

Хозяйке на заметку

Если зимой открыть банку со смородиной и вдохнуть чудесный запах, вспомнятся прогулки босиком по траве, яркие платья и солнечные искры в фонтанных струях. А ещё варенье и желе из смородины – это не только потрясающе вкусно, но и полезно.

О витаминных заготовках надо позаботиться уже сейчас. Рецепты простые. Сложность одна – не дать себе и близким слопать всю эту вкуснотищу сразу, а убрать в холодильник, погреб или в кладовку до морозов.

Протёртая чёрная смородина с сахаром

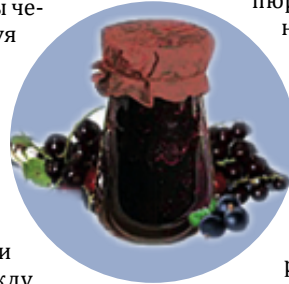
Чёрная смородина издавна считалась первым лекарством в пору эпидемий гриппа в холодное время года. Главное достоинство ягоды – укрепление иммунитета. Смородина содержит витамины А, В, С, Е, К, Р и минеральные вещества: марганец, медь, магний и аскорбиновую кислоту. Особое достоинство чёрной смородины, перетёртой в холодном виде с сахаром, в том, что сохраняются полезные свойства ягод, которые утрачиваются при термической обработке.



Для приготовления понадобятся один килограмм свежей чёрной смородины и от 1 до 1,5 килограмма сахара-песка – количество сахара зависит того, насколько кислая ягода, и подбирается по вкусу.

Ягоды надо тщательно перебрать, удалить веточки и прочий сор. Затем хорошенько промыть и обсушить. Когда ягоды высохнут, в миске или кастрюле размять их до однородного состояния пюре. Это можно делать толкушкой, картофелемялкой, при помощи блендера или же пропустить ягоды через мясорубку, используя мелкую решётку.

В приготовленное чёрносмородиновое пюре засыпать сахар и тщательно перемешать вилкой, ложкой или миксером 2–3 раза с полчасовыми перерывами между перемешиваниями. Затем накрыть пюре с сахаром крышкой и убрать в холодильник на ночь или, ещё лучше, на сутки, до полного растворения сахара. Во время оттаивания ягодного пюре также желательно несколько раз его перемешать. Если же ягодное пюре оставить при комнатной температуре, то даже за ночь в нём может начаться процесс брожения. На вкус это может быть незаметно, но срок хранения такого пюре резко сократится.



Когда сахар полностью растворится, смородину можно раскладывать по стерилизованным банкам. Ягодное пюре следует хранить только в холодильнике.

Варенье-пятиминутка

Если же объём холодильника не позволяет держать в нём запас ягодного пюре на зиму, то для хранения при комнатной температуре, в кладовой, из смородины можно приготовить варенье-пятиминутку. Для этого ягодное пюре с сахаром ставим на огонь. Доводим до кипения, убавляем огонь и варим ровно пять минут. Готовое варенье разливаем по стерилизованным банкам, закрываем крышками, переворачиваем и оставляем до полного остывания.

Кстати, варенье-пятиминутку можно сварить не только из чёрной, но и из красной смородины, вишни, сливы, абрикосов, малины, черники и крыжовника. Принцип приготовления тот же. Такое варенье прекрасно хранится при комнатной температуре, и большинство витаминов в нём сохраняется.

Желе из красной смородины

Столовая ложка смородины по содержанию витамина С равна

Красная и чёрная

Пришло время заготавливать витамин С



Оставшуюся мякоть размять деревянной толкушкой, затем выжать сок через четверо сложенный лоскут марли. Сок и ранее полученный отвар вместе процедить через марлю ещё раз. Получится сок ярко-красного цвета. Благодаря наличию в нём желирующих веществ, добавлять дополнительные загустители не понадобится.

Затем в смородиновый сок нужно всыпать сахар и полчаса варить на медленном огне.

Одновременно можно стерилизовать банки для закатки. Цвет готового желе из красной смородины должен быть несколько темнее исходного сока.

Готовое желе по ложке разливать по банкам, в каждую банку сверху засыпать по одной столовой ложке сахара, закатать. После этого перевернуть банки и оставить на ночь остывать, подстелив на столешницу полотенце. Если утром крышки немного втянулись внутрь – желе получилось. Готовое желе должно ферментироваться – постоять около двух недель.

Некоторые хозяйки не закатывают желе, а просто закрывают банки полиэтиленовыми крышками. В этом случае желе хранить можно только в прохладном месте.



Светлана Орехова

Астропрогноз с 1 по 7 августа

Прекрасное время для поездок и путешествий

Овен (21.03–20.04)

Овнам на этой неделе рекомендуется больше времени уделять благоустройству своего дома. Если давно собирались сделать небольшой косметический ремонт, перестановку мебели или просто провести генеральную уборку, то сейчас вы справитесь с такой работой быстро и эффективно. Вам вряд ли придётся делать это в одиночку. Сейчас можно рассчитывать на помощь членов семьи, близких родственников.

Телец (21.04–20.05)

Тельцам на этой неделе предстоит много времени провести в поездках, контактах. Вы будете легки на подъём и довольно общительны. Люди оценят вашу обязательность и практичность. Сейчас можно верить обещаниям, которые дают окружающие. Также это хорошее время для учёбы, аналитической работы с информацией. На этой неделе не исключены проблемы в отношениях с близкими родственниками.

Близнецы (21.05–21.06)

Близнецам на этой неделе удастся урегулировать многие практические вопросы, связанные с получением доходов и расходованием денег. Прежде чем тратить деньги, их надо сначала заработать, и здесь вы проявите себя наилучшим образом. Уровень работоспособности вырастет настолько, что вы не будете чувствовать усталости. Это хорошее время для завершения тех дел, которые были отложены в долгий ящик.

Рак (22.06–22.07)

На этой неделе звёзды советуют Ракам действовать самостоятельно. Можно выслушивать чужие мнения, но если у вас есть полное понимание ситуации и вы не сомневаетесь в собственной правоте, то во взгляде со стороны нет необходимости. Это прекрасное время для поездок, путешествий, начала продолжительного цикла учёбы. Нужная информация сама будет приходить к вам.

Лев (23.07–23.08)

Львам на этой неделе, скорее всего, придётся потратить много времени и сил на решение профессиональных вопросов. Далеко не всё пройдёт гладко. Возможно, вам придётся вступить в противостояние с неким влиятельным и авторитетным человеком. Причём не обязательно, что им будет начальник или представитель официальной власти.

Дева (24.08–23.09)

Девам на этой неделе рекомендуется не замыкаться в одиночестве, а активно общаться. Роль друзей на этой неделе возрастёт. Если вы в последнее время редко встречались или перезванивались с друзьями, то сейчас дружеские контакты вновь возродятся и самым активным образом напомнят о себе. Возможно, вас пригласят вступить в некий клуб или сообщество по интересам. Это отнюдь не только к реальному общению, но и виртуальному.

Весы (24.09–23.10)

Весам звёзды советуют более настойчиво и решительно отстаивать свои интересы. Это то самое время, когда вы можете и должны отвоевать себе подходящее место под солнцем. Не позволяйте никому ущемлять свои права, отстаивайте их твёрдо и энергично. В этот период ваш социальный статус в обществе нуждается в подтверждении. Проявите себя ярко и активно, чтобы повторно заслужить уважение среди коллег и знакомых.

Скорпион (24.10–22.11)

Скорпионам, возможно, придётся столкнуться с проблемами в супружеских отношениях. Любимый человек будет активно добиваться исполнения своих желаний, игнорируя ваше мнение. В какой-то момент начнёт казаться, что у вас совершенно разные цели и приоритеты в жизни. Не исключено, что в итоге всё сведётся к столкновению амбиций и взаимным обидам.

Стрелец (23.11–21.12)

Стрельцам звёзды советуют навести порядок в доме и подготовиться к приёму гостей. Это хорошее время для приобретения современной бытовой техники: стиральной машины, холодильника или кухонного комбайна. Если у вас маленькая квартира, можно купить большое зеркало и повесить его в прихожей: это зрительно увеличит пространство. Также это хорошее время для урегулирования вопросов, касающихся наследства.

Козерог (22.12–19.01)

У Козерогов на этой неделе может произойти кризис в любовных отношениях. Возможно, вы в какой-то момент утратили чувство реальности и создали себе идеальный образ любимого человека. Помните, что иллюзии приводят к разочарованию при соприкосновении с реальностью. Рекомендуется все вопросы решать мягко, деликатно, не ущемляя самолюбия второй половинки.

Водолей (20.01–19.02)

Водолеям, состоящим в браке, на этой неделе предстоит стать свидетелем, а возможно, и участником конфликта между любимым человеком и кем-то из близких родственников. Сохранить нейтралитет вряд ли получится. Попробуйте просто развести противоборствующие стороны, иначе вы рискуете испортить отношения как со своей пассией, так и с членами семьи. Это неблагоприятный период для свадьбы.

Рыбы (20.02–20.03)

У Рыб на этой неделе предметом особой радости и гордости станут ваши дети. Их успехи наверняка заставят вас задуматься о том, чтобы подойти более серьёзно к развитию и воспитанию их талантов. Возможно, удастся найти подходящее учебное заведение, спортивную секцию или творческий кружок, в котором ребёнок сможет успешно развивать свои таланты. Наиболее проблемная тема этой недели — контакты с окружающими.