



## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### Икра из тыквы на зиму через мясорубку

#### Ингредиенты

Тыква (очищенная мякоть) - 700 г  
Морковь - 350 г  
Репчатый лук - 330 г  
Помидор - 150 г  
Чеснок - 30 г  
Соль - по вкусу  
Перец ч.м. - по вкусу  
Бasilik (или др.пряности) - по вкусу  
Растительное масло - 30-50 мл  
Уксус 9% - 2 ч.л.  
Калорийность 50 кКал  
Время приготовления 1 ч. 5 мин.

#### Пошаговый рецепт

Мы привыкли готовить икру баклажанную и кабачковую, но мало кто знает, что вкусную икру можно приготовить и из тыквы. Сама тыква - дальняя родственница кабачка, не уступает ему ни по вкусовым качествам, ни по составу витаминов.

Приготовить икру из тыквы на зиму через мясорубку легко. По вкусу и текстуре она похожа на икру из кабачков, но в отличие от последней не получила пока широкого распространения.

Полезная и вкусная овощная икра из тыквы - прекрасный гарнир к мясным или картофельным блюдам, а еще ее можно использовать для приготовления бутербродов, в качестве легкого перекуса.

Все овощи, необходимые для приготовления икры из тыквы на зиму, при надобности моем, очищаем и по отдельности пропускаем через мясорубку.

Сначала нарежем помельче и прокрутим тыкву.

Затем пропустим через мясорубку лук.

Морковь нарежем небольшими кусочками и измельчим при помощи мясорубки.

На сковороде, желателно с тефлоновым или керамическим покрытием, разогреваем масло, выкладываем лук и обжариваем 4-5 минут на среднем огне, периодически помешивая. Затем добавляем морковь, перемешиваем и продолжаем готовить 7-10 минут, помешивая.

Теперь добавляем тыкву, продолжаем обжаривать 6-8 минут, не забывая помешивать.

В это время прокрутим через мясорубку помидоры и затем добавим их в сковороду. Я использовала заготовку из прокрученных, а затем замороженных помидоров. Вместо помидоров можно положить томатную пасту. Добавим соль, перец и пряности, которые вы любите, я добавила базилик. Если тыква не сладкая, то можно по желанию добавить сахар.

Тушим овощи 15-20 минут. Если у вас тыква недостаточно сочная, можно добавить некоторое количество воды и отрегулировать густоту икры. Если консистенция вас устраивает, то можно воду не добавлять.

Пропустим головку чеснока через мясорубку. Добавим чеснок и уксус в сковороду, перемешаем и тушим еще 5 минут. Затем горячую икру раскладываем по стерильным банкам и закатываем. Баночки переворачиваем и укутываем до остывания. Храним в прохладном месте.

Икра из тыквы через мясорубку на зиму готова.



## ☉ ЗДОРОВЬЕ

### ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (САЛЬВИЯ)



Лекарственное растение имеет в составе флавоноиды, фитогормоны, алкалоиды. Благодаря наличию минералов, витаминов, эфирных масел, трава решает проблемы со здоровьем. Чем полезен шалфей? Оно действует как противовоспалительное, гормонорегулирующее, противомикробное средство. Польза травы для здоровья в целительных качествах: дезинфицирующем; кровоостанавливающем; успокаивающем; потоостанавливающем; гепатопротекторном; тонизирующем; противогрибковом; иммуностимулирующем.

Чай с шалфеем. Сделать напиток с лечебными свойствами можно, заваривая траву или используя готовые пакетики. Употребление чая с шалфеем помогает: справиться с повышенной потливостью; снять интоксикацию при гриппе; вылечить гнойные заболевания кожи; остановить лактацию; предотвратить выпадение волос; ослабить симптомы при климаксе; снять стресс; избавиться от бессонницы; прибавить энергии; улучшить состояние при бронхите, болезнях ЖКТ; повысить иммунитет.

Отвар. Сухой сбор поместите в сосуд с водой немножко проварите, и оставьте на полчаса постоять. Желателно употреблять свежий отвар. Целебный напиток применяется для спринцевания полового органа, полоскания горла, для лечения кожного покрова. При воспалении десен, полости рта отваром полощут ротовую полость на протяжении дня. Регулярное применение устраняет пародонтоз. Отвар помогает при ангине, ларингите (нужно полоскать горло настоем). Предотвращает появление молочницы, эрозию матки. Для этого необходимо делать спринцевание, принимать сидячую ванночку. Способствует быстрому заживлению ран, порезов, псориаза, обморожению, зуде. Просто промывайте отваром пораженное место...

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».

Шалфей нельзя применять беременным и кормящим женщинам, Противопоказан прием его препаратов при пониженном давлении крови.



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.**

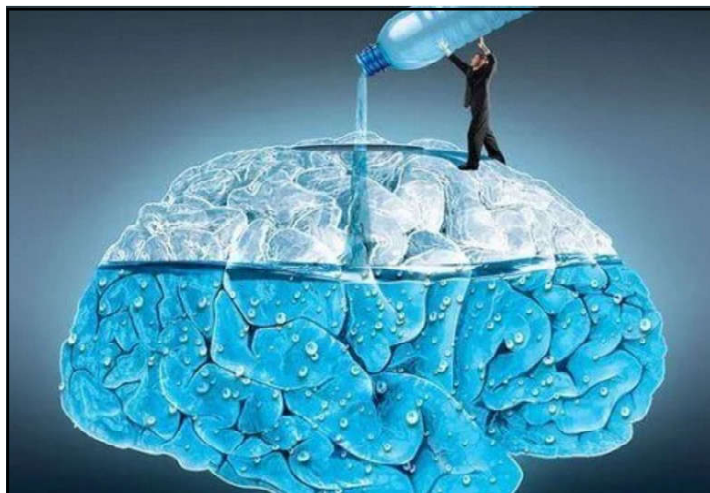
**Наш магазин**  
**обновился!**

## 15 НАРОДНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

### Пить больше воды

Мозг на 80% состоит из воды, поэтому чутко реагирует на ее нехватку ослаблением способности запоминать, ухудшением внимания. Стоит устранить обезвоживание, как память улучшается. Каждый день необходимо выпивать до 8 стаканов чистой воды. Вода улучшает память, внимание, увеличивает способность сосредоточиться, воспринять новую информацию, дает силы. Для улучшения памяти стоит отказаться от употребления кофе, чая, газировки — любых напитков, содержащих кофеин. Кофеин подавляет фермент фосфодиэстеразу, необходимый для развития способности запоминать, концентрации внимания. Кроме того, ударные дозы кофеина обезвоживают организм.

Питьевая вода способствует тому, что мозг начинает быстрее работать. Положительный эффект от воды особенно заметен, когда человек испытывает жажду — при ее утолении мозг лучше сосредотачивается на выполнении задач. Это показало исследование ученых из



Университета Восточного Лондона.

Исследователи провели эксперимент с участием 34 мужчин и женщин. Все испытуемые должны были дважды пройти интеллектуальные тесты. Первый раз — после того, как съели на завтрак зерновой батончик, и второй раз — после того, как залили батончик водой из бутылки.

При этом никто из добровольцев не ел и не пил накануне эксперимента. А перед его началом исследователи

интересовались у участников, насколько сильна их жажда.

В итоге оказалось, что добровольцы, не хотевшие пить, показывали на тестах одинаковую скорость реакции в обоих случаях — принимая воду на завтрак или нет. А вот те, кто испытывал жажду, наоборот, ускорились после того, как выпили воды: их мозг стал работать на 14 процентов быстрее, чем раньше.

Ранее отдельные исследования показали, что обезвоживание ведет к сокращению серого вещества и, как ре-

зультат, к ухудшению мыслительных способностей.

Во время одного из предыдущих экспериментов британские исследователи просканировали мозг подростков, которые в течение полутора часов катались на велосипедах. При этом одни тинейджеры были одеты в шорты и футболки, а остальные — в теплую одежду, провоцировавшую обильное потоотделение. В результате они потеряли много жидкости с потом, а сканирование показало у них сокращение тканей мозга.

Оказалось, что 90 минут интенсивного потения сокращают мыслительные способности человека примерно на столько, на сколько они уменьшаются за целый год, ведущий к старению. Однако после одного-двух стаканов воды мозг быстро возвращается в нормальное состояние. Из этого следует, что регулярное употребление достаточного количества воды эффективно помогает поддерживать деятельность мозга.

Окончание.

Начало в номере 39

<https://zen.yandex.ru/media/moyozdorovyie>

## КАК РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ ВЛИЯЕТ НА МОЗГ

Многие знают, что регулярное употребление воды положительно влияет на работу печени, почек и сердца. Впрочем, вода имеет способность улучшать и мозговую деятельность, причем значительно сильнее, чем вы могли бы представить.

Мозг - это орган, который нуждается больше всего в энергии для выполнения своих функций. Головной мозг человека почти на 80% состоит из воды, поэтому для правильной работы ему и нужна эта простая и доступная жидкость.

Для поддержания работы организма необходимо выпивать до 7-8 стаканов воды в день. Впрочем, не стоит ставить себе это целью и силой заталкивать в себя очередной стакан, ведь каждый организм имеет собственные потребности, и кому-то может понадобиться меньше жидкости.

Самое главное - это не допускать обезвоживания организма. Для этого необходимо каждый час выпивать немного воды небольшими

глотками. Таким образом вы не будете чувствовать отвращения к воде и с удовольствием ее употреблять.

Регулярное употребление воды - это первый шаг к восстановлению внутреннего баланса и достижения гармонии.

В этой статье мы расскажем вам о главных положительных изменениях мозговой деятельности, к которым приводит регулярное употребление воды.

### 1. Мозг работает быстрее

Мозгу необходима чистая вода для выполнения его основных функций, ведь клетки мозга требуют четкого баланса между содержанием воды и других важных элементов для повышения мозговой активности.

Запомните, что утром после пробуждения необходимо



выпить стакан чистой питьевой воды, чтобы запустить организм.

Именно утром мозговые клетки как никогда нуждаются в увлажнении, которое может

дать организму только чистая вода.

В среднем человек спит от 7 до 9 часов. Даже если вы не потеете во время сна, это не значит, что вы не теряете жидкость.

Во время каждого глубокого вдоха человек теряет влагу. За ночь таких вдохов вы делаете много, поэтому утром организм просыпается полностью обезвоженным.

Для того, чтобы повысить мозговую активность до максимального уровня, необходимо выпить утром стакан чистой воды и позавтракать свежим фруктом.

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](mailto: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.