



www.dedoibaba.ru

№ 13 (561)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

пос. В.Синячиха

# Дедо и Баба

23 - 29 марта 2020 г.

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### ПОСТНЫЕ ВАРЕНИКИ С КАРТОШКОЙ И ГРИБАМИ

Про постные вареники

Вареники в пост готовят многие верующие хозяйки. Это универсальная пища, которая никогда не приедается. Секрет постных вареников кроется в начинках, которые могут представлять собой буквально всё что угодно (в рамках постного меню, естественно): от черничного варенья с крапивой до картошки с грибами. Главная сложность в приготовлении постных вареников (точнее любых вареников) заключается в лепке конечных изделий. Для упрощения и ускорения процесса можно приобрести специальное приспособление для лепки вареников. Тогда можно будет готовить постные вареники не только для своей семьи, но и для соседей (за отдельную плату, конечно)

#### Ингредиенты

##### Тесто:

Мука - 480 г

Вода - 220 мл

Соль - 0.5 ч.л.

##### Начинка:

Грибы вешенки - 300 г

Картофель - 500 г

Лук репчатый - 1 шт.

Масло растит. - 3 ст.л.

Соль

Перец черный молотый

Хмели-сунели

Кориандр молотый

Калорийность 152 кКал

Время приготовления 2 ч.

#### Пошаговый рецепт

Вареники - блюдо на все времена. Даже в дни поста можно их приготовить, если начинку сделать постной.

Не знаю, как вы, а я люблю маленькие вареники, с очень тонким, прозрачным тестом, такие трепыхающиеся, как крыло бабочки. А вот на Украине готовят и любят большие, пышно-толстые вареники на кислом молоке. У всех вариантов найдутся свои поклонники.

Сегодня готовим постные вареники с картошкой и грибами, а значит, тесто будет на воде, без яиц, тонким и нежным. Большое значение здесь имеет мука. Мне безумно повезло, что я могу приобрести одну из самых лучших - муку казахстанского производства. Она из твердых сортов пшеницы, белее белого, прекрасно замешивается, с ней легко и просто работать, изделия



из нее практически не нуждаются в подпылке, не расклеиваются при варке и даже без яиц выглядят презентабельно.

Я перепробовала разные сорта украинской и российской муки, но ни одна не может сравниться с казахстанской. Если у вас нет такой муки, то, возможно, при замесе теста понадобится большее ее количество. Ориентируйтесь на мягкость теста и обязательно выдерживайте его для созревания под пленкой.

Чтобы приготовить вареники из постного теста с картошкой и грибами, возьмем следующие продукты.

Сначала приготовим тесто. В горячей воде растворить соль. Всыпать муку и замесить тесто. Обязательно вымесить его на столе до абсолютной гладкости. Тесто должно отлипнуть от стола и от рук, быть упругим и послушным. Если нужно, то добавить чуть большее количество муки. Завернуть тесто в пленку и оставить на время. Я не кладу его в холодильник. Из этого количества теста получается 48 тонко раскатанных вареников среднего размера. Так как я готовила вареники с двумя разными начинками, то для этого объема теста количество картофельно-грибной начинки можно удвоить.

Пока тесто "созревает", приготовим начинку. Картофель очистить, нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде. Можно добавить лавровый лист и любимые приправы.

Грибы вешенки тщательно вымыть, очищая от мусора, затем нарезать помельче.

Разогреть сковороду на огне. Опустить в нее грибы без всякого масла. Они тут же пустят сок. Помешивая, обжаривать грибы до полного испарения жидкости. Затем влить масло и посыпать любимыми специями. Так как вешенки не имеют какого-то аромата, они очень быстро вбирают в себя аромат специй, регулируйте вкус по своим пристрастиям. Я очень люблю запах пажитника, который обязательно должен входить в состав хмели-сунели, поэтому все посыпаю этой пряностью))). Ну, и черный молотый перчик с кориандром здесь не будут лишними. Жарить еще несколько минут до мягкости.

Затем добавить мелко рубленный лук. Обжаривать все вместе до мягкости грибов и лука. Соль добавить по вкусу.

С отварного картофеля слить всю воду. Картофель размять.

Добавить обжаренные с луком грибы и хорошо размешать. Проверить на соль, чтобы вкус полностью устраивал.

Предпочитаю лепить вареники именно таким простым способом. Здесь не остается отходов теста, которые снова требуют раскатывания, что делать с каждым разом сложнее, потому что тесто твердеет от добавления муки. А здесь разделить все тесто на удобные куски, взять в работу один кусок теста. Скатать из него нетолстую колбаску, нарезать на одинаковые маленькие кусочки, приплюснуть их в лепешечку.

Каждую лепешечку раскатать парой движений скалкой в тоненький кружочек. Я делаю самый тонкий. В центр выложить начинку и слепить вареник. Очень легко работать с этой начинкой, она пластична и послушна, ничего не вытекает, можно регулировать степень наполненности вареника. Тщательно скрепить края, чтобы при варке вареник не расклеился. Я почти не использовала муку для подпыла, она мне была не нужна.

Вот такие вареники у меня получились. Я заморозила большую их часть. Для этого нужно разложить вареники на подносе, припыленном мукой, заморозить, а потом упаковать в пакетики. Использовать по надобности.

Вареники получились не самыми маленькими, обычно я леплю поменьше. Отвариваются они в подсоленном кипятке не более 2 минут после всплывания.

Подать постные вареники с грибами и картошкой можно с домашней аджикой, кетчупом, любым острым соусом на постной основе. Можно обжарить лук на растительном масле и полить этим маслом вареники. Приятного аппетита!

#### В библиотеке «ДЕДО И БАБА» новая книга - бестселлер Елена Кондратьева «Миллиардер» книга первая

Сингапур, 08.08.08. Неизвестные пытаются похитить жену и дочь миллиардера Андрея Гумилева. Похищение сорвано благодаря загадочному индусу с разноцветными глазами. Но проходит немного времени, и молодая жена миллиардера бесследно исчезает в глухой сибирской тайге. Вокруг Гумилева плетется паутина интриг, обмана и предательства. Андрея вместе с четырехлетней дочкой Марусей и ее няней красавицей Марго заманивают в ледовую ловушку Арктической экспедиции. Там, на борту ледокола "Россия", спецслужбы ведут опасную игру, исход которой зависит от того, на чьей стороне окажется Андрей Гумилев.



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



## ◆ ЗДОРОВЬЕ Мифы о питании, которые разрушились в 2019 году

**Миф 1-й: калории — это всегда только калории**

Многие по-прежнему считают, что калорийная пища всегда одинаковая: будь то фастфуд или домашние котлеты с гарниром из картофеля. Однако разница между источниками калорий все же есть и игнорировать ее не стоит. Проведенное в мае исследование американского Национального института здоровья подтвердило, что полуфабрикаты, переработанные и готовые продукты с повышенным содержанием углеводов увеличивают риск заработать лишний вес. Это открытие согласуется с истиной, которую десятилетиями твердят диетологи: здоровье нашего организма напрямую зависит от того, что мы едим.

**Миф 2-й: суперфуды реальны**

Погоня за «волшебными» продуктами в этом году достигла глобальных масштабов: блогеры, магазины «правильного питания» и органических продуктов и именитые диетологи продолжают продвигать суперфуды как единственно верный способ оздоровиться. Действительно, пишет Insider, плоды



какао содержат флавоноиды, которые оберегают клеточное здоровье организма, а черника помогает стареющим крысам сохранять память. Но суперфудов в том понимании, которое навязывают сетевые инфлюенсеры, не существует. Специалисты из Европейского информационного совета по продовольствию указывают на нереалистичность идеи о том, что «узкий ассортимент суперфудов улучшает здоровье».

Необходимо учитывать способ, с помощью которого в лабораториях открываются «магические» свойства ягод и грибов: их тестируют на грызунах и пресмыкающихся, включая в рацион подопытных огромные объемы исследуемых пищевых продуктов. Поэтому результаты, полученные в этих условиях, сложно напрямую ассоциировать с реакциями человеческого организма.

**Миф 3-й: высокое содержание жиров полезно**

В последнее время в популярности соревнуются диеты с высоким содержанием жиров и низкоуглеводные кето-диеты (которые, к слову, противопоказаны диабетикам, беременным и кормящим женщинам, людям с хроническими заболеваниями), предлагающие экстремальные методы подхода к питанию, подходящие не всем. Потребление в пищу животного жира для тех, кто не придерживается раститель-

ной диеты, практически обязательно, но зависит от индивидуальных особенностей организма. Почти все эксперты по питанию согласны, что лучше отдавать предпочтение растительным жирам, содержащимся в оливковом масле или в авокадо, но воздерживаться от насыщенных жиров, какие можно найти в коровьем молоке, мясе и кокосовом масле.

**Миф 4-й: добавки делают прием пищи эффективнее**

К сожалению, пока еще не изобретен способ «быстрой доставки» питательных веществ и витаминов в клетки организма. Кроме того, пища усваивается лучше, когда мы употребляем продукты целиком, а не в раздробленном или измельченном в порошок состоянии. «Зерновые, овощи и фрукты снабжают организм каротином, флавоноидами, минералами и антиоксидантами, которые не содержатся в большинстве биодобавок», — уверен Клиффорд Ло из Гарвардской школы общественного здравоохранения. Жители так называемых синих зон планеты — районов, где продолжительность жизни достигает 100 лет, — питаются бобовыми, цельнозерновыми и свежими овощами, аргументирует Ло. Против пищевых добавок свидетельствует нерегулируемая индустрия их производства в США: почти невозможно определить наверняка, что именно находится в капсулах, которые вы принимаете утром и вечером, следуя инструкции.

Миф 5-й: одна диета хороша для всех возрастов

**Автор РБК Стиль**  
<https://style.rbc.ru>

### Дорогие Родители

#### и начинающие художники!

В магазине Дедо и Баба в продаже появились книги из серии «Рисуем по сеткам»



На основе предложенных схем и моделей, расположенных по сеткам, можно создавать свои собственные построения и оттачивать навыки. Рисование по сеткам — один из наиболее удобных способов воспроизведения. Обеспечивая, с одной стороны, значительную точность при переносе основных линий структуры изображения, он оставляет, однако, широкую свободу исполнения, когда после переноса основных пропорций и приблизительных форм, можно переходить к следующим стадиям работы.

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](mailto: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 «Трикол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.