



# Дедо и Баба

№ 14 (614)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

29 марта - 4 апреля 2021 г.

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### ПОСТНЫЙ РИСОВЫЙ СУП

#### Ингредиенты

Рис - 120 г  
Картофель - 250 г  
Морковь - 1 шт.  
Лук репчатый - 1 шт.  
Болгарский перец - 0,5 шт.  
Горошек зеленый - 50 г  
Растительное масло - 2 ст.л.  
Петрушка - 10 г  
Томаты в собственном соку - 2 ст.л.  
Соль и черный молотый перец - по вкусу  
Калорийность 128 кКал  
Время приготовления 30 мин.

#### Пошаговый рецепт

Постный рисовый суп - блюдо абсолютно повседневное, но от этого не менее вкусное. Это первый суп, который меня научила готовить мама. С тех пор прошло много времени, но этот суп по-прежнему - частый гость на нашем столе. С годами я научилась экспериментировать с продуктами и к базовым ингредиентам - рису, картофелю, луку и моркови - стала добавлять грибы, кабачки, стручковую фасоль, зеленый горошек или свежую кукурузу.

Безусловно, такой суп - отличное первое блюдо для Поста, хотя я часто готовлю его и в обычные дни наряду с постным гречневым супом.

Подготовим все продукты и приступим к приготовлению постного супа с рисом.

Картофель очистим от кожуры и нарежем его средним кубиком.

Добавим к картофелю промытый рис, соль и черный молотый перец.

**ВАЖНО!** Я всегда кипячу в электрочайнике воду до того, как начинаю готовить супы, предпочитаю заливать овощи кипятком после нарезки, таким образом я экономлю свое время. Можете и просто вначале закипятить в кастрюле воду и затем уже выкладывать в нее картофель и рис.

Заливаем наши овощи 1,5 литрами кипятка. Ставим кастрюлю на огонь, даем воде еще раз закипеть и убавим огонь до среднего. Варим суп 15 минут, до полной готовности картофеля и риса.

Тем временем подготовим зажарку для постного рисового супа. Для этого лук и болгарский перец нарежем мелким кубиком, а морковь натрем на средней терке.

Сковороду ставим на огонь. Вливаем в нее растительное масло и даем маслу прогреться. После этого выкладываем в сковороду овощи и обжариваем их 5-7 минут до мягкости. Теперь добавим зеленый горошек, его можно брать и замороженный.

Добавляем помидоры, нарезанные кусочками, или томатное пюре. Если томаты у вас не очень яркого цвета и не насыщенного вкуса, добавьте немного томатной пасты, половину чайной ложки будет достаточно. Готовим зажарку еще 5-7 минут после закипания.

Пробуем на готовность картофель и рис. Как только они будут готовы, добавляем в суп зажарку. Дадим супу еще раз закипеть. Пробуем суп еще раз на соль, при необходимости досаливаем.

Добавляем в суп мелко нарезанную зелень петрушки и снимаем суп с огня.

Разливаем постный рисовый суп по порционным тарелкам и подаем к столу.

Приятного аппетита!



## ♥ ЗДОРОВЬЕ

### ЧЕРЁМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ



Кора. В гомеопатии - как тонизирующее и седативное; при головных болях, заболеваниях сердца, органов желудочно-кишечного тракта. В народной медицине - для лечения венерических заболеваний, при белях, перемежающейся лихорадке, респираторных инфекциях, удушье, спазмах желудка; отвар - при дизентерии; как мочегонное и потогонное средство; настой - полоскание при зубной боли; растирание - при ревматизме. Ветви (молодые), кора (свежая). В виде эссенций - в гомеопатии; в народной медицине отвар - как потогонное, диуретическое; при суставном и мышечном ревматизме, дерматозах. Листья. В тибетской медицине - при диареях у детей; местно - при фурункулезе. Настой (в виде полосканий) - при кариезе. Спиртовая настойка - при ревматизме, подагре. Листья, плоды. Соки - для лечения инфицированных ран. Листья, плоды, цветки. Соки (в виде спринцеваний) - при трихомонадном кольпите; в виде припарок - для очищения и заживления ран и пролежней. Цветки. Отвар - при гангрене конечностей, туберкулезе легких. Настой, отвар - противозачаточное. Настой - для промывания ран, язв, глаз. Цветки, плоды. Соки - противорвотное для детей. Плоды. Вспомогательное средство при инфекционных колитах и диареях; потогонное, диуретическое, противогрибковое, противотуберкулезное. Настой - примочки при блефароконъюнктивитах. Входят в состав желудочного чая. Соки назначают как потогонное, противогрибковое, мочегонное, противотуберкулезное средство.

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».

Употребляя черемуху в лечебных целях, необходимо строго соблюдать правила сбора и дозировку, так как семена, цветки, листья и кора содержат гликозид амигдалин, способный расщепляться на глюкозу и синильную кислоту, которая очень ядовита. Не храните долгое время ягоды и приготовленные настои: постепенно в них появляется ядовитое вещество — синильная кислота.

## ЗДОРОВЬЕ

## НОРМА ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Окончание. Начало в №9-13

### Продукты с большим содержанием холестерина

Как правило, важно, чтобы четко соблюдалась диета при повышенном холестерине у мужчин, а также у женщин. В ее условиях разобраться несложно. Достаточно только не потреблять продуктов с насыщенными жирами, и опасного пищевого холестерина.

### Следует учесть некоторые важные рекомендации:

- существенно снизить в рационе количество животных жиров;

- уменьшить порции жирного мяса, снимать кожу из птицы перед потреблением;

- снизить порции сливочного масла, майонеза, сметаны с высокой жирностью;

- предпочесть вареные, а не жареные блюда;

- яйца есть можно, не злоупотребляя;



- в рационе должен содержаться максимум здоровой клетчатки (яблоки, свекла, бобовые, морковь, капуста, киви и др.);

- полезно потреблять растительные масла, рыбу.

Если Cholesterin повышен при беременности, важно очень четко придерживаться рекомендаций врача – именно он

подскажет, какая схема питания в данном случае наиболее актуальна.

Видя в результатах анализов холестерин 6,6 или холестерин 9, что делать, пациент должен спрашивать у специалиста. Вероятно, что врач назначит лечение, руководствуясь индивидуальными показателями пациента.

Следует четко помнить о том, что нормальный уровень Хл – это залог здоровья ваших сосудов и сердца, и делать все, чтобы улучшить эти показатели

**Нормальный жировой обмен имеет место, если показатели близки к следующим значениям:**

Показатель	Значение (ммоль/л)
Общий Cholesterin	до 5
Коэффициент атерогенности	до 3
ЛПНП	до 3
Триглицериды	до 2
ЛПВП	от 1

Марина Степанюк

### ◆ В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО

## ФОТОВЫСТАВКА

В магазине «ДЕДО и БАБА»  
(ул. Октябрьская, 20б)

ФОТОВЫСТАВКА работ  
российского художника  
**Константина Куземы**

Питер - необыкновенный город. Город возвышенной романтики, город свободных мыслей и искусства, город белых ночей и невероятной архитектуры. А воздушные акварели Константина Куземы, известного петербургского художника, посвященные этому городу, настолько завораживающи и «хрупки», что созерцать их можно лишь, затаив дыхание.



### Внимание!

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



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 «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.