www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 43 (696) Газета выходит с 25 июня 2009 г. 24 - 30 октября 2022 г.

◆ КУХНЯ http://iamcook.ru

Пастрома из курицы

Вкусная куриная закуска, отличная альтернатива колбасе. Куриная пастрома проста в приготовлении, сочная и вкусная.

Ингредиенты

Куриные грудки - 1-2 шт.
Специи - на свой вкус любые
Соль - 1-1,5 ч. л. или рассол
Калорийность 170 кКал
Время приготовления6 ч. 15 мин.

Пошаговый рецепт

Среди моих знакомых появилось и прижилось выражение «самая лучшая колбаса - это пастрома». Готовили её из говядины, лосятины, свинины, индейки, но чаще всего из куриных грудок.

Специи для маринования куриного мяса подходят любые измельченные: перцы острые и душистые, смеси ароматных трав (прованские, итальянские) и пряности (карри, масала). Дополнительно на противень можно добавить перцы горошком, ягоды можжевельника, зерновую горчицу и сухие травы пучком, в их парах курица получится ещё более ароматной.

Очень удобно с вечера поставить куриные грудки в духовку, после выключения оставить в ней для медленного остывания и впитывания ароматов, а утром к завтраку подать на бутерброды или использовать для всевозможных салатов и вторых блюд.

Куриные грудки для пастромы подготовьте одним из способов:

Способ №1

Сначала от получаса до часа подержите грудки в рассоле (готовый - от огурцов или помидоров или из 1 ст. ложка соли на 0,7-1 л воды). Потом натрите специями (например, карри) и помаринуйте несколько минут.

Способ №2

Натрите грудки сразу же солью и специями и маринуйте не менее получаса.

Затем переложите грудки на противень. У меня есть повидавшая виды чугунная сковорода, мне больше всего нравится запекать именно на ней, т.к. толстостенная чугунная поверхность ещё долго держит тепло. Добавьте на куриное мясо и ещё прямо на сковороду целые горошины перцев и других немолотых специй. Противни с менее выносливой поверхностью проложите фольгой.

Разогрейте духовку до максимума, обычно это 275-300 градусов. Поместите грудки в горячую духовку, через 15 минут выключите её и не открывайте дверцу несколько часов (4-5 или всю ночь). В итоге получится ароматная и нежная куриная грудка.

Кто не пробовал готовить куриную пастрому, то сомневаются, пропечется ли, будет ли сочно... А те, кто пробовал, повторяют и повторяют этот незатейливый рецепт.

С готовой куриной пастромы кожу можно убрать и затем нарезать филе на ломтики желаемой толщины для бутербродов.

Куриная пастрома отлично подходит для всевозможных салатов.

ЗДОРОВЬЕ

ТИМОФЕЕВКА ЛУГОВАЯ

Народная медицина издавна применяет стебли, корни травы тимофеевки как самостоятельное средство, так и в составе сложных сборов с лечебной и профилактической целью. Корни травы используют издавна в качестве болеутоляющего средства против зубной боли, прикладывая к больному месту. Все части растения используются в тибетской медицине.

Дикорастущие злаки применяют в виде травяных ванн, обертываний и так называемых “травяных рубашек”. Народные целители Кавказа считают тимофеевку чудодейственным иммуномодулирующим, противолихорадочным средством, поэтому используют при лечении и для профилактики вирусной простудной инфекции. Ревматические боли, артриты, артрозы, радикулиты, кожные и возрастные болезни лечат в народе, используя травяные ванны из травы тимофеевки. Травяные примочки эффективны при нарушениях функции почек и мочевого пузыря.

Трава тимофеевки – хорошее средство для очищения зубов. При жевании трава превращается в мелкие, мягкие волокна целлюлозы. Кроме того, сок травянистого растения обладает щелочной реакцией. Таким очищающим свойством обладают практически все злаки: рожь, пшеница, овес, мятлики, пырей, райграссы, тимофеевка, овсяница и др...

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

Может вызывать аллергическую реакцию организма на пыльцу, раздражениями на коже.

ЗДОРОВЬЕ

https://школа.здоровое-питание.рф

УПАДОК СИЛ: КАК ВЗБОДРИТЬСЯ

Когда нет бодрости, так сложно выполнять привычные дела: трудно сосредоточиться, новая информация быстро забывается, а организм постоянно борется с желанием уснуть. Как сохранять бодрость в течение всего дня без употребления литров кофе?

Отличным источником энергии являются бананы. Эти яркие желтые фрукты содержат в себе много магния и особенно калия – макроэлемента, крайне важного для нормального функционирования всего организма. Витамины Е, С и В6 также необходимы, как и макроэлементы, – они регулируют клеточное деление и обмен веществ. В бананах есть и клетчатка. Именно поэтому они насыщают надолго, ведь пищевые волокна, набухая в желудочно-кишечном тракте, дольше перевариваются. Не стоит забывать и о наличии фруктозы и глюкозы – это быстрые углеводы, которые дают мгновенный всплеск энергии. Но увлекаться не надо: тем, кто хочет похудеть, советуем есть не больше 1–2 фруктов в первой половине дня.

Яйца также помогут стать бодрее – удивительно, но факт. Они содержат железо, белки и холин (витамин группы В) – все эти вещества необходимы для активной работы мозга. Кроме того, белок помогает нарастить мышечную массу. А она, в свою очередь, поддерживает здоровый метаболизм и способствует эффективному энергообмену. Поэтому яйца важно есть детям, когда мышцы только формируются, и старшему поколению, когда мышечная структура уже приходит в упадок.

Белок содержится и в орехах. Его почти столько же, сколько в постном мясе. К тому же этот продукт помогает нормализовать обмен веществ и стимулировать работу мозга. Это также отличный вариант для перекуса, ведь энергетическая ценность орехов очень высока. Помимо белка орехи содержат медь, магний и рибофлавин (витамин группы В, необходимый для выработки энергии организмом).

А если хотите еще больше энергии, ешьте цитрусовые. Они способны заставить наш организм ощутить бодрость двумя способами. Во-первых, кожура цитрусовых содержат эфирные масла, которые стимулируют работу мозга. Только от одного аромата апельсина, лимона или лайма, наш мыслительные и физиологические процессы активизируются, и мы снова можем плодотворно работать. Во-вторых, цитрусовые содержат очень много витамина С. А он играет важную роль в синтезе нейромедиаторов – норадреналина, серотонина, а также является антиоксидантом. Поэтому, насыщая свой организм цитрусовыми, мы даем ему возможность почувствовать счастье, радость, удовлетворение и всплеск энергии.

И, конечно, важный источник бодрости – вода. Это не то чтобы продукт, но все же находится на самом важном месте в нашем питании. Дело в том, что она насыщает организм кислородом и предотвращает обезвоживание – а это главный виновник хронической усталости и сонливости. Кровь сгущается и начинает течь медленнее, клетки при этом хуже снабжаются кислородом и питательными веществами. Даже если вы спите по 8 часов в сутки, но при этом мало пьете, организм все равно будет уставать быстрее. Поэтому, почувствовав сильную усталость, вместо кофе налейте себе стакан простой воды.

◆ ИСТОРИИ О ПОДЛИННОМ СЧАСТЬЕ

ИСТОРИЯ ПЯТЬДЕСЯТ СЕДЬМАЯ

Однажды вы встретите что-то свое лично для вас созданное. Это эгоцентрично звучит, но подождите, я расскажу просто и ясно. Давным-давно в комиссионном магазине я увидела кофточку. Обычную кофточку малинового цвета, с круглым воротничком и завязочками на рукавах. Я примерила – ах, как мне подошла эта кофточка. Она словно на меня была сшита! И цвет, и фасон, и воротничок, и завязочки… Совсем другая девушка смотрела из зеркала! Но денег было так мало. А ребенку годик. И неизвестно, когда стипендию дадут, – такие были времена. Денег в обрез, ровно на кофточку. Я была ответственная. Я не купила. Я только с горьким сожалением посмотрела еще раз на кофточку, погладила ее и ушла. И до сих пор ее помню – ни одна вещь больше не подходила мне так, как та кофточка прелестная. А стипендию дали через день! Но кофточки уже не было…

…Однажды в жизни вам встретится что-то, созданное лично для вас. Это может быть что угодно: вещь. Домашнее животное. Город. Особое место. Другой человек. И вы всем сердцем, всей душой почувствуете: это мое! Это для меня! Этот человек создан для меня! Этот город у моря – он мой! Я должен жить здесь! Это идеальные, мои личные сапожки! Они для меня сшиты! Это мой котенок! Он для меня появился на свет! Нет в этом эгоцентризма. Есть узнавание и идеальное совпадение. И именно в этот момент денег или ресурсов будет в обрез. Ровно столько, сколько нужно потратить, отдать. Вот и потратьте. И вы об этом не пожалеете никогда. Но пожалеете о том, что не решились. Из самых благородных помыслов – не решились… И все равно пожалеете, и всю жизнь будете помнить. Есть в мире то, что создано для нас, чтобы сделать нас счастливыми. Не проходите мимо; жизнь коротка. И есть только одна-единственная «наша кофточка». Наш человек. Наш город. Наше дело… То, что специально создано лично для нас…

Анна Кирьянова

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 «Тритол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.
Рукописи не возвращаются.

Тираж 72 экз. Подписано в печать в среду, в 17-00.