



Дедо и Баба

№ 34 (634)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

16 - 22 августа 2021 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ТОРТ ИЗ КАБАЧКОВ

Торт из кабачков – аппетитное и лёгкое в приготовлении блюдо. Отличный пример того, что можно украсить и разнообразить повседневное меню с помощью того же стандартного набора продуктов, которым мы пользуемся ежедневно. И главное, сделать это легко, затратив минимум времени и усилий. По сути наш торт - все те же кабачковые оладьи. Однако украшенные пикантным «кремом» на основе сметаны или майонеза. Припорошённые тёртым сыром, дополненные разнообразной начинкой, они предстают в совершенно новом, очень привлекательном и аппетитном виде.

Ингредиенты

Кабачки – 1000 г
Помидоры – 300 г
Сыр – 250 г
Сметана – 350 г
Куриный яйца – 5 шт.
Мука - 1 стакан
Зеленый лук – 0.5 пучка
Чеснок – по вкусу
Масло растит. – для жарки
Молотый черный перец – по вкусу
Соль – по вкусу
Калорийность 128 кКал
Время приготовления 40 мин.

Пошаговый рецепт

Подготовьте ингредиенты по списку:

кабачки, куриные яйца, мука – для приготовления коржей будущего кабачкового торта
помидоры, сыр и зелёный лук - для начинки
сметана, чеснок, немного соли и молотого чёрного перца - для «крема»

Кабачки натрите на тёрке и отожмите лишний сок. Добавьте 5 яиц, немного соли, молотого чёрного перца и хорошо перемешайте. Добавьте муку. Я добавляю примерно 10–12 столовых ложек с горкой муки. Тщательно смешайте компоненты теста. Тесто должно получиться густым, как для приготовления оладий.

Разогрейте сковороду. Смажьте растительным маслом и, выложив порцию теста, разровняйте его ложкой по дну сковороды, придавая форму блина. Эти пышные блины и станут коржами нашего торта из кабачков. Обжаривайте коржи несколько минут с двух сторон, до золотистого цвета.

Пока обжариваются коржи, можно приготовить «крем» для нашего торта. Для этого смешайте сметану, несколько измельчённых зубчиков чеснока. Добавьте соль, молотый чёрный перец по вкусу. Можно дополнительно добавлять свежую зелень, использовать вместо сметаны сливочный крем-сыр, майонез или сочетание сметаны и майонеза.

Подготовьте начинку для торта. Я нарезала помидоры и зелёный лук, натёрла сыр. Когда коржи будут готовы, их необходимо охладить, прежде чем приступать к сборке торта. На сковороде диаметром 22 сантиметра у меня получается 7–8 коржей. Охлаждённый кабачковый корж смажьте подготовленным кремом. Выложите слой начинки.

Повторите слой.

Украйте кабачковый торт по желанию. Я все утро спешила, и, наверное, поэтому возникла тематика часов.

Торт из кабачков готов. Его желательно охладить и дать настояться в холодильнике несколько часов перед подачей. Но если честно, мы всегда пропускаем этот этап и переходим к самому вкусному – к дегустации.

Нарежьте торт на порционные кусочки и подавайте. Приятного аппетита!



☉ ЗДОРОВЬЕ

ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ



Кора дуба обладает противовоспалительным свойством. Обладает кора дуба дезинфицирующим, бактерицидным, вяжущим свойством. Применяют кору дуба в качестве вяжущего средства при геморроидальных кровотечениях, в качестве примочек и спринцевания. Применяют при дизентерии и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Ванночки, приготовленные из коры дуба используют для борьбы с повышенной потливостью ног и рук. В качестве примочек отвары и настои из коры дуба используют при воспалении кожи, при ожогах, при ранах. Отвары и настои из коры дуба используют в качестве полоскания ротовой полости при стоматите, неприятном запахе изо рта. Используют для укрепления десен, при воспалении десен. Отваром обрабатывают слизистую ротовой полости. При этих заболеваниях обрабатывать ротовую полость нужно как можно чаще. Кору дуба применяют при кольпите, вагините, эрозии шейки матки.

Отвары из коры дуба используют для восстановления и красоты волос. Использую отвар коры дуба при перхоти, применяют для укрепления волос.

Кора дуба является бесценным даром природы, которая необходима для поддержания нашего здоровья и красоты.

Из дубовой коры готовят отвары, настойки и настои. Которые применяют с лечебной целью. Применяется кора дуба в основном наружно...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или приобрести специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Противопоказаны препараты из коры дуба при аллергии или индивидуальной непереносимости. При запорах кора дуба противопоказана. Курс лечения корой дуба не должен превышать двух недель, то есть 14 дней.

ПОЧЕМУ ЗЛИТЬСЯ – ЭТО НОРМАЛЬНО И ДАЖЕ ПОЛЕЗНО

Окончание. Начало в №33

Агрессия, как и подавленная злость – это нездоровые реакции

Вернемся к исследованиям, которые показали, что проявления злости могут вызывать проблемы со здоровьем. Если проанализировать детали исследований, с вредом чувства злости для организма все не так однозначно.

Например, в исследованиях о взаимосвязи злости и гипертонии чаще всего говорится о том, что гипертонию и болезни сердца вызывают агрессивное поведение и подавление чувства злости. Мы уже говорили, что злость – это эмоция, а агрессия и подавление эмоций – это поведенческие реакции. В исследованиях показано, что именно поведение может вызывать сердечно-сосудистые заболевания.

С другой стороны, проживание и проявление чувства злости не приводит к заболеваниям. Чувство злости повы-



шает уровень кортизола в организме, но это может вызывать проблемы со здоровьем только тогда, когда кортизол повышен длительное время.

Злость – это всего лишь вершина айсберга

Когда мы обвиняем чувство злости в своих проблемах, то можем упустить из виду главное. На самом деле злость

часто связана со страхом. Злость часто является вторичной эмоцией, которая возникает, когда человек не чувствует себя в безопасности. Поэтому, когда исследователи наблюдают чувство злости, которое входит у человека в привычку, они также обращают внимание, не испытывает ли он при этом страх, грусть или беспокойство. Когда ученые исследуют влияние злости и других эмоций на организм, они приходят к выводу, что чаще всего вред организму приносит не злость, а сопутствующие эмоции, такие как беспокойство или грусть.

Злость – источник мотивации

Мы привыкли считать злость негативной эмоцией, но у нее определенно есть и положительная сторона. Хотя злость часто вызывает неприятные телесные ощущения, вместе с тем она активизирует мозг и тело. Когда мы злимся, наше тело получает такие же сигналы от мозга, как и от положительных эмоций. Одной из телесных реакций на эмоции является реакция мимических мышц. Например, группа мышц Orbicularis oculi, расположенная вокруг глаз, активизируется, когда мы улыбаемся. Если эти

мышцы не двигаются, мы распознаем фальшивую улыбку. Однако эта группа мышц также активируется, когда мы злимся.

Однако это не значит, что злость приносит нам удовольствие. Это значит, что злость, как и радость – эмоции, связанные с контактом с другим человеком, а не с отстранением от него. Злость мотивирует нас взаимодействовать, а не отступать. Чувство злости заставляет нас действовать до того, как появится физическая реакция (учащенное сердцебиение, напряжение в мышцах, сконцентрированное внимание).

Используйте злость во благо

Итак, можем ли мы сказать, что злость равнозначна насилию? Нет. Насилие – это деструктивное проявление злости. Злость – это чувство, а насилие – лишь один из многих способов ее выражения.

Можем ли мы сказать, что чувство злости – это яд, который разрушает наш организм? Тоже нет. Злость – это естественная эмоция, которая возникает в случаях угрозы или несправедливости. Если правильно выразить чувство злости, оно не принесет вреда организму.

Как же можно использовать чувство злости продуктивно? Психологи утверждают, что мы должны обратить внимание на причины, по которым возникает злость, потому что это чувство как будто говорит нам, что что-то нужно изменить. Испытывать злость – это нормально. Когда мы находим хороший способ выразить ее – злость мотивирует нас и фокусирует наше сознание. И тогда мы можем использовать злость, чтобы добиться позитивных изменений.

СКОРО В ШКОЛУ!
В магазине
ДЕДО И БАБА
широкий выбор самых нужных и необходимых канцелярских принадлежностей и товаров, а так же много, много других полезных вещей!



ул. Октябрьская 206



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 «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.