

Рецепт

Сезонное блюдо

В августе, когда урожай всех овощей достигает своего пика – самое время готовить овощное соте.



Чем соте отличается от овощного рагу или тушёных овощей? Овощи для этого блюда больше жарятся, чем тушатся. Название «соте» происходит от французского «sauter», которое переводится как «скакать, прыгать». Дело в том, что изначально все ингредиенты обжаривались на сковороде и при этом для перемешивания резко встряхивались, а не мешались при помощи лопатки. Сегодня соте готовится самыми разными способами.

Вам понадобится: 100 мл растительного масла, 5–6 сладких перцев, по 4–5 средних баклажанов и помидоров, 3–4 средних луковицы, 2 больших моркови, 1 ч. л. сушёного молотого базилика, по половине чайной ложки душистого и чёрного молотого перца, соль.

Очистить баклажаны и нарезать некрупными кубиками,

выложить на раскалённую сковороду с маслом, обжарить до зарумянивания. Сладкий перец также некрупно нарезать, положить к баклажанам, продолжать обжаривание овощей. Очистить и мелкими кубиками нарезать морковь, нарезать некрупно лук, добавить их в сковороду к остальным овощам. Обжарившиеся овощи далее тушатся на более слабом огне. Помидоры очистить от кожицы, нарезать кубиками, добавить в сковороду, 10 мин потушить всё вместе, добавить душистый и чёрный перец, базилик и соль, ещё 2–3 мин потомить и подать соте на обед или ужин в качестве самостоятельного блюда или гарнира.

Ну и ну!



Овощной эксперимент

Японец «собрал» из огурца и баклажана точные копии автомобилей из фантастического фильма «Безумный Макс».

Японский пользователь «Твиттера» с ником Sativa High покорил интернет-пользователей своим инженерным мастерством. Буквально за несколько часов фотографии овощных машин

собрали по несколько тысяч лайков и ретвитов.

Однако японец признался, что делал это не для того, чтобы стать популярным в Сети, а в честь национального праздника Обон, который длится три недели и посвящён памяти духов предков. Согласно местным поверьям, в этот день души умерших вселяются в овощи и навещают своих живых родственников.

Урожай

«Липовый» мёд

В связи с неблагоприятными погодными условиями российские пчеловоды отмечают резкое снижение сбора мёда в большинстве регионов страны, что может привести к резкому увеличению количества реализуемого фальсификата.

По самым оптимистичным прогнозам, в 2015 году в России будет собрано не больше 50 процентов от урожая прошлого года.

Занимаясь пчеловодством с 1982 года и уверен, что нынешний год стал одним из самых сложных для пчеловодов, – говорит член Международной комиссии по мёду Всемирной федерации пчеловодческих ассоциаций Раиль Хисматуллин. – Низкие температуры, дожди, а в иных регионах и засуха – всё это привело к рекордно низким показателям медосбора.

Помнению специалистов, снижение количества свежего мёда не приведёт к резкому повышению цен. Это связано преимущественно с ежегодным увеличением числа фальсифицированных продуктов пчеловодства, в зависимости от качества подделки обладающих даже канцерогенными свойствами. В число таких продуктов входит в первую очередь мёд.

Напомним, основной урожай мёда снимают с июля до начала октября в зависимости от сорта мёда и региона его производства. В России медосбор традиционно связывается с народно-религиозными праздниками Медового спаса, Яблочного спаса и Третьего спаса, отмечаемыми в течение августа. По данным Росстата, в 2014 году общий показатель сбора мёда в России составил 75000 тонн.



Актуально

«Кафтан зелёный бархатный»...



© Андрей Серебряков

Лето – подходящее время лакомиться самой крупной ягодой

Каждый год с наступлением сезона возникают споры по поводу того, когда можно покупать и есть арбузы. Большинство людей утверждают, что полезней и безопасней всего бахчевые употреблять в пищу только в конце августа. Как выясняется, заблуждаются...

Сочный арбуз, ароматная дыня отлично утоляют жажду и благотворно влияют на организм. Благодаря большому количеству витаминов, полезных веществ, диетологи называют бахчевые чудо-ягодами. Чтобы любимое лакомство приносило только пользу, нужно знать, когда, где и как его приобретать.

Бахчевые без нитратов

Выращенные естественным путём дыни и арбузы созревают не раньше начала августа. Часто можно слышать, что российские плоды без нитратов появляются в продаже, как правило, в конце лета. До этого покупателям предлагают либо импортный товар, либо щедро политый минеральными удобрениями.

– В Магнитогорске импортные арбузы можно встретить

лишь зимой, в супермаркетах, – уверяет санитарный врач оптового рынка «Зелёная база» Ольга Сатина. – Всё, что сегодня есть в продаже, – российского производства. Арбузы привозят сначала из южного Казахстана, потом из Волгограда. Не так давно началась продажа бахчевых из Оренбургской области. Соответственно сорта, что предлагают магнитогорцам, традиционно выращиваемые в названных регионах: «Холодок», «Кримсон».

Хотя не удивляйтесь, если продавец не сможет ответить, что за сорт продаёт: последнее время он не всегда указывается на декларациях на товар. Из тех же мест и из Соль-Илецка привозят дыни. Горожане могут полакомиться дынями трёх сортов: «Колхозница», «Торпеда» и «Туркменка». Употреблять в пищу реализуемые в городе арбузы и дыни можно совершенно спокойно: все партии проходят входной контроль. За полтора десятка лет, что я работаю, нитратов, которых многие боятся, в плодах ни разу не было обнаружено.

Безопасность бахчевой про-

дукции подтвердил и главный специалист, эксперт территориального отдела управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Челябинской области в Магнитогорске и близлежащих районах Вадим Кузеванов. Он заверил, что в течение многих лет случаев отравления бахчевыми культурами не было. Жалобы, которые всё-таки порою поступают от населения, не подтверждаются. В этом году было одно обращение, оно в работе и связано не с последствиями употребления арбуза, а с прибором, которым покупатель пытался измерить наличие вредных веществ в ягоде.

Где не стоит брать арбуз

Засуха на юге России в этом году позволила бахчевым культурам созреть ещё быстрее. Из минусов: урожай ниже. Из плюсов: есть шанс приобрести арбуз слаще, поскольку для этой ягоды первичен закон «больше солнца – слаще мякоть».

Если за нитраты, а вернее их отсутствие, можно быть спокойным, то на условия продажи бахчевых стоит обратить особое внимание. Как должно быть оборудовано место для продажи арбузов и дынь, прописано в санитарных нормах. Торговая точка должна быть огорожена и защищена от солнца и дождя. Продукция сложена только на специальный поддон высотой не меньше 20 сантиметров, чтобы плоды не соприкасались с землёй. У продавца в наличии должны быть товаросопроводительные документы, свидетельство на размещение нестационарного торгового объекта. Кроме того: медицинская книжка, свидетельство о поверке весов – безмены, бытовые, медицинские, почтовые весы не допускаются. Можно спросить и документы,

указывающие, откуда прибыли арбузы и дыни, и сертификаты, подтверждающие их качество и безопасность. Запрещено размещать бахчевой развал ближе 25

метров по периметру от технических сооружений – мостов, переходов, тоннелей, в арках зданий, на газонах, обочинах проезжей части. Специалисты Роспотребнадзора считают, что самый опасный продукт – купленный на обочине трасс: как правило, он не прошёл санитарную проверку, к тому же арбузы довольно быстро накапливают тяжёлые металлы, которые содержатся в автомобильных выхлопных газах.

Купив лакомство, выращен-

ное на бахче, важно правильно сочетать его с другими продуктами. Арбуз в этом плане непризрен: ешь с чем хочешь. А вот дыня не терпит ничего рядом с собой, даже воду. Проблемы со здоровьем могут принести и повреждённые или треснувшие плоды: открытая мякоть – идеальная питательная среда для размножения бактерий. Не зря же запрещается продавать арбузы и дыни надрезанные, а также частями.

Без трещин, пятен и прожилков

Вечный вопрос – как выбрать арбуз или дыню: довериться продавцу или положиться на собственную интуицию? Всегда считала, что успешно справляюсь с этой задачей, хотя и прокальзывалась не раз. В этом году обманулась, даже приобретаемая арбуз прямо возле бахчи в Волгоградской области. Но всё же определённые признаки, которые помогут купить вкусный и сочный плод, есть. На арбузе, кроме полосок, не должно быть никаких пятен и трещин. Только жёлтое пятно – бочок, на котором арбуз лежал-зрел. Самый большой в развале – не означает самый лучший: среднему больше доверия. Хвостик должен быть сухой, зелёный – признак незрелости. Очень часто арбуз прикладывают к уху и стучат костяшками пальцев в ожидании звонкого звука. Звонкий? Не факт, что хороший. Ударьте ладонью – звук должен быть глухим. Корочка спелого плода трещит при сжимании. Ну и ещё один признак, который специалисты называют сомнительным: широкая попка якобы характеризует плод-девочку, обладающий особыми свойствами – сладостью и меньшим количеством семечек.

Дыню обычно выбирают по запаху: чем сильнее аромат, тем зрелее. Увы, бахчеводы уверяют, что настоящая «Колхозница», к примеру, часто вообще не пахнет. У поспевшей дыни стебель толстый, а корка с противоположной стороны хорошо поддаётся при надавливании. При ударе по корке должен исходить глухой звук. Поверхность же должна иметь равномерную окраску без зеленоватых прожилков, что говорит о незрелости, и коричнево-серых пятен, что указывает на испорченный плод.

Ну и в завершение несколько совсем простых правил. И арбуз, и дыню, прежде чем резать, нужно тщательно мыть, а разрезанный хранить в холодильнике. И, конечно, знать меру: переизбыток ещё никому пользы не приносил.

Ольга Балабанова

На что стоит обратить внимание при покупке арбуза

