



## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### Классические маринованные огурцы на зиму

По этому рецепту я мариную огурцы на зиму несколько лет. Огурчики получаются хрустящими и очень вкусными. Корень хрена и эстрагон ингредиенты желательные, но не обязательные, а вот в остальном от рецепта лучше не отступать.

#### Ингредиенты

На 2 банки по 3 литра:

Огурцы - сколько войдёт в банку;

Чеснок - 6 зубков

Перец чёрный горошек - 6 шт.

Перец душистый горошек - 6 шт.

Зёрна горчицы - 1 ст. л.

Горький перец - 2 шт.

Лавровый лист - 4-5 шт.

Укроп с зонтиками - 2-3 ветки.

Листья и корень хрена - по 3-4 шт.

Эстрагон(тархун) - 2 веточки

Маринад на 3 литра воды:

Сахар - 6 ст.л.

Соль - 3 ст.л.

Уксус столовый (9%) - 300 мл.

Калорийность 45 кКал

Время приготовления 1 ч.

#### Процесс приготовления

Для заготовки классических маринованных огурцов на зиму нам понадобятся огурцы, листья и корень хрена, соль, сахар, уксус столовый, зёрна горчицы, пучок укропа с зонтиками, лавровый лист, душистый и горький перец, чеснок и эстрагон.

Огурцы предварительно следует залить холодной водой на 3-4 часа. Хорошо вымыть банки. Крышки обдать кипятком. Укроп, листья и корень хрена нарезать. На дно каждой банки положить по половине специй и часть укропа и хрена.

Огурцы складывать в банку перекладывая оставшимися листьями и специями. Банку заполнить до верха, приготовить маринад из соли, сахара и уксуса. Отдельно в большой кастрюле вскипятить воду.

Банки с огурцами залить кипятком, накрыть крышками и оставить на 12 минут. Затем воду слить в раковину и снова залить кипятком уже на 7 минут. Второй раз воду слить и залить огурцы горячим маринадом. Закатать, перевернуть и убрать под "шубу" до полного остывания.

Зимой открываем и наслаждаемся вкусными огурчиками.

Приятного аппетита!



## ☺ ЗДОРОВЬЕ

### Арбуз обыкновенный



Полезность мякоти арбуза. 1. Насыщает организм жидкостью. Питьевая вода необходима для всех обменных процессов и реакций в организме. Особенно она необходима в жаркую погоду. Но помимо воды человеческому организму будет полезно потреблять в пищу продукты с высоким содержанием воды. К счастью, арбуз примерно на 90-95% состоит из воды. Более того, высокое содержание воды в арбузе — одна из причин, почему употребление этого продукта дарит нам чувство сытости: сочетание воды и клетчатки в нем позволяет потреблять больше калорий при меньшем объеме еды.

2. Содержит полезные вещества. В арбузе содержится: витамин С (примерно 20% от суточной нормы); витамин А (около 18% от суточной нормы); калий (5% от суточной нормы); магний (4% от суточной нормы); витамины В1, В5 и В6 (3% от суточной нормы). Также арбуз — один из самых низкокалорийных продуктов: всего 27-30 калорий на 100 грамм — это ниже, чем у многих других фруктов и ягод с низким содержанием сахара.

3. Полезен для сердца. Некоторые питательные вещества, содержащиеся в арбузе, особенно полезны для здоровья сердца. Во многих странах мира, в том числе и в России, заболевания сердечно-сосудистой системы по-прежнему остаются основной причиной смертности...

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».

Противопоказано употребление арбуза людям с болезнями мочеполовой системы, особенно отягощенными камнями в почках диаметром от четырех миллиметров и более, диареей, метеоризмом, коликами, тяжёлыми патологиями поджелудочной и предстательной железы.

## Преподобный и благоверный великий князь Даниила Московский

Святой благоверный князь Московский Даниил был младшим сыном святого благоверного великого князя Владимирского Александра Ярославича Невского (+1263; память 23 ноября и 30 августа) и первенцем его второй супруги праведной княгини Вассы.

Родился святой Даниил в 1261 году во Владимире-на-Клязьме, получив при крещении имя в честь преподобного Даниила Столпника, память которого совершается 11 декабря. Впоследствии этот факт получил своеобразную символическую интерпретацию. Дело в том, что 11 декабря — самый короткий (7 часов 1 минута) для Москвы световой день, после которого ночь становится короче, а день прибывает. Это обстоятельство воспринималось как предзнаменование того, что со дней благоверного князя Даниила Москва и Русь начнут возвышаться.

О годах, проведенных Даниилом в отеческом доме, летописи сообщают немного. Известно только, что воспитан он был в благочестии и страхе Божием. В двухлетнем возрасте святой Даниил лишился отца, и уже десятилетним отроком вступил в княжение: по жребию между сыновьями святого Александра Невского ему досталось Московское княжество, в то время маленькое и незначительное.

Святой князь Даниил возобновил разрушенную ханом Батыем (в 1238 г.) деревянную крепостную стену, которой был обнесен Боро-

вицкий холм, тем самым продолжив формирование московского Кремля. Здесь же, на месте, где некогда жил отшельник Вукол, святой князь Даниил воздвиг деревянный храм в честь Преображения Господня — Спас на Бору (в 1330 г. заменен каменным).

За Москвой-рекой, на ее пологом берегу, в 5-ти верстах от Кремля, святой князь Даниил основал (не позднее 1282 г.) первый в Москве мужской монастырь и в нем — деревянную церковь во имя своего Небесного покровителя преподобного Даниила Столпника. Летописи сообщают, что Данилов монастырь содержался при жизни благоверного князя на его собственные средства. Для помощи в ведении монастырского хозяйства князь разместил вокруг несколько крестьянских домов, которые послужили началом Даниловской слободе, старейшему из московских районов.

В 1300 году по повелению благоверного князя Даниила на крутом берегу Москвы-реки (на Крутицах), также в 5-ти верстах от Кремля, был основан храм во имя святых первоверховных апостолов Петра и Павла, который освятил епископ из Греции Варлаам, странствовавший тогда по России со святыми мощами. Он поселился в архиерейском доме, устроенном князем рядом с храмом, и потому стал называться епископом Крутицким (не по епархии, которой не имел, а по названию местности).



Все эти замечательные начинания свидетельствуют об особой роли благоверного князя Даниила в возвышении Москвы. С 1147 по 1272 год шесть князей русских, сменяя друг друга, владели Московским княжеством, но лишь с начала правления святого Даниила начинается возвышение стольного града Москвы.

Среди дошедших до нас свидетельств об основополагающей роли князя Даниила как инициатора расширения и укрепления стольного града особо выделяются слова автора его Жития митрополита Платона (1737—1812): «сей-то первоначальный основатель [святой благоверный князь Даниил] положил начало нынешнему величию [Москвы], проложив для этого тихими стопами только малую стезю. Ибо, как и всякое здание, сооружаемое не с чрезвычайной поспешностью, а только с большим искусством и старанием, получает особую

твердость и нерушимо пребывает долгое время и как дерево, много веков растущее, начав прежде с малого прутика, понемногу утолщается, и ветви его распространяются далеко окрест, так и граду этому надлежало возрасти от малых, но твердых начал, чтобы первый его блеск не омрачил очи завистующих и чтобы в первое время не потрясти и не пасть ему скорее, чем оно возросло в свою высоту. Так предусмотрив сей великий град основатель, дав ему, хотя малое, но не прерывающееся никаким дуновением ветра сияние, и предоставил большую славу его возвышения своему сыну великому князю Иоанну Даниловичу, прозванному Калитой, который, будучи истинным подражателем добродетелей своего знаменитого, но кроткого и любезного родителя, возвел уже сей град на высшую ступень славы и могущества».

*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](mailto: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 «Тригол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки. Рукописи не возвращаются.

Тираж 91 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.