



Дедо и Баба

№ 46 (594)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

9 - 15 ноября 2020 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Гречка по-купечески с фаршем

Гречневая каша по-купечески с фаршем - простое, сытное и вкусное блюдо, с приготовлением которого справится даже начинающий кулинар.

Ингредиенты

Фарш смешанный - 500 г
Репчатый лук - 1 шт.
Морковь - 1 шт.
Чеснок - 2 зубчика
Масло растительное - для жарки
Соль - по вкусу
Молотый черный перец - по вкусу
Смесь сушеных итальянских трав - по вкусу
Томатная паста - 2 ст.л.
Сахар - 1 щепотка (по желанию)
Крупа гречневая - 1 стакан
Вода - 2 стакана
Сладкий перец - 1 шт. по желанию
Петрушка/свежая зелень - 1-2 щепотки
Калорийность 165 кКал
Время приготовления 45 мин.



Пошаговый рецепт

Гречка по-купечески с фаршем - палочка-выручалочка как для начинающего, так и опытного кулинара. Это одно из тех замечательных доступных, сытных и легких повседневных блюд, которое при всей своей простоте неизменно радует своим вкусом и выручает круглый год. Дополненная аппетитными вкраплениями мясного фарша, пропитанная сочным, пряным томатным соусом, гречневая крупа, приготовленная по этому рецепту, получается рассыпчатой, пикантной и очень соблазнительной на вкус. Замечательный вариант для обеда или ужина на скорую руку. Попробуйте!

Для приготовления гречневой каши по-купечески с фаршем вам понадобятся ингредиенты, указанные в списке.

Подготовьте овощи. Нарежьте кубиками репчатый лук, натрите на терке или нарежьте соломкой морковь, измельчите ножом зубчики чеснока, очистите и нарежьте полосками сладкий перец.

Сладкий перец в данном блюде - компонент необязательный, но его добавление позволяет придать очень аппетитный вкусовой оттенок блюду. С этой же целью вместо сладкого перца в блюдо можно добавить грибы (250-300 г).

Обжарьте репчатый лук 5-6 минут, пока он слегка не подрумянится.

Затем добавьте морковь и сладкий перец и обжарьте все еще 5-7 минут.

Добавьте фарш и обжарьте все еще несколько минут, пока выделившийся сок практически полностью не выпарится. Фарш сменит свой цвет и станет рассыпчатым.

Добавьте мелко нарезанный чеснок, соль, сушеные травы и молотый черный перец по вкусу (я добавляю смесь сушеных итальянских трав). Потомите смесь на среднем огне еще 1-2 минуты.

Добавьте томатную пасту, и помешивая, обжарьте все еще 1-2 минуты. Попробуйте смесь и при необходимости добавьте еще специй и трав по вкусу. По желанию, добавьте 1 небольшую щепотку сахара.

Затем добавьте гречку, и постоянно помешивая, обжарьте смесь еще 2-3 минуты, для того чтобы крупа раскрыла свой аромат.

Влейте воду и доведите до кипения. Когда вода закипит, уменьшите огонь так, чтобы вода постоянно слабо кипела, прикройте сковороду крышкой и готовьте блюдо еще 15-20 минут, пока жидкость полностью не впитается.

Затем выключите огонь, добавьте щепотку нарезанной свежей зелени и позвольте блюду настояться под крышкой 5-7 минут перед подачей к столу.

Гречка по-купечески с фаршем готова.

Приятного аппетита.

☉ ЗДОРОВЬЕ

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ



Чай из листьев смородины: 1-2 чайные ложки с верхом листьев черной смородины заливают 1/4 л холодной воды, медленно нагревают до кипения и сразу же процеживают. 2-3 чашки в день - дозировка при отеках, задержке мочи и ревматизме.

Плоды, особенно приготовленный из них неподслащенный сок, часто и с успехом дают при кашле и охриплости, как профилактическое средство от простудных заболеваний и, прежде всего, как средство от острых и хронических поносов, особенно бродильной диспепсии, характеризующейся чрезвычайно неприятным запахом. Во всех этих случаях сок дают несколько раз в день в дозах от чайной до столовой ложки.

При охриплости и воспалении в полости рта соком можно полоскать рот. Для этого его разводят равным количеством теплой воды. Наконец, сушеные плоды черной смородины иногда используют при заболеваниях мочевыделительной системы. Полезны также и многие подслащенные продукты из плодов - сладкое сусло, мармелад, желе.

Много и успешно используются листья; ревматизм, подагра, водянка и прежде всего коклюш - вот те болезни, при которых их применяют. Конечно, и сок чрезвычайно полезен для здоровья. Он используется как профилактическое средство от простудных заболеваний и как тонизирующее средство при потере аппетита и желудочно-кишечных заболеваниях. Часто смородину включают в лечение онкологии. Как профилактическое средство очень полезно, особенно против развития диабета.

Для лечения простудных заболеваний применяют чай из листьев смородины. Они более полезны в сушеном варианте. Берут одну большую ложку мелко нарезанных листьев и заливают немного кипятком. Через пару минут листья выливают в заварник, и доливают ту же кипятком. Заваривают как обычный чай минут 20. После процеживания принимают в теплом виде, сахар заменяют медом для лучшего эффекта...

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».

Злоупотреблять листьями черной смородины нельзя, из-за них может повыситься свертываемость крови.

КОВИДНАЯ ДИЕТА: СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ЗАЩИЩАЕТ ЛЕГКИЕ

Разрушители вируса

Известно, что COVID-19 попадает в организм не только через дыхательные пути, но и через желудочно-кишечный тракт.

-Вирус внедряется в организм человека, используя рецепторы к ангиотензин-превращающему ферменту ACE2. Много этих рецепторов находится в кишечном эпителии. Поэтому необходимо защитить кишечник, — говорит Инна Кононенко. — Алкоголь в этот период противопоказан, так как он повреждает кишечный барьер. Чтобы защитить дыхательные пути, не стоит есть много сыра и других молочных продуктов, все они, кроме сливочного масла, усиливают образование слизи и скопление мокроты.

Чтобы вирус не смог преодолеть желудочный барьер, важно обеспечить хорошую кислотность желудка. Для этого в блюдах используется яблочный уксус, который содержит пектин — пищевое волокно и сорбент, способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта, выводит токсины и вирусы. Если нет противопоказаний



(гастрита и язвенных болезней) и после консультации с врачом, уксус можно пить в разбавленном виде 1-4 раза в день — 1-2 чайные ложки на стакан воды.

- Очень важно для здоровья лёгких топленое и сливочное масло, — говорит диетолог. - В легких содержится вещество сурфактант, которое на 90% состоит из жиров. У жиров есть особенность - после переваривания пищи в кишечнике они попадают не в кровь, а в лимфу, поэтому сначала насыщают легкие, до тех пор пока альвеолы легких не синтезируют достаточное количество сурфактанта, другие органы эти жиры не получают. Недаром в народной медицине при лечении туберкулеза используется барсучий жир. Кстати, в сливочном масле много вита-

мина А, который регулирует экспрессию генов и деление иммунцитов — клеток иммунитета. А еще он хорошо восстанавливает слизистые оболочки, что важно, ведь вирус проникает через слизистые.

Здоровых людей для укрепления иммунитета в период пандемии диетолог призывает включать в рацион овощи, богатые фитонцидами и известные как антиоксиданты: лук, чеснок, редьку, капусту, помидоры, паприку.

«Разрушители вируса» есть также в составе ягод, таких как черника, малина, смородина и клюква. Укрепляют защиту иммунной системы и обладают противовирусным действием тыквенные семечки — богатый источник цинка. В рационе обязательно должны быть напитки с витамином С: чай с шиповником, травяной чай с лимоном, морсы с брусникой или клюквой. Не забудьте после употребления прополоскать рот водой, так как витамин С разрушает зубную эмаль. Полезны также напитки с имбирём и чай с ромашкой.

Витаминная атака

- Если вы уже заболели, необходимо исключить из рациона продукты, повышающие уровень гистамина («посредника» между аллергией и инфекцией, которая ее сопровождает). Он может вырабатываться в организме или попадать в него с пищей. Гистамина много в шпинате, шоколаде, свинине, соевых

продуктов. В период заболевания лучше не употреблять квашеную капусту — да, в ней содержатся пробиотики, укрепляющие стенку кишечника, но в период заболевания капуста может усилить аллергию. Также под запретом сахар, все молочные продукты (они увеличивают образование слизи), морепродукты, ферментированные продукты — мари-нады, соленья, бобы (вызывают брожение), а также бак-лажаны, грибы, перец, поми-доры, руккола, шпинат, дрож-жевой хлеб, алкоголь, — рас-сказывает Инна Кононенко. - Оставляем в рационе брок-коли, огурцы, кабачки, тыкву, морковь, свёклу, зелень, кислые ягоды, рис. Очень полезно в этот период коко-совое масло, которое содержит в себе лауриновую кислоту, обладающую мощным противовирусным действием.

Чтобы поддержать кишечник и дыхательные пути, укрепить иммунитет, диетолог рекомендует включить в рацион целую группу витаминов.

-**Магний** — отличный помощник в борьбе со стрессом, помогает в регулировании работы ЖКТ. Берите усвояемые формы: цитраты, малаты, — говорит Инна Кононенко.

- **Витамин С** принимаем по такой схеме: 1-й месяц - 1000 мг, 2-й месяц - 2000 мг, 3-й месяц - 1000 мг. Не используйте дозы более 3000 мг в сутки — высокие дозы витамина замедляют элиминацию - выведение вируса. Лучше использовать его не в виде аскорбиновой кислоты, а в виде липосомального витамина С или брать Ester c, который не повреждают стенку желудка.

*Продолжение следует.
Ирина Фигурина*



Внимание!
В магазине ДЕДО и БАБА,
большое новое
поступления наборов
для вышивания - более
70 штук!

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.