



№ 12 (10)
Июль
2011 г.

Курица –
не птица, а...
царь-птица!

с.2



Зеленое
сокровище
к обеду

с.3



Абрикосы
и мед:
летний бриз!

с.4



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

Кешка • сладкоежка



Фэйсон об тэйди

Онищенко объявил петрушку

наркотиком

**В «черный»
список растений,
заподозренных
Роспотребнадзором
в содержании
сильнодействующих
наркотических веществ,
кроме петрушки
курчавой также попали
лебеда и аир**

Он отметил, что запрещенные растения заносятся в специальный список, который утверждается постановлением правительства: «Когда постановление правительства включит растение в списки, тогда находиться в гражданском обороте оно не может».

Огородники знают о некоторых скрытых свойствах петрушки курчавой: после того как она перезревает, ее корень натирают и употребляют в сыром виде. По слухам, это оказывает тонизирующее действие. В то же время специалисты затрудняются однозначно утверждать, какая ответственность устанавливается для граждан, выращивающих или употребляющих растения из списка. Уголовная ответственность может грозить лишь в том случае, если удастся доказать, что петрушка выращивалась с целью наркотического сбыта.

Как заявил главный нарколог Минздравсоцразвития РФ Евгений Брюн, запрета на продажу петрушки нет, поэтому из продажи она вряд ли исчезнет и наказывать всех подряд за ее выращивание не будут.

Вместе с петрушкой курчавой список опасных растений с подачи Роспотребнадзора дополнили еще 17 представителей флоры, в том числе лебеда монетная, ежовник членистый, колоцинт и два вида аира: злаковый и болотный. Всего на данный момент в этом списке 352 вида растений.

Шокированные очередной инициативой Онищенко предприниматели вспомнили главного врага итальянских овощей и фруктов из сказки Джанни Родари и уже окрестили главу Роспотребнадзора «синьором Помидором».

Интересно, что ещё нам запретят? Может любимая русским народом курочка или зелёный салат окажутся наркотиком? А в народе давно ходят хохмы про то, что сало – наркотик для украинцев. Что ещё для нас наркотик?

К слову сказать, в курином супчике петрушечка всегда кстати...

Валерия ПАХТАЕВА.

*Я шепну тебе на ушко:
Я – не клоун, но – петрушка.
Сочная и длинная –
Зелень витаминная.*

Соответствующие изменения были внесены в СанПиН «Гигиенические требования

безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» в 2011 году. Правда, ведомство Геннадия Онищенко включило в «черный список» не всю петрушку курчавую (*Petroselinum crispum* A.W. Hill), а только ее плоды, из

которых можно приготовить опасное для здоровья человека эфирное масло, сообщает РИА «Новости».

Глава Госнарконтроля Виктор Иванов осторожно прокомментировал новую инициативу Роспотреб-

надзора: «Я буквально в выходные ел плов, в котором присутствовала зира. В качестве зелени помимо кинзы была и петрушка. Я понимаю, что речь идет о какой-то особой разновидности петрушки, курчавой».

Ода куриному бульону



Куриный бульон помогает от всех болезней – начиная от простуды и заканчивая разбитым сердцем. Именно поэтому эта пища так популярна по всему миру.

Куриный суп, как много в этих словах! Ароматный, манящий запах, наполняющий кухню во время приготовления, дразнит аппетит всей семьи. Суп, сваренный хорошим паром – это всегда поэзия. Иногда простая и мудрая, как японские хайку, иногда сугубо философская, как сочинения Гете, а иногда тяжелая и многогранная, как севергерманский эпос. Нет ничего лучше

куриного бульона, когда даже разбитого сердца. В наши дни более тысячи врачей и исследователей пришли к выводу, что куриный суп смягчает верхние дыхательные пути, стимулирует активность нейтрофилов, которые помогают вывести слизь из большого горла. Кроме того он обладает мягким противовоспалительным эффектом. Куриный бульон, сваренный хорошим паром – это всегда поэзия. Иногда простая и мудрая, как японские хайку, иногда сугубо философская, как сочинения Гете, а иногда тяжелая и многогранная, как севергерманский эпос. Нет ничего лучше

Древние египтяне прописывали суп для лечения простуды. Средневековые врачи также знали о его целительных свойствах. У всех народов есть свои рецепты этого блюда. В Северной Америке, например, куриный суп в шутку называют «еврейским пенициллином», потому что он служит для этого народа панацеей от всех бед и заболеваний: простуды, стресса и иногда

Поскольку все же мы говорим о курином супе, а не о бульоне, вернемся к нашей теме. Все, что нужно, чтобы сварить в кастрюле суп – это курица, вода, овощи и совсем немного специй. Однако мы подходим к самому интересному – к различиям куриных супов в кухнях народов всего мира. На Кубе большое значение уделяют луку и чесноку, а в немецкой традиции кладут в суп сельдерей, петрушку, лук и совсем немного чеснока. Иногда добавляют также бататы, репу и укроп.

Опытный повар всегда знает, как достичь баланса в выборе мяса для супа. Весь вкус бульона, как скажут многие, содержится в темном мясе и костях. Однако на вкус бе-

лое куриное мясо остается на первом месте. Чтобы получить по-настоящему наваристый суп, нужно нарезать кости куриных ножек, ведь там содержится костный мозг – очень вкусная штука! Кожу с курицы перед варкой необходимо снять, оставив только на ножках. Перед варкой курицу необходимо промыть под холодной водой и поместить в кастрюлю так, чтобы вода покрывала ее сверху на 5 см. Затем довести до кипения и варить на медленном огне. Не снимайте пенку, образующуюся при варке: там очень полезные вещества. Гораздо лучше потом процедить бульон через ситечко. Сельдерей и лук перед добавлением в суп можно даже обжарить. Морковь и лук порей можно добавить сразу после того, как бульон закипает. Совет: в куриный суп очень хорошо добавить базилик, тимьян или кинзу. Или петрушку. Их надо добавить в конце приготовления и 10 минут потомить под крышкой, чтобы сильнее чувствовался аромат.

Успехов вам и крепкого здоровья! И помните: куриный суп поможет от всех невзгод.

Алексей ОНЕГИН.

Кулинарная идея по-чужому «Пьяная курочка»

Для 1,5-2 кг курицы подготовить начинку: репчатый лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета; грибы (можно белые, шампиньоны, подосиновики, вешенки и др.) обжарить до полуготовности.



Болгарский сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Полстакана риса отварить до полуготовности.

Помидоры (спелые, но твердые) подержать в кипятке, снять шкуру и нарезать мелкими кубиками. Брынзу мелко нарезать или натереть на крупной терке. Все компоненты соединить, хорошо перемешать, на-

чинить ими курицу и зашить нитками. Положить птичку на противень, влить 1 стакан белого сухого вина, 120 гр. бренди или коньяка и четверть стакана воды.

Тушить, часто поливая курочку, 1,5-2 часа. Выложить на блюдо, украсить овощами, зеленью.

На гарнир – рис, картошечка отварная с укропом, чесночком.



- Максимальный срок хранения свежих яиц в домашнем холодильнике – 30 дней.
- Узнать, вареное яйцо или сырое, легко. На ровной поверхности вареное – крутится, сырое нет.
- Яйца всмятку надо варить в кипящей воде 3-3,5 минуты, в мешочек – 4-4,5 минут, вкрутую – 8-10 минут.
- Солить яичницу лучше после приготовления, так как соль снижает температуру свертывания белка.
- Желтки долго сохраняются свежими, если их опустить в банку с холодной водой.
- Надтреснутое яйцо нужно опустить в подсоленную кипящую воду, чтобы оно не вытекло в первую минуту варки.
- Белок взбивается легко, если яйцо предварительно охладить, а перед взбиванием добавить несколько капель лимонного сока.



Пеструшкины рецепты красоты

Куриные яйца считаются одним из самых ценных продуктов питания. В состав куриного яйца входят: цинк, глюкоза, железо, холестерин, полиненасыщенные жиры, марганец, витамины группы В, углеводы, кальций, марганец и много других полезных веществ.

Свежими куриными яйцами очень полезно мыть голову вместо шампуня. Волосы становятся более густыми, плотными, пышными, сильными и

упругими. Яйца можно добавлять в домашние маски для лечения волос. И поверьте: никакие импортные «салонные» шампуни не помогут стать вашим волосам роскошнее и здоровее так, как поможет это проверенное веками средство!

Желтково-масляная маска для волос

Подогрейте до теплого состояния четыре столовые ложки масла жожоба. Добавьте в него два кури-

ных желтка и хорошенько перемешайте. Нанесите маску на волосы и распределите по всей длине. Укутайте голову полиэтиленом и полотенцем и держите маску не меньше 25 минут. Смойте желтково-масляную смесь теплой водой с шампунем. Волосы после такой маски становятся очень мягкими и пышными, лучше растут.

Яично-ромовая маска для волос

Такая маска предназначена для ускорения блеска волос. Смешайте следую-

щие компоненты: теплый цветочный мед (одну ст. ложку), эфирное масло розы (три капли), масло авокадо (две столовые ложки), качественный ром (одна чайная ложка), одно куриное яйцо.

Нанесите смесь по всей длине волос и оставьте под полиэтиленом на 40 минут. Через положенное время смойте маску теплой водой с применением детского шампуня.

Эта маска делает волосы очень пышными и необыкновенно блестящими.

Курочке давно пора ставить памятник. Ведь она не только кормит человечество, но и помогает его прекрасной половине стать прекраснее!

Белковая маска для жирной кожи

Охладите один куриный белок и тщательно взбейте его до появления обильной пены. Нанесите пену толстым слоем на чистое лицо и оставьте на коже до тех пор, пока маска не начнет ее стягивать. Смойте остатки маски теплой водой и смажьте лицо легким кремом.

Белковая яичная маска прекрасно матирует кожу, усиливает кровообращение, очищает и стягивает поры.

Желтково-медовая маска для сухой кожи

Для ее приготовления вам понадобится куриный желток и половина чайной ложки липового меда. Хорошенько смешайте все компоненты до однородного состояния и нанесите на кожу лица. Оставьте смесь на пятнадцать минут, затем смойте ее теплой водой. Желтково-медовая маска увлажняет, питает, омолаживает кожу, подтягивает овал лица.

Зеленое сокровище

Зеленый салат занимает почетное место и в истории кулинарии, и в современной кухне. Наши предки считали листовой салат сильным афродизиак



Из 1. века до н.э.

Горькие, содержащие семена китайской капусты, были найдены в провинции Шэньси в Китае, датируются они 4000 г. до н.э. Первые упоминания в летописях появились при правлении династии Мин, придворный врач Ли Шизхен изучал китайскую капусту как целебное растение. В это время китайская капуста была распространена только в области вокруг дельты реки Янцзы (Южный Китай). Таким образом Южный Китай, вероятно, и является родиной китайской капусты. В Китае ее называют Пач Кой.

Из Китая китайская капуста попала в Корею, где стала очень популярным овощем, и ее стали использовать для приготовления корейского национального блюда – острой квашеной капусты – Ким Чи. В начале 20-го века, китайская капуста попала в Японию с солдатами, которые воевали в Китае во время русско-японской войны. В настоящее время китайская капуста распространена по всему миру, в России ее выращивают как зеленую культуру и часто называют «салатом».

В Древнем Египте салат латук был символом плодородия. Современные египтяне не представляют себе трапезу без листьев салата. Салату латук в Древней Греции и Риме отдавали предпочтение атлеты и воины. И сегодня зеленый салат с оливковым маслом – обязательный ингредиент средиземноморской кухни. На овощных прилавках наших торговых центров можно встретить богатое разнообразие зеленых салатов. Чаще всего можно встретить китайскую капусту, привезенную из южных регионов России, Украины и Китая, и наш местный салат Афицион, выращенный в совхозе «Северный». Мы давно уже к ним привыкли, но что мы знаем о них?

Невероятная китайская капуста

Не все опытные домохозяйки знают, что любимую и популярную китайскую капусту можно использовать и в качестве зеленого салата, и как привычную белокочанную капусту.

На рынках китайскую, или как её ещё называют, пекинскую капусту можно купить уже не один год, но раньше длинные продолговатые кочаны привозили издалека, стоили они недешево, да и мало кто знал об удивительных свойствах этого овоща. По этим причинам китайская капуста некоторое время не вызвала у покупателей особого интереса. Ее научились выращивать и в Украине и в России, благодаря чему, теперь ее можно купить в любом супермаркете.

На столе не пусто, если в доме китайская капуста

Китайская капуста внешне похожа на кочанный салат, поэтому ее еще называют салатной капустой. И очевидно, не зря, ведь молодые листья китайской капусты вполне заменяют листья салата. Это, пожалуй, самый сочный сорт капусты, поэтому молодые и нежные листья китайки, обладающие приятным вкусом, прекрасно подходят для приготовления разнообразных салатов, зеленых бутербродов.

Практически весь ее сок находится не в зеленых листочках, а в их белой, более плотной части, в которой и содержится все самые полезные вещества китайской капусты. И было бы ошибкой отрезать и выбрасывать эту самую ценную часть капусты. По сочности с китайкой не может сравниться ни один салат и никакая капуста.

А по мере формирования кочанов, пекинскую капусту используют для приготовления борщей и супов, тушат, готовят голубцы... Кто варил с этой капустой борщ, просто в восторге, да и многие другие блюда с ней отличаются приятным вкусом и изысканностью.

Кроме того, китайская капуста отличается от своих ближайших сородичей тем, что при приготовлении не издает столь специфического капустного запаха, как,

например, белокочанная капуста.

Если обобщать, то из китайки можно готовить все то, что вы привыкли готовить из капусты и салата. Свежую китайскую капусту так же квасят, маринуют и засаливают.

Из этой капусты делают любимый у корейцев деликатес Кимчи. Он является чуть ли не главным в блюде Кореи. Как считают сами корейцы, кимчи – блюдо, которое

довольно долголетия. Способствует этому наличие в ней значительного количества лизина – аминокислоты, незаменимой для человеческого организма, обладающей способностью растворять чужеродные белки и служит для очищения крови, повышает иммунитет организма. Большую продолжительность жизни в Японии и Китае связывают с употреблением в пищу именно



Салат хорошо подходит для блюд диетического питания, в том числе пожилым людям и детям.

непреренно должно быть на столе.

Кто не восторгался корейским салатом – кимчи, приготовленным из китайской капусты? Не пробовали? Тогда вам стоит в ближайшее время посетить один из рынков и купить этот кулинарный изыск. Или приготовить его дома. Любителям остренького, а особенно тем, кто по утрам страдает похмельным синдромом, кимчи будет как раз к месту, т.е. к столу.

Подарок сердцу и желудку

Еще древние римляне, приписывая капусте гигиенические свойства, а древнеримский писатель Катон Старший писал: «Благодаря капусте, Рим в течение 600 лет излечивался от болезней, не обращаясь к врачам».

Эти слова, можно отнести к китайской капусте, которая обладает не только диетическими и кулинарными особенностями, но и лечебными. Особенно полезна китайская капуста при сердечно-сосудистых забо-

леванях и язве желудка. Ее считают источником долголетия. Способствует этому наличие в ней значительного количества лизина – аминокислоты, незаменимой для человеческого организма, обладающей способностью растворять чужеродные белки и служит для очищения крови, повышает иммунитет организма. Большую продолжительность жизни в Японии и Китае связывают с употреблением в пищу именно



довольно пресные, не содержат горьких или кислых оттенков, поэтому он идеален в сочетании с салатами с более ярким вкусом и сочными овощами. Часто используют листья латука как «подкладку», на которую выкладывается любой другой салат. А вот класть на него горячее не стоит – тонкий лист быстро потеряет привлекатель-

ность. Листья салата-латука рекомендуются рвать руками. Если резать их металлическим ножом, края листьев могут почернеть, поскольку начинается процесс окисления. Альтернативой нож для салата-латука, сделанный из пластика или керамики.

Хранить салат-латук рекомендуется в холодильнике, поскольку его листья очень чувствительны к теплу и довольно быстро начинают гнить. Салат можно хранить свежим в течение 1-2 дней в полиэтиленовом пакете в холодильнике. Мыть его следует под большим количеством холодной проточной воды, чтобы тщательно удалить остатки земли со стеблей и листьев. Внешние листья лучше удалить.

Едят салат-латук в основном сырым. Он является неотъемлемым ингредиентом первых и вторых блюд. Целые или нарезанные листья придают блюдам приятный вкус, аромат и привлекательный внешний вид. Нарезанные соломкой или свернутые в виде чашечек для отдельных порций, они могут играть вспомогательную роль в холодных блюдах, приготовленных из овощей, мяса, птицы или рыбы. Листья салата являются также прекрасным и полезным украшением. Очень редко салат тушат или обжаривают, потому что при термической обработке теряется значительная часть витаминов салата, а вместе с этим и его лечебные свойства.

Тук-тук, салат-латук

Этот салат не отличается ярким вкусом, его листья

Торт «Виолетта»: абрикосовый бриз с солнечным медовым шармом

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

В густой крем добавить 150 грамм вареного сгущенного

молока и абрикосовый джем. Хорошо перемешать. Намазать коржи и собрать торт. Сверху торт можно оформить по вашему желанию. В домашних условиях лучше всего обсыпать торт медовой крошкой.



Советы хозяйки

• Мытую морковь лучше хранить в холодильнике, завернув ее в мокрое полотенце и положив в пакет, который не стоит плотно завязывать (морковка может задохнуться). Если морковь хранится вне холодильника, то лучше, чтобы она была не мытой. Слой земли предохранит ее от высыхания.

• Свекла и картошка чудесно соседствуют. Почему-то вместе они живут дружно и хранятся дольше.

• Маленький кочан капусты «на один раз» купить получается не всегда. А большой, после отрезания от него кусков на борщи и рагу, сохнет, плесневет и его часто приходится выбрасывать. Поэтому от капусты лучше не отрезать куски, а отделять листья: как на голубцы. Сначала снять и отложить два больших неповрежденных верхних листа, а затем отделить столько листьев, сколько нужно для приготовления. Оставшийся «похудевший» кочан заверните в верхние листья. Так капуста сохранится в холодильнике гораздо дольше.

ТЕРРИТОРИЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩИ РЕЦЕПТЫ ЭТОГО ВЫПУСКА – С ЗЕЛЕННЫМ САЛАТОМ!



Мясной салат с зеленым яблоком

ИНГРЕДИЕНТЫ

Говядина – 100 грамм, язык – 100 грамм, 3 яйца, зеленое яблоко, морковь и картофель (по 1 штуке среднего размера), 5 столовых ложек майонеза, перец черный и белый по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварить язык, говядину, картофель, морковь и яйца. Нарезать небольшими кубиками говядину, язык, картофель и яблоко (очищенное), а морковь и яйцо – кружочками. Все аккуратно перемешать, заправить майонезом и поперчить по вкусу. Сверху украсить несколькими тонкими ломтиками яблоками и еще немного полить майонезом. Подавать на листе зеленого салата.

Рыба с зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ

Скумбрия – 2 штуки, чеснок – 2 зубчика, лимон – 1/2 штуки,

растительное масло – 2 столовых ложки, зелень кинзы – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, душистый молотый перец, соль – по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу почистить, удалить внутренности, жабры и хорошо помыть.

Чеснок почистить, помыть и мелко нарезать. Из лимона выжать сок. В мисочке соединить



чеснок, соль, перец, растительное масло и лимонный сок. Все хорошо перемешать.

Рыбу выложить в застеленную фольгой форму и хорошенько натереть чесночно-лимонной массой внутри и снаружи.

Всю зелень помыть и положить во внутрь, завернуть рыбу в фольгу и на полчаса оставить, чтобы она промариновалась.

Спустя время поставить рыбу в разогретую до 180 градусов духовку и запекать 40 минут. Последние 10 минут запекать без фольги, чтобы рыба подрумянилась. Затем достать рыбу

из духовки, выложить на блюдо и подать к столу с рваными листьями зеленого листового салата.

Голубцы из китайской капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 средний кочан китайской капусты, 250 грамм рубленого бифитекса, 2 луковицы, 1 небольшой маринованный огурец, 0,5 красного сладкого перца, 1 яйцо, 3 столовых ложки панировочных сухарей, 50 грамм свиного сала, 1 зубчик чеснока, 1 стакан мясного бульона, 80 грамм сливочного масла, 25 грамм пшеничной муки, 2 столовых ложки сливок, 3 столовых ложки томатной пасты, черный, красный молотый перец, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С очищенного и вымытого кочана снять 8 больших листьев, бланшировать их в течение 3 минут в кипящей подсоленной воде, затем обсушить и сложить вдвое. Приготовить начинку. 1 очищенную луковицу, сладкий перец, маринованный огурец, бифитекс мелко нарезать, добавить яйцо, посолить, поперчить, добавить красный перец и все тщательно перемешать.

На каждый капустный лист

положить порцию начинки и сформовать голубцы. Вторую луковицу, чеснок и свиное сало мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить со



всех сторон. Потом добавить голубцы (их нужно предварительно обвалить в панировочных сухарях), обжарить, залить разогретым бульоном, накрыть крышкой и тушить примерно 20 минут.

Смешать в сковороде пшеничную муку со сливками и томатной пастой, довести до кипения. Приготовленным соусом полить голубцы перед подачей.

Острая квашеная капуста кимчи

ИНГРЕДИЕНТЫ

Капуста китайская – 1 вилок, перец сладкий красный – 1 штука, перец красный жгучий – 1 штука, чеснок – 3 зубчика, соль, вода.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вилки китайской капусты разрезать вдоль на 4 части, промыть холодной водой, удалить поврежденные листочки и залить холодным кипяченым соевым рассолом (на 1 литр воды – 2 столовые ложки крупной соли). На капусту положить гнет и оставить кваситься при комнатной температуре на 3 дня.

Через 3 дня капусту достать из рассола, очень хорошо промыть под водой. Листья слегка отжать руками и промазать приправой канкучи. Убрать в холодильник на несколько часов.



Канкучи обычно делают впрок, но на вилки будет достаточно взять 1 красный сладкий перец, 1 жгучий красный перец, 3 зубчика чеснока. Прокрутить их через мясорубку, посолить.

Готовую кимчи режем соломкой или сворачиваем рулетиком под закуску. С кимчи прекрасно тушится свинина.