



◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Пшеничная каша с морковью и луком

Еще один вариант приготовления ароматной луково-морковной пшеничной каши.

Ингредиенты

Пшеничная крупа - 130 г
Масло растительное - 40 мл
Морковь - 1 шт.
Лук репчатый - 0.5-1 шт.
Соль - по вкусу
Специи - по вкусу
Калорийность 273 кКал
Время приготовления 25 мин.

Процесс приготовления

Я не большой любитель круп и всяческих каш, но если уж выбирать, то пшеничная каша для меня самая вкусная, хотя, возможно, она и не является такой полезной, как, например, овсянка.

В дополнение к "просто отварить" есть еще вариант - приготовить пшеничную кашу с морковью и луком. Получается очень вкусно, для гарнира - самое то.

Существует несколько разновидностей пшеничной крупы, от самого мелкого помола до крупного (булгур). Для этой каши я взяла крупу среднего помола, она желтоватого цвета, не коричневая, как когда-то была повсеместно в продаже, да и сейчас еще существует - крупа "Артек".

А понадобятся нам самые простые ингредиенты.

Морковь нужно натереть на терке, лук нарезать помельче. Пшеничную крупу промыть несколько раз в холодной воде.

Удобно такую кашу готовить в казане или в антипригарной кастрюле. Казан хорошо нагреть на огне и добавить растительное масло. Масло также хорошо нагреть и обжарить репчатый лук до приемлемого цвета.

Затем добавить морковь. Обжаривать все вместе пар тройку минут при помешивании.

Кому-то нравится более прожаренный вариант, мне подходит вот такой.

Добавить промытую пшеничную крупу.

Залить ее водой из расчета на одну часть крупы - две с половиной части воды. То есть на 130 граммов крупы мне потребовалось 350 мл воды. стакан воды добавила сразу и потом еще чуть меньше половины. Обязательно посолить. Довести до кипения и варить при открытой крышке до почти полного выкипания воды. Огонь при этом малый. Не забывать помешивать кашу, чтобы она не пристала ко дну. Когда воды останется немного, еще уменьшить огонь, накрыть кашу крышкой и дать ей дойти до полной готовности.

По консистенции пшеничная каша получается вязкой, но очень быстро густеет после выключения огня.

И когда пшеничную кашу с морковью и луком раскладывают по тарелкам, она приобретает вполне себе рассыпчатый вид. Приятного!



☉ ЗДОРОВЬЕ

Ламинария сахаристая



Морскую капусту с привычной нам капустой объединяет только название. А если обратиться к научной классификации, то это водоросли из рода ламинария, которые в Японии с древних времен считаются одним из самых полезных продуктов.

Помощь в работе кишечника. В ходе научных исследований было обнаружено, что морская капуста богата альгиновой кислотой и ее солями. Это вещества, которые выводят из организма токсины и положительно влияют на рост микробиоты, оказывающей благоприятное воздействие на кишечник. Помимо прочего, водоросли ламинария оказывают мягкий слабительный эффект и рекомендуются к употреблению людям, страдающим от частых запоров. Морская капуста разбухает в желудке, что провоцирует рефлекторное усиление перистальтики кишечника.

Также, чтобы поддерживать здоровую микрофлору кишечника, «хорошим» бактериям необходимы питательные вещества, удовлетворить эти потребности помогают короткоцепочечные жирные кислоты, синтез которых активизируется в присутствии фукоиданов.

Регуляция уровня сахара в крови. Фукоксантин, которым богата морская капуста, оказывает регулирующее воздействие на показатели сахара в крови. В первую очередь это важно для людей с генетической предрасположенностью к сахарному диабету II типа, которому зачастую предшествует инсулинорезистентность. ...

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».

При наличии некоторых заболеваний все-таки может нанести вред организму. В первую очередь её нужно исключить при гипертонии.

Святая великомученица Варвара

Святая великомученица Варвара была дочерью знатного язычника Диоскора, жила с отцом в городе Илиополе Финикийском, в царствование Максимиана Галерия (305—311). Она рано лишилась матери. Овдовев, Диоскор сосредоточил все свое внимание на воспитании единственной дочери. Варвара радовала его способностями и красотой. Он поселил дочь в башне, скрывая ее от посторонних глаз. К ней имели доступ только языческие учителя и служанки.

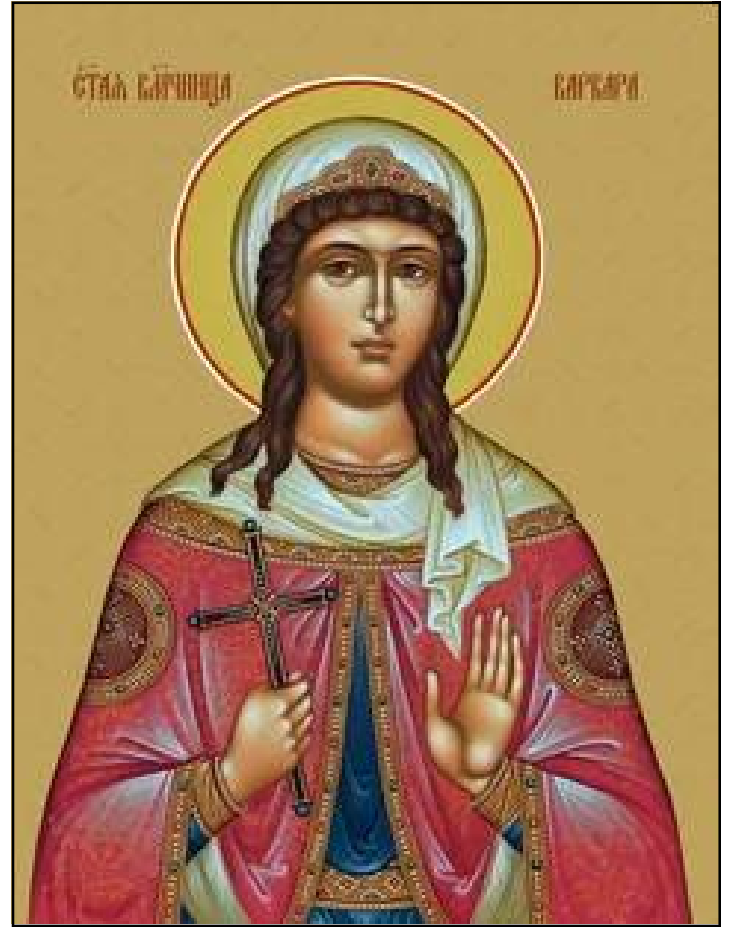
В уединении Варвара наблюдала жизнь природы, красота которой вносила в ее душу неизъяснимое утешение. Она стала задумываться над тем, Кто создал всю эту красоту? Бездушные идолы, сделанные человеческими руками, которым поклонялся ее отец, не могли быть источником жизни. Руководимая Духом Святым, Варвара пришла к мысли о Едином, Животворящем Боге, Создателе вселенной.

Многие знатные и богатые юноши, слыша о красоте и целомудрии Варвары, добивались ее руки. Диоскор предложил дочери выбрать себе жениха, но Варвара решительно отказалась. Диоскор огорчился настойчивостью дочери и уехал из

Илиополя, рассчитывая, что в его отсутствие Варвара будет скучать и переменит свое решение. Он предоставил ей полную свободу, надеясь, что беседы с разными людьми и новые знакомые повлияют на дочь и она согласится вступить в брак.

Вскоре после отъезда отца Варвара познакомилась с девушками-христианками, которые рассказали ей о Боговоплощении Иисуса Христа и Его искупительной жертве, о всеобщем воскресении и будущем суде живых и мертвых, о вечных муках грешников и идолопоклонников и блаженстве праведников. В сердце Варвары, давно жаждавшей слышать слово истины, загорелась любовь ко Господу Иисусу Христу и желание быть христианкой. Промыслом Божиим в то время в Илиополе находился пресвитер из Александрии. От него Варвара научилась основам христианской веры и приняла святое Крещение.

Перед отъездом Диоскор приказал построить баню с двумя окнами в честь солнца и луны. Варвара же упросила рабочих сделать три окна, во образ Троичного Света. Рядом с баней была купель, обнесённая мраморной оградой. На восточной



стороне ограды Варвара начертала пальцем крест, который запечатлелся на камне, как будто был выбит железом. След стопы святой отпечатался на каменной ступени, и из него забил источник целебной воды.

Вскоре вернулся Диоскор и, узнав о распоряжении Варвары, остался им недоволен. При объяснении с ней он с ужасом узнал, что его дочь — христианка. Диоскор в ярости выхватил меч и хотел ударить им Варвару, но она бросилась бежать. Когда Диоскор стал догонять ее, дорогу Варваре преградила гора. Святая обратилась к Богу за помощью. Гора расступилась, и она вошла в расселину, по которой

вышла на вершину горы. Там Варвара укрылась в пещере.

Диоскор нашел дочь с помощью пастуха, жестоко избил ее, а затем закрыл в небольшой темной комнате и стал морить голодом и жаждой, чтобы заставить отречься от христианской веры. Не добившись этого, он предал свою дочь в руки правителя Мартиана, гонителя христиан.

Вступая в брак с русским князем Святополком Изяславовичем (во святом Крещении Михаилом), привезла с собой в Киев в 1108 году мощи святой великомученицы Варвары, где они и ныне почивают во Владимирском соборе.

Продолжение следует

В магазине ДЕДО и БАБА

новое поступление
НАБОРОВ для ВЫШИВАНИЯ
и множество ЦВЕТНЫХ СХЕМ для
вышивки на канве,
ОЧКИ, МОРОЖЕНОЕ, ГАЗЕТЫ,
а так же много других полезных вещей!



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 91 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.