



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 41 (537)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

7 - 13 октября 2019 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ЧИПСЫ ИЗ КАБАЧКОВ

Ингредиенты

Кабачки - 1 шт.
Смесь специй для овощей - 20 г
Оливковое масло - 1 ст.л.
Соль - 1 ч.л.
Калорийность 65 кКал
Время приготовления 1 ч. 30 мин.

Пошаговый рецепт

Этот рецептик чипсов из кабачков подойдет тем, кто следит за своим весом, а также тем, кто пытается кормить своих детей полезно. Все знают о вреде чипсов, которые продаются в супермаркетах в огромном количестве и ассортименте.

Я столкнулась с проблемой того, что моя внучка - не исключение, и тоже просит иногда купить ей чипсы. Вот и решила я приготовить "полезные" чипсы из кабачка, а насколько это мне удалось, расскажу в рецепте.

Можно приготовить кабачковые чипсы различными способами: в микроволновой печи, в духовке, на сковороде, во фритюре. Я буду готовить чипсы из кабачков в духовке.

Можно делать чипсы с добавлением специй, сыра, в панировке или в кляре. Я буду использовать только специи для овощей и оливковое масло. Если вы хотите приготовить абсолютно диетические чипсы, тогда масло вам тоже не понадобится.

Подготовим все продукты для чипсов.

Нам нужно нарезать кабачки очень тонкими кружочками. У меня есть специальная терка. Хорошо, если кабачки будут молоденькими и практически без семечек.

Решетку для духовки накрываем листом бумаги для выпечки. Посыпаем поверхность листа смесью специй для овощей и солью.

Поливаем лист небольшим количеством оливкового масла.

Выкладываем кружочки кабачков в один слой на противень.

Сверху также посыпаем кружочки кабачков специями и солью и поливаем оливковым маслом. Отправляем противень в духовку, разогретую до 100 градусов С, на 40-60 минут.

Готовые чипсы из кабачков достаем из духовки и даем им немного остыть, после этого подаем к столу.

Кабачковые чипсы получаются очень хрустящими, ароматными и вкусными. Надеюсь, что и по полезности они намного превосходят магазинные чипсы. По крайней мере, внучка и муж были в полном восторге от моих чипсов и наперегонки таскали их из тарелки.

Похрустим?

В библиотеке "ДЕДО и БАБА" новая книга - бестселлер Чарльз Мартин «Колодец с живой водой»

Как синие волны безбрежного океана смывают с песчаного пляжа любые воспоминания о тех, кто здесь был, так и любовь способна очистить душу Чарли Финна от черствости и жестокости. Вот только прошлое забыть не так-то просто, тем более, когда оно стремительно врывается в настоящее героя в образе прекрасной девушки. "Колодец с живой водой" - это удивительно трогательная, захватывающая и нежная история любви и искупления. Здесь есть место приключениям, любви, самопожертвованию и, конечно, великолепным пейзажам, на фоне которых развивается сюжет.

♥ ЗДОРОВЬЕ



ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ СО СТВОРКАМИ ФАСОЛИ

Створками фасоли - это мягкое средство натурального происхождения с давних времен использовалось нашими предками для лечения патологий, для борьбы с которыми сейчас используют сильнодействующие препараты. Свойства створок фасоли объясняются их уникальным составом. В них содержатся следующие полезные вещества: макро- и микроэлементы; витамины С, РР, группы В; флавоноиды; аминокислоты; кемперол; кверцетин; кислоты; гликокинин; каротин.

Фасоль - необходимый продукт питания в рационе больных сахарным диабетом. Употребление фасоли в пищу снижает содержание сахара в крови. Этому способствует, содержащийся в фасолевыми бобах, аргинин. Он участвует в синтезе мочевины и в других процессах азотистого обмена. Аргинин оказывает инсулиноподобное действие на обмен веществ.

Отвар створок пьют натощак перед едой.

Активные компоненты фасоли оказывают благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Рекомендуется употребление фасоли при нарушении ритма сердечной деятельности.

Входящий в состав фасоли цинк, нормализует углеводный обмен в организме. Медь, активизирует выработку (синтез) адреналина и гемоглобина. Фасоль благотворно действует на мочеполовую функцию и способствует улучшению потенции. Фасоль обладает очищающим эффектом и способствует растворению камней в почках.

Фасолевыми створками можно применять только в сухом виде. Свежие они ядовиты.

Состав: Чай зеленый, сухие створки фасоли.

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 газет, или вы, придя в наш магазин, можете прочитать описание на коробочке чая. Мы выбрали для вас в основном пакетированный чай.

Чай 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.



**Внимание!
В магазин ДЕДО и БАБА,
новое поступление очков!**



◆ СЕМЬЯ

НАУЧИТЕ МЕНЯ ЖИТЬ

Дети — это святое создание, не испорченные навязанными правилами, общественными ценностями и дурацкими предрассудками. Они свободны, они легки, и им плевать на мнение окружающих. Оно для них просто

не существует! Понимаете, не существует, пока мы не сломаем их свободу, не задушим их нравочениями, не посадим в клетку и не обрежем крылышки?

Пока не сделаем их инвалидами, моральными и

физическими. Не сделаем их похожими на нас. На нас, роботов, давно потерявших ниточку к самим себе, не способных разобраться в своих желаниях и потребностях, ставших рабами денег и положивших все душевные

силы на строительство той самой пресловутой, на самом деле никому не нужной, опустошающей душу и разрушающей семью карьеры — величайшего заблуждения наших дней!

А дети — они живут одним днем, и будущего для них не существует. Ну попробуйте объяснить маленькому ребенку, что такое завтра. Это невозможно! Это мы, взрослые, строим планы на будущее и страдаем от травм прошлого, а дети живут в сегодня и сейчас. И это так естественно!

Мои дети для меня — самый глубокий и никогда не иссякающий источник самопознания. Это не я их учу жить, это они учат меня НАСЛАЖДАТЬСЯ жизнью.

Они учат меня БЫТЬ.

Именно от них я научилась радоваться простым вещам и проживать каждый день осознанно — ведь кто знает, сколько нам еще осталось?

Вот мы проснулись утром и надо собираться в детский сад. Но это надо мне, а им нужно поиграться со всеми игрушками, побегать по квартире, послушать песенки, помочь маме приготовить завтрак, а потом убрать со стола. Они не спешат! Они просто живут! Каждую минуту, каждую секунду они живут... а я спешу...

И я учусь у них не спешить.

Я учусь у них жить.

Жить вместе с ними.

Жить рядом с ними.

Жить для них.

Жить для себя.

Жить с утра и до вечера.

Жить в любви и для любви.

Жить ради жизни.

Жить просто так.

Я учусь у них, и мне еще предстоит огромная работа!

Ника Изарова



Фотография: Лена Каплевска

Новое поступление травяных и ягодных чаёв

в магазины

ТРИТОЛ-1,5,9,14, 18

и магазин «ДЕДО и Баба»



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 п.л. 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.