



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

☉ **ЗДОРОВЬЕ**

Кабачки с фаршем индейки в духовке

В летний сезон обязательно приготовьте кабачки с фаршем индейки в духовке. Блюдо простое, вкусное и диетическое. Готовится легко и непринужденно. Подойдет на второе или ужин взрослым и детям.

Ингредиенты

Фарш индейки - 500 г
Кабачок - 1,5 шт.
Помидор - 2 шт.
Лук репчатый - 1 шт.
Морковь - 1 шт.
Чеснок - 1 зубчик
Рис отварной - 4 ст.л.
Подсолнечное масло - 40 мл
Сметана - 1 ст.л.
Кетчуп - 1 ст.л.
Соль - по вкусу
Перец черный молотый - по вкусу
Калорийность 119 кКал

Время приготовления 1 ч. 20 мин.

Процесс приготовления

Соберите ингредиенты для приготовления кабачков с фаршем индейки в духовке.

Рис отварите. Для этого вскипятите воду в соотношении к рису 2:1. Насыпьте рис, посолите и перемешайте. Варите на среднем огне 15-20 минут. После воду слейте, а рис промойте.

Один кабачок среднего размера нарежьте кружками толщиной 5-7 мм. Бланшируйте их в кипящей подсоленной воде 7-8 минут.

Лук мелко нарежьте, а морковь натрите на терке. Выложите в сковороду с подсолнечным маслом.

Пассеруйте лук с морковью 5-6 минут.

Затем добавьте половину кабачка, натертого на терке.

Посолите, поперчите и тушите овощи 5-6 минут перемешивая.

Перемешайте рис с овощами.

Индюшинный фарш выложите на сковороду с растительным маслом. Посолите и поперчите. Обжарьте до изменения цвета.

Добавьте фарш к овощам и рису, перемешайте.

Выложите в форму для запекания.

Помидоры нарежьте кружками и выложите в форму на фарш, чередуя с бланшированными кабачками.

Кетчуп, сметану, измельченный чеснок выложите в мисочку.

Налейте несколько столовых ложек воды и перемешайте.

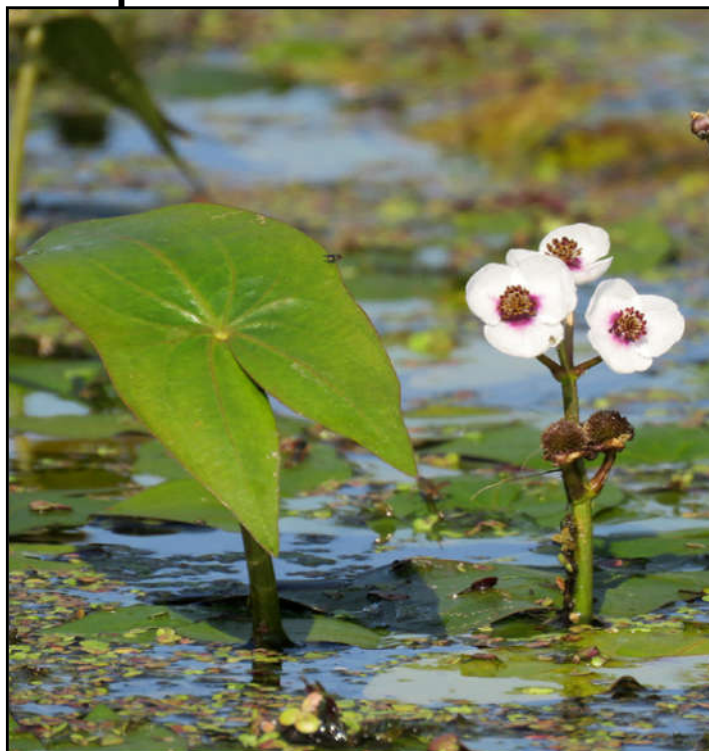
Этим соусом полейте блюдо.

Запекайте кабачки с фаршем индейки в духовке при температуре 185 градусов 35-40 минут.

Готово.



Стрелолист обыкновенный



Это растение относится к пищевым культурам, но в летнее время стрелолист обыкновенный не пригоден для употребления в пищу. Собирать клубеньки нужно осенью и весной в то время, когда они образуются под землей. Растение обладает приятным вкусом, поэтому его можно сочетать с другими продуктами. Его можно запекать с мясом. Но прежде чем приготовить, его отваривают в подсоленной воде, после чего с него очищается кожица. Для удобства продукт нарезают. Свежие клубеньки по вкусу могут напомнить орех, но их послевкусие слегка горьковато. После термической обработки они меняют свои вкусовые характеристики и горечь исчезает. Также в готовом виде стрелолист может напомнить картофель, поскольку в нем много крахмала и белка. Кроме того, стоит отметить, что болотник богат витаминами А, С, Е, В. Польза болотника Стрелолист обыкновенный используется не только в приготовлении блюд, но и в народной медицине. Для лечения используется как свежее растение, так и засушенное. Корневища болотника обладают вяжущими, тонизирующими свойствами. Так, его эффективно используют при заболеваниях кишечника или желудка. Экстракт стрелолиста применяется как эффективное противогрибковое и противоопухолевое средство. При рожистом воспалении можно воспользоваться свежими листочками растения. Их нужно прикладывать к поврежденным участкам, поскольку они имеют ранозаживляющие свойства...

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».

Стрелолист считается безвредным растением, но при этом у некоторых людей, возможно, имеется личная непереносимость.

◆ БИБЛЕЙСКИЙ СЮЖЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

П. Н. Воздвиженский

ПРОЩАЛЬНАЯ БЕСЕДА

Перед самым праздником иудейской Пасхи ученики спросили Господа:

— Учитель, где приготовить для Тебя пасху?

Он отвечал:

— Идите в город, там вы встретите человека с кувшином воды и скажите ему: «Учитель спрашивает, где комната, в которой Он будет вкушать пасху с учениками?» Хозяин покажет вам комнату, и в ней вы приготовите, что надо.

Ученики так и сделали. Когда Иисус Христос пришёл туда, Он снял с Себя верхнюю одежду, взял воду и полотенце и омыл ноги всем ученикам. Потом Он сел к столу и спросил их:

— Знаете ли, что Я сделал вам? Вы называете Меня Учителем и Господом, и правильно говорите. И вот, если Я, ваш Господь, омыл вам ноги, то и вы должны умыть ноги друг другу. Я дал вам пример, чтобы и вы делали то же, что Я сделал вам. Потому что помогать другим не стыдно.

И никто никогда не должен считать себя лучше других, то есть гордиться.

Тайная Вечеря

Потом Христос взял хлеб, помолился, разломил его на части и, подавая ученикам, сказал:

— Примите, ешьте; это Моё Тело, которое предаётся на мучения за грехи всех людей, ради их спасения.

Потом Он взял чашу с вином и, подавая апостолам, сказал:

— Пейте из неё все, это Кровь Моя, которая проливается ради вашего спасения. — И, наконец, Христос добавил: — Всегда делайте так, чтобы вспомнить Меня.

Прошло две тысячи лет, как Спаситель произнёс эти святые слова; но и теперь люди вкушают в церкви Святое Причастие, Тело и Кровь Господа в виде хлеба и вина, и вспоминают, как любящий Спаситель отдал Своё Тело на мучения и Свою Кровь на пролитие ради нашего спасения. Вы знаете, что часто люди поступают дурно, лгут,



ссорятся, не молятся Богу, убивают друг друга. И вот, чтобы Бог Отец простил людей, чтобы Он взял их после смерти в Своё Небесное Царство, Иисус Христос понёс заслуженное людьми наказание, страдал за них: был распят и умер на кресте.

Страшно подумать, что мы, зная, как любит нас Иисус Христос, зная, что Он Себя не пожалел, лишь бы спасти нас, всё-таки иногда поступаем дурно, не так, как велел кроткий, любящий нас Спаситель.

Когда апостолы вкусили хлеба и выпили из чаши вина, которые стали по благословию Господа Его Пречистым Телом и Святой Кровью, то почувствовали полное и радостное единство со Христом и друг с другом. Затем Господь обратился к ученикам с такою речью:

— Дети мои! Недолго уже Мне быть с вами! Куда Я иду, вы теперь не можете идти. Заповедь новую даю вам: любите друг друга, как Я возлюбил вас, так и вы любите друг друга! По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою. А если любите Меня, то соблюдайте Мои заповеди. Если вы будете любить Меня и

всегда будете исполнять Мои заповеди, то и Отец Мой Небесный будет любить вас! И если будете со Мною, то, чего ни пожелаете, просите, и будет вам. Я иду к Богу, Моему Отцу Небесному, и в Его Царстве приготовлю вам место!

По окончании беседы Господь с тремя учениками пошёл в Гефсиманский сад. Там Он оставил их и сказал:

— Душа моя скорбит смертельно, побудьте со Мною!

Иисус Христос так долго и горячо молился, что на лбу у Него выступили капли кровавого пота. Уже ученики Его давно уснули, уже на востоке показалась полоска зари, а Христос, усталый, всё ещё продолжал Свою святую молитву:

— Отче! Если возможно, пронеси мимо Меня чашу страданий! Но, впрочем, пусть будет так, как хочешь Ты, а не Я.

Время Его страданий приближалось, и Он молился теперь и просил у Бога, Отца Своего, помощи для перенесения всех предстоящих Ему мучений, так как все грехи людей, совершённые за всю историю человечества, Он взял на Себя. Он знал, что жертвует Собою, чтобы спасти каждого из нас.

◆ ЛУЧШИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПРИТЧИ

А время ... идёт себе вперёд ...

Скрипнула дверь. Маленькая девочка тихонько переступила через порог и вышла на крыльцо своего дома. Она зажмурилась от яркого солнечного света, её нежное личико обдул свежий ветерок. Какой неописуемо красивый открывается перед ней мир! Она посмотрела вверх — там высоко-высоко, почти у самого неба шелестят листья деревьев, а здесь, рядом с ней, с цветка на цветок перелетают бабочки и стрекозки. Девочка вдохнула нежный душистый аромат, исходящий от травы, цветов, листьев. И всё то, что сейчас жило, шумело, шелестело, журчало и пело вокруг неё, показалось малышке чем-то ещё не совсем понятным, новым, но таким чудесным и необыкновенно привлекательным!

Прошло время. Снова скрипнула дверь, и на то же крыльцо выбежала из дома молодая девушка. Она зажмурилась от яркого солнечного света, улыбнулась, взглянув на маленьких деток, бегущих по двору, заметила вазу с букетом белых роз на подоконнике соседского окна. Оглядев себя со стороны — в порядке ли платье, она быстро поспешила по тропинке к калитке, думая о том, чтобы не выпачкать в грязь свои новые туфли.

Быстро пролетело ещё несколько лет. Скрипнула всё та же дверь, на крыльцо дома вышла пожилая женщина. Ощувив прохладу осеннего утра, получше натянув на уши шапку и поправив шарф, она пошла к калитке, совсем ничего не замечая вокруг себя и думая о чём-то своём.

Незаметно прошли годы. Тяжело скрипнув, медленно отворилась дверь. На крыльцо, осторожно ступая, вышла совсем уже состарившаяся женщина. Она зажмурилась от яркого солнечного света, с наслаждением вдохнула свежесть раннего летнего утра, улыбнулась, глядя на порхающих бабочек и стрекоз, прислушалась к нежному пению птиц. Старушка поглядела вверх и увидела голубизну чистого неба, пробивающуюся сквозь зелень листьев. Всё это показалось ей невыразимо и до боли удивительным и прекрасным. Словно она видела это в первый, а, быть может, в последний раз...

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 «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.