



Дедо и Баба

№46 (803)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

11 - 17 ноября 2024 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Сладкий плов с сухофруктами

Это сытный и питательный плов на завтрак для всей семьи. Если вы - любитель сухофруктов, тогда этот рецепт точно для вас.

Ингредиенты

Рис длиннозерный – 0,5 стакана
Курага – 4 шт.
Чернослив – 6 шт.
Изюм – 30 г
Финики – 6 шт.
Сливочное масло – 20 г
Вода – 1,5 стакана
Соль – щепотка
Калорийность 137 кКал
Время приготовления 1 ч.

Процесс приготовления

Плову не обязательно быть мясным. В сладкой вариации он даже более вкусный и сытный, особенно с сухофруктами! Такой плов можно подавать в любое время суток, однако я предпочитаю завтрак и вам советую. Рис с сухофруктами утром - это сытное и питательное начало дня.

Несмотря на то, что плов сладкий, сахара я не использую. Всё потому, что сладость в данном рецепте дают сами сухофрукты, в частности финики и изюм. Но никто не запрещает добавлять сахар или мёд по вкусу, если хочется. Только помните, что это повлияет и на калорийность блюда.

Ингредиенты для сладкого плова с сухофруктами готовы, приступим к приготовлению!

Для начала подготовим сухофрукты. Курагу зальем кипятком и оставим до размягчения.

Финики и чернослив достаточно залить обычной водой на 10-15 минут.

Изюм заливаем горячей водой также минут на 15.

После замачивания все сухофрукты промываем. Курагу нарезаем на несколько частей.

У фиников удаляем кожуру и косточки и также нарезаем пополам.

Выкладываем сухофрукты на сковороду, заливаем водой и всыпаем тщательно промытый рис. Солим блюдо и готовим до выпитывания жидкости и мягкости риса.

В готовый плов добавляем сливочное масло. По вкусу можно подсластить рис медом или сахаром.

Сладкий плов с сухофруктами готов! Приятного аппетита!



☺ ЗДОРОВЬЕ

АЙВА



Айву применяли как лекарство с древнейших времен. Народной медицине было известно, что вареные фрукты и отвар из них излечивает желудочно-кишечные заболевания и улучшает обменные процессы в организме. В настоящее время такое средство получают из 10 г сухой айвы и 100 мл кипяченой воды; 1 столовая ложка этого отвара перед едой вызывает здоровый аппетит, а также облегчает маточные кровотечения. Вареная айва в протертом виде используется как средство против рвоты и для лечения проблем печени. Айва положительно влияет на сердечные ритмы, помогает при поносе и желтухе. Свежие фрукты и сок являются средством против малокровия и сердечно-сосудистых заболеваний, эффективным мочегонным средством. Плоды айвы оказывают антисептическое и кровоостанавливающее действие, а семена плодов борются с воспалениями. Отвар из косточек лечит от ангины (достаточно 2-3 полосканий в день) и применяется в косметологии: такой состав смягчает кожу и накладывается в качестве примочек при заболеваниях глаз. Из маленьких кусочков айвы, прокипяченных до размягчения, варят густой сироп, применяющийся при малокровии. Высокое содержание железа в сочетании с аскорбиновой кислотой делает айву эффективным способом борьбы с железодефицитной анемией. Фрукты будут полезны и после продолжительных изнурительных заболеваний, особенно с повышенной температурой...

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».

Не стоит употреблять айву тем, у кого есть плеврит, энтероколит или запоры.

Святитель Игнатий Брянчанинов

Святитель Игнатий, епископ Кавказский и Черноморский (в миру Димитрий Александрович Брянчанинов) родился 5 февраля 1807 года в селе Покровском Вологодской губернии. Он происходил из дворянской фамилии Брянчаниновых, восходящей к боярину Михаилу Бренко, герою Куликовской битвы. Имя его отца — Александр Семенович, матери — София Афанасьевна.

Димитрия влекла иноческая жизнь, но отец отдал его в Главное военное инженерное училище в Санкт-Петербурге. Проходя учение, юноша задумался об относительности научных знаний и тщетности учености, которые не ведут прямо к вечной жизни. В поисках истины он внимательно читал творения святых отцов Православной Церкви. Димитрий принял решение стать монахом, отставив его перед начальством и родителями. Это намерение укрепилось после знакомства с оптинским старцем Леонидом (Наголкиным) — преподобным Львом.

Училище Димитрий окончил в чине поручика в 1826 году. В отставке ему было отказано, но по Божью Промыслу вскоре он был уволен со службы из-за болезни и

поступил послушником в Александро-Свирский монастырь в Олонецкой губернии, затем был и в других обителях. В 1831 году он был пострижен в монашество с именем в честь святого Игнатия Богоносца, рукоположен во иеромонаха и назначен игуменом Лопотова Пельшемского монастыря. С 1833 года отец Игнатий — настоятель Троице-Сергиевой пустыни близ Санкт-Петербурга в сане архимандрита. Днем он управлял обителью, ночью предавался молитве, для братии был и начальником, и духовным отцом.

В 1857 году в Казанском соборе в Санкт-Петербурге архимандрит Игнатий был хиротонисан во епископа Кавказского и Черноморского (с кафедрой в Ставрополе; ныне — епархия Ставропольская).

В 1861 году по прошению епископ Игнатий уволен на покой из-за болезни. Святитель поселился в Николо-Бабаевском монастыре Костромской епархии, где впоследствии был погребен. Им написаны «Приношение современному монашеству», «Отечник» — сборник изречений и примеров из жизни древнего монашества, множество писем, подготовлены



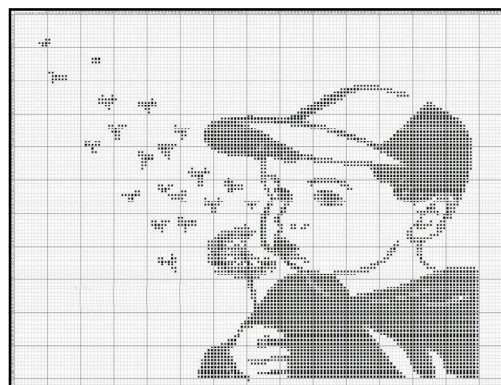
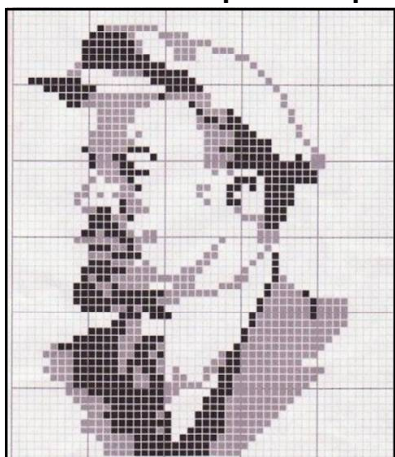
к изданию пять томов его трудов (6-й том — «Отечник» издан после его кончины). Святитель мог видеть состояние души других людей. Он изложил аскетическое учение святых отцов Церкви применительно к требованиям современности. В круг его знакомых входили А. С. Пушкин, И. А. Крылов, К. Н.

Батюшков, Н. И. Гнедич, протоиерей Петр Турчанинов, М. И. Глинка, А. Ф. Львов, Н. В. Гоголь, К. П. Брюллов, П. С. Нахимов и другие.

Скончался святитель в Неделю святых жен-мироносиц, 30 апреля 1867 года; причислен к лику святых в 1988 году.

В магазине ДЕДО и БАБА

Широкий выбор Школьных принадлежностей, НАБОРОВ для ВЫШИВАНИЯ и множество ЦВЕТНЫХ СХЕМ для вышивки и картины стразами



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 «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.