



Дедо и Баба

№ 38 (638)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

13 - 19 сентября 2021 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

КАБАЧКОВАЯ ИКРА С ЯБЛОКАМИ НА ЗИМУ

Ингредиенты

Кабачки - 1,5 кг
Помидоры - 3-4 шт.
Яблоки зеленые - 2-3 шт.
Морковь - 2 шт.
Репчатый лук - 2 головки
Чеснок - 2-4 зубчика
Томатная паста - 1,5 ст.л.
Подсолн. масло - 4 ст.л.
Перец горошком - по вкусу
Поваренная соль - по вкусу
Петрушка - 10 г
Уксус 70% - 1/2 ч.л.
Калорийность 78 кКал
Время приготовления 2 ч.

Пошаговый рецепт

Кабачковая икра с яблоками на зиму готовится простым и проверенным способом. Если раз сварить такую закуску, то других вариантов не захочется. Большинство любит магазинную кабачковую икру, а к домашней заготовке относятся скептически: то вкус не тот, то консистенция. Наша икра с кабачками и яблоками по вкусу и по виду – один в один как с магазинного прилавка. Яблоки придают ту самую кислинку, которой так иногда не хватает в классическом рецепте. Не верите? Проверьте вместе с нами!

Для приготовления икры из кабачков с яблоками на зиму возьмите продукты из списка. Кабачки - любого сорта, яблоки лучше взять зеленые с кислинкой. Также понадобятся репчатый лук, томатная паста или пюре, помидоры, чеснок, подсолнечное масло, соль, зелень, горошек черного перца и уксус.

Яблоки, кабачки, лук и чеснок необходимо подготовить: очистить и порезать. Они отправятся в мясорубку.

Не забудьте снять с кабачков шкурку и удалить семена. После чего овощи пропускаются через мясорубку. Туда же - морковь, яблоки, лук и чеснок. На первый взгляд яблоки с кабачком – несочетаемое, но это ошибочное мнение. В кабачковой икре яблоки с кабачками представляют просто идеальный дуэт.

Помидоры нужно измельчить в пюре и соединить с томатной пастой. Добавить в икру.

В казан или кастрюлю с толстым дном налейте подсолнечное масло и добавьте овощное пюре. Содержимого казана или кастрюли должно быть половина.

Кабачковая икра в процессе варки активно «стреляет». Этот момент нужно учитывать и не наливать пюре до бортов. Хорошо перемешайте и варите около часа, регулярно помешивая.

Когда кабачковая икра с яблоком хорошо уварится, посолите ее и приправьте черным перцем. Перчик нужно растолочь в ступке. Можно взять молотый, но он не будет таким ароматным.

Добавьте измельченную зелень.

Продолжите приготовление еще 30 минут. За 3 минуты до готовности введите уксус.

Готовую икру с кабачками и яблоками проверните блендером. Кабачковая икра с яблоками на зиму готова! Снимите пробу, не забудьте вовремя остановиться – на зиму, так на зиму.

Тару для хранения хорошо прогрейте в духовке, а крышки прокипятите. Разлейте в стерильную тару и закройте крышками. Переверните доннышком вверх, укутайте до остывания.

Домашняя икра из кабачков с яблоками по-русски – отменная заготовка к зиме! Что еще нужно для «вкусного» счастья? Ложечка икры или ломтик хлеба – вкусна икорка из кабачков в любом амплуа. Приятной закуски.



☺ ЗДОРОВЬЕ

ЭСТРАГОН (ТАРХУН)



Эстрагон обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, мочегонным, антиспазматическим, тонизирующим, обще-укрепляющим, заживляющим, ветрогонным, успокаивающим и противоглистным действиями. Он уменьшает спазмы и нормализует работу желудка, усиливает образование желудочного сока, способствует улучшению аппетита и пищеварения, способствует успешному лечению заболеваний органов дыхания (бронхит, туберкулез, пневмония), укрепляет стенки сосудов и способствует очищению крови и насыщению ее питательными веществами, полезен при нервных срывах и депрессиях, укрепляет иммунитет, положительно влияет на мужское здоровье и функции желез внутренней секреции, в частности половых, способен придавать бодрость.

Полезные свойства эстрагона известны еще с древних времен и нашли широкое применение в народной медицине в виде настоек и чаев для лечения широкого спектра заболеваний. Эстрагон применяли как средство от головной и зубной боли, отеков, бессонницы, неврозов, депрессии, для улучшения аппетита и стимуляции пищеварения, для профилактики авитаминозов. В тибетской медицине эстрагон применяют как средство для нормализации сна, а также при лечении различных легочных заболеваний (бронхитов, пневмоний, туберкулеза). Эстрагон используют в качестве глистогонного средства, для нормализации менструального цикла, укрепления сосудов и сердечно-сосудистой системы. Как общеукрепляющее средство чудо-растение рекомендуют для повышения потенции у мужчин. Эстрагон в сочетании с другими травами используют в качестве заменителя соли для больных гипертонией...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или приобретя специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Не рекомендуется употреблять эстрагон при наличии желчных камней большого размера, так как тархун стимулирует желчеотделение, и мощный напор желчи станет продвигать конкременты по желчевыводящим протокам, что вызовет сильные боли

СОКРАЩАЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕТЬМИ ГАДЖЕТОВ

Использование детьми мобильных телефонов и компьютеров – одна из самых острых тем, о которой спорят родители. Разумеется, Интернет значительно облегчил нашу повседневную жизнь. Но теперь мы чувствуем себя беспомощными, когда Интернет пропадает. И наши дети будут чувствовать это еще острее, поскольку Интернет имеет на них сильное влияние с ранних лет. Если без использования мобильного телефона вы не можете нормально покормить ребенка или включаете ему мультфильмы на планшете, чтобы занять его, вы приносите ему больше вреда, чем вы думаете.

Почему так важно сокращать время использования электронных устройств для детей

Использование электронных устройств детьми – тема, которая беспокоит многих родителей. И на это есть причины. Конечно, ребенок должен знать, как пользоваться электронными устройствами (и, если он это знает, для многих родителей это является поводом для гордости). Однако не стоит учить этому ребенка в раннем возрасте. В возрасте 5-6 лет мозг ребенка быстро развивается, и на него может повлиять кто и что угодно: люди, с которыми он обща-

ется, места, в которых он бывает, окружающие его вещи и т. д. Можно только представить, как будет развиваться ребенок, если все социальные взаимодействия у него заменят электронные устройства.

Главные проблемы, вызванные чрезмерным использованием электронных устройств

Рассмотрим несколько главных проблем, связанных с ранним использованием электронных устройств.

1. Электронные устройства могут нарушить режим сна ребенка.

Подсветка экранов электронных устройств имитирует солнечный свет. Из-за этого у ребенка нарушаются циклы сна и бодрствования. Это происходит из-за того, что воздействие голубого света от экранов подавляет выработку в организме ребенка гормона мелатонина, который отвечает за режим сна. Чем ниже уровень мелатонина, тем более ребенок сонлив в течение дня, особенно если он использует смартфон по ночам. Не стоит объяснять, насколько сон необходим растущему организму.

2. Электронные устройства могут мешать развитию речи и концентрации внимания.

Эксперты доказали, что чем больше дети используют электронные устройства в раннем возрасте, тем выше вероят-

ность, что они начнут говорить позже, чем их сверстники. Если увеличить ежедневное использование электронных устройств на 30 минут, это повысит риск задержки речевого развития на 49%.

Эксперты также отмечают, что за последнее время участились случаи, когда дети начинают говорить слишком поздно или говорят слишком мало слов. Вероятно, это также связано с тем, что они слишком много времени проводят перед экранами электронных устройств.

3. Электронные устройства вызывают у ребенка проблемы с поведением.

Поскольку дети очень чувствительны, излишнее использование электронных устройств может вызвать у них агрессию и плохое поведение.

Недавнее исследование канадских психологов показало, что дети, которые используют электронные устройства более 30 минут в день, страдают от плохой концентрации внимания и синдрома дефицита внимания с гиперактивностью. Если же контент, который просматривают при этом дети, не соответствует их возрасту, это может плохо повлиять на их поведение и общее развитие.

4. Из-за электронных устройств дети становятся менее активными физически.

Этот пункт не требует подробного объяснения – это касается и детей, и взрослых. Наше поколение в детстве играло и общалось со сверстниками. Сегодня же все больше маленьких детей проводят свободное время за экранами смартфонов.

Отсутствие физической активности и игры могут навредить неокрепшему организму ребенка. У него может появиться избыточный вес или сформироваться неправильная осанка. Чтобы развиваться физически, дети должны меньше сидеть на месте, а больше двигаться, и поэтому элек-

тронные устройства приносят им больше вреда, чем пользы.

Что говорят эксперты

Эксперты по детскому развитию, психологи и воспитатели детских садов единогласны во мнении, что использование электронных устройств детьми имеет больше недостатков, чем преимуществ. Сегодня многие родители жалуются на то, что их дети долго не могут научиться писать или даже держать в руках ручку или карандаш. Это связано с тем, что раньше популярным занятием для детей было рисование, а сегодня вместо этого они играют мобильными телефонами. В результате у них плохо развивается мелкая моторика, и они могут только нажимать на кнопки или двигать пальцем вправо и влево (как при использовании смартфона). Когда дети идут в школу, им трудно научиться писать и выработать красивый почерк.

Отсутствие социального взаимодействия из-за того, что дети много времени проводят за смартфонами, приводит к гиперактивности, невнимательности и депрессии у детей. Такие симптомы в последнее время участились.

Эксперты ставят под сомнение даже развивающие приложения для детей. По их мнению, знания и навыки, которые дети получают из мобильных приложений, они могут получить и в более позднем возрасте. В дошкольном же возрасте дети должны развиваться через социальное взаимодействие и игру. И это нельзя заменять цифровыми технологиями. По словам экспертов, и в случае использования мобильного приложения, и во время игры дети учатся следовать инструкциям. Но, когда инструкция исходит от человека (сверстника или взрослого), она более персонализирована.

Продолжение следует.

Учебный год начался! Мы работаем до 21.00ч. В магазине ДЕДО и БАБА

широкий выбор самых нужных и необходимых канцелярских принадлежностей и товаров, а так же много, много других полезных вещей!

Приходите, у нас есть очень много обложек на учебники и тетради, мы поможем вам их обернуть!

ул. Октябрьская 206



Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстова - «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 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.