

Что такое пост
и с чем в него
едят?

с.2



Фасоль:
и лекарство,
и пища

с.3



Не торт,
а абрикосо-
вый рай!

с.4



Кешка • сладкоежка

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

Великий Пост:
в ожидании чуда

Это удивительное, сказочное время многим памятно с детства: мамыны руки, вымешивающие тесто на постные пироги с яблоками, капустой, грибами; изумительно вкусная чечевичная похлебка в керамическом горшочке: прямо из духовки, а сверху – мелко нарубленная зелень и обязательно чесночинка. На столе – непременно пиала с орехами, изюмом и курагой. На душе – тишина, чистота, свет. И каждый день наполнен ожиданием замечательного весеннего праздника Пасхи...



Какую роль играет Великий Пост в жизни православного человека? Какой смысл вкладывает церковь в понятие поста?

На эти вопросы отвечает священник храма иконы Божьей Матери Живоносный источник в Царицыне Михаил Потокин.

– Для чего установлено правило поста, в чем его польза?

– Надо сказать, что правило поста очень древнее: мы читаем о нём ещё в Ветхом завете, а в Новом завете пример нам даёт сам Христос, который после крещения сорок дней постился, отказываясь от всякой пищи. Почему существуют постные самоограничения? Одна из причин в том, что у человека – двоякий состав: он состоит из тела и души, которые находятся в неразрывном единстве.

Наши духовные способности могут быть расширены, обострены тогда, когда мы сдерживаем те или иные телесные потребности.

Пост способствует углублению духовной стороны жизни. Надо понять, что это не просто период, когда мы не едим каких-то определённых продуктов, иначе бы он ничем не отличался от обычной диеты (хотя, разумеется, воздержание в пище никогда и никому не вредило).

Пост – это время покаяния, молитвы и воздержания, причём не только воздержания в еде. Это особое состояние души, в определённой степени – духовный подвиг. Именно поэтому многие стремятся исповедоваться именно в Великий пост. Наряду с ограничением в пище следует воздер-

жаться от некоторых других телесных удовольствий, от просмотра каких-то зрелищ, например развлекательных телепередач, – иначе какой смысл поститься?

Воздержание в пище – лишь часть духовной работы, без остальных составляющих она не имеет смысла – как не имеет смысла заправка для салата без самого салата. В пост следует бывать в церкви: там читаются особенные, очень красивые великопостные службы, а в молитвенных текстах раскрывается смысл поста.

Рационально объяснить сам феномен поста невозможно. Мы живём опытом и только в опыте постигаем суть тех или иных явлений. Вы не сможете объяснить, что такое «соль» человеку, который ни разу соль не пробовал. Так же нельзя по-

нять, что такое пост, если не попробовать поститься. Когда мы получаем этот опыт, когда наше сердце его чувствует, тогда уже не надо объяснять, зачем он нужен, что он нам даёт, а чего не даёт.

– Многие люди допускают для себя более мягкие формы поста. Допустим, человек не ест мяса, не ест масла и яиц, а вот от молока не может отказаться. Как к этому относится церковь?

– Каждый человек знает свою меру. И, безусловно, даже малое ограничение даст свой плод. Если мы хотим большего плода, естественно, наши ограничения должны быть больше. Но, опять-таки, всё это должно быть сообразно нашему общему духовному состоянию.

Продолжение на стр. 2.

Обращение к читателям газеты

Валерия Пахтаева:
«Верьте в себя –
и все получится»

Дорогие сургутяне!
Я благодарю каждого из вас, кто пришёл 13 марта 2011 на избирательный участок и сделал свой выбор.

Каждый, кто совершил этот поступок, причастен к формированию нашей жизни в ближайшие годы, и именно это – самое важное.

Прошу не расстраиваться тех, кто желал мне победы на этих выборах. Для меня совершенно неважно: буду я иметь высокое звание избранного депутата или нет. В любом случае я вместе с вами буду делать всё от меня зависящее, чтобы наше будущее и будущее всей страны вселяло надежду.



Мы будем вместе идти к победе здравого смысла, порядочности и законности. Надо просто любить свою Родину и верить в себя. И всё у нас получится...

Лирическое отступление

Евгений Евтушенко

ДАЙ БОГ!

Дай Бог слепцам
глаза вернуть
и спины выпрямить
горбатым.

Дай Бог быть богом
хоть чуть-чуть,
но быть нельзя
чуть-чуть
распятым.

Дай Бог не вляпаться
во власть
и не геройствовать
подложно,
и быть богатым —
но не красть,
конечно, если так
возможно.

Дай Бог быть тертым
калачом,
не сожранным
ничью шайкой,
ни жертвой быть,
ни палачом,
ни барином,
ни попрошкой.

Дай Бог поменьше
рваных ран,
когда идет
большая драка.
Дай Бог побольше
разных стран,
не потеряв своей,
однако.

Дай Бог, чтобы твоя
страна
тебя не пнула
сапожником.

Дай Бог, чтобы
твоя жена
тебя любила
даже нищим.

Дай Бог лжецам
замкнуть уста,
глас Божий слыша
в детском крике.

Дай Бог живым узреть
Христа,
пусть не в мужском,
так в женском
лике.

Не крест —
бескрестье
мы несем,
а как сгибаемся убого.
Чтоб не извериться
во всем,

Дай Бог
ну хоть немного
Бога!

Дай Бог
всего, всего, всего
и сразу всем —
чтоб не обидно...

Дай Бог всего,
но лишь того,
за что потом
не станет
стыдно.

Великий Пост: в ожидании чуда

Начало на стр. 1.

Если человек просто ограничит себя в еде, а в остальной его жизни ничего не изменится, наверно, особого смысла такой пост не имеет.

Если же он ведёт жизнь сообразно посту, отказывается от просмотра весёлых телепередач, читает духовную литературу, но при этом позволяет себе небольшие поблажки в еде (например, пьёт молоко), церковь вряд ли посчитает это великим грехом; здесь главное – это готовность человека к отречению (хоть и к малому), а не формальное соответствие его возможностей и догматических требований.

— **Представим себе ситуацию. Человек постился несколько недель, а потом не выдержал и сорвался – наелся твоего яси мяса, вышел к ефира. Прошло два-три часа – и вот он уже жалеет об этом. Что ему делать в таком случае?**

— Есть слова Христовы: «Сколько раз падаешь – вставай». Если человек нарушил правило поста, он может продолжить постияться. Бывают разные обстоятельства, да и сила воли не у всех одинаковая. Возобновить пост в данной ситуации даже труднее, чем просто соблюдать его, не срываясь, ведь морально человек себя уже приговорил к отказу от духа и буквы поста. Наши с вами усилия никогда даром не пропадают. Каждое новое усилие пойдёт нам на пользу, даже если перед этим мы оступились. Встать после падения труднее, чем стоящему ходить.

Мы же знаем, что человек способен осознать свою ошибку. Мы, разумные существа, покорившие вселенную, и вдруг не можем смирились нашего желудка, который едва ли не заслоняет для нас всю эту вселенную! Увидеть свою слабость и преодолеть её – это и есть проявление силы нашего духа. Вот один из результатов поста: мы осознаём свою земную, слабую природу и учимся её преодолеть, обретаем силу в вере.

— **Интересный и для многих неясный вопрос: сколько дней продолжается пост?**

— Строго говоря, пост продолжается сорок дней. Вы спросите: как же сорок, когда семь недель, значит должно быть сорок девять? На самом деле не семь недель, а шесть без двух дней. В конце шестой недели отмечается Суббота Праведного Лазаря и Вербное воскресенье – они не относятся к Великому посту. В Лазареву субботу допускается покушать икру, а в Вербное воскресенье – и рыбу.

Потом начинается Страстная седмица (Страстная неделя), которая как бы присоединяется к посту.

Смысл этой недели – воспоминание о страданиях Христовых, так что в эту неделю мы, безусловно, снова постимся. Многие в Страстную неделю стараются поститься строже: это зависит уже от личного благочестия, от стремления быть сопричаст-



ным событиям последних дней земной жизни Христа.

— **От какой пищи должен воздерживаться православный человек в Великий пост?**

— Существовали разные традиции соблюдения поста. Однако есть и общепринятая в православной церкви в настоящее время практика Великого поста, которая предписывает воздерживаться от пищи животного происхождения, под которой понимается мясо зверей, птиц и рыб. Остаются овощи, фрукты, крупы, орехи, мёд и вся остальная растительная пища. Это требования строгого поста: Великий пост считается строгим (есть ещё и нестрогие, например, Петровский, во время которых рыба не возбраняется).

Почему именно продукты животного происхождения считаются нежелательными? Мне кажется, что употребляя пищу животного происхождения, мы едим себе подобных, проявляя свою земную природу, плотское начало в себе. Пост же в символическом плане связан с символическим повествованием о жизни до грехопадения. В земном раю люди не употребляли зверей, ведь первозданная природа не знала самоочищения. В этом смысле отказ от пищи животного происхождения очищает нас и возвышает человека к разумной природе.

Раньше пост казался людям столь естественным явлением, что в Москве в постные дни закрывались все мясные лавки. Но это не значит, что наступали голодные времена. Если почитать литературу о старой Москве – Гиляровского или Шмелёва – мы поймём, что пост отнюдь не означает гастрономического однообразия. В ход шли соленья, варенья, разные заготовки, сытные овощные блюда – ведь растительная пища очень разнообразна!

К тому же спрос на постные продукты в современном обществе рождает многообразное предложение. Почти в каждом магазине – прилавок с постными продуктами, почти в каждом ресторане – постное меню, даже кафефуды как-то стараются соответствовать ситуации.

— **Правило поста исключает мясные продукты –**

это мясо млекопитающих и птиц – и рыбу. Между тем сейчас в России едят моллюсков, ракообразных, а выезжающие в Индию туристы не прочь попробовать сушёных насекомых или блюда из змей...

— У нас в России такие продукты появились относительно недавно, раньше не было практики употреблять их в пищу. Если подходить к этому вопросу формально, то различные гады, насекомые, нерыбные продукты моря и не запрещены традицией, и в то же время не разрешены, даже относительно лягушачьих лапок никаких правил не существует. Всё должно определяться вашей совестью, вашим нравственным чувством, ведь – это время воздержания. Можно, конечно, не есть в пост курицу, но объедаться мидиями. Только подумайте сначала, позволит ли вам так поступать ваша совесть.

— **Представим себе ситуацию: человек, работающий пять-шесть дней в неделю, каждый день по восемь часов, лишён возможности полностью контролировать своё меню. Он покупает блочку или лирожок, в которые могут входить сухое молоко, яичный порошок, какие-то граммы продуктов животного происхождения. Серьёзное ли это нарушение поста?**

— Смысл поста – отнюдь не в том, чтобы исключить из рациона вообще любую молекулу животного происхождения. Не стоит доводить до абсурда. В целом, мы понимаем, что мясо и молоко – это непостный продукт, а хлеб – постный. Если мы ограничимся подобными общими категориями, этого будет достаточно, чтобы следовать самой идее воздержания. Исключаем непостные продукты, а постные едим умеренно. Ведь смысл поста – отнюдь не в том, чтобы себя заморить физически; пост – не самоцель, а средство духовного очищения.

— **Каковы количественные ограничения в еде во время Великого поста?**

— В православной традиции, помимо отказа от пищи животного происхождения, существует и другой вид самоограничения – «кушай недосыта». Это значит, что церковь не приветствует чревоугодие во время по-

ста: до отказа набив желудок растительной пищей, мы вряд ли приблизимся к Богу. Человек должен контролировать себя, разумно оценивать ту меру пищи, которая не помешает его покаянию и молитвам. В одной из своих бесед святой Иоанн Златоуст говорит, что для постящегося пища имеет другой вкус.

То есть когда человек себя ограничивает в еде, даже простые блюда ему будут вкусны. Ведь пресытившись земными радостями, мы не способны чувствовать удовольствие от них – и все земные блага, данные человеку Господом, теряют малейший смысл. Вспомните, как герой популярной кинокартины с отвращением ел икру без хлеба. Получает-



ся, что самоограничение, как это ни парадоксально, обостряет вкусовые ощущения, помогает ценить то, что мы имеем на своём обеденном столе.

— **А к вину какое у церкви отношение?**

— Вино – продукт растительный, поэтому относится к постным продуктам. Но, в то же время, оно оупьяняет, а опьянение несовместимо с другими постными действиями, не способствует духовному сосредоточению, созерцанию, покаянию и молитве. Поэтому регулярно употреблять вино во время поста нежелательно. Вино пьют в праздничные дни – в Вербное воскресенье, – однако в малых количествах. Всё хорошо в меру. Беда только в том, что не каждый чувствует эту меру. Мой совет в данном случае – такой же, как и во всех остальных, – действовать сообразно своему разуму и совести.

— **Для кого Великий пост менее строг? Как должны соблюдать пост дети?**

— Апостол Павел пишет о том, что когда он был юн, то питался молоком, а когда вырос – потребовалась твёрдая пища. Для человека юного многие вещи не только непонятны, но и зачастую не полезны. Младенца шашлык не накормишь, а вот без молока он не проживёт. До поста надо дорасти – и телом, и душой, и разумом. Детям можно объяснить необходимость каких-то минимальных

ограничений; нужно только помнить, что мы должны не заставлять, а убеждать. Если он капризничает, мы можем с ним поговорить, объяснить ему преимущества соблюдения поста, но действовать с помощью приказов мы не вправе. И в любом случае мы сами должны быть для наших детей лучшим примером: на кого, как не на родителей, ему равняться?

— **С какого примерно возраста ребёнок должен поститься?**

— По поводу возраста нет никаких правил. В ветхозаветной традиции, например, считалось что мужчина становится взрослым к тридцати годам. И, возможно, многие из тех, кто дожил до тридцатилетнего возраста,

Конечно. Пост не должен вредить здоровью, его задача в другом – помочь душе! Формы воздержания могут быть более мягкие, к тому же чтение молитв и покаяние (то есть остальные составляющие поста) никак не связаны с нагрузкой на организм человека, так что, по сути дела, поститься может каждый. Мера поста подбирается сообразно с возможностями человека.

Другая ситуация: если человек находится в больнице или служит в армии, он ест то, что ему дают, и него нет выбора. Он в этом не виноват. Но это не значит, что из-за невозможности соблюдать пост в пище надо отказываться от поста как такового.

— **Если у человека большие физические нагрузки, для него могут быть сделаны поблажки в смысле ограничения в пище?**

Опять же это тот случай, когда человек не имеет возможности поститься при всём желании. Причём следует принять во внимание не только физические, но и интеллектуальные нагрузки. В духовных учебных заведениях нередко разрешают есть рыбу в воскресные дни. Это не нарушение правил, а необходимая мера, чтобы поддержать силы, потому что основная задача учащегося – получать знания, работать над собой, и он не должен потерять способность к восприятию учебного материала.

— **Что бы вы порекомендовали тем, поститься в первый раз?**

— Это очень благое намерение, и дай Бог, чтобы оно совершилось. Первый опыт труден, поэтому мой совет: подойти перед началом поста к священнику, который может дать совет и напутствие. Для первого раза возможны какие-то более мягкие формы поста, допустим, лишь частичный отказ от продуктов животного происхождения. Особенно важна Страстная седмица, поэтому, даже если вы соблюдаете пост лишь частично, в эту неделю желательнее более строгое воздержание.

Первый опыт, возможно, довольно щадящий или даже не совсем удачный, всё равно принесёт свою пользу.

— **Если у человека большие физические нагрузки, для него могут быть сделаны поблажки в смысле ограничения в пище?**

Опять же это тот случай, когда человек не имеет возможности поститься при всём желании. Причём следует принять во внимание не только физические, но и интеллектуальные нагрузки. В духовных учебных заведениях нередко разрешают есть рыбу в воскресные дни. Это не нарушение правил, а необходимая мера, чтобы поддержать силы, потому что основная задача учащегося – получать знания, работать над собой, и он не должен потерять способность к восприятию учебного материала.

— **Что бы вы порекомендовали тем, поститься в первый раз?**

— Это очень благое намерение, и дай Бог, чтобы оно совершилось. Первый опыт труден, поэтому мой совет: подойти перед началом поста к священнику, который может дать совет и напутствие. Для первого раза возможны какие-то более мягкие формы поста, допустим, лишь частичный отказ от продуктов животного происхождения. Особенно важна Страстная седмица, поэтому, даже если вы соблюдаете пост лишь частично, в эту неделю желательнее более строгое воздержание.

Первый опыт, возможно, довольно щадящий или даже не совсем удачный, всё равно принесёт свою пользу.

И что общего между луной и пряниками?..

Конечно же фасоль! Именно она является главным ингредиентом китаяского блюда «Лунные пряники». И не только его.



досперм слегка зернистый, поэтому фасоль хорошо сохраняет форму. Красную пеструю фасоль можно класть в салаты, супы, рагу, блюда с мясом, фаршировать ею перцы и помидоры. Эта фасоль любит специи, она отлично впитывает их аромат, поэтому и блюда с красной пестрой Кидни получаются ароматными. Время варки после замачивания 50-60 минут.

Фасоль пурпурная Кидни

Фасоль довольно крупная, в 100 граммах – 190 бобов. Время варки после замачивания 60-70 минут. Она имеет ярко выраженный богатый вкус и слегка зернистую текстуру.

Кидни пурпурная является незаменимым ингредиентом карри. Само слово «карри» переводится как «сусу» или «подливка», а используется оно для обозначения как смеси специй, так и целого ряда разнообразных традиционных индийских блюд. Один из видов карри называется Rajma Masala, что переводится как «фасоль со специями». Это блюдо приготовлено на основе томатов, специй и фасоли.

Фасоль Чали

Имеет необычную для большинства культивируемых сортов фасоли форму. Как правило, фасоли бывают почковидные, округлые и овальные. Чали же – трапециевидная, слегка сплюснутая. Вероятно, поэтому китайцы называют её White beans flat shape, что означает «белая фасоль плоской формы».

ГУРМАНАМ НА ЗАМЕТКУ

«Лунные пряники»

Для начинки: 350 грамм фасоли, 150 грамм сливочного масла, сахарный песок – 2 стакана.

Для теста: 3 стакана пшеничной муки, 100 грамм сливочного масла, 1,5 стакана воды, 1 чайной ложки соли.

Способ приготовления: фасоль замочить на ночь, затем сварить. Смешать ингредиенты для теста, вымесить тесто и убрать на 30 минут в холодильник.

В это время приготовить начинку. Для этого отваренную фасоль размять и пропустить через сито, чтобы избавиться от кожицы. Выложить полученную массу в кастрюлю, добавить сахар и масло, перемешать и готовить на медленном огне, постоянно помешивая, пока не испарится вся вода. Дать остыть. Разделить на 20 частей.

Тесто вынуть из холодильника, размять его и разделить на 20 частей, из которых сделать шарики. В центре шарика сделать отверстие, в него выложить 1 часть начинки и залепить края теста так, чтобы начинка была закрыта. Повторить то же с остальными частями.

Выпекать в духовке при 180 градусах в течение 20 минут. Дать остыть.

Китайская мудрость

Как известно, фасоль имеет курьезный недостаток – она приводит к образованию в животе газов, добавлять во время готовки фасоли садовый или горный чабер. С той же целью можно использовать мяту.



тушенных блюдах, рагу. Вкус фасоли отлично гармонирует с бараниной, луком, перцем и другими овощами. Очень вкусно отварить фасоль Чали, а затем потушить в глиняном горшочке в духовке, с мясом, луком и лавровым листом.

Фасоль черная «Прето»

Это крупная фасоль (500-550 штук на 100 грамм), черного цвета с ярким белым рубчиком. После приготовления фасоль Прето сохраняет свою форму и шелковистый черный цвет, а ее белый рубчик темнеет. Прето легко впитывает ароматы других ингредиентов блюда, поэтому будьте умеренными со специями, когда готовите эту фасоль. Она имеет плотную структуру и особый вкус, запах, кому-то напоминающий ягодный, а кому-то – хлебный аромат. Фасоль Прето часто используют в различных вегетарианских блюдах, таких как вегетарианское буррито с фасолью.

Фасоль «Адзуки»

Это оригинальная культура, ботанически относящаяся к роду вигна. Так же как Черный глаз и маш, Адзуки не требует предварительного замачивания. Адзуки имеет сладковатый «кондитерский» аромат, приятный нежный вкус. На востоке ее, главным образом, используют для приготовления сладостей (анмтису, тайяки, дайфуку), смешивая в различных пропорциях с сахаром, водой, крахмалом, растительными жирами и др. Самое известное традиционное сладкое блюдо Японии – вагаси, рисовые шарики с начинкой из бобовой пасты, украшенные слегка подсоленными листочками сакуры. Сладкая паста из адзуки называется «ан», она является универсальным наполнителем пирожных, вафель, кексов, пряников. Кроме Адзуки для приготовления такой пасты могут использоваться и другие бобовые, но ан из Адзуки – самый выигрышный вариант благодаря ее насыщенному красному цвету, сладкому аромату и характерной зернистой структуре.

Бобовая паста широко используется и в китайской кухне – в сладких блюдах тангуна, зонгзи, лунных пряниках, баоzi и даже в мороженом. А еще Адзуки проращивают и варят для получения горячего напитка, похожего на чай.

Фасоль «Черный глаз»

Его готовят с белокочанной капустой, репой или горчицей, зеленью и ветчиной. В Португалии популярен салат из фасоли Черный глаз с вареной треской, картофелем и туном. В северной части Колумбии этот вид фасоли используется для приготовления оладий, называемых «буфелео». Фасоль заливают водой на несколько часов, чтобы она стала мягкой. Оболочку удаляют вручную. После удаления кожицы бобы разминают, добавляют яйца и перемешивают до получения мягкой однородной массы. Смесь жарят в горячем масле. Это очень питательный продукт на завтрак. В Северной Индии также готовят блюдо из фасоли, но называют его Daal. В Греции и на Кипре Черный глаз едят с овощами, маслом, солью и лимоном.

Японская фасоль

Довольно мелкая, около 350 зерен на 100 грамм. Это нежная, слегка молочная на вкус фасоль с довольно плотной оболочкой.

Мягкая внутренняя структура делает Японскую фасоль отличной начинкой традиционного китайского блюда «Лунные пряники». Его принято готовить на праздник Средине осени (Чжунцзюэ), который является вторым по значимости (после Нового года) праздником в Китае и знаменует собой середину годового цикла.

Готовя начинку для Лунных пряников, фасоль отваривают, разминают до пюреобразного состояния, а затем пропускают через сито, чтобы отделить фасолевою массу от кожицы (см. рецепт).

Японскую фасоль также часто смешивают с рисом. Это очень удобно, тк время варки Японской фасоли значительно меньше, чем остальных видов, всего 30 минут (после предварительного замачивания).

В Европе Японскую фасоль консервируют.

Анна Власова.

Фасолевая фантазия на тему молодости и красоты

Фасолевый бальзам для кожи шеи и груди

— **3 ст. ложки кашицы из вареной фасоли,**
— **1 чайный желток,**
— **1 ч. ложка мелкой морской или поваренной соли,**
— **1 ч. ложка любого растительного масла (оливковое, миндальное, масло виноградной косточки).**

Разотрите желток с маслом и разотрите в полученной смеси

соль, затем добавьте теплую фасолевою кашку. Все тщательно перемешайте.

Нанесите маску на очищенную кожу груди (можно также на лицо и шею). Держите 15-20 минут, если начнет подсыхать, нанесите еще один слой.

Смойте теплой водой и, если нет противопоказаний, ополосните зону декольте достаточно прохладной водой или же протрите губкой льдом.

Маска из белой фасоли для нормальной кожи

1 столовую ложку белой фасоли залить 1 стаканом воды и оставить набухать на всю ночь. Утром долить еще немного воды и варить фасоль до готовности.

Готовую фасоль растолочь, смешать с 1 столовой ложкой оливкового масла и соком половинки лимона. Взбить до пышности. Нанести на кожу лица и шеи на 30 минут. После этого смыть маску прохладной во-

дой, смешанной с 1 чайной ложкой отвара липового цвета.

Фасолевый лед

Исключительно полезный для кожи лед можно приготовить из фасолевого отвара, добавив несколько капель лимонного сока. Такой «гормональный» лед можно использовать каждый день, если вы, конечно, не склонны к частым простудам и не имеете хронических заболеваний. В таком случае, обязательно проконсультируйтесь с врачом.



Торт «Виолетта»: самый настоящий абрикосово-медовый рай!

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для коржей: маргарин – 50 грамм, мёд – 100 грамм, сахар – 125 грамм, сода – 10 грамм, сметана – 50 грамм, мука – 400 грамм.

Крем: сливки (25-38% жирности) – 350 грамм, сахар – 125 грамм, вареное сгущенное молоко – 150 грамм, джем абрикосовый – 50 грамм.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Коржи: маргарин, мед, сахар разогреваем на водяной бане до появления пузырьков на поверхности.

После того, как масса станет однородной, снимаем ее с огня и даем слегка остыть. Добавляем 10 грамм соды (примерно 1/2 чайной ложки), гашеных кислой сметаной. Перемешиваем. Добавляем в полученную массу 1 яйцо, и ещё раз хорошенько перемешиваем.

После этого постепенно вводим в тесто 400 грамм (1 1/2 стакана) муки. Тесто должно получиться мягким, но в тоже время крутым, не липнуть к рукам и легко раскатываться скалкой.

Полученное тесто делим на пять частей.

Слегка посыпая стол и тесто мукой, раскатываем коржи толщиной 0,5 см. Выпекаем



их 7-8 минут при температуре 180-200°C – до румяного цвета. Даем коржам остыть.

Для приготовления крема

сметаны 350 грамм натуральных сливок (25-38% жирности) со 125 граммами сахара.

В густой крем добавляем 150 грамм вареного сгущенного

молока и абрикосовый джем. Хорошо перемешать. Намазать коржи и собрать торт.

Сверху торт можно оформить тертым шоколадом.

Советы хозяйки

- Неприятный запах в шкафах исчезнет, если положить туда на бумаге не растворимый, а молотый кофе.
- Чтобы ножи были всегда острыми и блестящими, потрите их разрезанным картофелем.
- Жир при жарении меньше разбрызгивается, если на сковородку посыпать немного соли.
- Чтобы уберечь муку от сырости, положите в шкаф, где она хранится, несколько сухих лавровых листьев. Они впитывают в себя влагу.
- Аромат кофе улучшается и усиливается, если перед варкой кофе прогреть и прибавить к нему несколько кристалликов поваренной соли.
- Грецкие орехи приобретают приятный вкус лесного ореха, если их до употребления слегка прокалить в духовом шкафу.
- Чтобы кожура картофеля не лопнула при варке, добавьте в воду несколько капель уксуса.
- В комнате, где пахнет краской, поставьте тарелку с солью, и запах вскоре исчезнет.
- Цветное белье не полиняет, если его на несколько минут замочить в соленой воде.

ТЕРРИТОРИЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩИ РЕЦЕПТЫ ЭТОГО ВЫПУСКА – ИЗ ФАСОЛИ!



Фасоль с орехами (акудиларшшва)

ИНГРЕДИЕНТЫ

Фасоль красная – 200 грамм (1 стакан), орехи грецкие (очищенные) – 100-150 грамм, репчатый лук – 1-2 головки (для салата можно взять зеленый), чеснок – 5-6 долек, зелень кинзы или любой другой по вашему вкусу, зелень мяты 2-3 веточки, аджика – 1 чайная ложка (если хотите поострей, то 1 столовая ложка), соль и гранатовый сок по вкусу (можно использовать сок лимона), растительное масло.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Предварительно замоченную фасоль промыть, добавить холодной воды, довести до кипения и варить до готовности на медленном огне. Чтобы зерна не разварились, в процессе варки добавить щепотку соли.

Сваренную фасоль откинуть на дуршлаг (отвар не выливайте, он еще пригодится). Салат: аджику, толченые орехи, 4-5 ст. л. отвара, мелко нарезанные лук и зелень, толченый чеснок, соль, гранато-

вый или лимонный сок смешать. Полученную смесь соединить с фасолью, стараясь не размять зерна фасоли.

Готовое акудиларшшва положить на тарелку, полить ореховым маслом – украсить кольцами лука, зернами граната.

Горячий вариант: нашинкованный лук пассеровать в 3-4 столовых ложках растительного масла на медленном огне минут семь, затем добавить измельченный чеснок, аджику, толченые орехи, мелко нарезанную зелень, примерно половину стакана фасолевого отвара, соль. Тушить это еще минут пять.

Затем добавить фасоль, все размешать, подержать на огне еще минуты 2-3, и можно подавать. Сюда лимонный сок добавлять не обязательно.



Лобиани

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стакан мацони, 2 стакан муки, отваренная красная фасоль, 2-4 столовые ложки свиного жира, растительное масло, 1 чайная ложка соды, соль.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В миску к мацони добавить соду, соль, всыпать просеянную муку (половину), помешивая, добавить остальную. Тем временем сделать фасолевую начинку: отваренную фасоль размять в пюре, посолить, влить несколько ложек свиного жира со шкварками (или топленого масла), перемешать.

Смазанными маслом руками разделить тесто на 4-5 частей, каждую расплющить на ладони, выложить начинку (такого же размера, как тесто), соединить края теста так, чтобы внутри не осталось воздуха, а вся начинка оказалась внутри. Выпекать на сухой сковороде, размяв шарик с начинкой в лепёшку прямо на ней. Готовые лепёшки смазывать топленым маслом, подавать горячими.

Если не нашлось мацони, его можно заменить кефиром или попробовать сделать его самостоятельно.

Мацони

ИНГРЕДИЕНТЫ

Молоко – 0,5 литра, кислая сметана – 1 чайная ложка (полная).

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Молоко вскипятить, дать немного остыть. Оно должно быть и не горячим, но и не тёплым (примерно 40°C). В банку или стеклянную миску, где будет созревать мацони, положить ложку кислой сметаны. Затем влить в неё молоко. Хорошо перемешать и накрыть



крышкой. Укутать посуду с будущим мацони как можно теплее и оставить в тепле на 3 часа. Потом поставить в холодильник на 8 часов. Мацони готово.

Обычно мацони делают вечером, потом ставят на ночь в холодильник, а утром оно уже готово.

Самое главное – это не трясти банку, пока мацони заквашивается и густеет в холодильнике.

Чем дольше держать мацони в теплоте, тем кислее оно получится. А если не додержат – будет жидким. Иногда может не получиться только по одной причине – из-за неправильной температуры молока.

Если вы пока только учитесь делать этот напиток, лучше делать его в стакане.

Свинина со стручковой фасолью

ИНГРЕДИЕНТЫ

Овощной бульон – 0,5 литра, сухое вино – 250 грамм, душистый перец, тимьян – 1 веточка (можно сухой или в семенах – по вкусу), петрушка – 2 веточки, свиное филе – 2 кусочка по 350 грамм, сметана – 500 грамм, лимон, горчица – 0,5 чайной ложки, пучок зеленого

лука, жирные сливки – 1 столовая ложка, стручковая фасоль – 600 грамм, лук репка – 2 штуки, копченая грудка – 2 кусочка, оливковое масло – 2 столовых ложки, кайенский перец (чили или красный жгучий перец), чеснок – 1 зубчик, соль.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощной бульон и вино вылить в небольшую высокую кастрюлю и довести до кипения. Положить соль, перец горошком, тимьян, петрушку и свинину. Варить на слабом огне 12-15 минут. Мясо достать, промокнуть салфеткой и завернуть в фольгу. Для соуса смешать сметану с солью, лимонным соком и горчицей. Добавить мелко нарезанный зеленый лук и сливки. Свинину нарезать тонкими кусочками и подать с соусом. У стручков фасоли отломить концы. При необходимости удалить также жесткие волокна, соединяющие створки. Затем стручки нарезать длинными кусочками, слегка отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и обжарить. Луквицы, чеснок и грудинку мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Перемешать с фасолью и подать со свининой. На гарнир можно подать жареный картофель.