

Изюм - против «Лазована» и «Ново-Пасситом»

Вот и пришла зима. У кого в КРИЗИС хватило денег на летние заготовки - молодец. Самое время откупоривать баночки с ароматным вареньем и, намазывая сладкую смесь на хрустящую булочку, поедать почти свежие фрукты во время авитаминозов.

А у кого финансов не оказалось ни жарким летом, ни щедрой на урожай осенью (то ли по причинам экономической нерентабельности предприятий, на которых кто-то так и не дождался зарплаты, то ли по причинам «заоблачных» цен на все без исключения продукты в Украине, которые рука не поднималась запастись впрок) - тому остается прислушаться к нашим ПОЛЕЗНЫМ СОВЕТАМ.

В природе существует множество продуктов, помогающих не только вкусно питаться, но и одновременно - лечиться. Оказывается, что часто не обязательно выкладывать кругленькую сумму за импортные лекарства. Нужно просто знать, что многим из них эквивалентом могут быть привычные продукты питания!

Сегодняшний рассказ - о всем известных СУХОФРУКТАХ...



Сухофрукт винограда - изюм

Груши, сливы, виноград, персики в свежем виде попадают на наш стол летом и осенью. Зимой мы, как правило, покупаем их же, но только превратившимися в сухофрукты, в которых сохраняются все полезные свойства - чернослив, курага, изюм, инжир, сушеные яблоки и груши. Особенно славятся курага, урюк, кайса (как и свежие абрикосы всех видов) с высоким содержанием калия, с не менее ценными органическими кислотами, витаминами, каротином, фосфором, кальцием и железом.

Заменили сахара — финики, инжир, изюм, урюк, кайса, курага. Это высококонцентрированные продукты, поэтому их следует употреблять умеренно. Фиников, например, можно съесть не более 4—6 штук в день.

Сухофрукты при массовой сушке часто обрабатывают химикатами, серой. Потому их нужно тщательно промывать под струей горячей воды. После этого — подсушить. Есть в любое время в сухом или в размоченном виде. Сильно загрязненные сухофрукты после мытья рекомендуется опустить в кислое молоко — это их «обеззаразит».



Сухофрукт чернослива - финики

Диетологи указывают разные сроки, необходимые для размягчения сухофруктов, что зависит от качества, вида фруктов, их состояния. Самым рациональным считается способ замачивания хорошо промытых сухофруктов в холодной воде. Для запаривания (например, чернослива, кураги) сухофрукты заливают горячей водой, но не кипятят.

100—150 г размоченных сухих абрикосов обеспечивают очищение кишечника. То же можно сказать и о черносливе. Сушеный виноград особого сорта — бескосточковый изюм (кишмиш) применяется в диетологии благодаря богатому содержанию калия и других ценных минералов.

Фиником народная медицина приписывала свойства «порождать хорошую кровь», снимать усталость, боли в пояснице, лечить воспаление легких.

Инжир мы употребляем в основном в сушеном виде. Он полезен при заболеваниях сердечно - сосудистой системы, сердечных болезнях, бронхиальной астме, венозной недостаточности, склонности к тромбозам, анемии. Инжир — мочегонное, легкое слабительное, потогонное средство. При простудах и кашле в народе употребляют инжир с теплым молоком.



Сухофрукт абрикосов - курага



Инжир

«АНТИКРИЗИСНЫЕ» РЕЦЕПТЫ:



«Самый больной в мире человек!»

Настой из кураги помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и кровеносных органов. Сушеные плоды предварительно вымыть, затем залить 1 стаканом теплой кипяченой воды и настоять 1 час. Принимать 3 раза в день, разделив поровну.

Отвар изюма с небольшим количеством лукового сока и народной медицине применяется как надежное средство при кашле.

«БУДЬ ЗДОРОВ, НЕ КАШЛЯЙ!»

100 г изюма, кипятить в 1 стакане воды 10 минут, отжать. Пить отвар по 1/2 стакана 3—4 день. Увеличивается отделение слизистого секрета в дыхательных путях, облегчается отхаркивание.

При кашле и бронхите замочить в воде на 45 мин 30 г изюма и употреблять с молоком каждый вечер.



«СПОКОЙСТВИЕ!»

ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!»

Древние врачеватели считали, что свойства изюма значительно отличаются от свойств свежего винограда. Они советовали употреблять изюм не только как питательный продукт, но и как средство, укрепляющее нервную систему, легкие и сердце, способствующее даже «подавлению гнева».

ПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТЫ!

После размягчения можно, очистив сухофрукты от косточек и сердцевин, пропустить через мясорубку. Смешать в однородную массу и хранить в холодильнике. Ее полезно есть небольшими порциями (по блюдечку) перед сном.

Для лучшей работы кишечника, например, смешивать с молотыми листьями сенны (1/2 см брикета), размягченными хлопьями злаков, фруктовыми соками, употреблять с чаем, напитками.

Если в состав такой массы ввести больше изюма, кураги (обладающих вязкостью) то, сформировав небольшие шарики и обваляв их в размельченных орехах, можно приготовить полезные и вкусные «конфеты сыроедов», к которым следует приучать и детей (вместо мармелада и шоколада и прочих сладостей).



ЧТО ВАМ ВЫГОДНЕЕ КУПИТЬ?

Цены по Украине (ноябрь—декабрь 2010г.):

- Курага — 22 грн / кг
- Изюм — 15 грн/кг
- Финики — 20 грн/кг.
- Чернослив — 17 грн/кг
- Сушеные Яблоки — 6 грн/кг.
- Сушеные Груши — 7 грн/кг.
- Сушеная готовая компотная смесь — 6 грн/кг

Или:

- «Лазовлан»-сироп 100мл = 34.70 грн.
- «Ново-Пассит»-сироп 100мл = 25.39 грн.
- Витамины (табл.) «Витрум-кальциум+» = 42.90гр.
- Поливитамины (драже) «Супрадин» = 63.24 грн

«Мужчинам в самом расцвете сил!»

Лучшим подарком любому мужчине к любому празднику может быть галстук. Он дополняет образ современного мужчины. Но если один представитель сильного пола считает его прекрасным способом подчеркнуть свою индивидуальность, то другие, наоборот, при первой возможности срывают с шеи «ненавистную удавку» и запикивают куда подальше, проклиная при этом ее создателей. Но, как бы то ни было, галстук все отдадут должное, о чем свидетельствует история его создания и применения.

Еще в древние времена римские легионеры повязывали вокруг шеи платки, чтобы было теплее. После распада Римской Империи моду на шейные платки переняли древние племена современной Румынии. От них она перешла в Хорватию, а затем и в Париж. Блистательный Людовик XIV был без ума от всего красивого и необычного, поэтому это новшество пришлось ему по душе. Так обыкновенный шейный платок стал украшением французского мужского туалета. Он изготавливался из тончайших тканей и кружев, и повязать его было очень трудно.

Со временем мужской костюм потерял вычурность, и внимание мужчин переключилось на галстук - одну из немногих деталей, при помощи которой можно было проявить свою индивидуальность. Возникла целая наука по завязыванию галстука, были даже написаны учебники. В семидесятые годы XIX века появились готовые фабричные галстуки, а к концу столетия - и зажимы для них. Однако тот вариант галстука, который мы видим сегодня, возник только в XX веке.

Что же нужно знать мужчине, выбирая галстук? Прежде всего, расцветка должна гармонировать с цветом костюма, рубашки, носок и туфель. Положите галстук на ладонь, если его широкий конец свисает свободно, не закручиваясь, то он будет лежать ровно, когда вы завяжете узел. Шов с задней стороны должен быть скользящим, а не жестким - так определяется ручная работа. Высокочастотные галстуки шьют из трех разных кусков, а большинство «коммерческих» - из двух. Длина галстука должна быть такой, чтобы в завязанном виде он прикрывал пражку ремня. Ширина галстука зависит от ширины лацканов пиджака. В среднем они бывают от 7 до 9 см. Узел должен быть тугим, если вам нравится, то можете сделать складку при выходе из узла.

Стоит быть осторожными при выборе слишком ярких галстуков с бросающимися картинками или незнакомой символикой. В официальной одежде повсеместным правилом считается темный галстук в сочетании со светлой сорочкой. Да и вообще, темные галстуки смотрятся очень элегантно. Но при этом не стоит забывать, что галстук лучше подобрать таким образом, чтобы он был на тон светлее пиджака.

В этом сезоне очень популярны бордовый, желтый и серый цвета. Очень актуален рисунок в крупную и мелкую клетку. Больше всего ценятся шелковые, ручной работы, галстуки итальянских мастеров. Неплохо смотрятся синтетическая ткань под шелк или ее смесь с шелком. Бывают галстуки из тонкой шерсти, кашемира, хлопчатобумажной ткани, льняные и вискозные. Впрочем, последние быстро теряют вид и утрачивают форму.

Для того, чтобы галстук служил долго, за ним нужно не только хорошо ухаживать, но и правильно хранить. Когда вы снимаете галстук, узел нужно распухать, чтобы волокна ткани не перекручивались. После этого его следует повесить на вешалку, чтобы он «отвиселся» несколько дней. Хороший качественный галстук не стирают и не гладят! От пятен галстук избавляет пятновыводитель или хлористка. Ну, а если нужно разглядеть появившиеся складки, аккуратно скатайте галстук и оставьте так на ночь. К утру все складки распрямятся. Если же вы решите пройтись по нему утюгом, вставив картонный шаблон, то помните, что от трения меркнет глянец и повреждаются волокна. После этого вашему галстуку прямая дорога в мусорное ведро...



«Хозяйка» ПИРОЖНОЕ

«ВСЕЕ ЗИМНЕЕ, АНТИКРИЗИСНОЕ!» (В МИКРОВОЛНОВКЕ)

Вам грустно без причины? Мысли разные одолевают: скоро Новый год... И то надо купить и это... А деньги тают как от весеннего солнышка... И как на дрожжах растут цены...

А домашним не объяснишь, что украинский праздничный стол в уходящем, 2010, году социологи оценивают в 1000 гривен...

Только спокойствие! Просто за 2 минуты Вы сможете приготовить себе «утешение» от грусти. А после того как выпьете свежего горячего кофе с новым воздушным пирожным, рецепт которого предлагает «АКИ», само собой возникнет и решение всех самых неразрешимых проблем!

Ингредиенты: Белок яичный — 1 шт., сахарная пудра — 150 г. Пропорции - строго соблюдать.

Белок взбить венчиком (но не в миксер!). Добавить сахарную пудру - получится плотная, густая масса. Скатать шарики с грецкой орех (или брать ложкой), выложить в бумажные (или силиконовые) формочки для кексов (или просто положить на тарелку бумагу). Ограничить ножом.

Поставить в микроволновку с сильной мощностью (800 Вт). Готовить при этой максимальной мощности 1,5 мин. Пирожные на Ваши глаза увеличатся в размере в 4 раза (но пугать не надо и процесс не останавливать!).

Когда микроволновка остановится, не открывать, дать полностью остыть пирожным внутри печи. Присыпать шоколадом или полить сиропом. Консистенция - внутри мягкие, похожие на зефир, сверху - хрустящая корочка.

