



◆ **КУХНЯ**

<http://iamcook.ru>

Постные котлеты из капусты и картошки

Хрустящие снаружи и мягкие, нежные внутри, постные котлеты из капусты с картошкой подойдут не только вегетарианцам и постящимся, но и всем остальным. Блюдо полезное и очень вкусное. Не говоря уже о том, что ингредиенты самые простые, недорогие и есть всегда в доме у любой хозяйки. Если вы не держите пост, подавайте их со сметаной.

Ингредиенты

Капуста белокочанная - 300 г
Картофель - 2-3 шт.
Морковь - 0,5 шт.
Лук репчатый - 0,5 шт.
Петрушка - 10 г
Манная крупа - 3 ст.л.
Мука пшеничная - 2 ст.л.
Соль - по вкусу
Перец черный молотый - по вкусу
Панировочные сухари - 50 г
Подсолнечное масло - для жарки
Калорийность 130 кКал
Время приготовления 50 мин.

Процесс приготовления

Соберите ингредиенты для приготовления постных котлет из капусты и картошки.

Картошку, морковь и репчатый лук очистите, помойте. Картошку и морковь натрите на терке, а лук мелко нарежьте. Выложите в сковороду.

Налейте подсолнечное масло, 40-50 мл воды. Накройте сковороду крышкой и тушите овощи на огне ниже среднего до мягкости.

Капусту нарежьте соломкой, выложите в кастрюлю и залейте водой. Варите до мягкости. После воду слейте, капусту немного охладите.

Измельчите капусту в блендере или мелко нарежьте ножом. Петрушку или укроп также мелко нарежьте. Добавьте в миску с луком и морковью.

Посолите, поперчите. Насыпьте манку и муку.

Перемешайте все ингредиенты.

Из приготовленного фарша сформируйте котлеты, обваляйте в панировочных сухарях. Выложите на горячую сковороду с подсолнечным маслом.

Обжарьте с обеих сторон до золотистой корочки.

Постные котлеты из капусты и картошки готовы.



☉ **ЗДОРОВЬЕ**

АНАНАС



1. Ананас - это антиоксидант. Так как ананас содержит много аскорбиновой кислоты, то его полезно употреблять в пищу людям с ослабленным иммунитетом. Известно, что витамин С способствует нормальному усвоению, а также обладает антиоксидантными свойствами. Ананас является источником марганца. Он необходим для нормального обеспечения обменных процессов в организме. Марганец также, как и витамин С, относится к природным антиоксидантам. Антиоксиданты - это лучшие помощники организма в борьбе с окислительными процессами. Они нейтрализуют свободные радикалы, которые опасны для человека. Радикалы способны спровоцировать ослабление иммунной системы, привести к возникновению различных заболеваний, в том числе раковых опухолей. Особенно много в ананасе фенольных кислот и флавоноидов. Большинство антиоксидантов, имеются во фрукте, плотную связку. Поэтому они способны противостоять даже самым агрессивным радикалам. 2. Ананас улучшает пищеварение. Ананас содержит ферменты, обеспечивающие нормальный процесс переваривания пищи. Главным ферментом этого фрукта является бромелайн. Он работает по типу протеазы, расщепляя белковые молекулы на мелкие частицы. Именно в таком протеине необходимы клеткам для роста и развития. Кроме того, белки, распавшиеся до аминокислот и пептидов, легче усваиваются в кишечнике. Это особенно актуально для людей с нарушениями в работе поджелудочной железы...

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».

Излишнее употребление мякоти и свежевыжатого сока ананаса может вызвать повреждения слизистой оболочки ротовой полости и расстройство желудка.

Преподобный Амвросий, старец Оптинский

Преподобный Амвросий (в миру Александр Михайлович Гренков) родился 23 ноября 1812 года в селе Большая Липовица Тамбовской губернии в семье пономаря. В 1836 году окончил Духовную Семинарию. Тяжело заболев в 1835 году, Александр дал Богу обет в случае выздоровления пойти в монастырь. Он быстро поправился, но обет исполнил не сразу.

В 1839 году, после беседы с тамбовским старцем Иларионом, Александр приехал в Оптину пустынь и был принят старцем Львом, став его келейником. По смерти старца Льва Александр стал келейником старца Макария. По его благословению занимался переводом святоотеческих книг. Под его же руководством обучился искусству из искусств — умной молитве. В 1842 году был пострижен в монашество и наречен Амвросием в честь святителя Амвросия Медиоланского. По рукоположении в 1845 году в иеромонахи отец Амвросий тяжело заболел и

уже никогда не смог до конца поправиться. До 1848 года состояние здоровья его было настолько угрожающим, что он был келейно пострижен в схиму.

Еще при жизни старца Макария некоторые из братии по его благословию стали приходить к отцу Амвросию для откровения помыслов. После кончины старца Макария отец Амвросий становится духовным наставником братии. За наставлением к нему шли тысячи верующих и неверующих людей со всей России.

Преподобный Амвросий имел дар прозорливости, исцелял больных, помогал бедным. Старцем Амвросием была устроена Казанская Шамординская женская обитель.

Скончался преподобный Амвросий 10 октября 1891 года. К лику святых причислен в 1988 году. В настоящее время мощи Преподобного почивают во Введенском соборе Оптиной пустыни.



◆ ЛУЧШИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ПРИТЧИ

Легко и сложно

Сын после длительного обучения вернулся домой.

— Чему же ты научился сынок?

— Нас учили многим и сложным вещам. Что толку рассказывать, ты все равно не поймешь, отец.

Тогда отец попросил сына забить в каждую доску в заборе по гвоздю. Сын, конечно, возмутился, но отец попросил его сделать это хотя бы из уважения.

Полдня сын усердно забивал гвозди. Когда отец спросил его, трудно ли ему было, он ответил, что очень легко. На следующий день отец попросил его вытащить все гвозди из забора, пообещав объяснить смысл позже.

Вытаскивать гвозди было намного сложнее, и сын еле-еле успел к вечеру.

— Трудно ли тебе было сделать это? — спросил отец.

— Да, это неприятная и нудная работа.

— А остались ли следы от гвоздей в досках?

— Конечно, ответил сын.

— Так вот, сказал отец, походя обижая человека, мы словно забиваем гвоздь, и сделать это очень легко. Извиняясь и раскаиваясь в поступке, мы будто этот гвоздь вытаскиваем, и сделать это много тяжелее, но, не смотря на это, след в Душе все равно остается, как дырка в заборе. Запомни это сын! Это самая главная наука в жизни!

Замечайте хорошее (синее или коричневое)

Один старый и очень мудрый человек сказал своему другу: — Рассмотрю комнату, в которой мы находимся, получше, и постараюсь запомнить вещи коричневого цвета.

В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец ему задал следующий вопрос:

— А теперь закрой глаза и перечисли все вещи синего цвета.

Друг растерялся и возмутился:

— Я ничего синего не заметил, ведь я запомнил только вещи коричневого цвета!

На что мудрец ответил:

— Открой глаза, осмотришься — ведь в комнате очень много вещей синего цвета.

И это было чистой правдой.

Тогда старик продолжил:

— Если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни — только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь плохое, то ты обязательно его найдешь и не заметишь ничего хорошего.

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 «Тригол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки. Рукописи не возвращаются.

Тираж 91 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.