



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 3 (551)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

13 - 19 января 2020 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

«Горшочки» с курицей на Рождество

Ингредиенты

Курица (мясо без кости) — 400 грамм;
 Лук репчатый — 2 шт;
 Шампиньоны — 300 грамм;
 Соевый соус — 3 ст.л;
 Масло растительное — 4 ст.л;
 Перец черный молотый — 1/2 ч.л;
 Тесто слоеное дрожжевое — 200 грамм;
 Сыр плавленый (бутербродный) — 200 грамм;
 Корень имбиря — 10 грамм;
 Молоко (жирное) — 100 мл;
 Картофель — 4 шт.
 Калорийность 235 кКал
 Время приготовления 35 мин.

Пошаговый рецепт

Когда я была маленькой, мой папа, а он был шеф-поваром самого большого ресторана города, всегда готовил на Рождество горшочки в духовке. Всегда так здорово было получить свою порцию, свой горшочек с мясом, грибами и картошкой. Для меня это блюдо почему-то тогда казалось высшим пилотажем в кулинарии. Сейчас горшочков у меня нет, как думаю, и у некоторых из вас. Вместо них я с успехом использую тарелки из жаростойкого стекла.

Что нужно сделать. Куриное филе мелко нарезать. Лук почистить, нарезать кубиками (чем меньше, тем лучше). Шампиньоны, как обычно, почистить, помыть и нарезать. Также поступаем с картошкой: её нужно нарезать кубиками или соломкой.

В сковороду налить растительное масло. Высыпать все подготовленные продукты вместе и обжаривать около 5 минут. Для этого лучше использовать сковороду с тефлоновым покрытием, что-бы ничего не прилипло.

Через 5 минут добавьте соевый соус и молоко. Очень кстати будет мелко нарезанный корень имбиря. Держать на огне, пока молоко испарится на 50 процентов.

Разложите картошку с грибами и курицей по тарелкам с огнеупорным стеклом. Можете добавить ещё в каждую по 50 мл. молока, если хотите, что-бы блюдо было более жидким.

Каждую порцию накройте бутербродным сыром. Если нет бутербродного, то просто используйте обычный твёрдый сыр.

Слоёное дрожжевое тесто разделите на квадраты. Каждую тарелку накройте квадратом так, чтобы уголки свисали. Промажьте тесто яичным желтком.

Запекайте в духовке 20 - 25 минут при температуре 180 градусов. Через 10 минут, когда желток уже будет румяным, закройте тесто листиками фольги. Или же смажьте желтком за 7 минут до конца запекания. Блюдо подавать горячим. Сыр прилипнет к тесту и райское рождественское лакомство у вас готово. Можно наслаждаться!

В библиотеке «ДЕДО И БАБА» новая книга - бестселлер Гейл Форман «Если я останусь»

Эту книгу сравнивают с романом Элис Сиболд «Милые кости», самым поразительным бестселлером начала XXI века, по единодушному мнению критики. Хотя общая у них только канва: и здесь, и там душа юной девушки, расставшись с телом, наблюдает со стороны за жизнью близких людей. Но в случае с героиней книги Гейл Форман, семнадцатилетней Мией, дело обстоит много сложнее. Судьба поставила ее перед выбором — или вернуться к жизни, или навсегда уйти в мир иной, последовав за самыми любимыми для нее людьми.

♥ ЗДОРОВЬЕ

<https://zen.yandex.ru>

АЛЛЕРГИЯ

Говорят аллергия «Болезнь 21 века» Примерно 40% людей страдает этим заболеванием.

Что такое аллергия? А у Вас она есть? Каждый хоть раз в жизни говорил: «Мне это нельзя! У меня аллергия». Аллергия- это очень серьезно. Что делать? Как лечить? Давайте разберемся.

Очень часто она возникает у маленьких детей. И ее нельзя оставить без внимания! В этой статье рассказано об аллергии простыми словами. И она поможет Вам разобраться что делать дальше.

Аллергия это реакция Вашей иммунной системы /защита организма/ на какой-либо раздражитель, как на опасной для здоровья. При втором контакте вырабатываются антитела /защитные клетки/ и возникает аллергическая реакция.

Например, Вы один раз погуляли рядом с тополем. И по какой-то причине, тополиный пух оказался Вашей иммунной системе опасным. Она это «запомнила». И когда в следующий раз Вы гуляете под тополями, организм начинает выработку антител и у Вас начинается аллергия.

Почему Ваш организм так реагирует на обычные вещества ни кто не знает. Это медиками пока не изучено до конца./Но зато они точно знают что может вызвать ее появление./

Что может заболеть аллергией: Аллергией может заболеть любой, но у некоторых людей шансов на это больше. Наследственность - Если только у одного из родителей аллергия, риск передать ее ребенку около 30%. Но если у малыша и будет аллергия, то своя собственная, не обязательно аллергия родителей. Если аллергия у обоих родителей, то риск передать ее ребенку возрастает до 60%. Но это только риск. Это не значит, что Ваш ребенок обязательно заболеет. Окружающая среда и экология - Они могут запустить механизм аллергической реакции. Повлиять может очень многое. Где Вы живете, что едите и пьете, где гуляете. Часто /как это не парадоксально/ слишком «стерильная среда « может спровоцировать аллергию. Чем «чище» окружающий мир, тем опаснее внешние раздражители, для непривычной к ним иммунной системы./Так жители сельской местности болеют аллергией намного реже. Особенно это опасно для маленьких детей. Если оградить ребенка от всего, то при контакте с новыми веществами может возникнуть аллергия, потому что иммунная система малыша еще развивается./

Основные виды аллергии:

Респираторные аллергии / все что связано с воздухом насморк, заложенность носа, чихание, кашель. Самый страшный вид астма/

Кожные аллергии /все что связано с кожей сыпь, зуд, крапивница. Самый страшный вид экзема/

Пищевая аллергия / связана с тем что Вы едите/

Аллергия на лекарства

Аллергия на укусы насекомых

Анафилактический шок

Можно ли вылечить аллергию

Аллергию можно и нужно лечить. Делать это должен квалифицированный врач. Иногда аллергией болеют всю жизнь. Но лечение облегчит течение болезни и снимет симптомы. И не даст ей перерасти в серьезные заболевания /астма, экзема, анафилактический шок/. Иногда дети «перерастают» аллергию. Возможно изменения в иммунной системе могут или вылечить аллергию или облегчить ее течение.

Для определения аллергии обязательно обратитесь к врачу. Он проведет необходимые анализы и тесты на возможные аллергены. И назначит курс лечения. Помните что аллергия каждого человека уникальна. То что помогло одному, не обязательно поможет другому. Обязательно обратитесь к врачу.

Симптомы аллергии: чихание (обычно сильно и часто), кашель, тяжесть в груди, затрудненное дыхание или одышка, зуд в носу, обильный насморк, чешутся глаза, текут слезы, глаза покраснели и отекли веки, кожный зуд, покраснение и высыпания на коже, сыпь, шелушение, «Металлический вкус» во рту, покалывание или онемение языка, отек губ, языка, лица, шеи, тошнота, рвота, диарея, спазмы в животе, отек горла ,тяжело глотать или говорить, внезапная слабость, резкое снижение артериального давления, слабый и быстрый пульс, головокружение и потеря сознания.

Если эти признаки появились у Вас внезапно обязательно обратитесь к врачу.

Вот список самых распространенных аллергенов: пыль, пыльца, шерсть животных, цитрусовые, некоторые металлы, химические вещества, лекарства, пчелы /насекомые/, плесень, латекс, молоко орехи /арахис/, морепродукты, яйца, мед, шоколад

Доброго здоровья Вам и Вашим деткам!



Внимание!
В магазине ДЕДО и БАБА,
широкий выбор очков и
травяных чаёв!

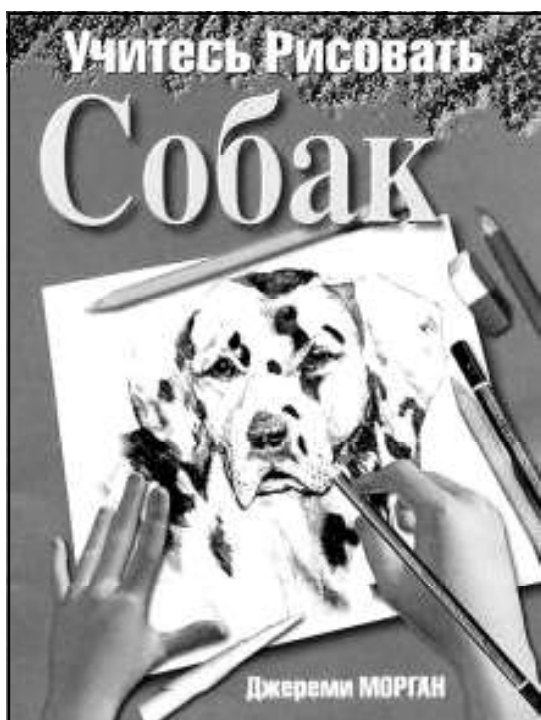


ВРАЧИ-ДИЕТОЛОГИ РАССКАЗАЛИ, КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАНА ХУРМА



Дорогие Родители и начинающие художники!

В магазине Дедо и Баба в продаже появились книги из серии "Учитесь рисовать"



Совершенствуйте свое искусство рисования с серией книг "Учитесь рисовать!"

При составлении этих учебных пособий по рисованию широко использовался принцип наглядности и практичности. С помощью пошаговых рисунков их авторы профессиональные художники или учителя, кратко и доступно объясняют, как пользоваться карандашом, пером и чернилами, пастельными мелками и углём.

В данную серию вошли наиболее популярные темы и предметы изображения, и в каждой книге вы найдете главу, посвященную художественным материалам, композиции, перспективе и различными техниками рисунка - как традиционным, так и новаторским.

Поздняя осень - время созревания хурмы. Насыщенный йодом, калием и магнием плод благотворно влияет на организм, поддерживает иммунитет и повышает работоспособность, однако в некоторых случаях лучше воздержаться от ее употребления.

Как заявила изданию "Вечерняя Москва" диетолог и фитотерапевт Анжелика Дюваль, хурма противопоказана больным с камнеобразованием в почках, так как она обладает мочегонным эффектом. Не стоит также ее есть людям, испытывающим проблемы с поджелудочной железой.

Нутрициолог Наталья Прохорова считает, что из-за высокого содержания глюкозы и сахара диабетикам хурму надо употреблять ограниченно - не более одного плода в сутки. В больших количествах хурма может вызвать сильный

выброс инсулина. Впрочем, диетологи заверяют, что хурма приносит больше пользы для организма. В ней содержится большое количество микроэлементов и витаминов, особенно А, С и В. Полезные свойства проявляются только при регулярном употреблении, не реже трех раз в неделю, свежей хурмы.

- Особенно хурма рекомендована людям, которые страдают анемией. В составе хурмы низкое содержание кислот, ее вполне можно потреблять при язвенной болезни. Хурму можно есть при заболеваниях и расстройствах желудочно-кишечного тракта. Она рекомендована при проблемах с сердечно-сосудистой системой, - считает Анжелика Дюваль.

Николай Грищенко
<https://rg.ru>



Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «Дедо и Баба».

Адрес редакции: 624691. пос. Верхняя Синячиха,

Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

Телефон: 48-8-91, 48-8-82. Эл. почта dedo55@mail.ru

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л.

Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции

газеты «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Триол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.