СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ

№2 (75)
ЧЕТВЕРГ,
27 февраля 2020 года

Зори

Добрая КРИНИЦА

Газета в соцсетях

Слово к читателю

Встречаем весну!

Здравствуйте, дорогие читатели «Доброй криницы»!
Вот так быстро пролетела зима, через несколько дней наступит март. Удивительно, но март не всегда был первым весенним месяцем. Если бы не веление Петра I, то в эту пору мы бы отмечали самый настоящий Новый год, ведь до конца XV века именно в первый день марта его и праздновали.

Сейчас самое время засучить рукава и взяться за работу. Пришло время не только навести порядок на участке, но и похлопотать о подготовке к будущему урожаю. Недаром народная мудрость гласит: кто весной трудиться рад, будет осенью богат.

Наверняка многие уже посеяли рассаду и ждут первых всходов. Приход весны - отличный повод для ревизии садово-огородного инвентаря и замены инструментов и приспособлений, которые пришли в негодность. Лучше сделать это сейчас, чтобы потом не пришлось просить обычную лопату у соседа по участку.

А в этом номере «Доброй криницы» мы расскажем о кондитере Виктории Адам из посёлка Ильского, которая делится секретами своего мастерства.

«Бьюти-мастер» из станицы Северской Виктория Бердник рассказывает, как сделать, чтобы растения на садовом участке радовали весь сезон красотой и урожаем.

Со 2 марта начинается Великий пост. Мы подготовили рецепты простых и вкусных блюд. Также воспользуйтесь нашими полезными советами и секретами.

Творческие читатели «Доброй криницы» прислали нам свои рассказы.

Спасибо всем, кто звонит, пишет, делится своими советами.

Ваши «Зори»

«Пеку торты и будто возвращаюсь в детство»

Идеально вкусные торты и пирожные Виктории Адам из посёлка Ильского не оставят равнодушным ни одного сладкоежку.

Сколько в Северском районе кондитеров на дому, точно никто не скажет. Но судя по количеству «сладких» аккаунтов в соцсетях, этим занимаются многие домохозяйки. Виктория Адам - одна из них. Кондитер рассказала о некоторых секретах кулинарного искусства и поделилась фирменным рецептом капкейков.

Виктория Адам

Большую часть жизни Виктория прожила в Усть-Лабинском районе, а последние десять лет живёт в посёлке Ильском. По образованию она экономист, несколько лет проработала в банковской сфере. Выпечкой увлекалась ещё её мама.

- Дома у нас стояла огромная коробка с вырезками из газет и журналов с различными рецептами, кулинарные книги, - вспоминает наша героиня. - В детстве я любила перебирать их, рассматривать картинки. И, как и любого ребёнка, конечно, больше всего меня привлекали десерты. Часто выбирали с мамой какой-нибудь рецепт и готовили по нему. Особенно нравилось вырезать из песочного теста различные фигурки. Рецепт этого теста, кстати, я использую до сих пор, немного усовершенствовав.

Свой первый торт - медовик - Виктория испекла самостоятельно в 12-летнем возрасте. Это достаточно сложный в приготовлении торт, но у неё всё получилось. В школе на уроках труда Вика часто с подружками пекла печенье, пирожные, кексы, обменивалась рецептами. В студенческие годы времени на выпечку стало не хватать. А с появлением ребёнка и выходом в декретный отпуск Виктория Адам вернулась к своему хобби. Сначала это были несложные десерты и тортики, а потом ей захотелось научиться чему-то новому и современному.

Работы мастерицы

Рецепт приготовления этого десерта читайте на 2-й стр.

Полезные советы

Размножаем глоксинию

Один из самых простых и доступных методов размножения глоксинии - листовое черенкование.

Чтобы не причинить вред глоксинии и удачно укоренить листочки, их необходимо правильно срезать. Для этого острым канцелярским ножом, предварительно обработанным марганцовкой или спиртом, отрежьте черешок прямо у основания, возле самого стебля, но не затрагивая последний. Подготовленный листок обмакните черешком в марганцовку и посадите в землю, слегка обмяв её пальцами вокруг черешка. При этом расположить его необходимо не в вертикальном положении, а под углом. Углублять в грунт надо только сам черешок, до начала листовой пластины.

Елена Ульянова.
ст. Северская

Правильно сеем рассаду

Хочу поделиться проверенными советами по высадке рассады.

Высаживая рассаду помидоров в грунт, в каждую лунку надо положить жгутик соломы. Корни растения получат больше воздуха и быстрее окрепнут.

Перед посевом семена огурцов желательно прогреть на солнце, у батареи или печки в течение нескольких дней. Можно прогреть их в термосе с тёплой водой, выдержав два часа.

Перед посевом семена необходимо отсортировать, удалить неподходящие. Сортировку производят в растворе поваренной соли, хорошо перемешав и выдержав 10 минут. Всплывшие семена выбрасывают. Оставшиеся хорошо промывают в проточной воде и обеззараживают в тёмном растворе марганцовки, куда их опускают в марлевом мешочке.

Корни перца не любят прямого солнечного света, поэтому сажать рассаду надо погуще. Поливать высаженный в грунт перец нужно часто, но небольшими порциями. Избыточная влажность ему вредит. Полезно подкармливать перец вытяжкой из древесной золы (250 г золы неделю настаивать в ведре воды). Растения будут лучше развиваться и меньше болеть.

При высеве огурцов, дынь, арбузов, тыквы, кабачков семена в каждую лунку надо класть боком, а не торчком. Когда они прорастут и достигнут фазы трёх-четырёх листьев, наиболее развитый стебелёк оставляют для плодоношения. Чтобы он лучше развивался, остальные стебельки срезают, но не выдергивают. Иначе могут оказаться повреждёнными корни оставшегося растения.

Маргарита Смирнова.
п. Ильский

Во саду ли, в огороде

Обрезка очень важна!

Растения на вашем участке скоро проснутся от зимней спячки. А как сделать, чтобы зелёные питомцы радовали весь сезон красотой и урожаем, рассказывает «бьюти-мастер для вашего сада» - Виктория Бердник из станицы Северской.

Работы «ландшафтного парикмахера» Виктории радуют глаз возле гипермаркета «Гагарин», на входе в ресторан «Японский квартал» возле ДК, на участке СОШ №44 и других объектах.

Совсем скоро придёт весна и начнутся огородные хлопоты. А пока нужно уделить внимание деревьям и кустарникам на вашем участке. Самое время до начала сокодвижения сделать обрезку растений, а также произвести обработку участка от болезней и вредителей.

Обрезка очень важна! Существует несколько видов обрезки плодовых деревьев. Санитарная обрезка - удаление всех сухих, поломанных и больных ветвей - под силу каждому. Более сложные виды обрезки: формирующая, сдерживающая, омолаживающая и кронирование - требуют определённых знаний.

Немного о формирующей обрезке. Она необходима молодым деревьям и кустарникам, так как ускоряет начало цветения и плодоношения, облегчает уход за взрослыми растениями. Есть несколько основных правил: вырезаются трущиеся друг о друга ветки, растущие внутрь кроны. При обрезке важно делать срез «на кольца», то есть как можно ближе к основанию для более быстрого заживления среза. Далее убираются ветки, конкурирующие с центральным побегом - проводником. Снижать высоту побега путём «перевода» на боковую ветвь.

Формирующая обрезка - процесс творческий. Каждое дерево требует индивидуального подхода. Самое главное не срезать более 1/3 кроны за один раз, что может привести к усиленному «волчкованию» и даже к болезням и гибели растения.

Для того, чтобы деревья и плоды были здоровыми, нужно также обработать участок от болезней и вредителей. Первая весенняя обработка - медьсодержащими фунгицидами до распускания почек, следующая обработка - «по зелёному конусу» инсектицидами от вредителей. Подобная обработка нужна всем видам растений, в том числе винограду, хвойникам и цветникам.

Пусть ваш сад будет здоровым!

Санитарная обрезка фундука семилетнего возраста

«Пеку торты и будто возвращаюсь в детство»

««... 1 стр.

- Не могу сказать, что было сложно, - рассказывает Вика, - ведь нравился не только результат, но и сам процесс приготовления и создания декора. Сначала мне не хватало кондитерского инвентаря. Но и тут я не видела проблемы, так как находить нестандартные решения и создавать сладкий декор с помощью того, что есть под рукой, - очень интересно.

Виктория готовит различные торты, чизкейки, десерты, эклеры, сладости для кенди-бара: капкейки, трайфлы, кейк попсы, леденцы, безе на палочке и многое другое. Недавно увлеклась изготовлением изделий из шоколада.

Как призналась кондитер, больше всего ей нравится готовить популярные сейчас торты с запечённым чизкейком внутри.

- Я редко пеку торты строго по рецепту, обычно каждый рецепт подгоняю под свой вкус, - продолжает ильчанка. - Так, к примеру, родился полюбившийся многим торт «Молочная девочка» в моём исполнении.

Виктории нравится пробовать разные стили в оформлении: брутальные мужские, нежные романтичные, абстрактные, детские, простые минималистические. Но в каком бы стиле ни был торт, Вика любит, когда заказчик оставляет простор для фантазии, а не просит просто повторить торт с картинки. А больше всего удовольствия ей доставляет изготовление детских тортов и десертов. Кондитер признаётся, что, готовя для детей, будто и сама снова окунается в детство. А когда видит восторженные детские лица, радуется от души.

- Мне запомнился день рождения маленькой девочки несколько лет назад, - делится мастерица, - хотелось придумать что-то небанальное в оформлении, чтобы удивить и порадовать малышку. И мне пришла идея сделать светящиеся шары из карамели. Зажигаются они с помощью пульта, внутри шара - светодиод. Всё получилось, хоть и не с первого раза. Когда тортик неожиданно засиял, именинница пришла в восторг, как и её родители и гости. А я радовалась, наверное, больше всех!

Продукты для приготовления десертов кондитер покупает в специализированных магазинах. Большое внимание уделяет качеству и натуральности.

На вопрос, в чём же секрет приготовления вкусных тортов, Виктория отвечает:

- Как и в любом другом деле, нужно любить то, чем ты занимаешься. И, конечно же, важно понимать технологические процессы, а не просто следовать рецептуре, разбираться во вкусовых сочетаниях продуктов.

Виктория Адам поделилась с читателями «Доброй криницы» рецептом приготовления капкейков «Красный бархат».

Ингредиенты:

Тесто: 125 мл кефира, 100 мл растительного масла, 180 г муки, 160 г сахара, 1 ст.л. какао без горки, 1 яйцо, 15 г сахара с натуральной ванилью, 1 ч.л. пищевой соды, щепотка соли, краситель Cake Colors Red Red.

Смешиваем в миске муку, какао, сахар с натуральной ванилью, соль и пищевую соду. В другой миске растираем яйцо с сахаром, а затем добавляем растительное масло и кефир. Всё перемешиваем до однородности. Соединяем жидкие и сухие ингредиенты. В конце добавляем краситель. Его нужно совсем немного, буквально несколько капель. И снова перемешиваем до однородности.

Заполняем формочки на 2/3 и выпекаем в духовке при 160°С 25-30 минут.

Крем: 400 г творожного сыра, 100 г сливок 33% жирности, 50 г сахарной пудры.

Складываем все ингредиенты в одну миску в взбиваем миксером на средней скорости около 5 минут.

Начинка: 300 г вишни без косточек, 150 г сахара, 5 г цитрусового пектина.

Вишню кладём в сотейник, засыпаем сахаром и отправляем на плиту. Доводим массу до кипения, кипятим 5-7 минут. Снимаем сотейник с плиты и измельчаем массу до однородности с помощью погружного блендера.

Цитрусовый пектин смешиваем с 1 ст. л. сахара и тоненькой струйкой всыпаем в вишнёвое пюре, быстро перемешиваем и опять отправляем на плиту. Кипятим 2 минуты. Слишком долго кипятить нельзя, иначе пектин потеряет желирующие свойства. После выпечки в капкейках вырезаем серединку с помощью небольшого ножа, кладём вишнёвую начинку, а сверху делаем шапочку из крема.

Гороскоп на март

Овен. Чего не рекомендуется делать в марте, так это хитрить. Вам следует остерегаться поспешных действий и необдуманных слов. Если будете бежать впереди паровоза, то результаты оставят желать лучшего. Не позволяйте негативным эмоциям взять верх. Старайтесь не вступать в конфликты, будьте терпеливы и сдержанны, учитесь прощать.

Телец. Вам стоит наконец-то точно понять, чего вы хотите. Переполняющую вас энергию важно направить на благие цели. Не старайтесь кого-то подмять и кому-то что-то доказать. На работе не совершайте эксцентричных поступков. Сейчас очень важно не терять душевного спокойствия. Не слушайте сплетен, не верьте неправдоподобным обещаниям, избегайте людей, способных вывести вас из равновесия.

Близнецам в марте необходимо постараться быть в курсе происходящих событий во всех сферах. У вас появится шанс не только добиться нового места под солнцем, но и решить наболевший денежный вопрос. В начале весны вашему знаку позволено быть вызывающим и экстравагантным.

Рак. Вокруг будут бушевать конфликты, в которых вам выделят роль беспристрастного судьи. Только вы сумеете в итоге погасить пожары страстей и дома, и на работе. На работе звёзды советуют вам заняться делами коллектива. При этом ваши личные интересы не пострадают. Трудитесь со всей отдачей, не позволяйте себе лениться. Перед вами могут, наконец, открыться двери, которые ранее были наглухо закрыты. Не упустите свою удачу из-за сомнений!

Лев. В этом месяце вам как никогда нужно думать о карьере и работать за троих. В результате вы начнёте за троих и получать. Начало весны - время надежд. Чтобы добиться намеченных целей, звёзды советуют в марте не вступать в открытые конфликты и не открывать всех карт не только противникам, но и близким. И слушайте интуицию, даже если вам это и не свойственно.

Дева. Настроение не будет располагать к решению грандиозных задач. Вам захочется заняться домом, больше общаться с семьёй. Кажется, настал хороший момент, чтобы дать себе передышку. Этот месяц подходит больше для завершения старых дел, а не для начала новых. Не пытайтесь плыть против течения. Главная задача этого периода - понять, что мешает двигаться вперёд, и избавиться от этого.

Весы. Постарайтесь не терять головы и не ущемлять чужих интересов. Не бросайте важные дела, даже самые скучные. Завершайте всё, что начали, иначе успеха в этот период вы так и не добьётесь. Ваша интуиция обострится до предела. Вы станете с лёгкостью читать знаки, поступающие из окружающей среды, угадывать мысли людей и давать мудрые советы.

Скорпион. Усмирите категоричность и станьте более гибкими. Непреклонно отстаивая свою позицию и игнорируя советы окружающих, вы рискуете допустить немало ошибок. Ваша работоспособность будет очень сильно зависеть от внутреннего настроя. Не позволяйте себе предаваться унынию, и профессиональные успехи не заставят себя ждать.

Стрелец. Избегайте негативных всплесков - они разрушают душевное здоровье. Если вы пребываете в ссоре с кем-то, то сейчас самое время наладить отношения. А если кто-либо попытается спровоцировать вас на конфликт - не отвечайте на грубость. Обстановка на работе будет гармоничной, конфликтов с коллегами или руководителями не предвидится.

Козерог. Смело сейте свои идеи, предложения, рискуйте, дерзайте. Если проявите инициативу, то и результаты будут впечатляющими. Не замыкайтесь в себе и ищите положительные стороны во всём. Задавайте вопросы, которые вас давно интересуют, ищите точки соприкосновения, обсуждайте планы на будущее. Старайтесь управлять своим настроением и не становиться жертвой мимолётных впечатлений.

Водолей. Для того, чтобы удача сопутствовала во всех сферах жизни, будьте готовы много работать. В этот период вам необходимо уделять больше внимания неожиданной информации, которая будет к вам поступать, но старайтесь не участвовать в сплетнях и интригах. Звёзды предостерегают вас от излишней доверчивости. Тщательно проверяйте все сведения, которые будете получать.

Рыбы. В этот период вам не стоит стремиться к чему-то большему, старайтесь преумножать и развивать то, что у вас уже есть. В этом месяце вам вряд ли удастся избежать сложностей во взаимоотношениях с близками. Лучше не брать на себя обязательства, с которыми вы справиться не в силах, иначе в конечном итоге вы окажетесь у разбитого корыта.

Творчество наших читателей

Без «цифры», зато с душой и сердцем

- Бабуль, ну ты не понимаешь, что сегодняшняя жизнь абсолютно не похожа на ту, которую прожила ты.

- Во-первых, я ещё не прожила свою жизнь, надеюсь, что у меня есть ещё несколько лет. А по поводу похожести или непохожести наших с тобой жизней, думаю, здесь есть о чём поговорить.

- Ой, бабуль, не думаю, что услышу что-нибудь новое. Сегодня молодёжь живёт в другой эпохе, где главенствует «цифра», и годовалый ребёнок умеет пользоваться компьютером, чего не умеешь ты. Просто у молодых мозги устроены по-другому.

- Вот я и поняла, почему мы никак не можем договориться, почему ты смотришь на меня с «цифровых» высот. Дело в том, что у вас действительно другие мозги. Только кроме «цифры», столь вами любимой, есть душа и сердце.

- Да ладно! Есть генетика, с чем соглашаюсь, а насчёт души и сердца что-то не очень понимаю. Кому нужны эти категории при устройстве на работу? Меня будут оценивать как специалиста, а ваши душа и сердце никому не нужны. А ещё в цене личная преданность начальству, что весьма противно, а деваться некуда. Если я буду смотреть на жизнь твоими глазами, то навсегда останусь лузером. Понимаешь, наша жизнь - это не хорошо и не плохо, это процесс. Он в постоянном движении и развитии.

- А наше поколение, значит, сплошняком лузеры?

- Бабуль, не цепляйся к словам. Надо просто понять, что каждое поколение рождается не плохим, не хорошим, а другим.

- Согласна я с тобой, не горячись. Не спорю, каждое поколение действительно другое. Нас тоже ругали в своё время, но не было в нас вашего презрения к старикам.

Внучка хлопнула себя по коленкам и стала внимательно смотреть в потолок, чтобы не ответить резко.

- У тебя в роду была моя бабушка Маруся. В большой трудолюбивой семье выше всего ценили способность сопереживать, сочувствовать, быть милосердными, точно зная, что это такое. Не ухмыляйся, не торопись отнести все эти качества к анахронизмам. Когда немцы пришли на Кубань, мужчины были на фронте, а женщины оставались в большой станице, которая располагалась прямо на пути наступающих фашистов. Они прошли Европу, которая не стала портить отношения с мощной военной машиной Гитлера и просто сдала свои государства и народы. Но, перейдя нашу границу, для начала получили Брест.

Войдя в станицу, где мы жили, злобствовали так, как будто это и не люди. Молоденькую сестру Галю и меня от греха подальше мама отправила в маленький хутор, потому что надеялась, что немцам там делать нечего. В хуторе не было предприятий, боевых частей, стоял десяток хат, в которых жили в основном старики. Туда фашисты приезжали человек по пять-шесть, чтобы забрать молоко, которое для них собирали во флягу, яйца и овощи с огородов стариков. Галинку прятали в это время на сеновале. Но однажды она не успела спрятаться. Когда немцы заметили черноволосую, черноглазую, статную девушку, загомонили, загоготали, как будто впервые человека увидели.

Собрали они свою добычу и убрались восвояси, а один, который на мотоцикле приехал, остался. Постоял, зашёл в хату, взял Галинку за руку и стал тащить во двор. Я маленькая была, кричу, кулачками колочу его, а он как не чувствует и ногой отталкивает бабушку, которая тоже пытается оторвать от него Галю. Потом ударил бабушку в лицо кулаком, отчего она упала без чувств на пол. Я к бабушке бросилась, поднять пытаюсь, да куда там! А немец тем временем Галинку тащит на сеновал, где она пряталась всегда. Галя кричит, а немец её по щекам так звонко хлещет.

Я вспомнила, как однажды наша мама сознание потеряла на сенокосе, так её водой отливали. В сенцах стояло ведро с водой. Я его, полное, поднять не могу, наклонила, половину вылила, схватила, дотащила в комнату, где лежала бабушка, и облила её. Она застонала и открыла глаза, попыталась встать, да не смогла, а в открытое окно слышно, как Галинка кричит. У бабушки лицо в крови, но она всё-таки встала и, держась за стенку, пошла во двор. А тут Галинка вскрикнула так, что я от ужаса под стол спряталась. Бабушка вышла во двор и пошла к сеновалу. У открытой двери стояли вилы, которыми брали сено, чтобы отнести корове Майке…

Через много лет бабушка рассказала, как, войдя на сеновал, крикнула: «Эй, фриц, посмотри на меня!» Немец оглянулся, увидел бабушку и, оставив Галинку, бросился к автомату, но бабушка опередила его. «И подумать не могла, - рассказывала она потом, - что человека, которого мать девять месяцев носит, годами растит его, любит, так легко убить. Секунда, и всё кончено. Живот оказался мягким, вилы легко прошли и вонзились в деревянную стену. Немец руками схватился за держак вил. Руки у него были большие, крестьянские, в рыжих волосках. Он смотрел на меня такими чистыми голубыми глазами, что мне стало ещё страшнее, чем тогда, когда я Галинку от него тащила. Галинка пришла в себя и смотрела на меня и на немца, прижав кулаки к разбитым губам. В жизни не знала, что можно кричать молча. Так кричала моя внучка, истерзанная человеком, которого сюда не звали, который пришёл убивать. Подняла я на ноги внучку, вывела во двор, а там соседи собираются. Людей было немного, на двух подводах все и уехали, бросив хаты и всё, что наживали несколько поколений…»

Хутор немцы сожгли, когда обнаружили убитого. Бабушка больше никогда не говорила об этом. Мы потом уехали в Туапсе. Через три месяца Галинка убежала на фронт, была снайпером, да так и не вернулась домой. Похоронили её в немецкой земле, а бабушка до конца войны работала вместе с мамой в госпитале. После войны вернулись домой, и жизнь пошла своим чередом, как у всех.

Всякий раз, когда вспоминаю об этом, думаю: как же надо любить своих детей, свой дом, свою землю, чтобы защищать их так, как бабушка. И трудом, и вилами, если нет оружия. Да и не умела она пользоваться оружием. Она была просто бабушка. Без оружия, без «цифры», зато с душой и сердцем.

Постарайся понять, что это не упрёк, это констатация печального факта: наша жизнь очень изменилась. Только кому от этого жить стало лучше?

Валентина Киселёва.
ст. Северская

Зачем ходить в библиотеку?

В детстве меня волновал вопрос: зачем ходить в библиотеку? Я его часто задавала своим родителям, которые отвечали, что библиотека - это особенное место, в котором живут книги. В библиотеке всегда нужно вести себя тихо, чтобы не мешать читателям и не отвлекать библиотекаря от работы.

Шли годы. Я выросла. И волею судьбы сама стала работать библиотекарем. Както я взяла с собой на работу четырёхлетнего сына Павлика. Пока показывала ему книжные полки и рассказывала об этой интереснейшей стране под названием библиотека, он заприметил в углу большую плюшевую собачку, оставленную кем-то из читателей.

Когда мы приехали домой, я спросила сына:

- Паша, скажи, тебе понравилось в библиотеке?

Он протянул:

- Да-а-а!

- А как ты думаешь, сынок, зачем ходить в библиотеку?

- Чтоб хранить книги, чтобы взрослые на них работали. Кстати, мам, - неожиданно обратился ко мне сын, - я у тебя в библиотеке видел миленькую и хорошенькую собачку, только игрушечную…

- Паша, не отвлекайся, я задала тебе вопрос!

- Мам, а зачем в библиотеке собачка? - спросил меня Паша.

- Паша, зачем ходить в библиотеку?! - спросила я снова.

- Мамочка, возьми меня в другой раз с собой в библиотеку!

- Да ты и букв-то не знаешь, - вздохнув, ответила я сыну.

- Да я знаю, знаю! Букву «о», букву «б»! Потом «один», а потом «три»!

- Хорошо, сыночек, - ответила я.

- Мамочка, а зачем в библиотеке собачка? - спросил меня Паша. И, не дождавшись моего ответа, громко затараторил: - Чтобы её гладить, подергать её за ухо и скакать на ней - прыг-скок, прыг-скок! Правильно, мамочка?

- А собачка тут причём? - удивилась я.

- Причём, причём! Она нравится детям.

Елена Зализецкая, библиотекарь Центральной районной библиотеки, член Северского районного литературного клуба «Гармония»

Во время поста пища вкусна

Великий пост - самый строгий. В этом году он начинается в понедельник, 2 марта, и заканчивается в субботу, 18 апреля. Семь недель до Пасхи верующим рекомендовано воздерживаться от пищи, содержащей мясо, рыбу, молоко и яйца. Исключение составляют маленькие дети, беременные женщины, странствующие и больные. Мы предлагаем вам простые рецепты вкусных постных блюд.

Салат из свёклы с имбирём

1 средняя свёкла, 1 ч.л. натёртого свежего имбиря, 1 небольшая морковь, 3 стебля черешкового сельдерея, 1-2 зубчика чеснока, 1 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. лимонного сока, соль и молотый чёрный перец - по вкусу.

Овощи тщательно помыть, очистить и тонко нарезать, сельдерей лучше всего кольцами, а свёклу и морковь можно натереть на крупной тёрке. Сельдерей при этом стоит помять руками, чтобы он пустил сок.

Для заправки смешать мелко натёртые чеснок и имбирь, масло, сок лимона и перец. Смесь взболтать и дать 10-15 минут настояться. Соединить измельчённые овощи с заправкой.

Драники без яиц и муки

1 кг картофеля, 1-2 луковицы, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки.

На мелкой тёрке натереть лук, а затем картофель. Если в доме есть кухонный комбайн со специальными насадками, то для измельчения ингредиентов лучше воспользоваться им. Получившуюся кашицу переложить в сито и оставить на 5 минут, чтобы с неё стекла лишняя жидкость. Затем добавить соль и перец, перемешать. На сковороде разогреть масло, ложкой выложить картофельное тесто и жарить до золотистости, примерно по 2-3 минуты с каждой стороны.

Салат с булгуром

100 г булгура, 30 г листьев шпината, 5 шт. помидоров черри, 80 г свежего огурца, 30 г свежей петрушки, 30 г зелёного лука, по ½ лимона и апельсина, 2 ст. л. соевого соуса, смесь перцев по вкусу.

Отварить булгур в течение 15 минут. Нарезанные помидоры черри поместить в жаропрочную посуду. Добавить листья шпината, перец и немного воды. Потомить смесь в нагретой до 200 градусов духовке в течение 10 минут. Нарезать огурец на кубики. Измельчить петрушку и зелёный лук. Для заправки смешать сок лимона, апельсина и соевый соус. К охлаждённому булгуру добавить огурец, зелень, запечённый шпинат с помидорами и заправку. Всё размешать и дать настояться.

Морковный суп-пюре с имбирём

600 г моркови, 1 репчатый лук, 1 зубок чеснока, по 0,5 ч.л. имбиря и карри, соль по вкусу.

Очистить морковь и нарезать. Отварить её до мягкости. Нарезать лук, измельчить чеснок и имбирь. Пассировать лук с чесноком и имбирём. Добавить карри и воду и тушить 4 минуты. Смешать эту смесь с морковью и измельчить с помощью блендера. К готовому супу можно добавить сухарики и зелень.

Картофельная запеканка с грибами

800 г картофеля, 400 г свежих шампиньонов, 1-2 луковицы, 2 ст. л. крахмала, укроп, соль, перец, растительное масло.

Измельчить лук, обжарить его на масле до прозрачности. Небольшими кусочками нарезать шампиньоны, отправить их к луку, обжаривать в течение 5-7 минут. Очищенный картофель измельчить на крупной тёрке, залить кипятком, оставить на 5 минут. После откинуть на дуршлаг и дать лишней жидкости стечь. Вернуть тёртый картофель в миску, подсыпать крахмал, соль, перец, другие приправы и зелень по желанию. Форму застелить бумагой для запекания, смазанной маслом, выложить немного картофельной массы, сверху - половину грибной начинки, снова картофель. Затем оставшиеся грибы и опять картофель. Отправить запеканку в духовку, разогретую до 180°С, на 45-50 минут.

Медовый торт

500 г ржаного хлеба, 3 ст. л. мёда, 1 горсть грецких орехов, корица и лимонная цедра - по вкусу.

Нарезать хлеб на тонкие ломтики. Пропитать мёдом и посыпать тёртыми орехами, цедрой и корицей. Уложить ломтики друг на друга и сверху посыпать измельченными орехами. Отправить торт в холодильник на три часа для пропитывания.

Коктейль из тыквенных семечек

2 стакана очищенных семечек тыквы, 100 г изюма, 100 г мёда, мускатный орех, корица, соль по вкусу.

Замочить изюм. Смешать его с мёдом и семечками, добавить 1 литр воды и взбить с помощью блендера. Добавить по вкусу соль, мускатный орех и корицу.

Печенье из сухофруктов

2 стакана любых орехов, 1 стакан сухофруктов - инжира, кураги, яблок, изюма, мёд, свежие или замороженные ягоды.

Орехи и сухофрукты дважды пропустить через мясорубку. Из полученной массы сформировать шарики или маленькие лепёшки. В них сделать небольшие углубления, поместить туда ягоды, смешанные с мёдом.

Витаминный чай

Ромашка аптечная, трава чабреца, лист мяты перечной - в равных частях.

Этот ароматный чай улучшает пищеварение, устраняет вздутие живота, успокаивает. Можно добавить в напиток немного свежезаваренного байхового чая, дольку лимона или ложку мёда.

Не болей-ка

Полезная облепиха

Облепиха - полезная ягода, которая обладает целым рядом целебных свойств.

Это объясняется тем, что в её состав входит большое количество витаминов, микроэлементов и органических кислот. Облепиха богата такими витаминами, как В1, В2, С, РР, К, Е, фолиевой кислотой и микроэлементами - бором, железом и марганцем. В её состав также входят каротиноиды и флавоноиды, сахар и органические кислоты. Ягоды облепихи употребляют в сыром виде, готовят из неё варенье, настойки, чаи. Регулярное употребление облепихи является залогом хорошего здоровья и профилактикой многих заболеваний. Её используют как противовоспалительное и ранозаживляющее средство. Если в свой рацион добавить облепиховый чай, можно снизить чувствительность к сменам погоды и защитить организм он вирусов.

Для приготовления облепихового чая понадобятся 150 г ягод облепихи, вода и мёд. Ягоды необходимо промыть. Из 100 г ягод сделать пюре, добавить в него оставшиеся ягоды, залить всё кипятком (примерно 600 мл) и дать настояться 10-15 минут. Чай подавать с мёдом.

Чтобы получить ещё более полезный напиток, можно приготовить облепиховый чай с имбирём. Для этого необходимо взять 100 г облепихи, две столовые ложки тёртого имбиря, звёздочку бадьяна и палочку корицы. Ягоды нужно промыть и перетереть в пюре, к ним добавить измельчённый имбирь и специи. Залить всё кипятком и дать настоятся 5-7 минут.

Ольга Малинина.
п. Ильский

Боярышник снизит давление

Отвар боярышника - прекрасное средство при многих серьёзных заболеваниях. В том числе и при высоком артериальном давлении.

Способ приготовления такого отвара очень прост. 100 граммов ягод боярышника залить двумя стаканами чистой воды, настоять в течение ночи. Утром вскипятить эту воду вместе с ягодами, настоять 15 минут, остудить. Отвар процедить и принимать по 0,5 стакана три раза в день.

Николай Мандриади.
ст. Северская

Вылечить грибок - просто

Если ногти крошатся и ломаются и вам сказали, что это грибковое заболевание - попробуйте очень простой и эффективный рецепт.

Купите молотый натуральный кофе и несколько раз в день (не меньше трёх) делайте ванночки - утром, вечером после работы и на ночь. Сварите кофе как обычно, остудите, перелейте в миску. Подождите, когда осадок ляжет на дно. Осторожно, не взбалтывая осадок, в кофе погрузите руки или ноги на 10-15 минут. После такой ванночки сполосните руки (ноги) водой. Через месяц всё пройдёт.

Лариса Шаронова.
п. Черноморский

Эффект от шампуня удивил

Недавно научилась делать шампунь для волос самостоятельно из натуральных ингредиентов.

Возьмите 1 банан, 1 желток, сок одного лимона, 1 мл Д-пантенола и 5 капель экстракта облепихи, по 1 ампуле витаминов В6 и В12. Банан очистите и ножом для фруктов снимите верхний вяжущий слой, из лимона выдавите сок, извлеките из яйца желток. Всё это тщательно смешайте блендером. Добавьте пантенол, витамины и экстракт облепихи.

Хранится шампунь 2-3 дня в холодильнике. Я его использовала как маску. Нанесла на сухие волосы на 30 минут, затем смочила и помассировалаю А можно просто нанести на влажные волосы, помассировать и смыть. За две недели я помыла голову этим шампунем один раз, в то время как прежде мне требовалось мыть волосы три раза в неделю. Чистые, блестящие волосы, абсолютно не жирные. Единственный минус - шампунь долго смывать.

Валентина Пудовинникова.
п. Ильский

Предварительно проконсультируйтесь с врачом!