



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 27 (523)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

1 - 7 июля 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ЛЕПЕШКИ «ФИНСКИЕ»

Ингредиенты

Молоко - 100 мл
Дрожжи сухие - 1 ч.л.
Сахар - 1 ч.л.
Соль - 1 ч.л.

Сметана - 50 г
Мука пшеничная - 220 г
Масло растительное - 1 ст.л.
Калорийность 260 кКал
Время приготовления 2 ч.

Пошаговый рецепт

Необыкновенно вкусные «Финские» лепешки из доступных продуктов. Их можно пожарить или испечь в духовке, каждый выберет вариант по своему вкусу, очень пышные и мягкие в любом виде. Абсолютно не худшают и на второй день (если конечно останутся).

В теплое молоко добавить дрожжи и сахар, размешать и оставить на 10 минут. Соль смешать с мукой, добавить к молоку, затем сметану и масло. Замесить гладкое, эластичное тесто. Накрывать салфеткой и убрать в теплое место. Тесто подошло, можно делать лепешки

Разделить тесто на 6 частей, скатать шарики.

Раскатать лепешки, не сильно тонко. Накрывать салфеткой и оставить «отдохнуть» на 15 минут.

Три лепешки я смазала маслом и посыпала сухим розмарином (это дело вкуса). Выпекала в духовке при температуре 180 градусов до румяного цвета.

А три лепешки пожарила на сковороде на среднем огне с добавлением растительного масла.

«Финские» лепешки вкусны в любом виде - горячие, остывшие или разогретые. В виде добавок подойдет сыр, сметана, сгущенное молоко, варенье или мед, по вашему вкусу. Можно кушать вместо хлеба, в виде бутерброда или просто с чаем или кофе.

УЗБЕКСКИЕ ЛЕПЕШКИ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты

Мука - 430 г
Соль - 1 ч.л.
Дрожжи сухие - 1 ч.л.

Вода - 290 мл
Кунжут
Калорийность 245 кКал
Время приготовления 2 ч.

Пошаговый рецепт

Узбекских лепешек существует несколько видов из разного теста, один из самых популярных - это гижда нон (пышная лепешка с толстыми краями). Традиционно их пекут в тандырной печи, но и современные духовки тоже справляются с таким видом домашнего хлеба.

Подготовьте муку, соль, дрожжи, воду и кунжутные семена.

Перемешайте муку с солью и сухими дрожжами.

Влейте воду комнатной температуры.

Замесите тесто, дайте ему два раза подняться, оба раза обомните и несколько раз стукните об стол.

Затем разделите тесто на 4 части, сформируйте лепешки толщиной 1,5-2 см, продавите чекичем или чем-то похожим на чекич середину лепешки. Смажьте водой, посыпьте кунжутом и дайте минут 15 расстаться.

Выпекайте в разогретой духовке при 250 градусах около 12-15 минут. Узбекские лепешки готовы.

♥ ЗДОРОВЬЕ



Чайный напиток №19 «Антиалкогольный»

Антиалкогольный чайный сбор из дикорастущих плодов и трав рекомендуется для профилактико-лечебного питания людей, страдающих алкоголизмом и желающих улучшить своё самочувствие. Фиточай содержит богатый набор биологически активных веществ. У больных при использовании антиалкогольного фиточая улучшается не только психическое состояние (память, настроение и др.), но и сон, аппетит, общее самочувствие и кроме того, исчезает влечение к спиртным напиткам, что способствует профилактике запоев. Фиточай обладает мочегонным, снотворным, болеутоляющим действием, усиливает деятельность пищеварительных желез, **облегчает похмелье**.

Многокомпонентный состав фиточая обеспечивает снижение тяги к алкоголю, обеспечивает гармонизацию функционирования пищеварительной и сердечно-сосудистой систем природными средствами и может быть использован в преимущественном питании людей, страдающих алкоголизмом.

Состав:

корень солодки, трава чабреца, плоды шиповника, трава пустырника, листья мяты, трава тысячелистника.

Действие:

рекомендован для профилактики алкоголизма и наркомании.

Способ приготовления:

фильтр-пакет положить в чашку, залить 100 мл кипящей воды, настаивать 15 минут. Принимать по 100 мл 3 раза в день в течение одного месяца.

В предлагаемых дозах данная продукция не является лекарственным средством. Чтобы применять этот чайный сбор как лекарство - проконсультируйтесь с врачом.

В предыдущих номерах нашей газеты мы рассказали вам, что в нашем стремительном мире о своем здоровье нужно заботиться самим, а не ждать болезней. Профилактика – вот то главное действие, которое доступно каждому и требует к себе не так уж много внимания и денег. Правильное питание, правильная духовная жизнь и правильный образ жизни – вот три составляющие основы здоровья человека, а будет здоровье – будет всё!

В магазинах нашей торговой сети ТРИТОЛ мы предлагаем вам довольно широкий выбор чаёв из различных всем известных ягод и трав. О пользе того или иного чая мы будем рассказывать вам в нашей газете, или вы, придя в наш магазин, можете прочитать описание на коробочке чая. Мы выбрали для вас в основном пакетированный чай.

Чаи доступны в магазинах: п.В.Синячиха - ТРИТОЛ-1, ТРИТОЛ-9, «Дедо и Баба», в с.Мугай - ТРИТОЛ-14, в с.Измоденово - ТРИТОЛ-18 и в п.Бубчиково - ТРИТОЛ-5.

В библиотеке новая книга - бестселлер Али Смит «Осень»

«Осень» живет воспоминаниями, непоследовательностью и хаотичностью, цветами, красками, всем прекрасным, что только можно найти в этом мире. обращение к тому, что жизнь переменяется и всё стремится к увяданию, развивает автор своей идеей весны и каждым вдохом неповторимых оттенков любви. поэтому в её мире возможно существование молодых и старых стариков, где старость - это совершенно субъективное понятие и смерть не является завершением.

Эта история о жизни, истории, длинную в сто один год.



Внимание!
В магазин ДЕДО и БАБА,
Тритол-5, Тритол-13, Тритол-14
новое поступление очков!



◆ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Витамин D снижает риск развития диабета

Витамины продолжают удивлять нас доселе неизвестными свойствами. Недавнее исследование, проведенное с участием 680 бразильских женщин в возрасте от 35 до 74 лет свидетельствует о том, что дефицит витамина D связан с повышенным уровнем глюкозы в крови. Исследование опубликовано в Menopause, журнале Североамериканского общества по изучению менопаузы (NAMS).



Согласно исследованию, употребление добавок с витамином D ассоциируется с более низким уровнем глюкозы. Кстати, тот же эффект обеспечивает и регулярное пребывание на солнце. Интересно, что связь между сидячим образом

жизни и повышенным риском развития диабета известна давно. Теперь ученые предполагают, что малоподвижность здесь не единственный и, возможно, не ключевой фактор. Ведь сидим мы чаще всего в помещении, а это значит, — получаем мини-

мум солнечного света и витамина D.

Связь между уровнем витамина D в сыворотке крови и диабетом косвенно подтверждают также другие, более ранние работы. Есть данные, что витамин D повышает нашу чувствитель-

ность к инсулину и улучшает функцию бета-клеток поджелудочной железы. В настоящее время специалисты работают над вопросом более точного выявления причинно-следственных механизмов.

Сахарный диабет относится к мультифакторным заболеваниям, здесь играет роль как генетическая предрасположенность, так и факторы внешней среды. И если на генетику повлиять мы не в силах, то минимизировать внешние риски — наша прямая задача. А задача ученых — найти максимум факторов, подлежащих контролю.

www.med.vesti.ru
(По материалам
интернет изданий)

После тренировок тело само выбирает правильную еду

Если у вас есть желание правильно питаться, но не хватает энтузиазма перейти с жареной картошки с котлетой на гречневую кашу с вареной куриной грудкой, не переживайте — выход уже найден.

«Мы пойдем другим путем», — сказали исследователи из Техасского университета в Остине. И не стали рассказывать участникам эксперимента, посвященного здоровому образу жизни, о преимуществах здоровой еды. А вместо этого отправили добровольцев, которых набралось 2680 человек, в тренажерный зал.

Добровольцы как раз были теми людьми, кому «не хватало энтузиазма». Изначально они не занимались спортом и питались чем придется. Но уже после нескольких недель тренировок они с большей вероятностью предпочитали такие продукты, как постное мясо, фрукты и овощи, в то же



время отказываясь от жареной пищи, газировки и прочих нездоровых вариантов.

Важно, что всем участникам было дано указание не менять (!) свою диету каким-либо существенным образом, но это все равно произошло. Почти никто из этих людей не подозревал, что в них может вдруг проснуться любовь к здоровым привычкам, а принципы здорового образа жизни станут нормой. «На-

сколько интенсивно они тренировались?», — спросите вы. Это были 30-минутные сеансы аэробных упражнений с частотой сердечных сокращений 65-85 % от

максимальной (рассчитывается согласно возрасту и полу и определяется с помощью мониторов сердечного ритма). Плюс 5-минутная разминка и 5-минутная заминка. Впоследствии, впрочем, многие по желанию ушили режим тренировок.

Участники могли выбирать любой из понравившихся кардиотренажеров, включая стационарные велосипеды, беговые дорожки и эллипсоиды. Этот набор тренажеров есть в любом фитнес-клубе, и, возможно, там не хватает лишь вас.

www.med.vesti.ru
(По материалам
интернет изданий)

Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «Дедо и Баба».

Адрес редакции: 624691. пос. Верхняя Синячиха, Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

Телефон: 48-8-91, 48-8-82. Эл.почта dedo55@mail.ru

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 пл. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.