



Дедо и Баба

№ 9 (609)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

22 - 28 февраля 2021 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

МЯСНЫЕ ЁЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ КАК В ДЕТСКОМ САДУ

Рецепт приготовления тефтелей «Ёжики» из говядины с рисом. Блюдо готовится в духовке в молочном соусе для запекания. Подается с гарниром.

Ингредиенты

Говядина (котлетное мясо) - 500 г

Рисовая крупа - 100 г

Лук репчатый - 1 головка

Соль - по вкусу

Яйцо куриное - 1 шт.

Для соуса:

Мука пшеничная - 20г

Молоко - 200 мл

Масло сливочное - 50 г

Соль - 2 г

Калорийность 382 кКал

Время приготовления 1 ч.

Пошаговый рецепт

Согласно технологической карте блюд для детского сада, «Ёжики» - мясные тефтели с рисом. Вкус детских тефтелек преследовал меня с детства. Нежные, сытные, маленькие и такие любимые ежики из фарша с рисом хотелось попробовать и попробовать.

Ради этих самых ежиков я проработала в столовой около 6 месяцев, будучи на практике в кулинарном училище. Точных цифр и расчетов до миллиграммов мы делать не будем, а вот сам рецепт попробую описать.

Сегодня мы приготовим ежики как в детском саду из молодой телятины и риса под молочным соусом. Потребуется ингредиенты из списка.

Говядину перекручиваем через мясорубку два раза.

Добавляем вареную рисовую крупу. Рис отвариваем заранее. Предпочтительнее - круглозерный белый. Куриное яйцо и соль.

Перемешиваем ингредиенты в однородный фарш. Отдельно на сковороде пассеруем репчатый лук. Его предварительно нужно порезать мелкими кубиками. Добавляем лук в фарш.

Тщательно перемешиваем. Мокрыми руками формируем из фарша шарики из расчета: на 1 порцию - 3-4 ежика.

Обваливаем в муке. Складываем шарики в форму для запекания. Форму предварительно смазываем сливочным маслом. Отправляем форму с будущими тефтелями в духовку. Ежики должны подрумяниться. Можно предварительно их обжарить на сковороде.

Пока они поджариваются, приготовим молочный белый соус для запекания. В отдельной сковороде подсушиваем до легкого карамельного оттенка муку. Растираем со сливочным маслом. Массу перекладываем в кастрюльку и заливаем горячим молоком. Соус необходимо всё время перемешивать, а когда загустеет - процедить.

Заливаем ежики разведенным с водой соусом.

Отправляем назад в духовку. Готовим еще 15 минут при максимальном нагреве.

Ежики как в детском саду готовы! Их принято подавать с гарниром, поливая тефтели соусом.

Поливаем соусом и сам гарнир.

Салатные листья в детском саду не используют, а мне захотелось сделать блюдо ярким и притягивающим детский взгляд. Всё-таки оно в домашнем исполнении. Приятного аппетита!



☉ ЗДОРОВЬЕ

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ



Употреблять можно как свежие плоды, так и засушенные. Правильно заготовленное сырье из собранных, как правило, поздно осенью, плодов может храниться до трех лет, сохраняя все лечебные свойства.

Препараты, приготовленные из можжевельника назначаются: при заболеваниях мочевого пузыря и почек как противовоспалительное и обеззараживающее средство, для очищения крови и улучшения обменных процессов, при болезнях печени, застое желчи, при метеоризме, рвоте, тошноте, для активации моторной и секреторной деятельности кишечника, для повышения аппетита, имеет потогонные свойства, лечит лихорадку и золотуху, есть информация, что можжевельниковые ягоды повышают лактацию у кормящих женщин, снимают боли при подагре, ревматизме, как наружное средство используется при чесоте.

Для лечения используют не только плоды можжевельника, но и молодые побеги и корни. Так, в хвое присутствует аскорбиновая кислота, а в корнях — дубильные вещества и сапонины. Из можжевельника готовят отвар или настой из плодов или веток. Настои применяют при отеках, камнях в почках. Принятие ванн из хвойного отвара, или просто обтирание тела, полезно для стабилизации центральной нервной системы.

Способы применения: Отвар можжевельниковой ягоды: залить 2 стакана кипятка и 1 ст. л. размельченного сырья, томить 20 мин на маленьком огне, процедить, пить - ст. л., 3 раза. Настой ягод: 1 стол. ложку измельченных плодов залить стаканом кипятка, греть на водяной бане 10-15 мин, настоять 35-40 мин, процедить. Употребление после еды - по 1 ст. ложке 3-4 раза...

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».

Будьте осторожны при употреблении можжевельниковых ягод. Всего несколько съеденных ягод могут улучшить аппетит и пищеварение. Но если съесть их горсть, можно серьезно отравиться.

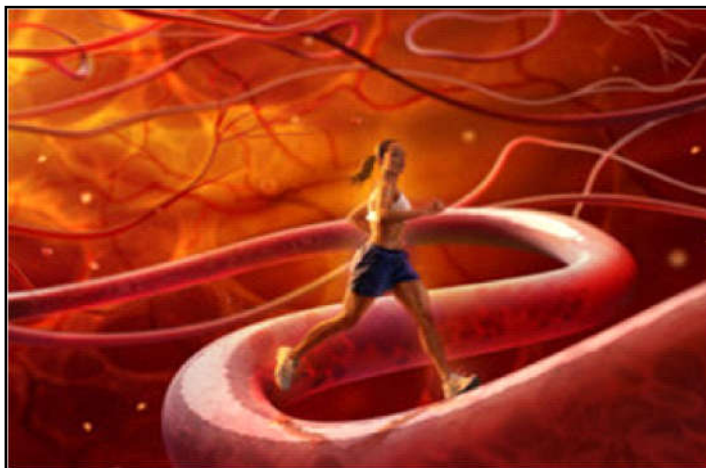
НОРМА ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Холестерин (ХС) – это вещество, из которого в организме человека формируются атеросклеротические бляшки. Именно они являются причиной проявления атеросклероза, являющегося очень опасной болезнью.

Что такое холестерин, можно судить и по значению этого слова, которое с греческого языка переводится как «твердая желчь».

Вещество, относящееся к классу липидов, поступает с продуктами питания. Однако таким образом только незначительная часть Хс попадает в организм – примерно 20% Хс человек получает в основном с продуктами животного происхождения. Остальная, более значительная часть этого вещества (примерно 80%), продуцируется в печени человека.

Это вещество в организме является важнейшим строительным элементом для клеток, оно задействовано в обменных процессах, так как входит в мембраны клеток. Также он важен для процесса продукции половых гормонов – эстрогенов, тестостерона, а также кортизола.



В организме человека чистый Хл присутствует только в малых количествах, входя в состав липопротеидов. Эти соединения могут иметь низкую плотность (так называемый плохой холестерин ЛПН) и высокую плотность (так называемый хороший холестерин ЛПВ).

Каким должен быть нормальный уровень холестерина в крови, а также хороший и плохой холестерин – что это такое, можно узнать из данной статьи.

Холестерин: хороший, плохой, общий

О том, что если показатели Хс выше нормы, это вредно,

говорят очень часто и активно. Поэтому у многих людей есть впечатление о том, что чем холестерин ниже, тем лучше. Но для того чтобы все системы в организме нормально функционировали, это вещество очень важно. Важно, чтобы у человека холестерин в норме оставался на протяжении жизни.

Принято выделять так называемый плохой и хороший холестерин. Низкий холестерин (плохой) – тот, который оседает на стенках внутри сосудов и образует бляшки. Он имеет низкую или очень низкую плотность, соединяется с особыми видами белка – апопротеинами. В итоге образуются жиробелковые комплексы ЛПОНП. Именно в том случае, если норма ЛПНП повышается, отмечается опасное для здоровья состояние.

ЛПОНП – что это такое, норма этого показателя – всю эту информацию можно получить у специалиста.

Сейчас норма ЛПНП у мужчин и норма ЛПНП у женщин после 50 лет и в более молодом возрасте определяется путем проведения анализов на холестерин и выражается разными лабораторными методами, единицы определения – мг/дл или ммоль/л.

Нужно понимать, определяя ЛПНП, что это такое значение, которое должен проанализировать специалист и назначить соответствующее лечение, если холестерин ЛПНП повышен. Что это значит, зависит от показателей. Так, у людей здоровых нормальным данный показатель считается при уровне ниже 4 ммоль/л (160 мг/дл).

Если анализ крови засвидетельствовал, что повышен холестерин, что делать, необходимо спрашивать у врача. Как правило, если повышено значение такого холестерина, это значит, что пациенту будет назначена диета, либо это состояние следует лечить медикаментозными препаратами.

Неоднозначным является вопрос о том, нужно ли принимать таблетки от холестерина. Необходимо учесть, что статины не устраняют те причины, в связи с которыми повышается холестерин. Речь идет о диабете, низкой подвижности, ожирении. Статины только подавляют продукцию этого вещества в организме, но при этом они провоцируют многочисленные побочные эффекты. Иногда кардиологи говорят о том, что применение статинов более опасно для организма, чем повышенные показатели холестерина.

У людей, страдающих ИБС, стенокардией, перенесших инсульт либо инфаркт миокарда, показатели холестерина должны быть ниже 2,5 ммоль/л либо 100 мг/дл.

Тем, кто не страдает болезнями сердца, но при этом имеет больше двух любых факторов риска, нужно поддерживать Хс на уровне 3,3 ммоль/л либо ниже 130 мг/дл.

Продолжение следует.
lādèià Nòàíáipè

Внимание!
В магазине ДЕДО и БАБА,
большое новое поступления канвы с рисунком
для вышивания - более 40 штук
и фасованный бисер!

Новое поступление очков!!!



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.