



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 14 (562)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

30 марта - 5 апреля 2020 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

♥ ЗДОРОВЬЕ

Тонкие блины на воде (с дырочками)

Про постные блины — блюдо, прекрасно подходящее всем, кто соблюдает Великий Пост, они сытные и полезные, особенно, если приготовлены из цельнозерновой муки или муки 1 и 2 сорта. Для приготовления теста на постные блины не используются куриные яйца, так же добавляется по минимуму сахара и соли, а жарить их лучше без использования масла на сухой сковороде. Такие блины можно подать с вареньем, фруктами или овощным салатом.

Необычный, очень интересный рецепт тонких блинчиков с дырочками на воде без яиц. Подходит для поста.

Ингредиенты

Вода теплая - 2 стакана
Мука - 1 стакан
Сахар - 2 ст.л.
Соль - щепотка
Разрыхлитель - 1 пакетик
Масло растительное - 4 ст.л.
Куркума - 0,5 ч.л.
Калорийность 161 кКал
Время приготовления 25 мин.



Пошаговый рецепт

Тонкие, вкусные блины с дырочками на воде без яиц приготовить очень просто и быстро, причем из самых простых продуктов, которые всегда есть под рукой у каждой хозяйки. Эти блины по вкусу не уступают блинам на молочных продуктах с добавлением яиц. Блины получаются мягкими, эластичными и очень удачными.

Для приготовления тонких блинов с дырочками на воде подготовьте продукты по списку. Вода должна быть теплой.

Влейте теплую воду в глубокую миску, растворите в ней сахар и соль, добавьте разрыхлитель.

Добавьте муку и растительное масло, размешайте тесто хорошенько, чтобы не было комков. Муки может понадобиться чуть-чуть больше, консистенция теста должна быть как жидкая сметана.

Чтобы блинчики на воде и без яиц получились красивого цвета, нужно добавить немного куркумы.

Еще раз хорошенько перемешайте тесто и дайте ему постоять несколько минут перед выпеканием блинов.

Разогрейте сковороду, смажьте ее немного растительным маслом. Выливайте по неполному половнику теста и выпекайте с обеих сторон до готовности.

Готовые блины сложите стопочкой на блюде, дайте им пару минут отдохнуть перед подачей.

На стол тонкие блины с дырочками на воде подавайте со сметаной, вареньем, сиропами или медом.

Приятного аппетита!



Народный Чай №23 Холестерин-снижающий

Общее описание: Чай народный №23 обладает приятным вкусом и ароматом малины, смородины, лесных и луговых трав. Состав подобран на основе сочетания «проверенных» в народе растений обладающих профилактическим действием направленным на предотвращение образования тромбов в кровеносных сосудах. Особенно эффективен при регулярном курсовом применении.

Назначение: Для профилактики инсультов и инфарктов. Понижает свертываемость крови, разжижая ее, укрепляет стенки капилляров и вен, предупреждает образование тромбов в кровеносных сосудах, способствует снижению концентрации холестерина в крови, уменьшает нагрузку на сердце. Способствует предотвращению закупорки кровеносных сосудов, растворению тромбов.

Способ применения:

Для повседневного употребления: 1 фильтр пакет на 1 ст. кипятка. Накройте посуду крышкой на 5-10 мин. Нормы заварки и употребления сопоставимы с «традиционным» зеленым или черным чаем.

Для профилактических целей: 1 фильтр пакет на 1 ст. кипятка. Накройте посуду плотной крышкой, поверх которой следует уложить плотную ткань (укутать). Время настаивания длится от 1-3 часов.

Состав: Листья земляники; трава буквицы, донника высокого, манжетки; кора ивы; корни аралии маньчжурской, диоскореи кавказской.

Чай не содержит красителей и искусственных ароматизаторов.

В предлагаемых дозах данная продукция не является лекарственным средством. Чтобы применять этот чайный сбор как лекарство - проконсультируйтесь с врачом.

ВНИМАНИЕ!

Дорогие читатели нашей газеты «Дедо и Баба», сообщаем вам, что со следующего номера нашу газету можно будет найти только в магазине «Дедо и Баба», но уже в цветном исполнении.

Она будет бесплатным приложением, к любым периодическим изданиям или можно будет купить её отдельно, о цене мы сообщим в ближайшем номере.

По прежнему, мы постараемся быть полезными и интересными для Вас.

С уважением, редактор Толстов В.А.

В предыдущих номерах нашей газеты мы рассказали вам, что в нашем стремительном мире о своем здоровье нужно заботиться самим, а не ждать болезней. Профилактика – вот то главное действие, которое доступно каждому и требует к себе не так уж много внимания и денег. Правильное питание, правильная духовная жизнь и правильный образ жизни – вот три составляющие основы здоровья человека, а будет здоровье – будет всё!

В магазинах нашей торговой сети ТРИТОЛ мы предлагаем вам довольно широкий выбор чаёв из различных всем известных ягод и трав. О пользе того или иного чая мы будем рассказывать вам в нашей газет, или вы, придя в наш магазин, можете прочитать описание на коробочке чая. Мы выбрали для вас в основном пакетированный чай.

Чай доступны в магазинах: п.В.Синячиха - ТРИТОЛ-1, 2,3,4,5,6,7,8,9, «Дедо и Баба», в с.Мугай - ТРИТОЛ-14, в с.Измоденово - ТРИТОЛ-13 и в п.Бубчиково - ТРИТОЛ-5.



Внимание!
В магазине ДЕДО и БАБА,
новое поступление очков и
травяных чаёв!



◆ **ЗДОРОВЬЕ****Мифы о питании, которые разрушились в 2019 году***Начало в номере 13***Миф 5-й: одна диета хороша для всех возрастов**

Принять за чистую монету рекомендацию двоюродного дядюшки о пользе употребления кисломолочных продуктов перед сном — рискованный шаг. Даже полностью идентичные близнецы не одинаково реагируют на поступление углеводов и жиров, поэтому не существует универсальной диеты, идеально подходящей любому организму. Эпидемиолог Тим Спектор предупреждает: нет универсальной диеты и для любого возраста. Самый простой пример — непереносимость лактозы настигает человека по мере старения и изменения уровня энзимов в кишечнике. К слову, исследователи пока не могут опровергнуть эффективность рациона, богатого растительной клетчаткой, для всех без исключения. В такой тип питания входит большое количество овощей, цельнозерновых и орехов, способствующих стимулированию здорового микробиома, от которого напрямую зависит нормализация обмена веществ.

Миф 6-й: детокс — добрая услуга организму

Предубеждение, что организм не может сам себя очистить, по меньшей мере опасное, потому что из него вытекает злоупотребление продуктами, которые могут привести к нарушениям микрофлоры кишечника и сбоям функций пищеварительной системы. Специалисты по питанию призывают не увлекаться детоксом. Это не та задача, с которой организм не сможет справиться без вашей помощи. «У каждого из нас есть печень и почки, чтобы выполнять эту работу без всяческих диет, которые в большинстве случаев сбалансированы неадекватно и лишены множества важных питательных веществ», —



считает диетолог Бонни Тауб Диск. Систематическое поедание древесного угля тоже относится к области мифологии: вместе с углем из тела вымывается масса полезных бактерий, минеральных веществ (калий, магний) и кальций — важнейший участник клеточного метаболизма.

Миф 7-й: трехразовое питание — ключ к здоровью

Одна из самых популярных практик современности — интервальное голодание, которое вынуждает исключать из ежедневного рациона один-два приема пищи и есть либо утром, либо днем и вечером. Трудно поверить, но последние исследования подтверждают эффективность такого способа питания. Непродолжительный пост помогает сохранить клетки здоровыми и предотвратить воспалительные процессы. Например, ограничение в пище на 10 часов ежедневно помогает людям с избыточным весом избавиться от жира на животе и боках. Другие эксперты в области питания считают, что «встроенное голодание» во время ночного сна дает кишечнику достаточно времени для отдыха от переваривания пищи. В

любом случае перед тем, как броситься в пучину интервального голодания, необходимо проконсультироваться со специалистом.

Миф 8-й: любой перекус полезен

«Когда вы едите по-настоящему качественную пищу, вы быстрее ощущаете насыщение, — говорит Оушен Роббинс, внук соучредителя бренда Baskin-Robbins в интервью Business Insider. Он никогда не ел мороженого и придерживается диеты из органических продуктов. — В таком случае у организма появляется достаточно питательных веществ, чтобы дольше не просить пищи». Однако Мириам Мерад, исследователь-онколог, уверена в пользе перекусов: незачем терпеть голод, если можно утешить себя яблоком или горстью миндаля. Главное — помнить, что многие легкодоступные «закуски» не

годятся для быстрого насыщения: если вы решите перекусить пачкой чипсов или коробкой жареных луковых колец, ваше здоровье не улучшится.

Миф 9-й: овощи в рационе необязательны

В 2019 году часто говорили о «плотоядной диете» как о способе предотвратить диабет второго типа, ревматоидный артрит и болезнь Лайма. Суть этого типа питания состоит в предпочтении мясных блюд всему остальному. Популярностью карнивор-диета (от латинского *carnivorus* — «плотоядный») обязана канадскому психологу, профессору Университета Торонто Джордану Б. Петерсону и его дочери, блогеру Микейле. В ее рационе уже несколько лет лишь мясо, соль и газированная вода. Правда в том, что любой организм нуждается в растительной клетчатке. Даже исключительно плотоядный (помните, что волк жует траву?).

«Нет никаких доказательств, что овощи вызывают неизлечимые заболевания. Наоборот, есть факты, которые связывают растительные продукты с уменьшением риска сердечных заболеваний, инсульта, диабета, ожирения и некоторых видов рака», — считает диетолог Хайди Бейтс из Университета Макгилла. Мясо безусловно сохраняет за собой статус одного из ведущих элементов здорового питания, но оно не должно быть его краеугольным камнем.

Автор РБК Стиль
<https://style.rbc.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 «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.