



№ 15 (13)
Октябрь
2011 г.

К красоте –
по кефирным
рекам

с.2



Шоколадный
рецепт
счастья

с.3



«Картошка»:
маленький
каприз

с.4



Кешка • сладкоежка

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



Народная экспертиза

Детство – это когда
коленки в зеленке,
варежки на резинке,
когда соседский
мальчик – принц,
а кукла – дочка.
И еще детство – это
кефир в стеклянных
бутылках. Без него
в детстве, как,
впрочем, и сегодня,
обходилось редкое
утро.

мощницы известного молокозаводчика Бландова. Красивая и бесстрашная девушка была направлена им в Кисловодск, к поставщику одной из местных сыроварен Бландова князю Бек-Мирзе Байчарову: в надежде на то, что ей удастся уговорить князя продать некоторое количество грибков. Очарованный красотой Ирины, князь поначалу пообещал пойти ей навстречу, но, памятуя о запрете Магомета, никак не мог на это решиться, а потому визит посланницы затягивался.

Далее события развивались в духе захватывающего детектива: похищение прекрасной Ирины сыном Бек-Мирзы, предложение руки и сердца, внезапное появление полицейских, арест молодого князя, суд, приговор. В качестве компенсации князь должен был передать пострадавшей 10 фунтов священных горошин.

Спустя некоторое время фирма Бландова приступила к выпуску российского кефира, первые бутылки которого были направлены пациентам Боткинской больницы.

Кстати, поговаривают, что до Первой мировой войны некоторые кисломолочные продукты европейцам были вообще неизвестны, и это признают сами европейцы.

В числе самых полезных на планете

Медики единогласно считают кефир одним из самых полезных продуктов (из числа кисломолочных), существующих на планете. Уже доказано теоретически и практически, что кефир способен не только нормализовать микрофлору желудка и кишечника, но и влиять на нервную систему и обмен веществ в организме, а также значительно снижать уровень риска онкологических заболеваний.

По данным научных исследований, были выявлены иммуностимулирующие свойства напитка, поэтому кефир стали рекомендовать для питания людей с иммунодефицитными состояниями. Более того, нежирный кефир полезен при борьбе с лишним весом и отеками.

Детство белоснежное

Это белоснежное чудо диетологи любят не только барышни с тонкой талией, но и завзятые лакомки, предпочитающие пить кефир взбитым в блендере с тем же бананом.

Хватает и тех, кто недолюбливают этот белый кисломолочный продукт, а зря. Он таит в себе уникальный набор бактерий и грибков. Витамины А, С, Е, Н, РР, группа витаминов В, железо, калий, кальций, магний, натрий, сера, фтор, йод, магний, медь, селен: это

далеко не полный список достоинств кефира. По данным некоторых исследователей, в состав кефирных грибков входит до 22 видов микроорганизмов.

Кстати, судьба этого привычного нам продукта на редкость необычна.

Настоящий кефирный детектив

Исторической родиной небольших желтоватых горошин, именуемых «пшеном

Пророка» или «зернами Магомета» (а проще – кефирных грибков), принято считать северный склон Кавказского хребта.

Согласно легенде, их принес в дар горцам сам Магомет, научив их с помощью горошин готовить совершенно особый продукт и настрого запретив дарить их иноверцам. Приняв этот дар, жители Кавказа стали готовить божественный продукт. Как было велено, они считали грехом дарить грибки

даже выходящим замуж дочерям.

О том, как этот напиток появился в России, доподлинно неизвестно. Есть предположение, что драгоценная закваска была подарена одному русскому врачу его чеченским другом еще в 1866 году. Но бытует также и другая история, куда более захватывающая.

Если верить ей, закваска попала в Москву из окрестностей Кисловодска в 1908 году «по вине» Ирины Сахаровой, по-

Окончание на стр. 2.



Детство белоснежное

Начало на стр. 1.
С точки зрения науки

Следует помнить о том, что при некоторых заболеваниях необходимо соблюдать осторожность с кефиром.

Так, например, по мнению диетолога А.А. Дружининой, кефир противопоказан страдающим язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью и панкреатитом.

И, тем не менее, кефир является уникальным для оздоровления напитком. Ведь, в отличие от других видов диетических продуктов, кефир производят с применением естественной закваски — кефирных грибков, которые представляют собой симбиоз (совместное существование) различных микроорганизмов.

Попытки выделить и изолировать микроорганизмы из состава кефирных грибков и в дальнейшем использовать их для приготовления искусственной закваски не увенчались успехом. В таких заквасках очень быстро менялось соотношение микроорганизмов, наблюдалось преимущественное развитие какого-либо одного вида, т.е. закваска вырождалась,

кефир в результате этих изменений терял типичные свойства.

Что важно знать при выборе кефира

Кислотность кефира
Качество готового кефира зависит от качества молока, из которого его изготавливали, а вкус — от кислотности. Чем выше кислотность кефира по шкале Термера (от 85 до 120 пунктов), тем вкуснее напиток. И следует запомнить, что состав правильного кефира короток. В нем ничего не должно быть, кроме молока и грибной закваски. Не забывайте проверять дату изготовления продукта. Кефир без консервантов не может храниться более 10 дней.

Свойства кефира зависят от даты его изготовления. Так, однодневный кефир легче усваивается и действует как слабительное. В таком напитке низкое содержание алкоголя (не более 0,2%), поэтому он показан при дисбактериозе.

Двухдневный кефир можно употреблять без опаски.

Трехдневный кефир имеет закрепляющий эффект: он не подходит людям с язвенными заболеваниями, панкреатитом и гастритом. В недельном кефире

молоко. Биокефир от обычного кефира отличается тем, что в него добавлены специальные бифидобактерии, которые помогают организму усваивать молоко.

Бифидобактерии также улучшают работу желудочно-кишечного тракта, тонизируют нервную и сердечно-сосудистую системы, снижают риск онкологических заболеваний, а также нейтрализуют побочные действия антибиотиков.

Также в кефир могут добавляться различные фруктовые наполнители. Но вот специалисты считают, что продукт с фруктовыми добавками кефиром называться не может. Если он приготовлен на основе кефира с фруктовыми ингредиентами или с применением ароматизаторов, то должен называться «кефирный напиток».

Как правильно пить кефир

Кефир нужно употреблять с умеренностью, иначе все полезные свойства обернутся вредом. Норма и для детей и для взрослых — 1-2 стакана кефира в день. Он не должен быть холодным или теплым, оптимальная температура напитка для питья — комнатная.

Пить нужно медленно, маленькими глотками. В стакан кефира можно положить чайную ложку сахара и хорошо перемешать.

Не забывайте проверять дату изготовления продукта. Кефир без консервантов не может храниться более 10 дней. Перед тем, как выпить кефир, оцените его внешний вид, вкус и запах: консистенция должна быть однородной (без сыворотки, комочков и хлопьев), запах кефира не должен быть резким, а вкус горьковатым.

И не забывайте о том, что богатый ассортимент вкусного и полезного кефира ждет вас в фирменных магазинах «Кешка-сладкоежка»!

Полезные свойства сводятся к нулю: большая часть микроорганизмов погибает, а содержание спирта возрастает до 7%. Ребенку не стоит покупать кефир, приготовленный более трех дней назад.

Жирность кефира
Чем жирнее было молоко, из которого сделали кефир, тем более жирным получился готовый напиток. Средняя жирность кефира — 2,5 процента. Людям, страдающим от возникших вследствие заболеваний почек отеков, лучше отдать предпочтение нежирному кефиру. Кефир с малым процентным содержанием жира, помимо прочего, обладает еще и мочегонным свойством.

Консистенция кефира
При покупке нужно обратить внимание на консистенцию кефира — кефир должен быть однородным. Если появляются хлопья и комочки, это значит, что его неправильно хранили или срок годности истек.

Наличие добавок
В магазинах, кроме обычного кефира, продают биокефир, который подходит даже тем людям, у кого аллергия на коровье



• Фирменный магазин «Кешка-сладкоежка» №2: ул. Майская, 13/1; тел. 28-53-54

• Фирменный отдел «Кешка-сладкоежка»: г. Суздаль, пос. Снежный, ул. Гайдара, 27; тел. 51-88-20

• Фирменный отдел «Кешка-сладкоежка» в магазине «Продукты»: ул. Мира, 36

• Фирменный отдел «Кешка-сладкоежка» на ТЦ «Музейная»

• Фирменный отдел «Кешка-сладкоежка» в магазине «Янтарь»: ул. Островского, 22

Дорогие покупатели! Товары и цены у нас на любой вкус и кошелек. Зато здесь вам рыбу и мясо порезают, как вам удобно: на стейки или жульен, и в стоимость товара это не включают. И консультацию дадут по продуктам, и пенсионеру помогут выбрать по размеру кошелек. И девочки-продавцы у нас очень симпатичные, приветливые, настоящие профессионалы — убедитесь сами!

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Варвара Мельникова, директор фирмы.

Попрощайтесь с простудой по-английски!

Что приходит на ум при упоминании Англии? Королева Елизавета II, Шерлок Холмс с неизменным Ватсоном, двухэтажные автобусы и, конечно же, сырой туманный климат. Климат, в котором так легко подхватить простуду...

Наверное, не случайно именно англичанин Чарльз Стюарт-Харрисон в 1933 году выявил вирус гриппа, возбудитель которой страдали не только жители холодного туманного Альбиона — от

самом, где работал доктор Ватсон. По словам профессора Оксфорда, самое главное в деле лечения простуды — принять спасительные меры при самых начальных, первых признаках за-

что зачастую бывает достаточно вовремя принять комбинированные препараты, оказывающие жаропонижающее и обезболивающее действие, и не ходить какое-то время на работу, оберегая здоровье: как свое собственное, так и чужое.

Кто в группе риска

Особенно подвержены болезням дети от 1 до 4 лет, а так как в первые 5-6 дней болезни наиболее заражаются и их родители, поэтому вторые по частоте заболевания — люди 26-44 лет.

Что предпринять при первых признаках

Способов противостоять простуде огромное количество, есть среди них и типично английские, есть и международные. Вот самые действенные рецепты, рекомендованные при первых признаках простуды.

Самые вкусные:

• Подогреть пиво прямо в кастрюле, щедро добавить пряностей: корицы, гвоздики, лимонных корочек. Отдельно взбить несколько сырых яичных



желтков с сахаром, количество которого можно варьировать по своему желанию. Соединить обе смеси, хорошо взбить и довести до кипения, но не кипятить.

• Знаменитый куриный бульон стал предметом изучения серьезного ученого пульмонолога Стефана Реннарга, который до-

казал, что употребление этого вкусного лекарства увеличивает количество нейтрофилов, лейкоцитов, защищающих организм от инфекций и активирующих иммунную систему.

• Вскипятить пол-стакана молока в него 1 сырой желток. Смесь слегка поварить, снять с огня, остудить, добавить столовую ложку меда. Такое молоко хорошо пить на ночь горячим.

Самые популярные:

Это, конечно же, ингаляции. Существуют два основных вида: водные ингаляции и непосредственное вдыхание лекарственных веществ.

Водные ингаляции знакомы всем, кого мама в детстве заставляла ды-

шать над кастрюлей с вареной картошкой.

Для лечебного эффекта в воде можно растворить спиртовую настойку эвкалипта, прополиса, календулы. Кстати, совершенно необязательно, чтобы раствор был горячим, существуют и тепловлажные и просто влажные (без подогрева воды) ингаляции.

Можно сделать ингаляцию с помощью эфирных масел, прекрасно подойдут, например, масло пихты, ели и розмарина. Польза ингаляции очевидна: лекарственные вещества попадают непосредственно на слизистую, минуя желудок, всасываются в кровь, действуют быстро и способствуют отхождению мокроты и слизи.

Но, как и у каждого лекарства, у ингаляции есть противопоказания: высокая температура, болезнь сердца и легких, сердечная недостаточность.

Самые простые:

• Если в комнате заблуждено оставить разрезанный лук или чеснок, то комната наполнится не только специфическим

запахом, но и фитонцидами, которые и защищают от вирусов и бактерий. Такой же эффект получится, если в комнате будут стоять недавно сорванные ветви сосны, ели и можжевельника.

• При первых признаках насморка налейте на мед. Ученые исследовали, как мед действует на 11 штаммов микроорганизмов, практически все из которых при этом погибли: даже очень устойчивые к лекарствам.

• Пейте больше воды: так вы быстрее очистите организм от токсинов, которые и являются причиной головной и мышечных болей.

Кроме того, если дело дойдет до кашля, мокрота при кашле становится вязкой, для ее разжижения и, следовательно, быстрого отделения, необходимо много жидкости.

Лучше всего подойдут соки, морсы, травяные настои. Кофе, крепкий чай, газированную воду следует исключить.

Анна ВЛАСОВА.

Кефирными реками — к архипелагу красоты

Кефир не только широко используется в детском и диетическом питании, он еще и прекрасное косметическое средство. Причем, кефир с одинаковым успехом ухаживает за нашей кожей, ногтями и волосами.

Уход за кожей тела

• Смочите в теплом кефире жесткую рукавицу и круговыми движениями растирайте тело. Подобранный массаж обеспечит коже более активное снабжение кислородом и насыщение активными веществами.

• Смешайте кефир с мелкой морской солью: у вас получится идеальный скраб для тела.



• Пять столовых ложек зелевого чая измельчите, добавьте к ним три столовых ложки кефира. Тщательно перемешав, нанесите средство на лицо на пятнадцать минут, затем смойте. Эта маска отбеливает кожу и избавляет ее от шелушения.

Уход за ногтями и кожей рук

• Если кожа рук шелушится, а ногти слоятся, стоит воспользоваться кефирными ванночками. Для их приготовления налейте напиток в емкость и подержите в нем руки десять минут. Если вы будете проводить подобную процедуру ежедневно, то уже через одну-две недели заметите

положительный эффект: ногти укрепятся, кожа отбелится, станет более гладкой, повысится ее тонус.

При уходе за волосами

• Если ваши волосы принадлежат к сухому типу, сделайте для них питательную маску: смешайте яичный желток с одной чайной ложкой кефирного масла, добавьте три столовых ложки кефира, еще раз тщательно перемешайте и нанесите на волосы. Сверху наденьте шапочку для душа, оберните голову полотенцем и оставьте маску на час.

Повторять рекомендуется один раз в неделю.

• Нанесите на голову кефир, укрепляя его по всей длине волос, особое внимание уделив их кончикам. Для улучшения кровообращения помассируйте кожу головы, после чего наденьте шапочку для душа и утеплите голову при помощи полотенца.

Оставьте маску на двадцать минут, после чего смойте подкисленной водой. Чтобы приготовить ее, нужно к двум литрам воды прибавить сок одного лимона или одну столовую ложку уксуса.

Процедуру рекомендуется повторять один-два раза в неделю: это позволит вам питать корни и улучшать структуру волос.

«Кефирные» советы хозяйкам

• Посуду, в которой находилось молоко, кефир или любой другой молочный продукт, нельзя мыть горячей водой: остатки молочной массы свернутся и превратятся в клейкую массу, которую будет очень трудно оттереть. Лучше всего посуду из-под молока мыть прохладной или слегка теплой водой, и только потом — горячей.

• Чтобы сухофрукты (сушеные яблоки, чернослив, курага, изюм, инжир) стали мягкими и не потеряли своего вкуса, замочите их в кефире (1 кг сухофруктов на 3,5 л кефира) на 18-20 часов.

• Если вы только что пришли с пляжа и чувствуете легкое «песочное» покалывание на лице, в частности на губах,



не спешите умываться водой. Смочите слабым кефиром ватный тампон, протрите кожу лица и шеи, контур губ, а затем промокните лицо сухим ватным тампоном.

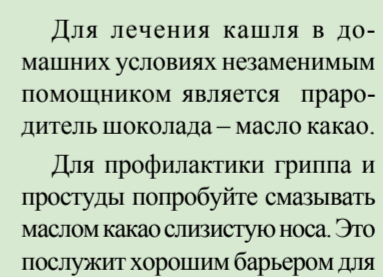
• Дома нет дрожжей, а вы собрались испечь пирожки? Приготовьте дрожжи сами. Смешайте 1/2 кг ржаного (измельченного) хлеба с 1/2 л теплого кефира, добавьте 3 ст. л. сахара, горсть изюма, и поставьте на сутки для брожения. Затем проведите массу через сито и используйте как закваску для приготовления опары.

Шоколадный рецепт счастья и лечения простуды

Сок алоэ (возраст растения 3-5 лет) — 1 ст. ложка; несоленое сливочное масло — 100 грамм; смалец сушенный — 100 грамм; мед — 100 грамм; какао-порошок — 50 грамм.

Растопите жир и масло, добавьте мед, сок алоэ и какао. Тщательно перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день до еды.

Шоколадное лечение особенно нравится простуженным детям.



Для лечения кашля в домашних условиях незаменимым помощником является прордитель шоколада — масло какао. Для профилактики гриппа и простуды попробуйте смазывать маслом какао слизистую носа. Это послужит хорошим барьером для инфекции.

При бронхите рекомендуется массаж грудной клетки с маслом какао. Такая процедура обеспечит приток крови к легким, а так же улучшит самочувствие

простуженного. Хорошим лечением кашля послужит кружка молока с маслом какао: на стакан молока потребуется пол чайной ложки масла.

И, наконец, рецепт счастья и самого приятного шоколадного лечения кашля в домашних условиях: приготовьте заблужденному кружку горячего шоколада. Такой вкусный напиток не только поднимет настроение, но и значительно повысит иммунитет.

«Картошка»: маленький каприз

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для бисквита: яйца – 4 шт., сахар – 1 стакан, мука – 1 стакан.

Для сливочного крема: сливки (25-38% жирности) – 200 грамм, сахар – 2 ст. ложки, сгущенное молоко – 3 ст. ложки, какао – 2-3 ст. ложки.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Испечь бисквит, охладить, дать выстояться 1 сутки и натереть на терке или пропустить через мясорубку.

Вместо бисквита для пирожных можно использовать пропущенные через мясорубку сухари (например, ванильные) или любое покупное печенье, также измельченное в мясорубке или при помощи блендера.

К сухарям или бисквитным крошкам можно добавить измельченные грецкие орехи.

Приготовить сливочный крем: взбить до консистенции густой сметаны натуральные сливки с сахаром. В густой крем добавить вареное сгущенное молоко. Хорошо перемешать до пышной



однородной консистенции. Немного крема отложить для украшения готовых пирожных (например, в виде ростков).

В оставшийся крем добавить какао и еще раз взбить до получения однородной

консистенции крема. Соединить бисквитную крошку и сливочный крем.

Из полученной массы сформировать пирожные, придавая им форму картошки. По желанию можно обсыпать

пирожные какао, смешанным с сахарной пудрой. В каждом пирожном сделать несколько небольших углублений и поместить в них с помощью кондитерского мешка крем для украшения.



Кешка-сладкоежка

- медовые торты
- бисквитные торты
- творожные торты
- авторские торты
- бисквитные пироги
- бисквитные рулеты
- пирожные
- птифуры
- торты на заказ

Любой торт по своему эскизу или из каталога фирмы. Вы всегда можете заказать по телефону:

51-88-20,
51-88-25.

Виртуальный каталог на сайте www.keshkasurgut.ru

ТЕРРИТОРИЯ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩИ РЕЦЕПТЫ ЭТОГО ВЫПУСКА – С КЕФИРОМ!



Мясной пирог из лаваша

ИНГРЕДИЕНТЫ

Лаваш тонкий – 2 шт., говядина – 400 гр., морковь – 1 шт., лук репчатый, зелень (любая), кефир – 1,5 стакана, яйцо – 1 шт., сыр (твердый) – 200 гр., томатная паста – 1 ч. ложка.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо порезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить с луком и морковью до готовности, постоянно помешивая. В конце приготовления (по желанию) добавить любимые специи, томатную пасту.

Из приготовленного мяса сделать фарш и смешать его с тертым сыром и зеленью.

В форму для выпечки уложить лаваш с нахлестом на бортики. На него выложить половину фарша. Кефир размешать с яйцом. Взять второй лаваш, порвать его на крупные куски и окунуть их в кефир. Кусочки лаваша, смоченные в

кефире, размять и выложить на фарш. Затем на смятые кусочки лаваша выложить оставшийся фарш и накрыть свисающими с формы концами лаваша. Смазать пирог сверху оставшимся кефиром и отправить в духовку на 15-20 минут. Выпекать при температуре 240 °С.

Окрошка на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ

Зелень (любая: укроп, петрушка, щавель, шпинат, зеленый лук) по 1 пучку, 2-3 свежих огурца среднего размера, две отварных картофелины в мундире, четыре вареных яйца, редис – 4-5 шт., любое отварное мясо – 200 гр., лимон, кефир, кипяченая вода, соль и другие специи по вкусу.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Зелень мелко покрошить и выложить в кастрюльку. Огурцы и редиску нашинковать тонкой соломкой. Добавить в кастрюлю. Картофель, яйца и

мясо порезать на кубики. Все ингредиенты перемешать с зеленью. Содержимое кастрюли залить кефиром, добавить немного холодной кипяченой воды (на литр кефира примерно стакан воды). Посолить, выжать лимонный сок по вкусу.



Тушеная говядина в маринаде

ИНГРЕДИЕНТЫ

Говяжья вырезка – 500 гр., 2 большие головки лука, 3 зубчика чеснока, 1 стакан кефира, перец чили молотый, соль, растительное масло.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мясо нарезать небольшими кусочками. Выложить в емкость с крышкой (можно в банку), чуть-чуть посолить, хорошо поперчить (чили даст красноватый цвет), залить кефиром и хорошо встряхнуть. Поставить в холодильник на 30-40 минут.

Разогреть на сковороде растительное масло. Лук нарезать

полукольцами и выложить на сковороду, слегка обжарить. Чеснок мелко нарезать и добавить в лук. Когда они порозовеют и подрумянятся, выложить мясо без маринада, перемешать и обжарить до полуготовности. Когда мясо впитает аромат чеснока и лука, вылить на него оставшийся маринад и тушить до готовности. Солить по вкусу.

Кефирный напиток с зефиром и киви

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 гр. детского кефира (или несладкий йогурт), половинка или целый свежий зефир, 1 киви.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для детей. Зефир нарезать кубиками. Кефир залить в блендер и взбить, понемногу добавляя зефир. Киви очистить, протереть через сито (чтобы избавиться от косточек) и добавить к напитку, снова взбив его



блендером. Подавать в красивом стакане с трубочкой.

Для взрослых. Киви и зефир нарезать кусочками, добавить в стакан с кефиром. Десерт можно оформить корицей. Такой десерт едят ложкой.

Абрикосовый десерт с мятой

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 мл кефира (1%), 300 гр. спелых абрикосов, горсть свежей мяты, 4 ч. ложки коричневого сахара.



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сахар смешать с кефиром. Добавить крупно нарезанные листья мяты, перемешать. Кожуру абрикосов наколоть в нескольких местах.

Разложить абрикосы по бокалам, залить смесью кефира с мятой. Дать настояться 2 часа при комнатной температуре. Перед подачей поставить в морозильник на 10 мин.

Каждую порцию украсить веточкой мяты.