



МИЛЛИОН МЕНЮ®

#4/ март 2013

on-line журнал
www.mmenu.com

Великий пост в 2013 году

Какие продукты можно
включать в меню?

Рецепты

- Салат с груздями
и квашеной капустой
- Капустняк
с грибами
- Пшенная каша
с черносливом
и орехами,

а также

*календарь
Великого
поста*

Такие полезные орехи:

грецкие орехи,
миндаль, фундук,
фисташки...

тема номера:

Великий пост

**ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!**



Подпишись и получай новый номер первым!

От редакции

Закончилась широкая Масленица, и начался самый продолжительный в году и самый строгий из постов – Великий пост, который длится семь недель до Пасхи.

Новый выпуск журнала мы решили посвятить посту и рассказать, что можно и что нельзя включать в эти дни в рацион, и, конечно же, предложить вам рецепты вкусных и разнообразных постных блюд.

Превратите светлое время Великого поста в праздник! Тщательно продумайте свое меню, и тогда вам не придется испытывать какие-либо проблемы со здоровьем. А мы поможем вам подобрать рацион, который будет способствовать укреплению жизненных и духовных сил.

Алена Романюк

Главный редактор портала «Миллион меню»



приготовьте вкусный постный суп из красной фасоли, с. 9

4 Великий пост в 2013 году
Самый строгий пост в году

7 Какие продукты можно включать в меню
крупы, хлеб, грибы, бобовые, овощи, фрукты

8 Рецепты

- Овощной салат с грецкими орехами
- Салат с груздями и квашеной капустой
- Капустняк с грибами
- Суп из красной фасоли
- Гречневая каша с грибами и сельдереем в горшочках
- Тыква, тушенная с черносливом
- Пшеничная каша с черносливом и орехами
- Фруктово-ягодная тарелка с орешками
- Фруктовый салат с морковью
- Салат из сухофруктов со льдом
- Фруктовый коктейль



содержание

14 Календарь питания

- Недели Великого поста
- Календарь Великого поста

16 Такие полезные орехи
грецкие орехи, миндаль, фундук, фисташки, арахис, кедровые орехи

20 Кулинарный калейдоскоп

- 7 самых вредных для здоровья продуктов
- Какие продукты не стоит сочетать друг с другом
- Почему морковный сок не стоит пить по утрам
- Решили перекусить на скорую руку?
- Хотите сохранить здоровье? Откажитесь от мяса
- Чипсы, название которых оскорбило чувства верующих



Ответственный за выпуск:
Н. Полетаева

Великий ПОСТ

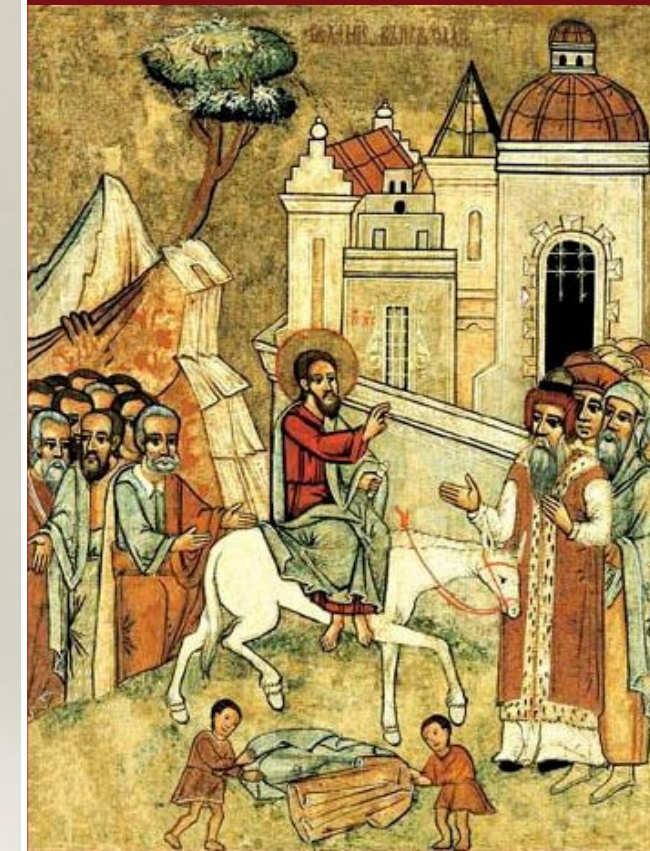
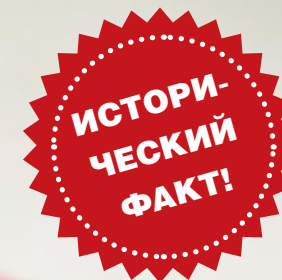
в 2013 году

Закончилась широкая Масленица (мясопустная неделя), и начался самый продолжительный и самый строгий из постов – **Великий пост**, который длится семь недель до Пасхи. Он состоит из сорокадневной (сорока дней) и Страстной седмицы (когда мы вспоминаем «страсти», или «страдания», Спасителя) – недели перед самой Пасхой. Сорокадневная была установлена в память о сорокадневном посте Иисуса Христа, а Страстная седмица – в память о последних днях Его земной жизни, смерти и погребении.



ТРАДИЦИЯ ВЕЛИКОГО ПОСТА восходит к временам первых христиан, когда за крещение можно было поплатиться жизнью. Поэтому крестили только взрослых людей, которые принимали решение сознательно.

Перед таинством крещения необходимо было пройти испытание, очистившись духовно. Это испытание заключалось в запрете включать в рацион скоромную пищу: мясо, молоко, яйца. С тех пор традиция поста стала неотъемлемой частью христианской церкви.



Великий пост в 2013 году начинается с 18 марта и продолжается до 4 мая

Православный стол всегда был тесно связан с церковным календарем. Чередование постов и праздников определило неповторимый облик русской кухни. Установлением Православной Церкви предусмотрено более 220 постных дней в течение года. Прежде всего это еженедельные посты среды и пятницы – в воспоминание предательства Спасителя и Его смерти. Эти посты длятся в течение всего года, за исключением сплошных седмиц и Святков. Помимо этого существуют четыре больших поста: Великий пост, Петров пост, Успенский и Рождественский посты.

Самый строгий пост в году

В дни Великого поста верующие молятся, отказываются от развлечений и некоторых продуктов: мяса, яиц, молока, сливочного масла и даже рыбы.

Их можно есть только маленьким детям, пожилым и больным людям. Рыбу можно включать в рацион в праздники Благовещения и в Вербное воскресенье. А в Лазареву субботу можно есть икру, хотя рыба и не разрешается. Это самый строгий пост в году: в первые два дня поста следует полностью воздерживаться от пищи, особенно в Чистый понедельник.

- По понедельникам, средам и пятницам употребляют холодную пищу без масла один раз в день (вечером);
- по вторникам и четвергам едят горячую пищу без масла один раз в день (вечером);
- по субботам и воскресеньям можно добавлять в пищу растительное масло и пить виноградное вино (кроме субботы Страстной седмицы) два раза в день (днем и вечером).

Особой строгостью отличается последняя неделя поста – Страстная седмица.

Полностью отказываются от пищи в Великую пятницу, в Великую субботу и далее до наступления Пасхи.

Какие продукты

МОЖНО ВКЛЮЧАТЬ В МЕНЮ

Это различные **крупы, хлеб, грибы, бобовые, овощи, фрукты**. Из круп (гречневой, овсяной, перловой, пшеничной и других) готовят не только каши, но и различные запеканки, крупеники, оладьи, фарши. Пригодятся в эти дни и **домашние заготовки**: салаты из овощей (огурцов, помидоров, капусты, кабачков и др.), варенье, джемы, компоты из фруктов и ягод. Будут кстати на столе и **блюда из грибов**: белых, груздей, маслят, лисичек, опят и других. В старину они становились одними из основных в это время, поэтому и появилась поговорка: **«Семеры яства, а все грибы»**.

Из сладкого можно включать в меню **мед, фрукты и сухофрукты**. Из напитков – различные **чаи, компоты** и др., к которым можно добавлять различные травы и пряности.



ИСТОРИЧЕСКИЙ ФАКТ!

Один из отцов Церкви, Иоанн Златоуст, так писал о Великом посте: «Если мы постимся, воздерживаясь только от пищи, то по прошествии сорока дней проходит и Пост. А если воздерживаемся от грехов, то и по прошествии этого Поста он еще продолжается, и будет с нами постоянная от него польза...»



«Не все коту Масленица,
будет и Великий пост»

русская пословица

Овощной салат с грецкими орехами

на 4 порции | 20 минут

- капуста квашеная 150 г
- морковь 1 шт.
- редька тертая 1 ст. ложка
- орехи грецкие очищенные 50 г
- масло подсолнечное 2 ст. ложки
- клюква 3 ст. ложки
- сок клюквенный 2 ст. ложки
- зелень петрушки 2 веточки

1. Капусту откиньте на дуршлаг и слегка отожмите.
2. Морковь и редьку натрите на терке соломкой.
3. Орехи обжарьте, охладите и порубите.
4. Смешайте капусту с морковью и редькой. Добавьте масло, клюкву, сок клюквы, орехи и перемешайте.
5. При подаче выложите в салатник и оформите зеленью.



Совет. Лучше не резать зелень, а рвать руками, тогда она сохранит свой аромат и свежесть.

Салат с груздями и квашеной капустой

на 6 порций | 30 минут

- капуста квашеная 600 г
- яблоки красные 3 шт.
- лук зеленый 1 пучок
- грузди соленые 100 г

Для соуса:

- масло подсолнечное 3 ст. ложки
- сахар 6 ч. ложек
- горчица 1 ч. ложка
- соль

1. Капусту откиньте на дуршлаг и дайте рассолу стечь.
2. Яблоки разрежьте на 4 части каждое. Удалите семена и нарежьте мякоть соломкой.
3. Зеленый лук и грузди нарежьте.
4. Для соуса масло взбейте с сахаром, солью и горчицей.
5. Капусту с яблоками, грибами и луком заправьте приготовленным соусом, перемешайте и дайте салату настояться 15 минут. Подавайте в порционных салатниках.



Капустняк с грибами

на 8 порций | 1 час 30 минут

- вода 3 л
- капуста квашеная 800 г
- грибы 300 г
- морковь 1 шт.
- картофель 400 г
- корень сельдерея 1 шт.
- корень петрушки 1 шт.
- корень пастернака 1 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 40 г
- лавровый лист 1 шт.
- сахар 1 ч. ложка
- перец черный горошком 2 шт.
- сметана 160 г
- соль

1. Грибы нарежьте ломтиками, залейте водой и отварите.
2. Морковь, лук и коренья мелко нарежьте, обжарьте на масле.
3. К квашеной капусте добавьте часть грибного отвара, сахар, лавровый лист и тушите капусту до готовности.
4. Оставшийся грибной отвар доведите до кипения, добавьте картофель, вновь доведите до кипения, положите капусту, грибы, пассерованные лук, морковь и коренья, перец, соль и варите суп до готовности.
5. При подаче посыпьте капустняк мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, заправьте сметаной.



Суп из красной фасоли

на 6 порций | 50 минут + замачивание

- фасоль красная 300 г
- орехи грецкие 100 г
- лук репчатый 1–2 головки
- вода 8 стаканов
- сок гранатовый 2 стакана
- зелень петрушки, укропа, сельдерея, кинза, мята по 1–2 веточки
- перец жгучий 1/2 стручка
- соль

1. Фасоль замочите в холодной воде на 6–8 часов, воду слейте. Фасоль залейте свежей водой (8 стаканов) и варите до готовности.
2. Когда фасоль разварится, разомните ее, чтобы не осталось целых зерен, всыпьте рубленые орехи, мелко нарезанный репчатый лук и стручковый перец, посолите и варите еще 10 минут.
3. Добавьте в суп мелко нарезанную зелень, варите еще 3 минуты, затем влейте гранатовый сок и дайте закипеть.

Гречневая каша с грибами и сельдереем в горшочках

Недаром говорится, что новое – это хорошо забытое старое. Обычные керамические горшочки снова вошли в моду.

Глиняная посуда обладает уникальными свойствами: стенки горшочков прогреваются равномерно, благодаря чему приготовленные в них блюда отличаются нежной консистенцией и сохраняют витамины.

на 6 порций | 1 час 20 минут

- крупа гречневая 1 стакан
- шампиньоны 400 г
- корень сельдерея 300 г
- лук репчатый 2 головки
- яблоки кислые 2 шт.
- зелень петрушки мелко рубленая 3 ст. ложки
- сок лимонный 6 ч. ложек
- масло растительное 6 ст. ложек
- перец черный молотый
- соль

1. Сельдерей нарежьте мелкими кубиками, добавьте мелко нарезанные грибы, посолите, поперчите.
2. Лук мелко нарежьте. Яблоки очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками, добавьте лук и зелень петрушки, посолите, поперчите, влейте лимонный сок и перемешайте.

3. В горшочки насыпьте промытую крупу, уложите грибы с сельдереем, затем яблочно-луковую смесь. Влейте по столовой ложке масла и по полстакана кипящей воды, горшочки накройте крышками и поставьте в холодную духовку. Разогрейте ее до 180 °С и готовьте кашу 1 час.
4. При подаче оформите зеленью.



Тыква, тушенная с черносливом

на 6 порций | 20 минут

- тыква 500 г
- чернослив без косточек 150 г
- масло сливочное 3 ст. ложки
- вода 1 1/2 стакана
- сахар 3 ст. ложки
- сок лимонный 1 ст. ложка
- цедра лимона тертая 1 ст. ложка
- фундук рубленый 2 ст. ложки

1. Тыкву очистите и нарежьте кубиками.
2. Чернослив промойте, залейте горячей водой и оставьте на 20 минут, затем мелко нарежьте.
3. В горшочки разложите слоями, чередуя, тыкву и чернослив, каждый слой поливая растопленным маслом, посыпая сахаром и цедрой и сбрызгивая лимонным соком. Влейте горячую воду, в которой замачивали чернослив. Горшочки накройте крышками, поставьте в духовку и готовьте тыкву с черносливом 40 минут при 180–200 °С.
4. При подаче посыпьте орехами и оформите листиками мяты.

Пшеничная каша с черносливом и орехами

на 6 порций | 20 минут

- пшено 1 стакан
- чернослив без косточек 150 г
- вода 2 стакана
- орехи грецкие рубленые 3 ст. ложки
- масло сливочное 3 ст. ложки
- корица молотая 1/2 ч. ложки
- гвоздика молотая 1/4 ч. ложки
- сахар 3 ст. ложки
- соль

1. Чернослив промойте, залейте водой и варите 5–7 минут. Отвар процедите, чернослив мелко нарежьте.
2. Пшено тщательно промойте в нескольких водах, затем обдайте кипятком, чтобы удалить горечь.
3. Подготовленное пшено разложите в горшочки, добавьте чернослив, пряности, сахар, соль и влейте горячий отвар. Горшочки накройте крышками, поставьте в холодную духовку, нагрейте ее до 220 °С и готовьте кашу 35 минут. Добавьте орехи и готовьте кашу еще 5–10 минут.
4. При подаче кашу полейте растопленным маслом.



КЛИКНИ
И ПРИГО-
ТОВЬ!



130 рецептов вкусных каш
на www.mmenu.com



Идеальным десертом в пост, конечно же, являются фрукты. Фрукты являются хорошим источником растворимой и нерастворимой клетчатки. Кроме того, они богаты витаминами, минералами и антиоксидантами.

Фруктово-ягодная тарелка с орешками

- на 4 порции | 30 минут**
- виноград зеленый и черный без косточек по 1 кисти
 - апельсины 2 шт.
 - сливы 8 шт.
 - киви 3 шт.
 - ягоды (клубника, черешня) 50 г
 - смесь орехов 100 г

1. Орехи подсушите в духовке.
2. Ягоды и виноград промойте и выложите на полотенце. Апельсины, сливы и киви промойте и обсушите.
3. Апельсины и киви нарежьте кружочками.
4. Подготовленные фрукты, ягоды и орехи выложите на блюдо, чередуя по цвету.



Фруктовый салат с морковью

- на 6 порций | 20 минут**
- яблоко 1 шт.
 - апельсин 1 шт.
 - банан 1 шт.
 - морковь 2 шт.
 - мюсли 2 ст. ложки
 - сахар

1. Морковь натрите на мелкой терке.
2. Фрукты очистите и нарежьте кусочками или ломтиками произвольно.
3. Перемешайте фрукты и морковь. Добавьте мюсли и сахар по вкусу. Смесь оставьте на 10 минут под крышкой.
4. Если салат получился недостаточно сочным, можно полить его апельсиновым соком.
5. При подаче выложите в салатник и оформите по желанию.

Салат из сухофруктов со льдом

- на 8 порций | 3 часа + замачивание**
- сухофрукты (курага, чернослив без косточек, инжир, груши и яблоки) по 75 г
 - изюм без косточек 3 ст. ложки
 - миндаль 2 ст. ложки
 - фисташки 2 ст. ложки
 - орехи кедровые 2 ст. ложки
 - зерна кардамона молотые 1/4 ч. ложки
 - корица молотая 1/4 ч. ложки
 - сироп лимонный 4 ст. ложки
 - вода розовая 4 ст. ложки
 - лед пищевой

1. Сухофрукты и изюм замочите в холодной воде и выдержите в холодильнике сутки.
2. Подготовленные сухофрукты откиньте на дуршлаг или сито и дайте воде стечь.
3. Миндаль, фисташки и кедровые орехи перемешайте с сухофруктами.
4. Лимонный сироп и розовую воду тщательно перемешайте. Добавьте кардамон и корицу, еще раз перемешайте и заправьте этой смесью сухофрукты с орехами.
5. Выдержите салат в холодильнике не менее 2 часов.
6. При подаче посыпьте салат кусочками льда.



Фруктовый коктейль



1. Небольшим острым ножом очистите манго от кожицы, а затем срежьте с косточки мякоть.
2. Из апельсина отожмите сок, добавьте его в комбайн вместе с кусочками манго, отрубями и семенами кунжута. Измельчите смесь в однородную массу и сразу подавайте.

- на 2 порции | 15 минут**
- манго 1 шт.
 - апельсин 1 шт.
 - отруби пшеничные 2 ст. ложки
 - семена кунжута 1 ст. ложка

на заметку:
Этот фруктовый коктейль богат питательными веществами, содержащимися во фруктах, которые обеспечат вам бодрость и хорошее настроение. Подавайте его с овсяной кашей, мюсли или хлебом из цельнозерновой муки.



Хотите приготовить что-нибудь вкусненькое? Заходите на www.mmenu.com

Недели Великого поста

**1-я седмица
Великого поста**
Чистый понедельник – 18 марта

**Первая пятница
Великого поста**
Литургия Преждеосвященных
Даров

Неделя 1-я
Торжество православия

Неделя 2-я
Святителя Григория Паламы

Неделя 3-я
Крестопоклонная

Неделя 4-я
Преподобного Иоанна Лествичника

Неделя 5-я
Преподобной Марии Египетской

Неделя 6-я
Вход Господень в Иерусалим

Лазарева суббота
Воскрешение праведного Лазаря

Страстная седмица
(последняя неделя
перед Пасхой)
с 28 апреля по 4 мая
Строгий пост

**3 и 4 мая, последние два дня
Великого поста,**
предписывается полное
воздержание от пищи



Календарь

Великого поста



Седмицы	Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1-я подготовительная	«мясоед»						
2-я подготовительная	«мясоед»			рыба	«мясоед»	рыба	«мясоед»
3-я подготовительная	«мясоед»	Масленица					
1-я седмица	Масленица	ничего не едят	хлеб, вода	сырая без масла	ничего не едят	вареная без масла	вареная с маслом, вино
2-я седмица	вареная с маслом, вино	сырая без масла	вареная без масла	сырая без масла	вареная без масла	сырая без масла	вареная с маслом, вино
3-я седмица	вареная с маслом, вино	сырая без масла	вареная без масла	сырая без масла	вареная без масла	сырая без масла	вареная с маслом, вино
4-я седмица	вареная с маслом, вино	сырая без масла	вареная без масла	сырая без масла	вареная без масла	сырая без масла	вареная с маслом, вино
5-я седмица	вареная с маслом, вино	сырая без масла	вареная без масла	сырая без масла	вареная с маслом	сырая без масла	вареная с маслом, вино
6-я седмица	вареная с маслом, вино	сырая без масла	вареная без масла	сырая без масла	вареная без масла	сырая без масла	вареная с маслом, вино, икра
Страстная седмица	рыба	сырая без масла			вареная с маслом, вино	ничего не едят	вареная без масла

Такие полезные орехи



Древнегреческий историк Геродот утверждал, что орехи наделены особой жизненной силой, а знаменитый врач Гиппократ советовал включать их в рацион при различных заболеваниях. С древнейших времен их использовали и в кулинарии, в том числе в дни постов.

Орехи содержат до 60–70% растительных жиров, большое количество белков, которые могут заменить собой животные, много витаминов (Е, РР, К, С, группы В, каротин) и минеральных веществ (железо, кобальт, цинк, калий, магний, кальций, йод, фосфор), органические кислоты. Они достаточно калорийны: в грецких орехах в семь раз больше калорий, чем в говядине, а в фундуке – больше, чем в шоколаде. И все же их употребление не вызывает появления лишнего веса, ведь углеводов в орехах немного.

Согласно древнегреческой легенде, ореховое дерево создал бог Дионис. Он превратил в него свою погибшую возлюбленную – дочь царя Кария. В орешнике – карики, который был посвящен богине охоты и плодородия Артемиде, девушки водили хороводы, воздавая ей честь. Как-то раз Артемиде спасла их, укрыв под сенью деревьев и превратив в орешник. Поэтому колонны в храме Артемиды, которые изготавливали из стволов орехового дерева в виде прекрасных молодых женщин, стали называть кариатидами.

Грецкие орехи

Родина грецких орехов – не Греция, а Малая Азия. В России же они получили такое название, потому что в старину их привозили на наши рынки греческие купцы. Гиппократ рекомендовал использовать грецкие орехи в качестве лекарственного средства при различных заболеваниях. А Платон полагал, что они обладают не только способностью передвигаться, прыгая с ветки на ветку, но даже... мыслить, ведь их ядра напоминают по своей форме человеческий мозг.

Грецкие орехи содержат витамины (Е, РР, К, С, группы В, каротин), минеральные вещества (железо, кобальт, цинк, калий, магний, кальций, йод, фосфор), органические кислоты. В них много белка (18–25%) и жиров (до 76%).

Эти орехи добавляют в салаты, пасту, выпечку, десерты, соусы. Они прекрасно сочетаются с голубым сыром и многими видами фруктов.

Чтобы легче было снять тонкую шелуху с ядра, опустите орехи в подсоленную воду на 15 часов, затем промойте и высушите. Если прокалить орехи в горячей духовке, их легче будет очистить от скорлупы. Если они стали слишком сухими, изменился их вкус, залейте орехи, не удаляя



скорлупы, подсоленной водой на 5–6 дней.

Грецкие орехи нужно хранить в сухом прохладном темном месте, чтобы они не прогоркли.

Миндаль

Миндаль – это не орехи, а семена миндального дерева. В Древнем Риме миндаль считали символом изобилия и плодородия. В странах Средиземноморья сохранился обычай угощать гостей на свадьбах засахаренным миндалем.

В миндале много белка (до 30%), который может заменять животный, и жирного масла (до 60%). Он также богат витаминами (Е, РР и группы В), – особенно много в нем витамина Е, который называют также витамином молодости и красоты (24 мг на 100 г орехов).

Горький, сладкий и хрупкий миндаль добавляют в мясные и рыбные блюда, изделия из теста (кексы, пироги, торты), сладкие блюда, шоколад, ликеры; из него получают миндальное масло.

Измельченным жареным миндалем панируют блюда, его добавляют в соусы, посыпают им выпечку.

Такие орехи едят сырыми, их поджаривают, солят, размалывают и толкут. Сладкий миндаль кладут в блюда и напитки в свежем виде или же предварительно поджаривают и солят. Горький миндаль, который придает кушаньям особый аромат, содержит синильную кислоту и поэтому использовать его можно только после предварительной тепловой обработки.

Миндаль будет легче очистить от кожицы, если опустить на 1–2 минуты в кипяток. Чтобы он не потемнел, его промывают водой и подсушивают в духовке на сухой сковородке при 50–70 °С. Затем миндаль измельчают с помощью блендера, кофемолки, кухонного ножа или скалки до консистенции манной крупы.

Такие орехи хранят в герметично закрытой емкости в сухом прохладном месте до 2 лет.

Сырые и жареные орехи в целом

или измельченном виде добавляют во многие блюда – от салатов до выпечки и десертов, ими панируют кушанья, посыпают кондитерские изделия. Орехи используют и при приготовлении напитков: коктейлей, ликеров, подают к пиву и десертным винам.

Арахис

Арахис – не орехи, а плоды травянистого растения семейства бобовых. В страны Европы их завезли из Индии и Китая. В нем до 35% белка, около 50% жиров, много витаминов, в том числе Е, группы В, и микроэлементов, а также антиоксидантов. В поджаренном арахисе на 20–25% больше полезных полифенолов, чем в сыром.

Чудесные свойства арахиса

Арахис знаменит своими антиоксидантными свойствами, в первую очередь из-за полифенолов – соединений, близких по химической структуре к антиоксидантным компонентам красного вина, делающим его одним из наиболее эффективных средств для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Арахис придает мясным и рыбным блюдам необычные вкусовые оттенки. Но в основном его добавляют в печенье, торты, десерты и другие сладкие блюда, а также напитки. Арахисовое масло используют для приготовления рыбных консервов, маргарина, кондитерских и хлебобулочных изделий.

Арахис бланшируют и обжаривают с различными добавками.

Такие орехи в скорлупе можно хранить в прохладном темном месте в тканевых мешочках до полугода.

Фундук (лесной орех)

Фундук (лесной орех), родина которого – Малая Азия и Кавказ, стали культивировать в Древней Греции и Риме. Ветви растения фундука римляне считали символом здоровья и силы.

Фундук содержит 15% белка, в том числе 20 аминокислот, необходимых человеку, и до 60% жиров; большое количество витаминов (С, D, Е, группы В, каротин), минеральных веществ (калий, кальций, фосфор, железо, цинк) и фолиевой кислоты. В то же время в нем много калорий (700 ккал в 100 г орехов) – больше, чем в шоколаде.

Фундук используют в сыром и жареном виде. Его добавляют в салаты, овощные и мясные блюда, соусы, но в основном – в выпечку, десерты, а также конфеты.

Чтобы снять с орехов тонкую кожицу, прокалите их в духовке в течение 15 минут, а затем слегка потрите.



Такие орехи в плотном мешочке можно хранить при комнатной температуре в течение года, при температуре 5–10 °С – до 4 лет.

КЛИКНИ И ПОДЕЛИСЬ!



Кедровые орехи

Кедровые орехи – собственно, не орехи, а семена кедровых сосен. Такие орехи очень полезны: они содержат около 60% жиров и до 20% белков, которые почти полностью усваиваются организмом человека, множество витаминов и минеральных веществ (5 макро- и 14 микроэлементов), сахара, крахмал, клетчатку и другие вещества. Кедровые орехи и масло, которое из них получают, широко используются в народной медицине.

Целые или измельченные орешки добавляют в салаты, вторые блюда, выпечку, соусы, используют для украшения блюд.

Вкус орехов станет более ярким, а аромат выразительным, если прокалить их на сковороде. Такие орехи хранят в плотно закрытой емкости в холодильнике.



Вам хочется поделиться любимым рецептом или высказаться на кулинарную тему? Добро пожаловать на www.mmenu.com

Фисташки

Родина фисташек (от итальянского «pistach») – Иран и Сирия, откуда их завезли в Грецию, а затем и в другие страны Европы. Как гласит легенда, эти деревья росли в Висячих садах Семирамиды. Согласно распространенному поверью, влюбленных, которым посчастливится услышать треск раскрывающихся орехов в фисташковой роще, ждет счастливая и обеспеченная жизнь.

В них много белка, витаминов (В₆, Е), минеральных веществ (калий, магний, медь, марганец), а также антиоксидантов.

В кулинарии используют как свежие, так и поджаренные фисташки, которые обычно измельчают. Их добавляют в салаты, блюда из риса, приправы к мясным блюдам, выпечку, кондитерские изделия, мороженое, подают к десертным винам, пиву, коктейлям. В десерты и сладкие блюда кладут несоленые фисташки.

Фисташки, скорлупа которых приоткрыта, можно засаливать и запекать, не удаляя ее.

Подсушенные орехи можно хранить при комнатной температуре в течение года, при температуре 0–18 °С – до 4 лет.



Кулинарный калейдоскоп



7 самых вредных для здоровья продуктов

Современная цивилизация создала множество технологий, позволяющих производить быстрые в приготовлении, недорогие, вкусные и вместе с тем опасные для нашего здоровья продукты. Многие из них содержат искусственные пищевые добавки, большое количество сахара, соли, жиров, приготовлены с использованием технологий копчения, гриля или фритюра. На красочных этикетках рядом со списком ингредиентов зачастую следует ставить штамп: *«Осторожно, маленькая/большая доза яда!»* Американский диетолог Джаред Кох перечислил самые опасные продукты, которые нужно исключить из рациона, если вы не хотите испытывать проблем со здоровьем. Это консервы в жестяных банках, полуфабрикаты из мяса и прошедшие обработку мясные продукты, маргарин, картофель, выращенный с применением нитратов, соевые продукты и продукты с добавлением искусственных подсластителей. В этот список диетолог включил даже растительные масла, в том числе оливковое и кокосовое, ведь недавно выяснилось, что они вредны, если употреблять их в больших количествах.



Какие продукты не стоит сочетать друг с другом

Не все продукты хорошо сочетаются друг с другом. Диетологи составили список продуктов, которые не стоит употреблять за один прием пищи. Такие «миксы» вызывают процессы брожения и плохо усваиваются организмом, в результате чего выделяются токсины. Специалисты советуют избегать сложных сочетаний ингредиентов, отдавая предпочтение простой пище. Не секрет, например, что после праздников, когда на столе появляется много сложных блюд, мы чувствуем себя хуже: организму бывает непросто справиться с повышенными нагрузками, он хуже усваивает полезные вещества, содержащиеся в продуктах (витамины, минеральные соли и др.), и многие люди набирают лишний вес.

Назовем самые неудачные сочетания продуктов:

- **молоко, дыня и бананы**
- **мясо и сыр**
- **сыр с хлебом и маслом**
- **алкогольные напитки и овощные салаты**
- **картофель и яйца**
- **хлеб с помидорами**



Почему морковный сок не стоит пить по утрам

Морковный сок – прекрасное поливитаминное и укрепляющее средство. Морковь богата витаминами: А (каротином), который называют также витамином красоты, В₁, В₂, В₃, В₆, С, Е, К, Р, РР, содержит минеральные вещества (калий, кальций, натрий, магний, железо, медь, йод, фосфор, кобальт и др.), ферменты, фруктозу, глюкозу, лецитин, аминокислоты, белки и крахмал. Она предотвращает развитие онкологических заболеваний, улучшает кровотоки и очень полезна для зрения. Морковь рекомендована при заболеваниях сердца, печени, почек, нарушениях солевого обмена и различных воспалительных процессах.

И все же пить по утрам морковный сок, особенно людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, не стоит: американские ученые пришли к выводу, что это может вызвать *пищевую интоксикацию*. Морковь может быть опасна и для тех, кто страдает диабетом, ведь она содержит большое количество сахаров.



Решили перекусить на скорую руку? Не ешьте горячие блюда из пластиковой посуды

Контейнеры для пищевых продуктов при нагревании выделяют опасные вещества, поэтому не стоит есть из такой посуды горячие блюда. К таким выводам пришли специалисты Медицинского университета Гаосюн, которые обследовали несколько десятков людей, евших суп из пластиковых мисок, при изготовлении которых использовался меламин. Концентрация этого вещества в организме человека была повышена в течение 12 часов после приема пищи.

Это вещество используют при изготовлении клеев, лаков, красителей, а также различных видов пластмасс. Меламин вызывает развитие опасных заболеваний (болезней почек, печени и др.), а длительное его воздействие на организм может привести к непредсказуемым последствиям для здоровья. Это ядовитое вещество, которое добавляли в молочные смеси, стало причиной смерти в 2008 году нескольких китайских детей, около 300 тысяч детей тогда заболели.



Хотите сохранить здоровье? Откажитесь от мяса

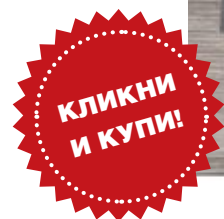
По мнению многих ученых, мясные продукты, если часто включать их в рацион, вредны для здоровья. Они содержат большое количество жиров, в том числе так называемых скрытых. Вкус и аромат колбасам, сарделькам и сосискам придают пищевые добавки, которые вызывают наркотическое привыкание и развитие многих заболеваний. Как выяснили ученые из Оксфорда, переход на вегетарианскую диету на треть снижает риск развития заболеваний сердца и сосудов. Такие выводы были сделаны на основании данных проведенного в течение 11,5 года обследования около 45 тысяч жителей Англии и Шотландии, третья часть которых придерживалась вегетарианской диеты. Среди тех, кто умер от заболеваний сердечно-сосудистой системы и попал в больницы из-за таких болезней, было на 32 процента больше мясоедов, чем вегетарианцев. Эти данные медики приводят с учетом других факторов: курения, злоупотребления алкоголем и т. п. Даже временный отказ от мяса способен снизить риск развития заболеваний сердца и сосудов почти на 20 процентов.



Чипсы, название которых оскорбило чувства верующих

В британских закусочных появились отличающиеся острым томатным вкусом чипсы под названием *«Дева Мария»*. Но после жалоб на оскорбление чувств верующих, высказанных рядом религиозных организаций, продавцы были вынуждены снять эти продукты с продажи. Хотя коктейль «Дева Мария», по аналогии с которым были названы чипсы, продолжают продавать в сотнях заведений общественного питания в разных странах мира. Подобные конфликты возникают в странах Европы и США не впервые. Так, недавно мусульманское общество Детройта выиграло иск на 700 тысяч долларов против сети ресторанов быстрого питания McDonald's. В рекламе компании говорилось, что блюда для мусульман здесь готовят в соответствии с мусульманскими традициями, но это оказалось не так. В ресторанах этой компании использовались обычные ингредиенты, когда заканчивались халяльные продукты.

1. Пиджак
4520 руб.
2. Платье
20400 руб.
3. Клатч
7700 руб.
4. Браслет
1100 руб.
5. Полусапоги
11150 руб.



LOOKSIMA

be stylish, be happy

1. Пальто
11590 руб.
2. Брюки
4940 руб.
3. Водолазка
2680 руб.
4. Ремень
4160 руб.
5. Ботинки
7720 руб.



Строгость и лаконичность во всем – это о вас?

Тогда образы
в стиле «Минимализм» –
это то, что вам нужно!

Умеренность в отделке, простые формы и девиз «Ничего лишнего» – вот то, что характеризует этот стиль. И, конечно же, подстать своему минималистичному образу вы можете создавать кулинарные изыски, отказавшись от сложных форм и сделав ставку на максимальную простоту и здоровую пищу.

*Минимализм –
удел настоящих эстетов!*

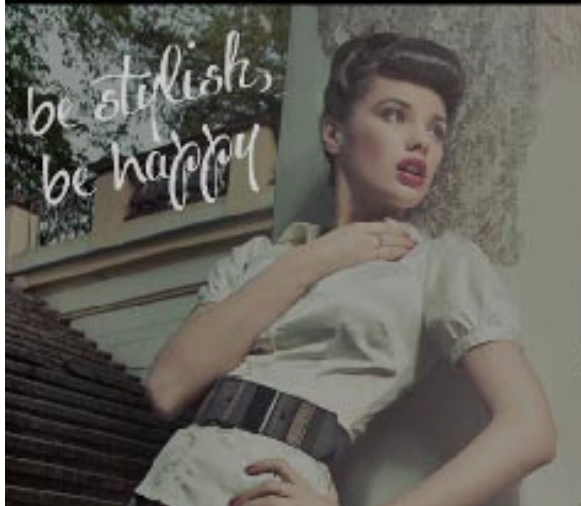
Нет времени думать
о том, что надеть?

Этот вопрос с легкостью решат профессиональные стилисты Looksima! Комфортные домашние луки уже ждут вас!

**Луксима. Стиль, приносящий счастье.
В любой ситуации. Be Stylish, Be Happy.**

LOOKSIMA
Делает стиль доступным





— Что надеть?

Дадим ответ
на вечный вопрос

*be stylish,
be happy*

ММ

МИЛЛИОН МЕНЮ®

40 000
рецептов

www.mmenu.com

- Мастер-классы
- Статьи и новости
- Видеорецепты
- Блоги и форум
- Конкурсы и призы
- Социальная сеть



Вкусно готовить – просто!

**Лучшие рецепты –
на сайте
МИЛЛИОН МЕНЮ**

