксикации, и дополнительная нагрузка ему совсем не к чему.



Советы хозяйке

Всё хозяйство и быт в семье обычно ведёт женщина, и большую часть своего времени она проводит на кухне. Наверняка, у каждой хозяйки есть свои маленькие секреты и хитрости, которыми она пользуется чтобы сэкономить драгоценное время или сделать своё коронное блюдо неповторимым.

Предлагаем вам одни из самых актуальных кулинарных советов, которые значительно упростят приготовление некоторых блюд и сократят время проведённое у плиты.

Сохранить цвет капусты

Если в вашей семье любят пироги с капустой или любые другие блюда, содержащие этот полезный овощ, вам нужно знать секрет сохранения ее красивого цвета. Нарубив капусту для начинки, обдайте ее кипятком, затем залейте на минуту холодной водой. Отожмите и жарьте или тушите на сковороде. Благодаря этому простому приему капуста не станет коричневой.



Секрет дрожжевого теста

Не беритесь ставить дрожжевое тесто, если продукты для него только что лежали в холодильнике. Все ингредиенты нужно минут на 30 оставить в комнате. Соблюдение этого условия сделает тесто более пышным и ускорит его подъем.



Нежное мясо

Существует огромное количество маринадов, придающих мясу нежкий вкус и делающих его очень мягким. Один из таких - маринад из киви. За 2 часа до жарки говядины замочите ее в смеси киви, приправ и сахара. Но самое главное - не держите мясо в таком маринаде дольше, иначе ваше мясо превратится в паштет.



стачтоно для одного дня, и вы можете приготовить свежую дозу на следующее утро.



Ингредиенты:

- 400 мл кипяченой воды;
- 2 средних спелых банана;
- 2 столовые ложки меда.

Приготовление:

1. Почистите бананы и деревянной вилкой или ложкой приготовьте пюре. Не используйте металлические столовые приборы, так как бананы, как правило, темнеют при контакте с металлом.

2. Затем поместите бананы в кастрюлю и добавьте кипяченую воду. Пусть смесь настоится в течение 30 минут.

3. Наконец, когда лекарство остывает, добавьте мед.

4. Вы можете процедить смесь. Важно добавить мед в конце, чтобы он не потерял все свои важные свойства.

Доза:

Выпивайте по 100 мл этого средства 4 раза в день (всего 400 мл в день). Этого количества до-