



Дедо и Баба

№ 1 (601)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

28 декабря 2020 г. - 3 января 2021 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ТИГРОВЫЕ КРЕВЕТКИ, ЖАРЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Невероятно простое в приготовлении и очень вкусное блюдо из тигровых креветок - настоящее ресторанное блюдо.

Ингредиенты

Креветки тигровые - 400 г
Чеснок - 1-2 зубчика
Соус томатный - 3-4 ст.л.
Соевый соус - 1 ст.л.
Вустерский соус - 1,5 ч.л.
Жгучий соус - по вкусу
Устричный соус - 1 ч.л.
Лимонный сок - 1 ч.л.
Перец ч.м. - по вкусу
Розмарин - пару веточек
Масло оливковое - 3 ст.л.
Петрушка - несколько веточек
Калорийность 134 кКал
Время приготовления 10 мин.



Пошаговый рецепт

Это блюдо не может не понравиться вам, если вы - любитель жареных креветок, и не обязательно тигровых или королевских. Так можно приготовить абсолютно любых креветок, даже мелких, только время приготовления нужно уменьшить, и я уверю вас - пальчики оближут все ваши гости, даже несмотря на вечерние наряды)))

Для приготовления тигровых креветок, жаренных в томатном соусе, подготовьте продукты по списку. Креветки нужно предварительно разморозить, зелень помыть, обсушить.

Для начала приготовьте соус. Смешайте любимый томатный соус, вустерский, соевый, жгучий и устричный, добавьте лимонный сок. Если нет устричного соуса, замените его на рыбный соус, но если и его нет, просто добавьте соли по вкусу. Если соус получился густоват, добавьте немного белого вина или воды - что есть в наличии. Также, если любите фьюжн, можно добавить в соус немного жидкого меда.

Разогрейте в сковороде масло, добавьте в него раздавленный зубчик чеснока и розмарин.

Когда пойдет вкусный розмариново-чесночный аромат, выложите на сковороду креветок. Готовьте 1,5-2 минуты с одной стороны.

Переворачиваем на другую сторону и готовим столько же по времени.

Добавляем томатный соус. Кстати, если у вас нормальные отношения с чесноком, его можно пропустить через пресс и добавить вместе с томатным соусом.

Хорошенько перемешиваем, добавляем рубленую петрушку, еще раз перемешиваем и готовим на тихом огне 1 минуту. Выключаем плиту, накрываем сковороду крышкой и даем блюду настояться несколько минут перед подачей.

Вкуснейшие тигровые креветки, жаренные в томатном соусе, готовы к дегустации.

Приятного аппетита.!

☉ ЗДОРОВЬЕ

КЛЮКВА ОБЫКНОВЕННАЯ



Клюкву употребляют в народной медицине как противогрибковое, противовоспалительное, мочегонное, инсектицидное, противомикробное средство. Употребляют также для исцеления заболеваний почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря; при снижении секреции желудочного и панкреатического сока, при простудных заболеваниях, ангине, глаукоме, ревматизме, бронхите, Аддисоновой болезни (состояние, обусловленное разрушением надпочечников или снижением их функции). Также при анемии и как профилактическое средство, предупреждающее образование камней в почках. Ягоды клюквы полезны для улучшения аппетита, усвоения пищи, выделения желудочного сока и сока поджелудочной железы, деятельности кишечника, наращивают упругость, крепость стенок кровеносных капилляров.

Полезное свойство клюквы снижать уровень сахара в крови, облагораживать зрение, помогать при диарее, рвоте. Понижает содержание протромбина в крови.

В дерматологии ягоды клюквы рекомендуют внутрь при васкулитах, витилиго, облысении, псориазе, аллергических сыпях.

Клюквенный сироп, сок, морс, смешанные с сахаром или разведенные водой, пить по 50-100 мл перед едой при гастритах, колитах, воспалении поджелудочной железы, гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях почек, мочевого пузыря, повышенной жажде, ожирении.

- Клюквенный сок очищает гнойные раны, язвы, ожоги, ускоряет их заживление.

- Сок клюквенный с медом пить по 50-100 мл при кашле, ангине, простуде, острых респираторных заболеваниях, ревматизме...

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».

Противопоказаны ягоды клюквы при язве желудка, при язве двенадцатиперстной кишки. При гипотонии применяйте клюкву с осторожностью, так как она снижает высокое давление.

◆ УЧИМСЯ ЖИТЬ

Окончание. Начало в номере 51 за 2020г.

<https://childdevelop.ru>

ДВАДЦАТЬ СОВЕТОВ ОТ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСАДОВ

Давайте ребенку выбор

Например, если трехлетний ребенок отказывается садиться за обеденный стол, предложите ему выбор: пообедать за столом вместе со всеми и получить десерт или отказаться и лишиться десерта. Поначалу ребенок может сделать неправильный выбор. Но в результате он сядет за стол, потому что увидит, что неправильный выбор не дает ему желаемого результата. Однако, когда вы даете ребенку выбор, убедитесь, что один из вариантов менее привлекателен для ребенка.

Не используйте слово «если»

Говорите с ребенком языком, который предполагает сотрудничество. Например, когда вы говорите ребенку: «Если ты сейчас сложишь игрушки, мы пойдем в парк», это предполагает, что, возможно, ребенок не станет убирать игрушки. Вместо этого скажите ребенку: «Когда ты сложишь игрушки, мы пойдем в парк».

Поставьте игру на первое место

Многие воспитатели утверждают, что сегодня дети менее



способны проявлять творчество в игре, чем несколько лет назад. Это происходит потому, что большую часть дня дети находятся под контролем взрослых.

Позволяйте ребенку играть самому

Вы не должны круглосуточно его развлекать. Позвольте ему иногда скучать, но так он сам научится развлекать себя. Убедитесь, что у него под рукой есть бумага, фломастеры, краски, пластилин и другие принадлежности, необходимые для игры.

Включайте музыку, когда ребенок выполняет задания

Это поднимет ребенку настроение и привнесет веселья в занятия, которые могут показаться ребенку скучными. Также вы можете использовать музыку для того, чтобы мотивировать ребенка. Спросите его: «Сможешь ли ты одеться до того, как закончится песня?»

Поощряйте командную работу

Если у вас двое детей и они дерутся из-за игрушки, установите таймер на пять минут. Скажите детям, что они могут играть игрушкой по очереди. Когда прозвучит сигнал таймера, один ребенок должен передать игрушку второму.

Позвольте ребенку самому улаживать мелкие конфликты

Если вы видите, как дети на площадке или в детском саду ссорятся, позвольте им самим уладить ссору, если она не перерастает в драку. Ребенок должен научиться сам улаживать мелкие конфликты. Вы не сможете всегда быть рядом, чтобы делать это за него.

Приучение к дисциплине

Наверное, все родители хотя бы раз в жизни ставили ребенка

в угол. Воспитатели в детских садах не делают этого. Как же им удается приучать детей к дисциплине?

Постарайтесь отвлечь ребенка

Если ребенок прыгает на диване или разбрасывает игрушки по комнате, просто отвлеките его. Предложите ему вместе порисовать или почитать книжку.

Предотвращайте истерики ребенка при расставании

Если ребенок впадает в истерику, когда вы оставляете его в детском саду, дайте ему какой-нибудь предмет, который будет напоминать ему о вас (например, ваша фотография или сердечко, вырезанное из бумаги). Прикосновение к чему-то осязаемому поможет ребенку справиться с тревогой и истерикой.

Предоставьте ребенку возможность исправлять свои ошибки

Если вы видите, что ребенок рисует фломастером на стенах, дайте ему тряпку и моющее средство и предложите смыть нарисованное. Если он опрокинул башню из кубиков, которую построил другой ребенок, предложите ему построить ее заново.

Не откладывайте наказание

Если вы наказываете ребенка за плохое поведение – делайте это сразу же, когда он совершит плохой поступок. Иногда родители говорят ребенку: «Подожди, вот вернемся домой...». Но до того момента, когда они вернутся домой, ребенок уже забудет об инциденте. Если вы отменяете субботний поход в зоопарк из-за того, что он плохо себя вел в четверг – это не решит проблему. Отложенное наказание будет казаться ребенку незаслуженным.

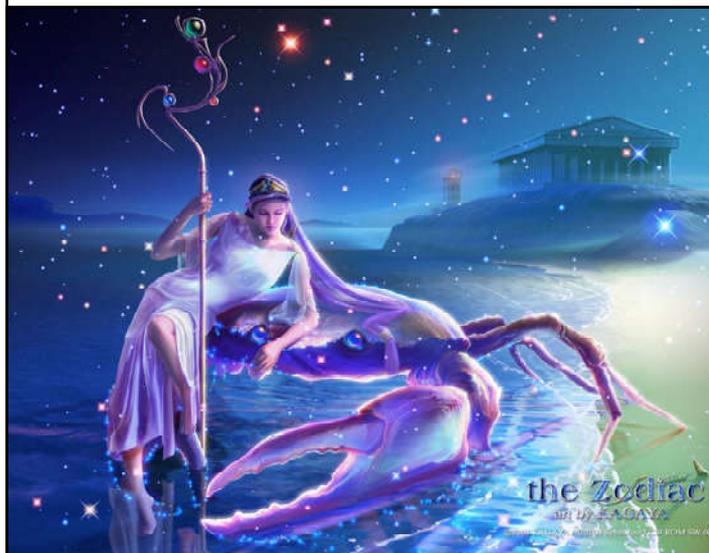
Фото из свободного доступа интернет

◆ В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО

ФОТОВЫСТАВКА

В магазине «ДЕДО И БАБА» (ул. Октябрьская, 206) открылась **ФОТОВЫСТАВКА** работ японского художника Ютака Кагая (серия Зодиак).

Он является одним из родоначальников цифровой живописи. Известен, прежде всего, своими изысканными романтическими, яркими фантазии картинами. Основная тематика его работ это фантастические миры, часто связанные с астрономией.



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 «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.