



Дедо и Баба

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

КВАШЕННЫЕ ОГУРЦЫ БЕЗ СТЕРИЛИЗАЦИИ НА ЗИМУ

КИнгредиенты

- Огурцы - 1,5 кг
- Листья вишни - 20 шт.
- Вода - 2 л
- Соль - 3 ст.л.
- Листья дуба или хрена - 1 пригоршня
- Чеснок - 5 зубчиков
- Укроп соцветия - 5-6 шт.
- Калорийность 15 кКал
- Время приготовления 3 ч.



Пошаговый рецепт

Квашеные огурцы без стерилизации на зиму в этом году я готовила впервые. Нарисовав себе в голове кучу трудностей по выполнению этого плана, я была приятно удивлена тому, что от меня потребовалось минимум усилий. Поверьте, засолить огурцы на зиму очень просто! Для этого понадобится минимум ингредиентов, да и хранятся они отлично. Правда, я храню в холодильнике, но и погреб, и подвал станут для заготовки идеальной кладовой. А вот в квартире при комнатной температуре такую закуску я бы не рекомендовала хранить - может снова забродить.

Итак, подготовим для создания блюда по рецепту все ингредиенты и начнем кулинарить!

Огурцы промоем в воде и выложим в глубокую емкость. Зальем холодной водой и оставим минимум на 3-4 часа, максимум - на ночь.

Затем воду сольем. Очистим зубчики чеснока, сразу же промоем их в воде и нарежем крупными кусочками, добавляя к огурцам.

Выложим в емкость промытые листья вишни, дуба или хрена. И листья хрена, и листья дуба "оставляют" хрустящесть засоленных овощей. Добавим укропные зонтики, если у вас есть в наличии свежие. Если нет, то всыплем засушенные - я их заготовила с лета. Однако свежую зелень укропа не добавляйте - она может закислить воду!

Добавим соль. Ни в коем случае не используйте соль с добавками йода! Зальем все холодной водой прямо из-под крана.

Чтобы удобнее было квасить огурцы, я отрезала у 5 л емкости горлышко, и получилась пластмассовая кадка. Я перелила туда рассол и выложила огурцы и другие составляющие.

Затем поверх всех ингредиентов установим тарелочку или блюдце, поместим на нее гиру или другой гнет. Я пользуюсь 1 л или 0,5 л банкой, наполненной водой и закупоренной крышкой. В таком виде оставим нашу заготовку на 4-5 дней при комнатной температуре. Если у вас жарко, то брожение произойдет быстрее - в течение 3 дней. Если холодно, то позже - в течение недели. Рассол помутнеет и приобретет белесый оттенок - это нормально! Может даже появиться молочная пенка.

По истечении указанного периода времени выложим заквашенные огурцы в миску, рассол перельем в сотейник или кастрюлю, остальное выбросим. Рассол обязательно перельем через ситечко. После этого поместим на плиту и доведем до кипения, чтобы нейтрализовать дрожжи, которые прекращают свой рост при температуре выше 40-45 С. Обязательно остудим рассол в течение 3 часов.

Огурцы переместим в банку или другую емкость, в которой и будем их хранить. Зальем остывшим рассолом. Закупорим квашеные огурцы без стерилизации на зиму пластиковой крышкой и поместим в холодное место, именно в холодное! По желанию будем доставать квашеные огурцы и нарезать их на стол. Приятного вам!

♥ ЗДОРОВЬЕ

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ



Если бы растения можно было, как и людей, разделить на сословия, то череда считалась бы самым обычным простонародьем - настолько она вездесуща, доступна, душа распахнута, щедра - бери сколько хочешь. Вроде бы одна из древнейших лекарственных трав, но так и осталась на века золотушной травой. Даже Авиценна и Амирдовлат ни строчки не уделили ей.

Правда, в России популярность череды была довольно большой, заготавливали её в 29 губерниях, но сырьё использовалось в прошлые века только внутри страны, так как на Западе череда не считалась лекарственным растением.

В царской России золотуха была довольно распространённым заболеванием, и в «Самоучителе сельского лечения» (1866) говорилось: «Череду используют для лечения золотухи не только простой народ, но к ней прибегают очень многие из высшего сословия, соединяя её нередко для большего действия с травами Иван-да-Марьей, маты-мачехой и корнями лопушными и сарсапарельным. Обыкновенно на стакан кипячёной воды берут этого сбора или одной череды две добрых щепоти, настаивают: бедные - в махоточке или горшочке на лёгком огне, а богатые - в чайнике на самоваре; по прошествии 1/4 часа сливают жидкость и дают пить её с мёдом или сахаром утром и вечером по чайной чашке или по стакану».

Нередко комбинировались приёмы отваров череды внутрь с обмыванием им же участков тела, поражённых золотухой, - напоминает «Самоучитель...»....

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»

Длительное, неумеренное применение череды может привести к обратным результатам, особенно в детской практике - к повышению нервной возбудимости и раздражительности, к нарушению стула.



Уважаемые друзья!
Магазин "ДЕДО и БАБА"
предлагает ВАМ широкий
выбор товаров для учебы и
творческой работы, детям и
взрослым!
Наш магазин обновился!
ул. Октябрьская 20-б

◆ МАЛЫШ В СЕМЬЕ

РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ – СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

3. Подайте положительный пример (продолжение)

· ограничивайте прием пищи по времени – 20-30 минут, порции должны быть небольшими;

· старайтесь не перекусывать между трапезами, а если делаете это, то выбирайте фрукты и овощи;

· отдавайте предпочтение здоровой разнообразной пище, ударяться в модные пищевые «религии» необязательно;

· следите за тем, чтобы ребенок получал достаточно овощей, мяса, фруктов, рыбы, злаков;

· предлагайте продукты по возрасту, регулярно готовьте новые блюда.

Согласитесь, нечестно требовать от малыша того, чтобы он съедал полностью тарелку супа, когда Вы сами обедаете аппетитным бутербродом или перебиваете аппетит шоколадкой. Наши пищевые привычки формируются в детстве, и какими они будут у ребенка, зависит только от Вас.



4. Подавайте блюдо красиво

Скучную кашу мало кто любит, а вот если выложить на ней ягодами веселую рожицу, то кушать ее намного веселее и интереснее, правда? Для того чтобы необычно оформить привычное блюдо, не нужно много времени. Сосиски с «волосами» из спагетти, мышка из творога с глазками-изю-

минками и сырным хвостиком, машинки из болгарского перца приведут в восторг любого «малоежку». Заведите малышу собственную посуду, пусть на дне тарелки или чашки будет веселая картинка: чтобы ее увидеть, придется все съесть.

5. Находите компромисс

Если ребенок не хочет есть овощи, предлагайте фрукты, отказывается от курочки –

приготовьте свинину или говядину, не любит вареные овощи – запеки их, может, даже с той же курочкой или котлеткой. Предлагайте пищу несколько раз, но только без раздражения и злости в голосе. Всегда найдется блюдо, которое ему особенно нравится, которое он съест с удовольствием. Попробуйте привлечь ребенка к готовке. Поручите ему то, что он в состоянии сделать: посыпать пищу сыром, слепить колобок из теста и т. д. Обязательно поблагодарите за помощь при всех.

Самое главное, говорят психологи, запаситесь терпением. Как правило, к 10-12 годам дети-малоежки начинают есть хорошо. Ваша задача – помочь ему сформировать правильное пищевое поведение, чтобы в будущем у него не возникло проблем со здоровьем.

Окончание. Начало в номере 36

<http://karkusha.ru>

◎ 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.

Продолжение следует.

Автор ПБК Стиль
<https://style.rbc.ru>

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.