



◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Гренки из бородинского хлеба с чесноком

Хрустящие чесночные гренки из бородинского хлеба - простая, сытная и очень вкусная закуска из доступных компонентов. Быстро обжаренные в раскаленном масле гренки получаются румяными, аппетитно хрустящими снаружи и мягкими внутри, обладают насыщенным пряным вкусом и готовы к подаче к столу в считанные минуты. Гренки можно подавать к супам или в качестве самостоятельной закуски, дополнив соусом по вкусу. Попробуйте!

Ингредиенты

Бородинский хлеб – 500 г
Чеснок – 7-9 зубчиков (по вкусу)
Соль – 0.5-1 ч.л. (без горки)
Оливковое масло – 1 ч.л. (по желанию)
Растительное масло – 2-3 ст.л. (для жарки)
Калорийность 235 кКал
Время приготовления 20 мин.

Процесс приготовления

Для приготовления гренок из бородинского хлеба с чесноком вам понадобятся компоненты, указанные в списке.

Срежьте корку у буханки вчерашнего бородинского хлеба, сохранив лишь мякиш.

Нарежьте мякиш ломтиками толщиной 2 см. Каждый ломтик разрежьте на 2-3 брусочка или несколько более мелких кусочков желаемого размера.

Очистите зубчики чеснока от кожуры. 2-3 зубчика чеснока нарежьте пластинками и используйте для ароматизации масла при обжаривании гренок. Еще 4-6 зубчиков чеснока мелко нарежьте или измельчите при помощи пресса для чеснока и используйте для приготовления «чесночной пасты».

Чтобы приготовить «чесночную пасту» для смазывания гренок, соедините измельченные зубчики чеснока и 0.5-1 ч.л. соли. Разотрите смесь плоской стороной ножа на разделочной доске или в ступке, пока соль не растворится, а кусочки чеснока не станут мягкими и не пустят сок.

По желанию, добавьте в чесночную смесь 1 ч.л. оливкового масла, для того чтобы придать ей более пастообразную консистенцию и однородность.

На сильном огне прогрейте растительное масло до появления легкого белого дыма над поверхностью. Добавьте нарезанный пластинками чеснок и обжарьте 20-30 секунд, до золотистого цвета.

Затем извлеките кусочки чеснока и аккуратно выложите в раскаленное масло кусочки хлеба. Обжаривание в кипящем масле позволяет в считанные секунды создать на поверхности хлеба хрустящую корочку, которая, помимо аппетитности, предотвратит впитывание большого количества масла в гренки.

Обжарьте кусочки хлеба по несколько секунд с каждой стороны, до золотистого цвета.

Готовые гренки выложите на бумажную салфетку или полотенце, чтобы впитались излишки масла. Затем натрите кусочки хлеба чесночной пастой и подавайте к столу.

Гренки из бородинского хлеба с чесноком готовы.

☉ ЗДОРОВЬЕ

Актинидия (Киви)



Полезные свойства заключаются в: глистогонном эффекте; отхаркивающем воздействии; противовоспалительном действии; устранении мигренозных приступов; купировании головокружений; профилактике развития кариеса. Примечательно. Актинидия – это растение, где буквально каждая частичка может применяться в лечебных целях. То есть, не следует отдавать предпочтение только плодам или соку – из листьев и корней этой лианы тоже можно извлечь пользу для организма. Врачи отмечают, что данное растение богато витаминами С и Е, а также содержит клетчатку, калий и другие питательные вещества, благоприятно влияющие на здоровье. Употребление актинидии способствует укреплению иммунитета, улучшению пищеварения и снижению уровня холестерина в крови. Актинидия снижает риск образования тромбов: в ней содержится вещество рутин, которое укрепляет стенки кровеносных сосудов и предотвращает образование тромбов. Актинидия может помочь в борьбе с раком: она богата антиоксидантами, которые защищают клетки от повреждений, вызванных свободными радикалами. Исследования показали, что регулярное употребление актинидии связано со снижением риска некоторых видов рака, например, рака легких и толстой кишки. Актинидия может улучшить пищеварение: она содержит фермент актинидаин, который помогает расщеплять белки и облегчает пищеварение...

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».

Противопоказан: Гиперкоагуляцию (патологическое отклонение, при котором наблюдается повышенная свертываемость крови); варикозное расширение вен нижних конечностей и заднего прохода (геморрой); тромбоз; период беременности.

Святой благоверный князь Всеволод Псковский, во святом крещении Гавриил

Святой благоверный князь Всеволод Псковский, во святом крещении Гавриил, сын святого благоверного князя Мстислава-Феодора Великого (+1132, память 15 апреля) и внук Владимира Мономаха (1114—1125), родился и почти всю жизнь прожил в Новгороде.

В 1117 году престарелый Владимир Мономах дал в удел своему сыну новгородскому князю, святому Мстиславу, Белгород Киевский, сделав его своим соправителем, а блаженного князя Всеволода оставил в Новгороде вместо отца. После смерти Владимира Мономаха святой благоверный князь Мстислав занял Киевский престол (1125—1132).

Святой благоверный князь Всеволод отличался добрым нравом, был правдив, кроток, любвеобилен и имел страх Божий. Он много полезного сделал для Новгорода, особенно любил созидать храмы Божии. При содействии архиепископа Новгородского Нифонта (память 8 апреля) он построил несколько храмов в своем городе, в том числе великолепный храм во имя святого Иоанна Предтечи и собор во имя великомученика Георгия в Юрьевом монастыре. Князь даровал также льготные грамоты Софийскому собору и некоторым другим храмам.

В 1132 году отец благоверного князя Всеволода святой Мстислав скончался в Киеве. Великокняжеский престол занял брат его Ярополк Владимирович, который, согласно завещанию брата, перевел благоверного князя Всеволода из Новгорода в Переяслав Южный, считавшийся старшим городом после Киева. Младшие сыновья Владимира Мономаха, дяди Всеволода, — Юрий Долгорукий и Андрей Добрый, опасаясь, что Ярополк сделает Всеволода своим наследником, пошли на Переяслав войной. Святой, избегая кровопролития, ушел из Переяслава в Новгород, оставив город Юрию.

С неудовольствием отпустили своевольные новгородцы Всеволода в Переяслав и с таким же неудовольствием приняли его обратно. Новгородцы считали, что князь был «вскормлен» ими и не должен был уходить от них.

Стремясь восстановить добрые отношения с новгородцами, князь предпринял в 1133 году победоносный поход на племена Чуди и присоединил к Новгородским владениям город Юрьев. В 1135 году новгородцы против воли святого Всеволода настояли на зимнем походе в Суздаль и Ростов, в котором в 1136 году потерпели поражение. Своевольные новго-



родцы не вразумились Божиим наказанием и не могли простить поражения своему князю. Вече решило призвать князя из враждебного Мономаховичам рода Ольговичей, а святого Всеволода осудило на изгнание. «Нет нам от тебя помощи», — сказали они благоверному князю и изгнали его из Новгорода. «Изгнание претерпел еси от своих» — поется в тропаре святому.

Блаженный князь Всеволод вновь ушел в Киев к своему дяде, великому князю Ярополку, который пожаловал племяннику в управление Вышгородскую волость близ Киева. Там в X веке в годы правления сына Святослава жила святая равноапостольная великая княгиня Российская Ольга (память 11 июля). Ольга, «градов Киева и

Пскова изрядная доброта», защитила своего неправедно обиженного потомка: в следующем 1137 году жители Пскова, помнившие походы новгородско-псковской войска под водительством князя, призвали его на псковское княжение на родину равноапостольной Ольги. Это был первый псковский князь, избранный по воле самих псковичей. Псковитяне приняли его с великим торжеством. Народ во главе с духовенством вышел навстречу святому князю с крестами, иконами и колокольным звоном. Всеобщая радость была неопишима. Благочестивый князь сразу же заложил первый каменный храм во имя Святой Троицы на месте видения святой Ольгой Троицательного Луча. Постройку окончили в следующем году.

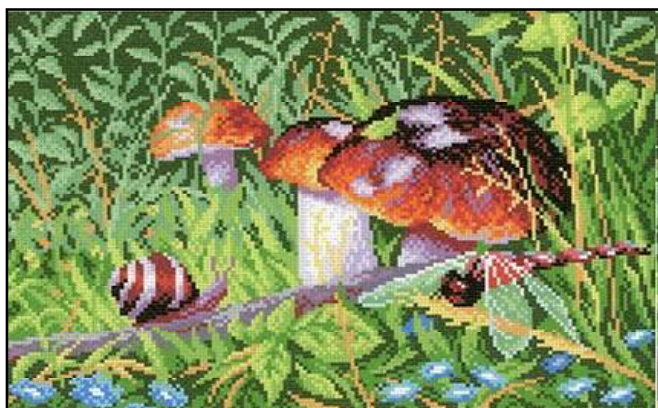
Продолжение следует

В магазине ДЕДО и БАБА

новое поступление

НАБОРОВ для ВЫШИВАНИЯ

и множество **ЦВЕТНЫХ СХЕМ** для
вышивки на канве и картины стразами,
и вкуснейшее **МОРОЖЕНОЕ!**



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.