

Возможно ли из решета  
сделать  
чашу изобилия?

с.2



Можно ли  
деньгами  
разорить  
Россию?  
с.3



Чудесное  
растение –  
сельдерей

с.4



# Кешка-сладкоежка

Газета для тех, кто любит себя, свой дом и вкусно поесть

## ВКУСНОТЕЕВО

Мечтами о вечной молодости человечество мается веками, если не тысячелетиями, но до сих пор радикального способа остановить процесс старения не родилось. Впрочем, не будем говорить так уж категорично. Вполне возможно, что через несколько лет в аптеках появится настоящее «лекарство от старости» – причем российского производства, обязанное своим существованием усилиям отечественных ученых



### «КЕШКА» РЕКОМЕНДУЕТ



#### Идиллия

Шоколадный бисквит, творожный крем и начинка из чёрной смородины.



#### Кармен

Медово-шоколадные коржи с шоколадным кремом.

### КЕШКА РАСКРЫВАЕТ СЕКРЕТЫ



#### «Бабушкин Наполеон»

Вы помните, как в детстве бабушка пекла Вам к празднику торт? На любом празднике королем стола был «Наполеон», испеченный заботливо и с любовью мамой или бабушкой. И рецепт этого торта передавался от мамы к дочке, от бабушки к внучке... Мы вырезали эти рецепты из газет и журналов, узнавали их у знакомых и делились ими с соседями.

Итак, «Бабушкин Наполеон»:

##### Коржи слоёные:

500 гр муки  
400 гр сливочного масла  
0,5 лимона  
0,5 стакана воды  
0,3 чайной ложки соли

1. Просеять муку, половину её отделить, смешать на доске с маслом и, раскатав в виде квадрата толщиной 1,5-2 см, положить на тарелку и поставить в холодное место.

2. В оставшуюся муку влить 0,5 стакана воды, отжать лимонный сок и, добавив соль, замесить тесто. Скатать его в шар, накрыть полотенцем и дать полежать 20-30 минут. Затем тесто раскатать так, чтобы получился слой вдвое шире и немного длиннее куска теста с маслом, положенного на тарелку.

3. Приготовленное тесто с маслом положить на середину раскатанного, завернуть и защипнуть края. Таким образом, тесто из муки с маслом, окажется в «конверте» Посыпав стол мукой, раскатать тесто (конверт) ровной полосой толщиной примерно 1 сантиметр. Тесто аккуратно сложить вчетверо, поместить на противень и поставить минут на 30 в холодное место.

4. Охлаждённое тесто опять раскатать, таким же образом сложить вчетверо, и вновь выдержать в холодном месте. Ту же операцию повторить в третий раз.

5. Завершающий этап - тонко раскатываем полученное тесто и вырезаем из него круги или квадраты, по форме желаемого торта.

6. Выпекаем на среднем огне в духовке 2-3 минуты

7. На 1 торт достаточно 6-8 коржей.

##### Заварной крем

Смешиваем 5 желтков со стаканом сахара, добавляем 1 банку концентрированного молока и варим на медленном огне до кипения. Как только масса закипит, добавляем столовую ложку муки, разведенную в молоке, и опять доводим до кипения. После остывания добавляем взбитые натуральные сливки (раньше добавляли сливочное масло, но где же его взять – то настоящее сливочное масло сегодня?). При смазывании коржей самое главное – не экономить крем. Приятного аппетита.

### ИСТОРИЧЕСКИЙ ФАКТ

Рецепт торта Наполеон был разработан в годы второй империи (1851—1870). В России название нередко связывают с приготовлением этого пирожного в 1912 в Москве, во время широкого празднования 100-летия изгнания Наполеона Бонапарта из России.



### Козерог

Пожалуй, что в прошлом году Козероги выполнили и перевыполнили план по добровольно взятым на себя обязательствам улучшить свою жизнь, стать чище и добрее, а также выше и сильнее, ну и рассудительнее и мудрее, разумеется. Этот год пройдет куда менее напряженно и потребует от вас меньших затрат энергии при куда большей отдаче. Безусловно, львиная доля ваших завоеваний и свершений осуществится благодаря инерционной силе – ну и чужой тягловой поддержке тоже. Ваша же задача – регулярно и много кормить того, кто тащит на себе в ваш дом добро, выгуливать его и давать время от времени вволю поваляться на травке (ну или на диване у телевизора – это уж от предпочтений вашей «домашней скотинки» зависит). Правда, отдыхать больше Козероги не станут, ибо у них ведь теперь новая забота: следить за правильным направлением движения своего парнокопытного, пасти его и охранять от волков и волчиц.

Добиваться своих целей вам придется, в основном, методом кнута и пряника, причем, чем чаще хочется использовать первый способ, тем чаще заставляйте себя тратить на пряники. Ну что вам, жалко, что ли – вам не так давно целый фургон этих сдобных изделий привезли. Все равно при вашей-то бережливости половина заплесневеет, а половина зачерствеет, прежде чем вы соберетесь их съесть...

### Водолей

Политический курс Водолеев нынче гласит: будь мягок, но непреклонен, будь уживчив, но сбрасывай тех, кто собирается на тебе прокатиться, будь осторожен, но помни, что волков бояться – не видать тебе вкусных галлюциногенных грибов, как своих ушей... Последняя часть фразы особенно актуальна для этих «детей свободы», ибо всем известно, что Водолей живет своими фантазиями и настойчивой их пропагандой. В мае-июне вашей основной проблемой может стать нехватка времени на сон и отдых, ибо все ваши силы уходят на наращивание темпов учебы, работы, повышение профессионального мастерства, а заодно на засаживание садов-огородов ваших любимых бабулек лютиками и редиской. Так что если вы сами себе не враг, то еще в середине марта начнете потихоньку разделяться со всякой ерундой, съедающей ваше время. Главное, чтобы среди этой ерунды случайно не затесались ваши нынешние отношения. А то разорвете их под горячую руку на полоски для подвязывания огурцов и помидоров, а потом до конца года будете жалеть о содеянном. Второе полугодие 2011-го может быть отмечено внезапными инсайтами и даже пророческими видениями относительно судеб не чужих для вас людей. Так что будьте внимательны к своим вещам снам – это еще один повод ложиться в постель пораньше...

### Рыбы

Первую половину года Рыбы будут по привычке вариться в собственном соку. Пока вода не прогреется хотя бы до плюс семнадцати, Рыбам совершенно плевать на то, что творится в мире, – им бы тонус собственных плавников и жабр мало-мальски поддерживать, а то ж так и утонуть недолго! В пучине-то мировой скорби и повального финансового кризиса. Рыбы, конечно, из принципа не стали запасаться хозяйственным мылом и пшеничной мукой, но всеобщей панике все же поддались. Они как ушли на дно полгода назад, так до сих пор всплыть и не могут. Соответственно, те, кто ожидает от Рыб хоть какой-то инициативы в делах служебных или сердечных, могут до июня их не беспокоить. Зато потом Рыбы начнут на-гора выдавать новые идеи и буквально фонтанировать чувственными потоками. И тут уж их сослуживцам и близким людям придется самим следить, чтобы не захлебнуться. Рыбы лично против спасения утопающих – им гораздо выгоднее в преддверии очередного «погружения» в свой подводный мир заполучить как можно больше предметов интерьера, вокруг которых они будут медленно и вдумчиво плавать.

Осенью Рыбам могут помешать исполнить их заветную мечту, причем из самых лучших побуждений. Выхода два – либо из премудрого пескаря превращаться в зубастую щуку и отчаянно бороться за свои идеалы, либо философски рассудить, что прелесть каждой мечты – в ее небытии, и на сем уже успокоиться.

*Окончание. Начало в предыдущих номерах.*

## // С УЛЫБКОЙ

В Советском Союзе пультом от телевизора был самый младший в семье.

Созрел адский план: поливать лужи, которые остаются за котом, валерианкой. Пусть тоже мушкетер, гадюка шерстяная...

## // ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



# СЕЛЬДЕРЕЙ

Неповторимый вкус и аромат придают нашим блюдам невзрачные на вид... коренья. Вкусные и целебные коренья, растущие у древнего человека под ногами, всегда использовались в пище. В наше время мы не представляем, как есть суп без петрушки или сельдерея, заливное без хрена, а кофе заменяем цикорием.

Корень сельдерея врачи древнего Египта применяли, как лекарство. В сельдерее содержится 80% аскорбиновой кислоты. 7% каротина, а также ценные витамины В, РР, а совсем недавно в нем найден уникальный витамин V. Богато это растение солями кальция, магния, железа и калия. В клубнях и листьях таится большое количество эфирных масел, которые и придают ему своеобразные стойкие запахи и вкус, возбуждающие аппетит и способствующие улучшению пищеварения. Общеизвестно, что сельдерей благоприятно действует на эндокринную и нервную системы, а также улучшает мужскую потенцию.

Вообще, можно сказать, что сельдерей пришел из стран Средиземноморья. Раньше в Древней Греции сельдерей использовали только как магическую траву. Они считали, что сельдерей поддерживает молодость и старость.

Известно, что употреблять эту зелень как пищу европейцы начали в 15-16 веках, и то только некоторые. Германия была первой кто на самом деле начал использовать сельдерей в качестве пищи, за ними последовали и французы. В Россию сельдерей попал во времена царствования Екатерины II в качестве декоративного растения. Во время роскошных обедов, приглашенные украшали себя венками из сельдерея. И лишь в 17 веке люди наконец-то поняли, что это растение имеет множество полезных витаминов и хорошо влияет на организм человека.

Можно с уверенностью сказать, что сельдерей полезен начиная со своих корешков и заканчивая макушкой. В этом низкокалорийном растении содержится уйма витаминов таких, например, как фосфор, железо, витамины (а именно групп РР, В, А и Е), кальций, цинк, калий, магний, ну и конечно, эфирные масла. Если говорить о листьях сельдерея, то стоит отметить, что в них содержатся витамины Е, В и С, гликозиды, аминокислоты, минеральные вещества и каротиноиды. Корни сельдерея немаловажны: они богаты холином, уксусной и масляной кислотами, аспарагином, фурукумарином, эфирными маслами и витаминами.

В чем полезность сельдерея. Довольно интересно. Следует, наверное, начать с того, что

1. Сельдерей увеличивает умственную и физическую активность, общий тонус организма. А это нам, согласитесь, необходимо, ведь в окружающей нас среде существует множество факторов, которые истощают организм. Если вы будете употреблять в свою пищу каждый день хоть немного сельдерея – почувствуете как живо и бодро вы будете себя ощущать, сколько в Вас появится сил и энергии.

2. Людям с избыточным весом вообще необходимо жевать его каждый день, именно это растение выводит с организма шлаки и токсины. Рекомендуется пить сельдерейный сок, чтобы нормализовать обмен веществ. Тем более, что этот сок обладает слабительным и мочегонным эффектом. Людям с немалым весом мы посоветовали бы обратить внимание именно на этот пункт. Так как из-за полноты появляются много болезней. **Рецепт приготовления отвара:** 20 г сухого измельченного пахучего сельдерея залейте одним стаканом кипятка. Подождите 15 минут. Затем процедите. Такой отвар принимают по пол стакана 3-4 раза в день.

3. Интересно и то, что сельдерей регулирует артериальное давление. А известно, что повышенное давление – сейчас не находка, этим страдают многие, начиная с 35 лет. Он укрепляет иммунную систему, предотвращает инфекционные заболевания.

4. Влияет на нервную систему. Для нервных людей либо людей, переживающих стресс, полезно употреблять

### Баклажаны по-арабски



Состав: баклажан – 200 г, масло оливковое – 30 г, морковь – 20 г, сельдерей – 1 корень, помидор – 50 г, лук репчатый – 30 г, чеснок – 4 г, петрушка – 3 г, соль – по вкусу.

Баклажаны помыть и разрезать вдоль на две половинки. Аккуратно удалить косточки. Мякоть достать и размять. Сельдерей почистить, отварить и натереть. Морковь почистить и натереть. Репчатый лук измельчить и спассеровать.

Добавить к луку чеснок, сельдерей, морковь и мякоть баклажана. Тушить в течение 7-10 минут.

Полученной смесью наполнить баклажановые лодочки. Положить на противень, смазанный маслом. На каждый баклажан положить дольки помидора.

Запекать в течение 20-25 минут в разогретой духовке.

### «Пирог из курицы и сельдерея»

Тесто слоеное (любое), сельдерей корневого – 250 г, филе куриное – 2 шт., сыр твердый, масло сливочное (для соуса) – 3 ст. л., мука пшеничная (для соуса) – 2 ст. л., молоко (для соуса) – 250 мл, орех мускатный (для соуса, щепотка), соль, перец черный (молотый).

Готовим соус, это у нас бешамель.

В кастрюльке с толстым дном (или сковородке) растопить сливочное масло, добавить муку. Размешать хорошо и проварить несколько минут (2-3 мин.). После вливаем понемногу ГОРЯЧЕЕ молоко, при этом постоянно помешиваем, чтобы не образовались комочки. Варить соус на МАЛЕНЬКОМ огне около 5 минут, постоянно помешивая. В конце добавить по вкусу соль, перец и щепотку мускатного ореха.

Теперь берем форму. Смазываем маслом и распределяем в ней кусок слоеного теста так, чтобы были бортики.

На тесто наливаем пару ложек соуса, хорошо размазать. Дальше выкладываем немного сельдерея.

На слой сельдерея – слой куриного филе и поливаем соусом (немного). И так дальше.

Последний слой должен быть из сельдерея и соуса.

Сверху трем сыр. Сыр не жалеть.

Отправляем в духовку при t 180° минут на 40 (но это время индивидуально для духовок) до золотистого цвета.

в свой рацион именно листья этого чудного растения. Для людей, которые плохо спят либо страдают бессонницей – корни. **Есть для этого один рецепт:** 70 граммов корня сельдерея залить 2 литрами кипяченой воды, поставить это настояться часиков на 10. После этого необходимо процедить, чтоб получился чистый навар. Принимайте 3 раза в день по одной чайной ложке.

5. Больше всего это растение влияет на желудок, толстый кишечник, почки, мочевой пузырь. Имейте в виду, если у вас проблемы с этими органами – жуйте сельдерей

6. Учеными доказано, что вещества, которые содержатся в сельдерее усиливают половую потенцию.

7. Абсолютно противопоказано после 6 месяцев беременности применять препараты на основе сельдерея.

Советуем добавлять сельдерей (хотя бы немного) в ваши повседневные блюда. Сельдерей, добавленный в пищу, способствует хорошей выработке желудочного сока, помогает усвоить белки, предотвращает скопление газов. Кушайте побольше витаминов, укрепляйте свое здоровье.

Хозяйки с успехом используют сельдерей как приправу для мясных бульонов овощных супов, овощных заливных блюд и подлив к жаркому. Этот корнеплод отваривают, тушат, жарят. Отлично идет он и в сыром виде: корень очищают, натирают на крупной терке, добавляют сок лимона, натертые яблоки, пряную зелень и майонез — и чудесный витаминный салат готов!