



Дедо и Баба

№52 (809)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

23 - 29 декабря 2024 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

Макаронны «по-флотски» (с тушенкой)

Макаронны «по-флотски» с тушенкой - одно из самых универсальных и всеми любимых блюд. Гениальное в своей простоте, питательное и всегда невероятно вкусное! К тому же настолько легкое и незатейливое в приготовлении, что с ним без труда справится даже самый начинающий кулинар. Сегодня хочу поделиться с вами вариантом приготовления макарон «по-флотски» с тушенкой, ставшего классикой в моей семье. Начнем?!

Ингредиенты

Макаронны – 250-500 г
Тушенка – 1 банка (500 г)
Вода (от варки макарон) – 100-300 мл
Томатная паста – 2 ст.л.,
Репчатый лук – 1 шт., Чеснок – 2 зубчика
Свежая зелень - 4-5 веточек (по желанию)
Уксус красный винный – 1 ст.л.
Растительное масло - 2-3 ст.л.
Сахар – 1 ч.л.
Соль – по вкусу, молотый черный перец – по вкусу
Специи – по вкусу
Калорийность 250 кКал
Время приготовления 25 мин.

Процесс приготовления

Подготовьте ингредиенты.

Доведите воду до кипения, щедро посолите и добавьте макаронны. Тщательно перемешайте и варите до готовности, придерживаясь инструкции на упаковке. В процессе варки периодически пробуйте макаронны, чтобы не допустить их разваривания.

На сильном огне разогрейте 1-2 ст.л. растительного масла. Добавьте нарезанный лук, щепотку соли и чайную ложку сахара. Помешивая, обжарьте лук примерно 5 минут, до золотистого цвета.

Тем временем размните тушенку до состояния почти однородной кашицы.

Очистите и нарежьте 1-2 зубчика чеснока. Добавьте чеснок к поджаренному луку, перемешайте и обжарьте еще 1-2 мин.

Влейте 1 ст.л. красного винного уксуса. На горячей сковороде уксус сразу же выпарится, но у вкуса овощной заправки появится приятный кисло-сладкий оттенок.

К обжаренным чесноку и луку, добавьте томатную пасту. Помешивая, обжарьте томатную пасту примерно 1-2 минуты.

Затем добавьте тушенку, перемешайте и на небольшом огне доведите до кипения. Когда макаронны будут готовы, не торопитесь сливать всю воду. Отлейте примерно 1 чашку воды и сохраните для того, чтобы приготовить на ее основе соус.

Оставшуюся воду слейте. Добавьте 1 ст.л. растительного масла (чтобы предотвратить слипание макарон) и тщательно все перемешайте. В закипевший соус добавьте специи. Я добавляю немного средиземноморских трав, паприку, молотый кориандр и также соль и молотый черный перец.

Постепенно влейте воду, оставшуюся от варки макарон, до получения соуса желаемой густоты. Доведите соус до кипения и потомите на небольшом огне еще 3-4 минуты.

Добавьте макаронны и тщательно все перемешайте. Выключите огонь, добавьте немного зелени, прикройте сковороду крышкой и дайте блюду настояться несколько минут. Присыпьте порцию макарон по-флотски щепоткой свежей зелени и подавайте блюдо к столу.

Макаронны «по-флотски» с тушенкой готовы!

Приятного аппетита!

☺ ЗДОРОВЬЕ

Баклажан



ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА. Кроме насыщенности минералами и витаминами, баклажаны содержат важные для человека фитонутриенты, большинство из которых обладают антиоксидантной активностью. В числе фенольных соединений, имеющихся в «синеньких» присутствуют кофейная и хлорогеновая кислоты, а также флавоноиды (пигмент, придающий овощам фиолетовый цвет). **ПОЛЬЗА ДЛЯ МОЗГА** Насунин, если можно так сказать, является визитной карточкой баклажанов. Это мощный антиоксидант, который помогает организму бороться со свободными радикалами и предотвращает разрушение клеточных мембран. Результаты проведенных исследований доказали, что насунин защищает от разрушения липиды, входящие в мембраны клеток мозга. Помимо этого, доказано, что антоцианы ингибируют нейровоспаления, улучшают приток крови к мозгу, чем предотвращают психические расстройства и улучшают память. **АНТИОКСИДАНТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ.** Исследователи обнаружили, что баклажаны являются хорошим источником фенольных соединений, которые выполняют роль антиоксидантов. Растениям эти соединения необходимы для защиты от окислительного воздействия внешней среды, а также как защита от бактерий и грибов. Также практически во всех сортах баклажанов содержится высокая концентрация хлорогеновой кислоты и еще 13 других фенольных кислот, которые как раз и являются «виновниками» горьковатого привкуса...

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».

Следует употреблять с осторожностью при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Грубая клетчатка может способствовать обострению гастрита и язвы.

◆ ЖИТИЯ СВЯТЫХ

akafist.ru

Святой славный пророк, Предтечи и Креститель Господень Иоанн

Окончание. Начало в № 51.

Со времени пророка Малахии пророчество совершенно прекратилось среди иудеев, которые в течение целых столетий принуждены были черпать религиозно-нравственные силы исключительно в Законе и предании. Народ настолько свыкся с этим состоянием, что он уже и не чаял появления новых пророков, ожидая лишь вторичного появления древнего пророка Илии.

Иоанн Предтеча явился в пустыне не только в духе и силе Илии, но и походил на него и внешне, и образом жизни. Подобно своему великому прообразу, он носил грубую мантию из верблюжьего волоса, стягивавшуюся кожаным поясом, и питался самыми скудными дарами пустыни — диким медом и акридами. Он исполнил на себе, как исполняли потом все истинные аскеты христианства, завет Писания: «Уклонися от зла и сотвори благо».

Появление такого пророка невольно должно было обратить на него всеобщее внимание, тем более что проповедь его касалась и очень важного вопроса — времени пришествия Мессии. «Покайтесь, — проповедовал Иоанн, — ибо приблизилось Царство Небесное». И на этот призыв отовсюду стали собираться к Иоанну все труждающиеся и обремененные, желавшие в проповеди новоявленного пророка найти облегчение своей совести от тяготевшего на ней бремени грехов и сомнений. Движение было настолько массовым, что к Иоанну приходили даже высокомерные фарисеи и саддукеи, буйные воины и хищные мытари, и все они с умилением выслушивали наставления и грозные обличения великого пророка, исповедали свои грехи и крестились от него в Иордане.

Наступило, наконец, время явиться Тому, о Котором Иоанн проповедовал.

Когда Иисус Христос пришел среди множества народа и просил Иоанна крестить Его, то великий пророк смутился пред таким безграничным смирением Того, в Ком он сразу узнал ожидаемого Мессию, и благоговейно

возразил Ему: «Мне надобно креститься от Тебя, и Ты ли приходишь ко мне?». И на это выражение смирения и благоговения со стороны Иоанна последовал ответ Иисуса: «Оставь теперь, ибо так надлежит нам исполнить всякую правду». Выслушав слова Спасителя, Иоанн крестил Господа. Когда же Иисус выходил из воды, Иоанн увидел разверзающиеся небеса и Духа, как голубя, сходящего на Него. И был голос с небес: «Сей есть Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение». Так совершилось преславное Крещение Господа нашего Иисуса Христа рукою святого пророка, Предтечи и Крестителя Иоанна в водах иорданских.

Крестив Иисуса и исполнив таким образом главную цель своего служения, Иоанн продолжал проповедовать покаяние и после этого, но, как он сам сказал о себе и об Иисусе: «Ему подобает расти, мне же малиться» (Ин. 3, 30).

За свою безбоязненную проповедь и обличение Иоанн по приказу галилейского правителя Ирода Антипы был заточен в мрачную темницу. К соблазну всего народа, этот правитель находился в незаконном браке с женой своего брата Филиппа — Иродиадой, и лишь великий пророк пустыни решался, среди общего подобоострастного молчания, обличать его: «Не должно тебе иметь жену брата твоего». Сам Ирод Антиптайне почитал пророка, но закослелая в преступлении Иродиада приходила в ярость и искала способа погубить обличителя. Святое Евангелие повествует, каким именно образом это ей удалось. Дочь ее Саломия во время роскошного пира во дворце Ирода Антипы смогла своей пляской угодить ему и испросила в награду за доставленное удовольствие главу Иоанна Крестителя. Антипа был поражен неожиданностью такого требования и опечалился, но все же послал воинов в замок Махер, где томился Иоанн, с наказом принести его голову. Голова пророка была принесена и сделалась предметом изде-



вательства Иродиады, а тело его было погребено его учениками. Так величайший из рожденных женами за свое обличение пал жертвой обличенного порока. Поскольку все ветхозаветные праведники, умирая, неизбежно сходили во ад, чтобы быть «по исполнению времен» изведенными оттуда Единородным Сыном Божиим, то Иоанн проповедовал «пришедшего во плоти Христа Бога» не только живущим на земле, но и «сущим в аде».

Впоследствии глава Иоанна Предтечи трижды чудесным образом являлась христианам, исчезая во времена гонений, избегая таким образом поругания.

В лике святых Иоанн Предтеча первый после ангелов

прославляется Церковью. По гласу ея, святой Иоанн есть исполнение пророчеств, конец Ветхого и начало Нового Завета, пророков предел и начало апостолов, и на главу Того, Которого прочие пророки только издалека предсказывали, возложил руку свою.

Святая Церковь празднует память святого:

24 июня/7 июля - рождество Иоанна Предтечи;

29 августа/11 сентября - усекновение главы Иоанна Предтечи;

24 февраля/8 марта - первое и второе обретение главы Иоанна Предтечи;

25 мая/7 июня - третье обретение главы Иоанна Предтечи.

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.