



Дедо и Баба

№ 40 (588)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

28 сентября - 4 октября 2020 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ТУШЕННЫЕ КАБАЧКИ НА ЗИМУ

Ингредиенты

- Кабачок - 2 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Лук репчатый - 6 шт.
- Перец болгарский - 1 шт.
- Уксус 9% - 2 ст.л.
- Соль - 1 ч.л.

Растительное рафинированное масло - 50 мл

Калорийность 63 кКал

Время приготовления 45 мин.

Пошаговый рецепт

Это один из самых несложных рецептов приготовления тушеных кабачков на зиму. А если вы не успели закрыть их осенью или летом, то можно это сделать и в зимний сезон, так как кабачки всегда есть в свободной продаже в продовольственных магазинах. И стоят они совсем недорого.

Из предложенного количества продуктов получается две баночки по 0,5 литра. Если вы планируете приготовить больше, то увеличьте количество ингредиентов, не нарушая пропорции.

Подавать эту пикантную закуску можно к любым вторым блюдам - рыбным, мясным, грибным и пр., а также к любым гарнирам - жареному картофелю или картофельному пюре, макаронам, рису, кашам и т.д. Кабачки берите молоденькие, так как они тугие и не разварятся, тем более в них нет крупных семян (не придется долго чистить). Перец можно брать любого цвета: красный, зеленый или желтый. Морковь желательнее чтобы была сочная.

Для начала подготовим продукты, указанные в списке. Я брала кабачки небольшого размера, которые вместе весят 550 г, перец весом 140 г, крупную морковь и мелкий лук.

Теперь готовим овощи для дальнейшей использования. Кабачки моем и нарезаем на кубики. Я резала вдоль на 4 части, а потом каждую из них нарезала на полоски, и уже потом - на кубики. Лук очищаем и мелко нарезаем. Морковь моем, чистим и трем на крупной терке. Перец чистим и нарезаем также кубиками.

Ставим на огонь сковороду, разогреваем ее с растительным маслом. Выкладываем кабачки, добавляем соль и тушим на среднем огне при помешивании 5 минут.

Высыпаем лук и морковь и тушим еще 2 минуты, также не забывая помешивать.

Добавляем перец и вливаем 30 мл теплой воды, перемешиваем и тушим под крышкой 5 минут. Вливаем уксус и огонь выключаем.

Раскладываем кабачки по стерилизованным банкам. Затем банки ставим в кастрюлю, подложив под них кухонное полотенце или что-то подходящее, чтобы банки не треснули. Наливаем холодную воду и ставим на огонь для стерилизации. После того как вода закипит, стерилизуем 7 минут.

Горячие банки закатываем крышками, переворачиваем и накрываем теплым полотенцем до полного остывания.

На зиму тушеные кабачки поместите в холодное место.

Надеюсь, рецепт вам понравится!



☉ ЗДОРОВЬЕ

ЯБЛОНЯ ДОМАШНЯЯ



Благодаря своим бактерицидным и противовоспалительным свойствам, плоды яблони в свежем виде используют для профилактики и лечения инфекционных заболеваний пищеварительной системы, острых и хронических колитов, дизентерии, кишечных инфекций. Кашицей из свежих натертых плодов лечат ожоги, ссадины, плохо заживающие раны и другие повреждения кожи.

Яблоки пополняют запас железа в организме, тем самым улучшая цвет кожи, активизируя рост волос и укрепляя их корни, устраняют ломкость ногтей, повышают работоспособность и укрепляют иммунную систему. Свежие или печеные яблоки активизируют обменные процессы, улучшают пищеварительные процессы, обладают хорошим противоотечным, легким слабительным, желчегонным свойством. Свежие плоды яблони обладают антисептическим, противомикробным и противовоспалительным действием. Плоды являются и кроветворным средством. Препятствуя образованию в организме человека излишков мочевой кислоты, яблоки эффективны при всех заболеваниях, которые связаны с накоплением солей этой кислоты в организме. Яблоки полезны при гипертонии: регулярное применение плодов способствует понижению давления, уменьшению головокружений, головных болей, шума в голове. Яблочное лечение показано при заболеваниях сердца, в постинфарктный период. Включение в ежедневный рацион двух-трех яблок снижает количество заболеваний лор-органов в 3 раза, а количество заболеваний гипертонией – практически в 6 раз. Яблочный сок эффективен при анемии, авитаминозе, язвенной болезни, гастрите, действует как желчегонное при заболеваниях печени, гепатите, как диуретическое средство при мочекаменной болезни, отеках и как укрепляющее сердечную мышцу и сосуды средство. Обладая антимикробными свойствами, плоды яблони, в частности фитонциды в их составе, активны к вирусам гриппа А, возбудителям дизентерии, золотистому стафилококку...

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

Βαβίηεε, εεηεεά τείηάυ, ηήηήάίάύ άύçάάάύ ίάήηόάάίεά υçάύ άάάίάάόάέίάήήήήε εεεεε εεε άάεάεάε, εé-ηά çáìáéθú ίá-áíúíε.



ул.Октябрьская 20-б

Уважаемые друзья!
Магазин «ДЕДО и БАБА»
 Начал работать
 с 10.00 до 20.00
 обед с 14.00 до 15.00
 в субботу и
 воскресенье
 с 10.00 до 17.00
 без перерыва.
**Наш магазин
 обновился!**

15 НАРОДНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

Продолжение. Начало в номере 39

Брокколи

Брокколи может стать пищей, которая вносит вклад в поддержание и развитие возможностей памяти.

Обладает высоким уровнем фосфора, что вы можете увеличить емкость для хранения информации. Кроме того, она содержит витамины А, С и Е, аминокислоты, цинк, калий, обладает высокими противораковыми свойствами и антиоксидантами.

Льняное семя

Льняное семя — это еда, очень богатая кислотами Омега-3, поэтому может оказаться полезным для усиления когнитивных способностей.

Были описаны многочисленные преимущества этого растения в качестве противовоспалительного и противоракового, или участие в регенерации мышц.

Можно употреблять масло или принимать семена с водой.

Корень Женьшеня

Женьшень — это растение высоко стимулирующее, который позволяет увеличить кровоснабжение, и, следовательно, увеличить производительность.

Этот факт свидетельствует о том, что корень женьшеня — вещество, которое увеличивает психические функции и память.

Тем не менее, следует иметь в виду, что дозы слишком высоки для этого вещества могут пагубно влиять на здоровье, поэтому следует употреблять с осторожностью.

Бакопа

Бакопа это растение активно используется в медицине из-за свойств, которое оно представляет.

Было показано, что экстракты этого растения повышают способность памяти и обучения, и изучение их возможной роли в качестве фактора профилактического для болезни Альцгеймера.

Контроль диеты

Важность диеты для памяти приходится на исследования, которые были проведены в отношении основных расстройств этого типа функций. В частности, в отношении болезни Альцгеймера, было



установлено, что в странах где суточное потребление калорий низкое, как Китай, представляет собой влияние намного меньше таких расстройств. Эти данные показывают, что потребление очень высокого содержания калорий может быть фактором риска для таких болезней, и таким образом ухудшается память.

С другой стороны, было также показано, как полиненасыщенные жирные кислоты и витамины-антиоксиданты (витамин Е и С), обладают высокой ролью неопротектора для лечения Болезни Альцгеймера.

Таким образом, для того чтобы защитить и сохранить память важно проводить сбалансированные диеты, которые не приносят избыток калорий и включать клетчатку и необходимые витамины.

Следует иметь в виду, что мозг-это часть тела, которое заботиться о разных частях организма. Необходимо проводить сбалансированное питание, чтобы заботиться и защищать структуры головного мозга.

Интеллектуальное Развитие

Другие факторы, которые были связаны с потерей памяти и появлением нейродегенеративных заболеваний — является недостаточное обучение и интеллектуальная деятельность.

Хотя проблемы с памятью могут появиться у любого человека независимо от интеллектуальной деятельности, люди с более высоким уровнем образования обладают более низкой распространенностью этой проблемы.

Таким образом, вести определенный стиль жизни, в котором проходят различные психические процессы, очень важен и составляет одно из основных средств для памяти.

Тренировать память

С учетом того, что говорилось в предыдущем пункте, тренировка памяти особым образом оказывается весьма полезной. Мозг работает, как любые другие мышцы нашего тела, поэтому если он обслуживается в хорошей форме, то его разрушение можно оставить в забвении.

Таким образом, упражнения для памяти должны быть не только для детей или болезни Альцгеймера, мы все должны сделать и извлечь выгоду из их последствий.

На сегодняшний день существует огромное количество игр и приложений через интернет, которые могут быть полезны для нашей памяти.

Физическая активность

Многие люди думают, что физическая активность служит только для улучшения состояния различных частей тела. Однако это не так, потому что было доказано, например, упражнения также имеют многочисленные преимущества для структур головного мозга. Упражнения имеют много больших преимуществ для мозга, и показали, что могут оказывать положительный эффект для памяти.

Выделять время для отдыха

Чтобы предотвратить нарушение когнитивных функций важно вести спокойный и психологически здоровый образ жизни. Беспокойство, стресс или депрессии являются психологическими факторами, которые могут сильно повлиять на память.

Проводите успокаивающие или расслабляющие упражнения, практикуйте методы релаксации или медитации — это хорошие способы борьбы с ухудшением памяти.

Продолжение следует.

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 «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Трикол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.