

Невероятно, но факт Острые ощущения

Стараясь улучшить качество блюд, мы меняем свой характер.

Учёные провели исследования и выяснили, что специи, добавляемые в пищу, не только меняют вкус приготовляемого блюда, но и влияют на отдельные черты характера. Возможно, используя эти данные, можно подкорректировать свои личностные качества. Так что берите на заметку.

Имбирь, корица, красный перец оказывают положи-

тельное воздействие на живость восприятия, остроту реакции.

Тамаринд, или индийский финик, красный и черный перец, имбирь, асафетида, гвоздика, кардамон улучшают память, способствуют развитию остроты ума, интеллекта и даже интеллигентности.

Кориандр, шафран, куркума, фенхель, ваниль – специи, отвечающие за стабильность, энергичность, умиротворение, нежность, доброту, состра-



Инициатива

И вкусно, и патриотично

Подарочные новогодние наборы для детей должны состоять только из отечественных конфет и игрушек, сказала Русской службе новостей член думского комитета по вопросам семьи, женщин и детей Ольга Алимова (на фото).



решения Правительства РФ, отметила депутат. По её мнению, во всём, что касается детей, должен быть очень строгий надзор и строгие санкции.

Ранее Ольга Алимова направила письмо в Минобрнауки, департамент труда и соцзащиты и департамент торговли и услуг Москвы, в котором просила исключить из подарков импортные продукты. Шоколад «Алёнка», матрёшки и оловянные солдатики, по мнению автора инициативы, помогут в воспитании у детей патриотических чувств.

Исследование

Вредная еда

Исследователи из Университета Дьюка в США и Национального университета Сингапура провели исследование и определили самые вредные продукты питания для детей.

Оказалось, что богатые жирами высококалорийные продукты оказывают сильнейшее отрицательное влияние на растущий организм.

Самое сильное влияние на процесс развития ожирения, по мнению диетологов, оказывают чипсы, которые дети любят есть между основными приёмами пищи. Дело в том, что этот продукт крайне калориен, но в то же время практически не насыщает

организм. С осторожностью также следует употреблять картофель фри, жареную рыбу и курицу, сладкие и мучные десерты, переработанное масло и сладкие напитки.

Как отмечают авторы исследования, чтобы предотвратить детское ожирение, следует обращать внимание не только на калорийность продуктов, но и на наличие жиров в пище.

По данным исследователей, для того, чтобы избежать развития ожирения, в рацион следует включить три типа продуктов: мясо птицы (не жареное и без панировки), сухие завтраки, содержащие большое количество пищевых волокон, и цельнозерновые продукты.



Чего и сколько

Польза от кризиса

Ситуация на продуктовом рынке заставляет россиян пересматривать свой рацион



© Андрей Серебряков

В последние годы много говорят о здоровом питании. Приверженцев этого направления становится всё больше. Но у тех, кто грамотно подходит к организации питания, экономические события последних месяцев, санкции на ввоз продовольствия из-за рубежа создали немало проблем.

То, что продукты сильно дорожали, и продолжают дорожать, каждый заметил по своему кошельку. Количество оставленных в магазине денег раз от раза растёт в обратной пропорции к количеству приобретённых товаров. Качество же

многих продуктов оставляет желать лучшего.

Министерство сельского хозяйства подсчитало, на сколько с начала года выросли оптовые цены. В списке товаров, чья цена выросла больше, чем на десять процентов, рис – 17,5 процента, гречка – 15,9, говядина – 10,2, морковь – 32, яблоки – 34, 5.

– В последние годы перестали запасаться овощами впрок, – рассказала домохозяйка Анна Крокачёва. – Даже картофель не было нужды приобретать: его можно было купить в супермаркете. Этой осенью заготовили пять мешков в погреб, позаботились и о моркови, свёкле, банок с разной снедью – огурцами, помидорами, сала-

тами, икрой из баклажанов и кабачков – закрутили побольше. Цены на продукты растут, так хоть на овощах и заготовках сэкономить.

Кризисы в нашей стране случаются с завидной регулярностью. И за десятилетия социологи, психологи и маркетологи накопили немалый опыт в части изучения поведения человека в таких условиях.

Но даже во время непростой экономической ситуации в 2009–2012 годах россияне не готовы были экономить на некоторых продуктах – это, прежде всего, хлеб, детское питание, молочные продукты, овощи, яйца, бакалея, фрукты, кофе, чай, какао, замороженное и свежее мясо.

В дни кризисов потребительское поведение россиян меняется. По исследованиям социологов, 40 процентов людей начинают искать возможность купить дешевле, 35 процентов не меняют продуктовых пристрастий, но снижают количество, около десяти процентов начинают закупать впрок.

В зависимости от предпочтений, разные группы людей в большей или в меньшей степени отказываются от тех или иных продуктов. Например, многие готовы отказаться от сладостей – 49 процентов, далее идут сладкие булочки и кондитерские изделия – 37 процентов, алкоголь – 36, колбаса – 32, рыба – 31, фрукты – 30, полуфабрикаты – 30. В списке «отказных» больше продуктов, которые не добавляют здоровья. Как ни парадоксально, но это своеобразная возможность вернуться к здоровому питанию. Если следовать некоторым простым правилам, то и в условиях кризиса денег вполне хватит, чтобы питаться нормально и без вреда для здоровья.

Итак, корректируем меню. Первое: отказываемся от колбасы. Цены на колбасные продукты выросли в разы. Особенно это касается сервелата, сырокопчёной колбасы, рубленой ветчины. Так стоит ли тратить на более дешёвую колбасу с преимущественным содер-

жанием в своем составе сои? Гораздо выгоднее купить на эти деньги мясо или курицу.

Второе: стараемся исключить тортики, конфеты, булочки и пирожные. Пользы от них никакой – это источники «плохих углеводов». Заменить их лучше на плитку хорошего тёмного шоколада с содержанием какао не менее 60 процентов, мёд, замороженные ягоды.

Третье: готовим блюда из рыбы. Неспроста в советское время во всех заведениях общепита один день в неделю был рыбным. Наверное, в то время прислушивались к советам докторов и диетологов. Содержание в рыбе необходимого для организма легкоусвояемого белка делает этот продукт чрезвычайно полезным. Здесь, конечно, можно поспорить, потому как рыба, которая содержится в себе больше всего незаменимых аминокислот, тоже очень дорогая: тунец, лосось, сёмга, форель. Но не стоит игнорировать и недорогую рыбку по вполне доступной цене, она тоже полезна.

Четвёртое: без каши, бобовых и макарон не обойтись. Бабушкино сбалансированное меню: питательная утренняя каша на молоке с кусочком масла, тарелка вкусных щей на мясной косточке со сметаной на обед, ужин из фасоли с овощами – фасоль и чечевица заменят на сто процентов блюда из мяса, при-

Неспроста в советское время один день в неделю был рыбным

этом избавив от лишних килограммов. Отдавайте предпочтение макаронам из твёрдых сортов пшеницы. Пора вспомнить о несправедливо забытых пшёнке, ячке, геркулесе и пшеничной крупе. Об их полезных свойствах слышали все, но почему-то не торопятся разнообразить ими свой стол.

Пятое: овощные блюда – на нашем столе. Цены, учитывая только закончившийся осенний сезон, на них пока ещё не критичны, что позволяют готовить вкусные салаты и простые овощные блюда.

Конечно, ничего нового мы не открыли. Но все-таки надемся, что это кому-нибудь да поможет вместо неприятной экономии на еде использовать сложившуюся ситуацию себе во благо. Поможет вспомнить, что готовили наши родители и бабушки, а также лучшие традиции русской кухни – её разнообразные, вкусные и простые блюда помогут нам вернуться к здоровому питанию и не потратить лишнего в дни кризиса.

Хозяйке на заметку

Модное слово импортозамещение прочно вошло в наш лексикон. Россияне опробовали российские сыры, фрукты с юго-востока, овощи с «плантаций» родной страны. Но и в масштабах семьи происходят процессы замещения. Многие хозяйки не гнушаются потратить лишнее время, чтобы приготовить самостоятельно то, что раньше приобретали лишь в магазинах и на рынке. Польза очевидна: это дешевле и качественней, потому что не используются добавки и консерванты.

Домашней кулинарии способствует и то, что в Интернете можно найти рецепт на любой вкус – необходимо записать в блокнот, выспрашивать у знакомых, как это делать,

Переходим на домашнее

давно отпала. Многие любители готовить дома выкладывают пошаговые рецепты, советы в социальных сетях, подчас сопровождая их подробным фотоотчётом. Только не ленись – делай. Сегодня мы предлагаем читателям «ММ» несколько рецептов из копилки домашних кулинаров.

Майонез

Потребуется: 150 мл рафинированного растительного масла, 1 яйцо, 1 чайная ложка обычной острой горчицы, 1/2 чайной ложки сахара, щепотка соли, столовая ложка



лимонного сока, специи по желанию.

Продукты должны быть свежими и комнатной температуры. Понадобится погружной блендер с высоким стаканом.

Смешиваем соль, сахар и лимонный сок. Вливаем 150 мл растительного масла и кладем горчицу. Пока ничего не перемешиваем. Аккуратно разбиваем в стакан яйцо, стараясь не повредить желток. Взбиваем блендером.

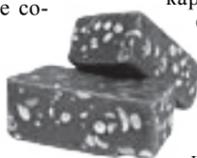
Густота майонеза зависит от количества масла: чем больше масла, тем гуще майонез. У этого майонеза есть недостатки: срок

хранения не больше двух–трёх суток, он не подходит для запекания, так как при нагревании начинает расслаиваться на масло и остальные составляющие.

Шербет с арахисом

Потребуется: по одному стакану – молоко и арахис, 3,5 стакана сахара, 80 граммов сливочного масла.

В посуду выливаем молоко и добавляем туда три стакана сахара, половину стакана оставим на потом. Постоянно помешивая, ставим молоко на маленький огонь и увариваем 30 минут.



Арахис нужно поджарить на сковороде до золотистого цвета, чтобы шелуха легко снималась.

Высыпаем оставшийся сахар на сухую сковороду, чтобы получилась карамель, а наш шербет смоет приобрести коричневый цвет. Добавляем карамель к молочному сахарному сиропу. Варим до готовности. В среднем, шербет будет готов через час варки. Добавляем сливочное масло.

Форма, в которую будет вылит домашний шербет, может быть простой или фигурной. Дно формы застелить бумагой для выпекания и засыпать орехи. Далее заливаем массу и переносим в прохладное место для застывания.



Сгущённое молоко

Ингредиенты: сахарная пудра – 500 граммов, молоко свежее, не длительного хранения – 375 мл, 40 граммов сливочного масла.

В высокую кастрюлю выливаем молоко, добавляем масло и просеянную сахарную пудру. Ставим на слабый огонь и помешиваем, пока масло и пудра не растворятся. После этого переставляем на средний огонь и доводим до кипения. Как только закипит, постоянно помешивая варим в течение десяти минут. Сгущёнка может показаться жидковатой, но при охлаждении она загустеет.

Совет: сахарную пудру лучше купить, так как она содержит крахмал, который способствует загустению.