



Дедо и Баба

№ 6 (711)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

6 - 12 февраля 2023 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Постный плов с сухофруктами

Замечательный, насыщенный, очень вкусный постный плов с сухофруктами порадует вас не только в пост, но и в любой день. Плов - замечательное блюдо, любимое многими. Его готовят с различными видами мяса, с добавлением разных специй и приправ, рецептов приготовления плова - множество. Очень вкусным получается и постный плов, без мяса. Сегодня приготовим постный плов с сухофруктами.

Ингредиенты

Рис - 200 г
Курага - 50 г
Чернослив - 50 г
Изюм - 30 г
Вяленая вишня - 30 г
Лук репчатый - 1 шт.
Морковь - 1 шт.
Масло растительное - 2 ст.л.
Специи и приправы - по вкусу
Калорийность 247 кКал
Время приготовления 40 мин.

Пошаговый рецепт

Для приготовления возьмём нужные продукты. Сухофрукты вы можете взять по своему вкусу, мне очень понравилось добавление вяленой вишни. Что касается специй - я взяла куркуму и паприку, они придают красивый цвет, добавляют вкус и нежный аромат плову. При желании вы можете взять зиру, кориандр, барбарис или другие любимые специи.

Рис хорошо промоем в нескольких водах, чтобы смыть лишний крахмал, до прозрачной воды.

Сухофрукты хорошо промоем и зальём тёплой водой на 10 минут.

Тем временем лук порежем кубиками, а морковь - тонкими брусочками.

Для приготовления постного плова с сухофруктами возьмите казан или толстостенную кастрюлю. Я буду готовить в сковороде. Главное, чтобы посуда хорошо держала тепло. На разогретом масле обжарим лук до прозрачности, затем добавим морковь. Помешивая, обжарим лук с морковью 5-7 минут.

Пока пассеруются овощи, сольём воду с сухофруктов, обсушим их и порежем полосочками. Изюм и вишню я оставила целыми.

Добавим сухофрукты к овощам. Если используете зиру или кориандр, добавьте их сейчас, в горячем масле они начнут раскрывать свой вкус и аромат.

Перемешаем и подержим на огне 1-2 минуты. Теперь настала очередь риса, выложим его поверх овощей и сухофруктов.

Распределите рис равномерно, посолите по вкусу, добавьте паприку и куркуму.

Добавьте холодную воду из расчёта 2:1 с рисом. Воду наливайте аккуратно, чтобы рис не перемешался с овощами и сухофруктами, можно использовать ситечко или шумовку, наливать воду через них. Накроем посуду крышкой и будем варить плов на сильном огне 15-20 минут (смотрите по своей посуде и плите, рис должен быть чуть-чуть недоваренным), затем огонь выключим и подержим плов под крышкой ещё 10 минут. Вот и всё, постный плов с сухофруктами готов. Приглашайте родных к столу и угощайте великолепным пловом! Рассыпчатый рис пропитался ароматами и вкусами, овощи прекрасно "подружились" с сухофруктами, а специи придали восхитительный аромат! Плов получается "рисинка к рисинке".

Приятного аппетита! Если будете готовить такой плов не в пост, то он может стать отличным гарниром к мясу.

☉ ЗДОРОВЬЕ

Лилия кудреватая



Домашние рецепты из лилии кудреватой

Настой из луковок: залить одну луковку растения 250 мл кипятка и настаивать 15-20 минут, затем процедить. Пить по 1 столовой ложке не более 3 раз в день при усталости, депрессии, нервных расстройствах, слабости, потере аппетита, мышечной и зубной боли;

Настой из лепестков или цветков: цветками или листьями (можно использовать смесь этих частей лилии) наполнить емкость из темного стекла на 2/3, залить водой и настаивать 42 дня в прохладном месте, затем процедить и разбавить кипяченой водой в пропорции один к трем. Пить по 30-40 капель три раза в сутки при нарушениях зрения, переутомлении глаз, желтухе, болезнях сердечно-сосудистой системы и в качестве успокоительного средства при заболеваниях нервной системы.

Наиболее полезными свойствами лилии кудреватой являются: Противоотечное; Кровоостанавливающее; Успокаивающее; Болеутоляющее; Слабительное; Тонизирующее; Противовоспалительное; Желчегонное; Ранозаживляющее; Регенерирующее; Мочегонное; Отхаркивающее; Антисептическое. Пыльца лилии богата витаминами Р и РР, которые: Уничтожают микробы; Повышают аппетит; Нормализуют работу желудочно-кишечного тракта; Улучшают работоспособность; Снижают артериальное давление; Повышают концентрацию гемоглобина и эритроцитов в крови; Способствуют нормальному росту и развитию.

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 лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба».

Препараты на основе лилии кудреватой противопоказаны детям, беременным женщинам и лицам с индивидуальной непереносимостью компонентов растения.

◆ БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

П. Н. Воздвиженский

ПОТОП

После смерти Адама и Евы прошло много лет... Сначала дети Сифа и дети Каина жили отдельно, но потом сыны Сифа стали брать себе в жёны дочерей Каина, так как они были красивы, и следовать их дурному примеру. На земле становилось всё больше и больше людей. Были среди них и добрые, но злых было больше. Они не молились Богу, ссорились, завидовали друг другу и, к огромному огорчению Господа, становились всё злее и хуже. И тогда Бог пожалел, что создал человека, и сказал:

— Истреблю всё живое на земле, потому что никто уже не делает добра: истреблю и людей, и скот, и птиц небесных, потому что Я раскаялся, что создал их.

Всемирный потоп

В это время жил один праведный и добродетельный человек. Его звали Ной, у него было три сына: Сим, Хам и Иафет. Поэтому Господь, решив истребить всё живое на земле, пожалел Ноя и его семью. И сказал тогда Бог Ною:

— Вся земля наполнилась злом. Я наведу потоп водный на землю, чтобы истребить всякую жизнь. Но с тобой Я заключу союз. Сделай себе ковчег из дерева и потом войди в этот ковчег со всей своей семьёй, а также возьми с собой по паре разных зверей, птиц и ползающих по земле существ.

Ной исполнил всё, как ему повелел Господь. Он построил очень большой корабль, в три высоких этажа, разделил его на множество клеток и посадил туда всяких зверей, животных и птиц.

Когда корабль был готов, начался проливной дождь. Сорок дней и сорок ночей продолжался ливень. Вскоре вода затопила всю землю. А корабль Ноя поплыл над землей. Потом вода поднялась ещё выше, так что покрылись даже самые высокие горы. Тогда всё живое на земле погибло.

Один Ной с семейством безопасно плавал в корабле по волнам этого всемирного океана. Спустя сто пятьдесят дней вода стала убывать. Тучи рассеялись, небо очистилось



от туч, и проглянуло солнышко. Ной выпустил ворона, чтобы узнать, есть ли где-либо на земле сухое место. Ворон улетел и прилетел обратно, потому что земля еще не высохла от воды.

Жертвоприношение Ноя

Потом Ной выпустил голубя, но и он тоже вернулся. Когда же Ной второй раз выпустил голубя, то вечером он вернулся с масличным листом в клюве. Это было знаком, что деревья уже показались из воды. Скоро показалась и земля.

Тогда Ной вышел из корабля и стал горячо молиться и благодарить Бога за спасение. Господь Бог благословил Ноя и его сыновей и сказал:

— Я заключу завет с тобой, Ной, и со всеми твоими потомками и всем живым на земле. Не стану больше Я проклинать землю и губить всё живое на земле водами потопа. И теперь всегда, когда Я наведу облака на землю, в небе будет появляться радуга, которая на-помнит вам о Моём обещании, о Моём завете между тобой и Мною.

Как жаль, что у Ноя не было таких маленьких деток, как вы. Как весело было бы им смот-

реть, когда звери, животные и птицы устремились на волю из тесных клеток и громкими криками выражали свою радость при виде земли и зелёной травки. вспомните, дети, как приятно после суровой зимы выйти поиграть при солнышке на зелёной лужайке, и вы поймёте, что чувствовали и люди, и звери, и птички после потопа.

Много лет прошло с тех пор, люди вновь расселились по земле. Но и после потопа они стали снова грешить и прогневали Бога. В то время на земле был один язык и одно наречие. Однажды люди собрались вместе и сказали друг другу:

— Построим себе город, а в нём башню, высоту до небес, чтобы прославиться.

Люди возгордились, но Господу было неужодно это.

Тогда Бог смешал их языки и рассеял людей по всей земле, так что они уже не могли продолжать своё строительство.

Представь себе, что русский, не знающий французского языка, и француз, не говорящий по-русски, взялись вместе строить дом. Не правда ли, у них не вышло бы толку. Так случилось и тогда.

Один просит, чтобы ему давали кирпич, а ему несут дерево; другой требует воды, а ему подадут глину. Остановилась работа. Люди заговорили на разных языках и поневоле разбрелись в разные стороны. А городу тому дано было имя Вавилон, что значит «смешение».

Таким образом, и явились на земле различные народы.

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 72 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.