



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

Тушеная капуста как в детском саду

Тушеная капуста - блюдо очень простое, но несмотря на это, весьма популярное. В самом названии блюда уже виден способ его приготовления, а именно - тушение. Благодаря тушению его можно отнести к диетическим блюдам, которые смело можно рекомендовать для диетпитания или для детского меню.

Как и другие блюда, в детских садах тушеную капусту готовят строго по технологическим картам, в которых прописаны все необходимые ингредиенты, их точное количество, а также описывается технология приготовления. Соблюдая все эти рекомендации, приготовим тушеную капусту как в детском саду, но уже дома.

Ингредиенты

Капуста белокочанная - 500 г

Морковь - 1 шт.

Лук репчатый - 1 шт.

Сливочное масло - 10 г

Растительное масло - 20 г

Мука пшеничная - 10 г

Томатная паста - 20 г

Петрушка - по вкусу

Соль - по вкусу

Калорийность 70 кКал

Время приготовления 40 мин.

Пошаговый рецепт

Возьмем необходимые продукты по списку.

Нашинкуем капусту тонкими брусочками, сложим в кастрюлю, зальем водой, подсолим и отварим до полуготовности около 5-7 минут после закипания. Затем воду сольем.

Нарезанную соломкой морковь и нашинкованный лук кладем на сковороду, добавляем сливочное масло, немного водички и припускаем.

Как только жидкость выпарится, добавим в сковороду томатную пасту и продолжим готовить на малом огне около минуты.

После этого уберем овощи со сковороды, помоем ее и на сухой горячей сковороде подсушим муку.

В подсушенную муку добавим воды в соотношении 1:2 и размешаем.

Отваренную капусту отправляем на сковороду с растительным маслом, добавляем к ней подготовленные овощи и протушим на малом огне 5-10 минут.

Введем разбавленную муку, соль и продолжим тушить капусту до готовности.

В конце приготовления добавляем в тушеную капусту петрушку.

Даем тушеной капусте немного остыть, после чего ее можно подавать к столу.

Тушеная капуста как в детском саду. Приятного аппетита.



☉ **ЗДОРОВЬЕ**

ОСОТ



Благодаря наличию множества полезных веществ, стебли и листья травы обладают потогонным, мочегонным, противоглистным и ранозаживляющими свойствами. Осот поможет ранам зажить быстрее. Отвары на основе этого растения способствуют выведению свободных радикалов из организма, что в свою очередь замедляет процессы старения. Они также приводят в норму обмен веществ, насыщают организм необходимыми витаминами и стимулируют активность желез внутренней секреции. Настой из осота помогает снять головную боль. Также им дезинфицируют раны и используют для лечения грибка и уменьшения потливости ног. От головной боли поможет осот. Спиртовые настойки применяют для лечения гипертонии, туберкулеза, сахарного диабета и ожирения. Лечебные свойства корней осота помогают в лечении почек, печени и мочевого пузыря. С их помощью также лечат воспаления в системе ЖКТ и гинекологические заболевания. В народной медицине при помощи сока осота избавляются от бородавок. Существуют данные о том, что его можно использовать как противоядие при отравлении растительными ядами. Осот поможет избавиться от бородавок. В качестве укрепляющего и потогонного средства пейте чай из бодяка. Возьмите сушеные, измельченные листья и заварите их кипятком. Через 15 минут процедите напиток и пейте натощак или вечером, за 2 часа до сна. Этот витаминный чай улучшит пищеварение и сделает ваш сон более крепким. Не менее полезным является чай из цветков орхидеи. Он поможет расслабиться и снять усталость...

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».

Серьезных противопоказаний к применению осота нет

◆ ЛУЧШИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПРИТЧИ

АНГЕЛ СМЕРТИ

— Ты кто?
 — Ангел.
 — Как ты сюда вошел?
 — Не как, а зачем. Я Ангел смерти. Я пришел за тобой.
 — Что, уже? Так рано? Почему??? — Глупый вопрос. Просто пришло твое время и все.
 — Но я не хочу!!! Я еще так много не сделал!
 — Что именно? — спросил Ангел, присаживаясь на стул.
 — Меня должны были повесить после Нового года! Я хотел купить квартиру, новую машину, Я хотел съездить в Индию! У меня было столько планов!!!
 — Ерунда. Все твои материальные мечты имеют силу только в твоём материальном мире. Когда твоя душа покинет тело, ты забудешь о них навсегда.
 — Но я не хочу умирать так рано!!! Может, ты зайдешь позже, а?
 — Ха-ха! Какие же вы, люди, забавные! — Ангел снял плащ и расправил крылья. — Пошли!
 — Нет! Я никуда не пойду! Я, Я даже не успел завести семью! У меня еще нет детей!!!
 — Правильно! Потому что ты даже свою вторую половину не нашёл!
 — Я не успел!
 — Ты не пытался! — презрительно сказал Ангел.
 — Мне Бог не послал.
 — Ты не просил его об этом! — сверкнул глазами Ангел.
 — А разве нужно было просить? Я не знал!
 — Хватит паясничать! Позавчера ты просил у Бога остановить время, чтобы успеть на совещание! Неужели совещание важнее твоей судьбы?
 — Ты прав, я дурак! Но ведь я еще могу исправиться! Я не могу умереть вот так, не успев даже жениться, родить детей!
 — Как резко поменялись твои приоритеты! Сначала была машина, Индия, а теперь семья, дети, — усмехнулся Ангел.
 — Но ты ведь согласен, что это главное?
 — Да, согласен. Но вдруг ты так и не найдешь свою половину? Что тогда?
 — Найду! Я уверен! Я буду искать!
 — А я сомневаюсь! Ты не видишь дальше собственного носа! Вся твоя жизнь пройдет в бесплодных поисках. Ты будешь шляться по девкам, пытаешься найти свою половину там, где ее быть не может! В конце концов, ты разочаруешься в жизни, сопьешься, от тебя отвернутся друзья, ты заработаешь себе болезнь, и будешь проклинать день, когда родился.
 — Боже мой!!!
 — Прекрати упоминать его имя вслух! — топнул ногой Ангел.
 — Прости, Но что же мне делать?
 — Когда человек заблудился, он возвращается назад, к тому месту, откуда пошел не в том направлении, чтобы найти верный путь — сказал Ангел, наблюдая за хороводом снежинок за окном.
 — Верно! Я так и сделаю! Я понял!!!
 — Неужели?
 — Да, Я вернусь туда, где был счастлив! Знаешь, а ведь я любил когда-то. Мы познакомились в институте! У нее были такие красивые темные волосы и глаза полные нежности, силы и мудрости. Мы часто уходили с лекций в парк, кафе, библиотеку и целовались часами и нам больше никто не был нужен! А когда я как-то сломал руку, она ухаживала за мной. Это было незабываемо! Когда у меня были проблемы, я всегда знал что могу рассчитывать только на нее, пусть даже просто ей обо всем рассказав — меня становилось уже легче! Потом между нами все изменилось, или просто в тот самый момент нам не хватило смелости взяться за руки и противостоять всем и всему, а вместо этого мы расстались навсегда! Так глупо расстались, по-детски. А ведь я до сих пор помню, как пообещал любить ее всегда, и ведь самое что грустно — я по-прежнему ее люблю! Мы часто перезванивались поначалу, а потом как-то все закрылось. У меня тут своя жизнь, у нее своя! Интересно, как у нее дела?
 Наверное, вышла замуж давно... Она же красавица такая! Знаешь, я хотел бы позвонить ей. Просто поздороваться, узнать как дела, поздравить с наступающим! Я позвоню ей, сейчас, ладно? Но в комнате уже никого не было...

◆ БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

П. Н. Воздвиженский

<http://bibliya-online.ru>

ДАВИД И ГОЛИАФ

Через несколько лет на израильский народ снова напали их враги, филистимляне. Из вражеского войска выступил один воин, по имени Голиаф. Он был необычайно высок ростом и силен. Голиаф был весь закован в железную броню, имел длинное копье и медный щит. Громко насмеялся над еврейскими солдатами, Голиаф крикнул им:

— Пусть из вашего войска выйдет кто-нибудь и сразится со мной! Если он убьет меня, то наши воины будут вашими рабами, а если я убью его, то вы все будете нашими рабами.

Но никто из евреев не смел сразиться с таким великаном. Израильский царь Саул и его воины страшно испугались. Они молились и просили у Бога помощи. Но Голиаф не молился Богу, он думал так:

— Зачем мне молиться Богу, когда я такой сильный и у меня такой острый меч; мне Бог не нужен.

В это время в еврейский лагерь пришёл юноша Давид, который развлекал царя Саула игрою на арфе. Его братья служили в войске, и он принёс им хлеб и сыр. Братья рассказали ему про Голиафа. Давид возмутился, что этот великан позорит Израиль, и воскликнул:

— Я сам сражусь с этим великаном! Хотя я и не такой сильный, как Голиаф, но Бог поможет мне. Сколько раз медведи и львы уносили из моего стада овец, и я почти всегда отнимал у них добычу и убивал их. Надеюсь, что Господь поможет мне победить и этого великана.

Давид и Голиаф

С этими словами Давид взял пастушеский посох, пять гладких небольших камней и пошёл к Голиафу. Великан, увидев, что к нему идёт юноша, сказал ему:

— Что ты идёшь на меня, как на собаку, с палкой и с камнями?

ми? Вот подойди только, я отдам твоё тело на съедение зверям!

Но Давид отвечал:

— Ты хвастаешься и гордишься, что ты такой сильный и имеешь такое длинное копье, и думаешь, что это поможет тебе. А я надеюсь на Господа Бога, и Он поможет мне одолеть тебя.

С этими словами Давид бросил камень и попал прямо в лоб Голиафу. Он зашатался и рухнул на землю замертво. Юноша подбежал к нему и его же мечом отсёк Голиафу голову. Неприятельские полки бросились бежать, а евреи обрадовались и воскликнули:

— Саул победил тысячи, а Давид десятки тысяч!

Вот видите, дети, маленький и слабый юноша Давид молился Богу и надеялся на Него. Поэтому Господь помог ему победить силача и великана. Так и мы, если не будем хвастаться и гордиться, а будем надеяться на Бога, Он не оставит нас без помощи.

Давид стал любимцем у своего народа. Но царь Саул позавидовал Давиду и хотел убить его. Тогда Давиду пришлось бежать и скрываться от Саула. Спасаясь от преследования, Давид продолжал любить своего царя и никогда не желал ему зла, хотя много раз ему представлялся случай отомстить завистнику.

Однажды Давид пробрался ночью в стан Саула и в царской палатке взял копье, но самого царя не тронул. Часовые спали и не видели, как Давид приходил в палатку и как ушёл обратно. После Давид издал приказ показав Саулу его копье, и только тогда Саул понял, что Давид не желает ему смерти.

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: 8-912-660-14-30. Эл. почта dedo55@mail.ru

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Трикол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 72 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.