



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 7 (555)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

10 - 16 февраля 2020 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Гренки из черного хлеба с сыром и яйцом

Ингредиенты

Черный хлеб - 6 кусочков
Сыр - 100 г
Яйца - 2 шт.
Майонез - 2-3 ст.л.
Чеснок - 2 зубчика
Соль - щепотка
Масло растительное - для жарки
Калорийность 256 кКал
Время приготовления 40 мин.

Пошаговый рецепт

Будучи еще школьницей, я услышала разговор двух соседок. Одна рассказывала другой, как приготовить очень вкусную закуску из черного хлеба. И что вы думаете? Я побежала ее готовить!)) С тех давних пор эта закуска частенько бывает на нашем столе и является любимой закуской моего мужа. В последнее время я что-то забыла о ней и вот решила вспомнить.

Именно из черного хлеба гренки получаются наиболее вкусными для меня. Их можно приготовить и в почти диетическом варианте, если обжарить хлеб в тостере, без масла. Также можно обжарить хлеб только с одной стороны, как изначально предлагала соседка.

Но я в своем варианте обжарила гренки с двух сторон, с одной - сильнее, а с другой - слегка и почти без масла.

Для приготовления гренок из черного хлеба с сыром и яйцом возьмем все продукты из списка. Мне понадобилось два яйца, на фото выложила три и сварила их на всякий случай)), чтобы мало не показалось.

Черный хлеб обжарить в раскаленном масле до румяности. Масла в сковороду много наливать не нужно, и обязательно хорошенько его нагрейте перед обжаркой, чтобы хлеб не впитывал лишнее масло. Выложить гренки на бумажные полотенца. С одной стороны натереть обжаренный хлеб чесноком с солью. Начинку дополнительно уже не солим потом.

Отваренные яйца мелко порубить или размять вилкой, а сыр натереть на терке.

Соединить яйца, сыр и майонез. Перемешать до получения однородной массы. Каждый кусочек обжаренного хлеба смазать полученной начинкой с чесночной стороны. Ее хватает на шесть больших кусочков хлеба и один маленький.

Можно разрезать гренки пополам или посыпать свежей зеленью. Пикантные гренки из черного хлеба с сыром и яйцом готовы.

♥ ЗДОРОВЬЕ

ЧТО ЛУЧШЕ: СУШКА, ЗАМОРОЗКА?

Сегодня мы с вами обсудим, что же все-таки лучше: заморозить, засушить или сделать варенье, а может быть засолить, чтобы сохранить всю пользу.

Потому что “сохранить” и “сохранить пользу” — разные вещи

Вода является транспортером для активных биологических элементов и для того, чтобы сохранить продукты, т.е. предотвратить окисление в воде, мы можем воду заморозить или избавиться от нее, т.е. высушить.

Рассмотрим заморозку. Из минусов:

— это самый дорогой способ, потому что каждый день мы тратим электроэнергию для того, чтобы сохранить продукты.

— занимает место, по сравнению с другими способами
— и стоимость оборудования (морозильные камеры или холодильники с объемной морозильной камерой) - это все очень даже затратно.

Заморозку нужно производить правильно, иначе вы не сохраните все необходимые микроэлементы. И первое требование — это температура. Если ваша морозилка поддерживает до минус **18** градусов, то продукты, которые вы заморозите, сохраняют свои макроэлементы максимум **3 месяца**.

Идеальная температура **-30, -40**, но никто не держит в бытовом холодильнике такую температуру. Оптимальная температура для бытового холодильника **-25** градусов и при такой температуре в течении года вы точно сохраните свои продукты максимально полезными.

Лучший способ сохранить фрукты и овощи — это заморозка целиком. Любая нарезка ухудшает способность сохранять витамины

Но можно пойти на хитрость и заморозить так, чтобы максимально сохранить пользу:

1. Заморозка в растительном масле. В основном используют оливковое масло.

2. Заморозка фруктов с использованием сахара

3. Вакуумирование перед заморозкой

Следующий вариант — это охлаждение или хранение в прохладном месте. Для этого подойдет холодильник или, если у вас есть, погребок. Но продукты в таком виде сохраняют элементы очень мало.

Витамин С, например, уходит за 3 месяца. Даже если ваши яблочки долежали до весны, то в них остались только клетчатка и сахар. Другие витамины тоже не сохраняются до весны, но клетчатка тоже нужна организму, поэтому кушаем яблочки и весной.

Больше всего сохраняются витамины при сушке

Если замораживать все нужно максимально быстро, то сушить все нужно очень медленно. Сушить тоже лучше целиком, т.к. при нарезке и при соприкосновении с воздухом опять теряются необходимые полезные элементы. Поэтому нарезанные цукаты менее полезные, чем сухофрукты.

Сушить нужно осторожно и для этого нужно выбрать темное сухое место, поэтому раньше сушку производили на чердаке, а теперь для этого используют специальные электросушилки, где сушка происходит очень быстро с сохранением естественного цвета продукта.

При сушке теряется примерно 80% от веса и это экономит нам место.

Хранить высушенные фрукты и ягоды лучше в герметично закрытых банках или в тряпичных мешочках. Сушить можно практически все фрукты и зелень.

И еще один вариант — это термическая обработка.

Несмотря на большое количество сахара — мы все любим варенье. И очень грустно, что это просто сладость, а не витамины. В варенье теряется 85% витаминов.

Но как хорошо, что квашенье и соленье сохраняет витамины, ведь в этом процессе образовывается молочная кислота, которая является отличным консервантом. Жаль, что засолить можно только некоторые овощи.

<https://zen.yandex.com/media/id>

В библиотеке “ДЕДО И БАБА” новые книги - из серии ЭТНОГЕНЕЗ

Игорь Алимов

«Дракон» Книга первая

Обычный питерский менеджер Костя Чижиков вполне доволен собой и жизнью. Но всему когда-нибудь приходит конец: Костю увольняют с работы, его бросает девушка, и все, что остается у молодого человека - это верный кот Шпунтик и дедушкина коллекция китайских редкостей. Среди экспонатов этой коллекции есть деревянный сундучок, за который питерский антиквар Бунин готов заплатить Косте сумасшедшие деньги. Сундучок оказывается непростым: узор на нем изображает дракона, единорога, тигра, феникса и перевернутую змею черепахи, а внутри обнаруживаются тайники. Расшифровав написанное дедом послание, Костя находит фигурку дракона, сделанную из серебристого металла. Он еще не знает, что именно за этим драконом две с половиной тысячи лет назад охотился всемогущий император Китая Цинь Ши-хуан. Этой фигурке суждено круто изменить судьбу Кости Чижикова...

◆ ПСИХОЛОГИЯ 9 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ДЕЛАЮТ ЯДОВИТЫЕ ЛЮДИ

Всем нам приходилось иметь дело с людьми, чье поведение причиняет нам вред. Самое опасное, что их поведение не сразу становится очевидным. В итоге вы начинаете сомневаться в себе: может быть, это со мной что-то не так?

Чтобы эффективно защититься от токсичного поведения, надо научиться распознавать его как можно раньше.

Вот 9 вещей, которые всегда делают токсичные люди:

1. Они всё время ведут себя по-разному.

Сегодня они — сама любезность, а завтра одаривают вас бесконечным презрением. Конечно, вы начинаете гадать, что же сделали не так, и хотите как-то загладить свою мнимую вину. Но это невозможно.

Все ваши попытки разбиваются о стену равнодушия. Но проблема не в вас, а в них и их потребности манипулировать.

Не пытайтесь угодить такому человеку — всё равно не получится. Вы не несёте ответственности за их настроение, счастье, довольство или недовольство.

2. Вы всегда в долгу перед ними.

Они делают вам «одолжение» или дарят подарок, но за это приходится

расплачиваться. В ответ от вас требуется что-то, что вы не можете (или не хотите) сделать, причём просящий прекрасно об этом знает.

Но вы никогда не знаете, когда и что от вас потребуют. Лучший способ избежать этого — не принимать слишком дорогих подарков и непрошенных услуг.

3. Они нападают без предупреждения.

Как гром среди бела дня на вас вдруг обрушивается поток обвинений. Поскольку вы этого не ждали, вы инстинктивно начинаете оправдываться. У них было время подготовиться, а у вас — нет.

Не ведитесь на эту тактику, иначе токсические личности всегда смогут вами манипулировать. Оборвите разговор, соберитесь с мыслями и решите, как быть дальше.

Пусть даже вы не правы: отстаивать правоту в отношениях с ядовитым человеком — гиблое дело.

4. Они проецируют на вас свои чувства.

Однажды новая подруга агрессивно спросила меня: у тебя ко мне какие-то претензии?! Я была в шоке и не знала, что ответить, потому что не понимала, откуда вообще взялся такой вопрос.

Только много позже я поняла, что дело было не в

моих чувствах, а в её! Она не хотела признавать свои претензии ко мне — ей было легче проецировать свои чувства на меня.

Если вас обвиняют в чём-то таком странном и неочевидном, скорее всего, вы имеете дело с проекцией. Смело игнорируйте такие обвинения: вы не обязаны оправдываться.

5. Они никогда не ошибаются и не извиняются.

Токсичные люди не признают ни логики, ни фактов. Главное — чтобы они были всегда правы, и за это они готовы сражаться до последнего.

Они будут искажать все факты до такой степени, что вы погрязнете в бесконечном разборе мелочей.

Лучшая стратегия в таком случае — отказаться от стремления отстоять свою правоту и не ждать извинений. Просто капитулируйте: вы всё равно не переубедите их и не дожждётесь извинений. Так зачем тратить силы и нервы?

Достаточно того, что вы сами уверены в своей правоте.

6. Они принижают любые ваши достижения.

Эти люди не умеют радоваться за других. Если у вас есть хорошие новости, они всегда найдут, что сказать, чтобы подпортить вам настроение.

Купили новый дом? Да, но райончик страшный... Познакомились с новым парнем? Будем надеяться, что он не такой зануда, как прошлый... Едете в отпуск в Турцию? Фу, это же помойка!..

С такими людьми говорить не о чем. Если подобные реакции повторяются, гоните их прочь.

7. Они уходят в офлайн, чтобы наказать вас.

Вы что-то планируете или

обсуждаете, и вдруг этот человек исчезает. Ему невозможно дозвониться, с ним никак нельзя связаться...

А вы нервничаете и переживаете, не понимая, что происходит. Возможно, вы даже начинаете винить себя.

Очевидно, этот человек просто не в состоянии справиться с ситуацией и винит вас. Это трусливое и нечестное поведение, которое не следует прощать.

8. Они умело задевают вас невинными фразами.

Самое невинное заявление может быть очень болезненным, если произнеси его соответствующим тоном. Можно очень по-разному сказать: «Это платье тебе к лицу» или «Так с кем ты отмечала Новый год?».

Подколки направлены на то, чтобы вас унижить. Лучшая защита от них — помнить, что вы не зависите от слов другого человека.

9. Они не умеют обсуждать и решать проблемы.

Токсичные люди не дружат с логикой. Вы можете выстроить разумный аргумент, но вместо того чтобы его выслушать, они просто сменят тему или внезапно вспомнят о новых проблемах.

Если они не могут вас переспорить, то извинятся таким образом, чтобы было ясно: вина целиком лежит на вас. С такими людьми бесполезно спорить, так что лучше даже не начинать.

Говорите, что считаете нужным, и не оправдывайтесь. Не отвечайте на то, что не имеет отношения к теме. Это не поможет вам победить в споре, но хотя бы уберёт от лишних драм.

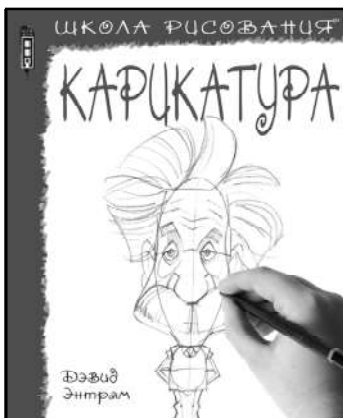
А вы знаете таких людей?

Иван Никитенко
<https://kwikeer.com/>

Дорогие Родители

и начинающие художники!

В магазине Дедо и Баба в продаже появились книги из серии «Школа Рисования»



Эти самоучители, организованные по принципу "художественная школа в книге". Эти книги научат вас как изобразить человека похожим, но в то же время забавным, смешным, но не обидно. И научат что Перспектива - это способ рисовать вещи так, чтобы они казались объемными.

Редактор В. Толстов.

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

Адрес редакции: 624691. пос. Верхняя Снячиха, 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 «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Триол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.