



Дедо и Баба

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ЯБЛОЧНЫЙ СЫР

Ингредиенты

- Яблоки - 1.5 кг
- Грецкие орехи - 50 г
- Корица молотая - 1 ч.л.
- Сахар - 320-350 г
- Калорийность 151 кКал
- Время приготовления 10 ч.

Пошаговый рецепт



Яблочный сыр - это традиционное литовское рождественское угощение. Его готовят за 2-3 месяца до праздников, чтобы оно успело приобрести нужную консистенцию. По внешнему виду яблочный сыр похож на застывший мармелад, а вот его вкус - это нечто особенное! Считается что для приготовления яблочного сыра лучше всего подходят яблоки "антоновка" - в них больше всего содержится пектина, но я приготовила из других яблок. Нам это угощение очень понравилось, поэтому в следующем году если сложится, то обязательно приготовлю из "антоновки", чтобы понять разницу, если она существует.

Процесс приготовления сыра простой, но достаточно длительный. Его нужно постоянно переворачивать, чтобы он равномерно высыхал. Мой сыр высушивался один месяц, затем часть мы съели, а оставшийся я убрала в холодильник. На главном фото сыр, которому 1.5 месяца. Яблоки у меня взвешены после удаления семенных коробок.

Чтобы приготовить яблочный сыр нужно взять яблоки, сахар, корицу и грецкие орехи. Яблоки нужно тщательно вымыть и протереть салфетками. Нарезать их тонкими дольками, семенные коробки удалить. Складывать яблоки в миску и пересыпать сахаром. Достаточно взять 3-4 столовых ложки сахара от общего количества. Ёмкость с яблоками прикрыть плёнкой и оставить на ночь. К утру яблоки пустят сок.

Ёмкость с яблоками поставить на маленький огонь и варить приблизительно 20 минут, пока яблоки станут мягкими. При варке яблоки следует помешивать. Часть яблок отобрать (примерно 2-3 ст.л.), оставшуюся массу поместить в комбайн и сделать пюре. Добавить сахар. Снова поставить массу на огонь и уваривать пока она уменьшится в 2.5 раза. Обязательно помешивать чтоб масса не пригорела. В конце варки она должна стать слегка тягучей.

Всыпать в миску те яблоки, которые мы отложили, также добавить корицу и измельчённые грецкие орехи.

Варить яблочную смесь ещё 20 минут. Здесь уже нужно не отходить и всё время мешать, так как масса достаточно густая и может пригореть. Огонь должен быть минимальным.

Остудить яблочную массу. Взять марлю, сложенную в 2-3 слоя, смочить водой и отжать. Застелить этой марлей подходящую круглую ёмкость и выложить яблочную массу. Разровнять ложкой хорошо прижимая чтоб в готовом продукте не было пустот.

Свернуть концы марли собрав их наверх, вынуть будущий сыр из ёмкости на разделочную доску. Сверху поставить тарелку, а на неё банку с водой. Оставить в таком состоянии на сутки.

Затем следует снять марлю и выложить сыр для подсушивания на пергамент. Переворачивать 2 раза в день для более тщательной сушки. Готовность сыра проверить надавливанием пальца - если масса достаточно упругая, то след оставаться не будет. После высушивания сыр завернуть в пергамент и убрать в прохладное место.

Подавать на Рождество как угощение. Приятного аппетита!

☉ ЗДОРОВЬЕ

ЗВЕЗДЧАТКА СРЕДНЯЯ (МОКРИЦА)



Сорвав сорняк, не выбрасывайте его. Приготовьте целебные настои, отвары, сиропы. Мокрица омолаживает, улучшает кровь память зрение и в целом весь организм!

Настой или свежий сок мокрицы принимают при болезнях печени и легких, грудных болях, кровохаркании, геморрое, при болезни щитовидной железы, при желудочно-кишечных заболеваниях, циррозе печени. За счет наличия в мокрице большого количества витаминов, она быстро восстанавливает силы у человека. Очистить организм при отравлении, снять болезненный симптом при желудочно-кишечных заболеваниях, вылечить хронический гастрит - поможет настойка из мокрицы, на основе спирта. Способ приготовления настойки: 1 ст.л. травы залить водкой - 300 мл. Настаивать две недели. Принимать по 20 капель настойки, предварительно разбавив 1 стаканом кипяченой воды. 1 ст.л. измельченных листьев и стебля травы, заварить 1 стаканом воды. Настаивать 60 минут. Этим настоем закапывать глаза, в каждый глаз по 1-2 капли, 4 раза в сутки. Капли помогают при потере зрения, устраняет роговицу при помутнении. Мокрица улучшает ЗРЕНИЕ во много раз эффективней чем черника! Для приготовления настоя надо 1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1,5-2 часа, процедить. Принимать 3-4 раза в день до еды по 0,3 стакана. А сок мокрицы принимают по 1 чайной ложке 4-5 раз в день, добавив в него немного меда.

Столовую ложку листочков и стебельков мокричника мелко рубим, заливаем стаканом кипятка и настаиваем пару часов, потом процеживаем. Пить такой антидепрессант - два раза в день по полстакана, и еще разок - на ночь. Этот же мокричный рецепт поможет, если расшалилось сердце, а также для очищения крови. Для кровятворной системы особенно важна мокрица - лечебные свойства ее помогают повысить гемоглобин, а мокричный настой особо рекомендуют женщинам в период менструации. Для усиления иммунитета в холодное время года можно пить полезный мокричный чай...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или приобретя специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба»

Противопоказан людям, которые страдают от пониженного давления.



Внимание!
В магазине ДЕДО и БАБА,
новое поступления очков!

◆ ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

УЧЕННЫЕ СНОВА ПОДТВЕРДИЛИ ПОЛЕЗНОСТЬ БАБУШЕК
ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ ВНУКОВ

Ученые еще раз подтвердили «гипотезу бабушек», говорится в двух статьях (1, 2), опубликованных в *Current Biology*. В финских семьях XVII-XIX веков наличие бабушки с материнской стороны ассоциировалось с 30-процентным ростом выживаемости их внуков в возрасте до пяти лет. А вот присутствие бабушек с отцовской стороны никак на нее не влияло. В канадских семьях XVII-XVIII веков присутствие бабушек с материнской стороны ассоциировалось с большим количеством детей. Однако «эффект бабушки» исчезал, если родственники жили далеко друг от друга.

Женщины долго живут после наступления менопаузы. Это можно объяснить успехами современной медицины, но, возможно, большая продолжительность жизни была обусловлена эволюционными преимуществами. Согласно «гипотезе бабушки», дети, о которых заботились пожилые женщины, жившие в семье, выживали чаще. Исследователи выяснили, что выживаемость внуков зависела от возраста ребенка, и от того, какая бабушка о них заботилась, со стороны отца или со стороны матери. Однако до сих пор ученые не анализировали, влияет ли на «эффект бабушки» возраст женщины. Также было непонятно, сохраняется ли он, если бабушка живет далеко от своих внуков.

Чтобы проанализировать, зависит ли «эффект бабушки» от ее возраста, биологи из Университета Турку под руководством Випри Луммаа (Virpi Lummaa) изучили записи в церковных книгах Финляндии за 1731-1895 годы. Они смотрели на выживаемость детей и анализировали, зависела ли она от наличия бабушек и их возраста. Всего исследователи проанализировали 5815 внуков.

У финнов, живших в то время, были большие семьи, в среднем 5,5 ребенка в семье. Но треть детей умирали не дожив до пяти лет, и почти



половина — не дожив до 15 лет. В основном они умирали от инфекционных болезней, в том числе от кори и оспы. Средняя ожидаемая продолжительность жизни взрослых составляла более 60 лет. При этом больше половины женщин, у которых были хотя бы один ребенок, доживали до 50 лет и успевали вырастить внуков до 5–10-летнего возраста. Большая часть жителей страны занималась сельским хозяйством. Обычно старший сын наследовал семейную ферму, а его братья и сестры жили в той же местности. Так что обе бабушки часто жили недалеко, а мать мужа обычно в одном доме с его семьей.

Оказалось, что забота бабушек 50-75 лет с материнской стороны ассоциировалась с меньшей смертностью их внуков. В таких семьях у детей 2–5 лет было на 29,5 процентов больше шансов выжить. Присутствие в семье бабушек со стороны отца не ассоциировалось со здоровьем внуков. А мать мужа старше 75 лет, жившая в семье, наоборот, ассоциировалась с ухудшением ситуации. В таких семьях выживаемость детей до двух лет падала на 37,1 процент.

Заодно исследователи проанализировали продолжительность жизни самих женщин. Она начинала уменьшаться, когда тем было за 60, и у большинства из них уже родились все внуки. В 70 лет риск смерти возрастал в три, а в 80 лет он

был в шесть раз выше, чем в 50. Предположительно, именно уровень современной медицины позволил намного увеличить продолжительность жизни (у жительниц современной Финляндии ожидаемая продолжительность жизни — 84,2 года).

Во втором исследовании канадские биологи и антропологи под руководством Патрика Бержерона (Patrick Bergeron) из университета Бишопс проанализировали Исторический реестр населения Квебека (Registre de la Population du Quibec Ancien), в котором содержалась информация о французских переселенцах с 1608 по 1799 годы. Ученые проанализировали записи из 149 церковных приходо-в долине реки Святого Лаврентия о 3 382 бабушках, у которых было 7 164 замужних дочери и 56 767 внуков.

Ученые также заметили «эффект бабушки». Те женщины, чьи матери были живы на момент рождения ими первого ребенка, рожали первенца на четыре месяца раньше, и, в

среднем, рожали на двух детей больше, чем женщины, матери которых умерли. Присутствие в семье бабушки с материнской стороны увеличивало выживаемость детей до 15 лет в среднем на 1,14 ребенка (в семьях французских переселенцев было, в среднем, по 10,2 ребенка). Исследователи предположили, что чем дальше жили мать с дочерью, тем слабее проявлялся «эффект бабушки». Так и оказалось. В семьях, которые жили на расстоянии 325 километров от бабушек с материнской стороны, было, в среднем, на 1,75 ребенка меньше, и выживаемость детей была ниже (в среднем, на 1,45 ребенка) по сравнению с семьями, которые жили по соседству с бабушками. Если же родственники жили ближе, картина менялась. В семьях, живших в 100 и 25 километрах от бабушек, в среднем, было на 0,58 и 0,14 ребенка меньше, и выживало на 0,48 и 0,12 ребенка меньше, соответственно, чем в семьях, живших рядом с бабушками.

Ранее антропологи связали появление института брака с влиянием «эффекта бабушек». Как показала математическая модель, которую построили исследователи, рост продолжительности жизни женщин привел к его увеличению у всей популяции в целом. Конкуренция за молодых, фертильных партнерш стала выше и их нужно было охранять от конкурентов. В итоге это привело к возникновению длительных парных отношений.

Екатерина Русакова

Фото из свободного доступа в интернете.

Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстова - «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 «Трикол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.