



Дедо и Баба

◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

ЗАПРАВКА ДЛЯ БОРЩА НА ЗИМУ

Очень полезная приправа для борща, заготовленная на зиму в банках. Попробуйте, и сами же себя поблагодарите в холодное время года!

Ингредиенты

- Свекла - 2,5 кг
- Помидоры - 750 г
- Перец сладкий - 250 г
- Лук репчатый - 250 г
- Морковь - 250 г
- Масло подсолнеч. - 250 г
- Сахар - 100 г
- Уксус столовый - 100 г
- Чеснок - 100 г
- Соль - 30 г
- Зонтики укропа - 3 шт
- Петрушка - 1 пучок
- Калорийность 92 кКал
- Время приготовления 1 ч.



Пошаговый рецепт

Предлагаю приготовить заправку для борща на зиму. Не всегда бывают свежие овощи зимой, а чтобы улучшить ситуацию, предлагаю немного поработать летом, чтобы в холодное время года вы могли насладиться ароматным борщом. Так как в составе заправки большое количество свеклы, то и цвет соответственно - насыщенный свекольный. Итак, давайте готовить.

Для приготовления заправки для борща на зиму возьмите такие продукты.

Чеснок и помидоры измельчите на мясорубке. Поместите в большую кастрюлю.

Добавьте соль, сахар, подсолнечное масло - 200 г. Перемешайте.

Натрите на крупной тёрке свеклу и морковку, добавьте в кастрюлю.

Добавьте нарезанный соломкой сладкий перец и зонтики укропа. Перемешайте. Отправьте на огонь. Доведите до кипения. Варите 15 минут, периодически перемешивайте.

В оставшемся подсолнечном масле обжарьте нарезанный лук, добавьте к остальным ингредиентам. Аккуратно перемешайте. Доведите до кипения. Кипятите 10 минут на небольшом огне.

После добавьте столовый уксус, рубленую петрушку. Доведите до кипения. Прокипятите 1-2 минуты. Параллельно простерилизуйте баночки с крышками.

Сразу расфасуйте в стерильные банки и укутайте крышкой. Укутайте в тёплое одеяло и оставьте до полного остывания.

Заправка для борща на зиму готова. Храните в квартирной кладовке или в погребе, если есть такая возможность.



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

☉ **ЗДОРОВЬЕ**

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ



Хрен обладает противовоспалительным, антимикробным, кровоочищающим, кроворегулирующим, мочегонным и глистогонным действием.

В соке корней хрена содержится вещество лизоцим, обладающее фитонцидной активностью, то есть способностью разрушать оболочку микробных клеток, создавая в организме антибактериальный барьер, что способствует защите от вирусов и инфекций.

Содержащиеся в хрене вещества способствуют улучшению пищеварения, выделению желудочного сока, усиливают функциональную деятельность печени, почек и поджелудочной железы, кроветворных органов.

Хрен часто используют для профилактики раковых заболеваний, устранения камней в мочевом пузыре, при водянке, авитаминозе, цинге, повышенном артериальном давлении.

Тертый хрен наружно применяют вместо горчичков при простудных заболеваниях, при воспалениях дыхательных путей, подагре, боли в пояснице, радикулите, при образовании шпор на ногах.

Сок свежего хрена и водный настой используют для промывания гнойных ран и язв, для полоскания горла и ротовой полости, при воспалительных заболеваниях ушей

Спиртовой настой хрена можно применять в косметических целях для протирания кожи лица или устранения пигментных пятен или веснушек.

В кулинарии хрен используют как специю, при засолке и консервировании, для приготовления аджики...

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»

Ὁδᾶι ἰδιόεᾱιπῆεᾱῖαῖ ἰδὲ αἰπῆεᾱῖεᾱ ἠεῖεεῖηὸὸ ἰᾱῖεῖ+ᾱε
εᾱεῖὸᾱῖ+ῖῖ-εῖεῖᾱ+ῖῖᾱ ὀδᾱεῖδᾱ, ὀδᾱε ᾱᾱ ἰδὲ ἠᾱδᾱᾱ+ῖῖ-ἠῖῖὸᾱεῖηὸὸ
εᾱᾱῖεᾱᾱᾱῖεὐὸ ὀδᾱῖ ἠῖῖῖᾱῖᾱὸᾱὸᾱ ὀῖεῖεᾱῖεῖῖ ἠᾱδᾱὸᾱᾱῖεᾱῖεὐ.

МИФЫ О ПИТАНИИ, КОТОРЫЕ РАЗРУШИЛИСЬ В 2019 ГОДУ

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 растительной 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

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.

Автом РБК 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.