

Мысли вслух

Кастрюля – меньше, ингредиентов – больше

Как разнообразить домашнее меню на радость себе и близким?



Самоизоляция во время пандемии коронавируса заставляет по-новому взглянуть на то, что мы готовим. Вроде бы сидим дома одинаково, но одни ухитряются сэкономить, другие жалуются на непомерные траты, одни худеют, другие поправляются. Почему так происходит?

Когда хочется «чего-то другого»

Универсальных советов по поводу домашнего меню быть не может, но буду рада, если кому-то из вас пойдут на пользу мои размышления и заставят о чём-то задуматься. А может быть, вам захочется рассказать редакции о собственных открытиях, сделанных «пока все дома».

В самоизоляции многие заметили, что «репертуар» домашней кухни, в сущности, небогат. Несколько дежурных блюд на каждый день, несколько праздничных. Поговорим о буднях.

Обычно дома мы только завтракаем и ужинаем. И вдруг обнаруживаем, что если дети не в школе и не в садике, а взрослые не ходят в обеденный перерыв в столовую или кафе и не заглядывают за вкусеньким в кулинарию, то домашнее меню быстро вызывает пресыщение, даже если готовим вкусно. Причина – хочется чего-то другого. Что мы делаем для этого? Покупаем фрукты и йогурты, что неплохо, а ещё –

п л ю ш к и -



Из архива «ММ». Евгений Рухмалёв

конфетки, что уже хуже. Потом поливаем слезами весы.

А между тем, насыщение – процесс не только физиологический, но и психологический. Мозг жаждет впечатлений. Потому мы отодвигаем полезную гречку в сторону и тянемся к вазочке со сладостями. Но тягу к новизне можно утолять не только «быстрыми» углеводами, которые быстро отложатся сами знаете где, но и новыми ингредиентами.

К слову, пришло время недорогой зелени. Больше трав и овощей! Это актуально круглый год, а сейчас – ещё и доступно.

«Опять борщ!»

Подруга сетует:

– На борщ столько времени уходит. Привыкла варить его «всерьёз и надолго». А сейчас что происходит? «Опять борщ! А не купить липельмешков?» Борщ киснет невостребованный, муж с сыном наворачивают полуфабрикаты или жарят яичницу.

Прекрасно понимаю подругу. У меня и вовсе есть специальная «борщевая» кастрюля. Семилитровая. Чтобы готовить в своё удовольствие, не переживая, что получится «с горкой» и вариво будет выплёскиваться на плиту... Ай нет, лукавлю.

Всё равно будет! Никак не получается «сварить немного борща». Но я нашла прекрасный выход: несу продукты – пожилым родителям и вместе с ними – банку супом или другой едой, сваренной с избытком.

Но как быть, если не с кем поделиться наготовленным?

Просто возьмите кастрюлю вдвое меньше. Никаких «я сварю в этой большой, но немного, и потом перелью в маленькую». Готовьте сразу в кастрюльке, а не кастрюлице. Это работает. Не исключено, что поначалу у вас получится «кашесуп». Ничего страшного, скоро приспособитесь.

Экспериментировать – легко!

Готовить понемногу – лишь половина дела. Готовить нужно разнообразно. Недавно поймала себя на том, что, размышляя, какой бы супчик сварить, загибаю пальцы одной руки. Этот был только что, тот – перед тем, ну вот ещё парочка, однако один не под настроение, другой – хорошо бы приготовить именно его, но надо идти в магазин за недостающими ингредиентами, а туда пока пойдёшь, пока вернёшься... Отбросьте малодушные мысли опельмешках-вареничках. Внимательно посмотрите на то, что у вас в закромах прямо сейчас. Возможно, неожиданные сочетания по принципу «остатки сладки» – то, что надо.

Ещё до эры коронавируса муж с гордостью рекламировал приготовленный им экспериментальный суп – гороховый с домашней лапшой. Гороха было мало, лапши – тоже, вместе – самое то. Я внутренне содрогнулась и стоически приготовилась съесть это из вежливости. Оказалось – не просто съедобно, а вкусно, и можно без хлеба. Не случайно лучшие повара – всё-таки мужчины, они не боятся экспериментов.

Почему вспомнила об этом сейчас? В супермаркете на полке в числе дорогих экзотических суповых смесей увидела «итальянский чечевичный с мелкой пастой». Паста – по-нашему макароны, чечевица – по большому счёту, почти горох. Выходит, можно и так.

Кстати, о чечевице. Я её обожаю, особенно красную. Попробовала знакомых, оказалось, многие и не задумывались о том, чтобы включить её в рацион. Фасоль привычнее, как ни странно. Игнорируют также «турецкий горох» – нут – и тоже совершенно напрасно. Чтобы внести нечто неожиданное в домашнее меню, стоит попробовать не только «экзотические» бобовые, но и «нездешние» крупы – те же булгур и киноа. На упаковке крупы написано, как готовить. Ничего сложного.

Если однообразный рацион не по душе взрослым, то представьте, каково детям! Попробуйте их удивить, только не переусердствуйте – от слишком непривычного ребёнка может отказаться. Начните с малого. Купите макароны необычной формы. Дети оценят, вот увидите.

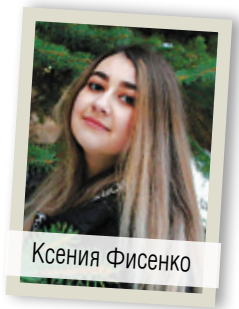
А ещё готовить самим дешевле, чем разнообразить меню популярной покупкой полуфабрикатов. Попробуйте – и убедитесь в этом сами.

Марина Акулова

Рецепты

Мастер-класс от Ксюши

С тортиком жизнь веселей, особенно с домашним.



Ксения Фисенко

Положа руку на сердце, супермаркеты, полки которых ломятся от всевозможных кулинарных изысков, нас избаловали. Хочешь торт – пожалуйста, иди и купи. «Серебряное поколение» славится умением печь торты, а дамы цветущего возраста в большинстве своём забыли, как это делается. Что уж говорить о юных леди. Однако есть и среди 18-летних девушек прекрасные хозяйки. Так, Ксения Фисенко научилась печь простой, бюджетный и потрясающе вкусный торт от своей любимой тётушки Марины.

Несколько слов о нашей гостье. Ксюша с 8 класса мечтала стать стоматологом, поэтому выбрала в школе класс с химико-биологическим уклоном. Занималась и сама, и с репетиторами. Родители поддерживали её целеустремлённость. В итоге девушка заканчивает первый курс Южно-Уральского государственного медицинского университета. Пока студенты учатся дистанционно, будущий стоматолог вернулась в Магнитогорск. Соскучилась по родителям и братьям-близнецам. Шестилетние Артур и Тимур любят помогать старшим на кухне, особенно катать тесто на пирожки. Если так дальше дело пойдёт, чуть подрастут – и начнут печь торты, как сестра. Семейные традиции – это замечательно.

Торт, классический рецепт которого именуется «Шоколад на кипятке», низкокалорийным не назовёшь. Но благодаря натуральным ингредиентам он вкуснее и полезнее многих покупных. Ни красителей, ни консервантов, ни усилителей вкуса. Этот тортик и без «химии» вкуснотий – пальчики оближешь. Прелесть рецепта – в том, что торт можно печь и в духовке, и в мультиварке.

Торт «Шоколад на кипятке»

Ингредиенты. Для теста: мука пшеничная – 2 стакана, сахар-песок – два стакана, яйцо куриное – 2 штуки, сода – 1,5 чайной ложки, разрыхлитель теста – 1,5 чайной ложки, какао-порошок – 6 столовых ложек с горкой, молоко – 1 стакан, маргарин – одна 180–200-граммовая пачка, вода (кипятки) – 1 стакан.

Для крема: 1 яйцо, сахар – 100 граммов, молоко – 250 миллилитров, мука – 1 столовая ложка, молоко сгущённое варёное – 1 банка.

Приготовление. Ингредиенты для теста, кроме кипятка и соды, смешать в произвольном порядке, ничего по отдельности не взбивая. Затем в кипятки всыпать соду, быстро размешать. Как только зашипит, сразу вылить в тесто и размешать. Сахар растает и сделает тесто очень жидким.

Сразу выливаем в форму и выпекаем в мультиварке 1 час 20 минут в режиме «Выпечка» или в духовке при температуре 180 градусов около часа, готовность проверяем спичкой.

Для крема яйцо взбиваем с сахаром, добавляем муку, затем молоко. Хорошо размешиваем и ставим на огонь. Непрерывно помешиваем, доводим до готовности – то есть до появления пузырьков. Снимаем с огня, охлаждаем. В заварной крем добавляем варёную сгущёнку, взбиваем. Крем готов. Вместо заварного крема можно взять 500 миллилитров сметаны и взбить с варёной сгущёнкой. А можно взять и взбитые сливки – это зависит от ваших предпочтений.

Остывший бисквит разрезаем на 4–5 частей. Можно при желании пропитать коржи сладким кофе. Смазываем кремом и даём пропитаться.

Приятного аппетита!



Советы

Все мы помним, как важны меры предосторожности против коронавируса – самоизоляция, личная гигиена, средства индивидуальной защиты... Но не забудем и о ежегодном сезонном враге – обычных и привычных, но оттого не менее приятных острых респираторных заболеваниях. Май – время больших суточных перепадов температуры, открытых окон, сквозняков. И магнитогорцы вновь уповают на лимоны, которые найдёшь далеко не в каждом магазине.

«Магнитогорский металл» обращается к нашему постоянному

Охота за лимонами

Не всё, что полезно, при этом ещё и незаменимо

гостью Оксане Станкевич, которая, по её собственным уверениям, «ещё не волшебник, а только учится». Что ж, чем больше знаешь, тем шире горизонты непознанного. На этот раз поинтересовались мнением увлечённого здоровым питанием человека о лимонах.

– Ни в коей мере не хочу умалять полезных свойств лимона, содержащего аскорбиновую кислоту, органические кислоты, витамины С, А, В, Р, медь и калий, – говорит Оксана. – Но ведь лимоны ринулись покупать из-за противовоспалительных и антисептических

свойств, не так ли? Давайте разберёмся, насколько он незаменим.

На лимоны часто уповают как на источник витамина С. Увы, цифры не очень впечатляют: скромные 40 миллиграммов на 100 граммов веса – в 4,5 раза меньше, чем в киви, в 5 раз меньше, чем в болгарском перце или смородине. Чтобы «закрыть» суточную потребность в витамине С, нужно съесть 180–200 граммов лимона. При этом стоит учесть, что людям с гастритом, повышенной кислотностью желудка и язвами вообще лучше от него воздержаться. Рекордсменом же по витамину

С можно назвать шиповник – 650 миллиграммов на 100 граммов. С ним и чай заваривают, и в компоты добавляют, и делают отвары. Прекрасный способ поддержать иммунитет.

В лимоне содержатся фитонциды – природные антибиотики, биологически активные вещества, которые борются с микроорганизмами, грибами, бактериями, вирусами. Однако фитонцидами богаты также лук, чеснок, свёкла, морковь, помидоры, сладкий перец, капуста, а также специи – корица, гвоздика, душистый перец.



Способность выводить токсины, что важно при острых респираторных и других заболеваниях, присуща не только лимону, но и свёкле, огурцу, моркови, петрушке, яблокам... Список можно продолжить.

Тем же, кто верит в лимоны, как в гречку, посоветую не заливать ломтики лимона кипятком, а добавлять их в слегка остывший чай. Иначе большинство полезных веществ погибнет под воздействием высокой температуры.

К слову, все ли помнят, что цитрусовые, продающиеся в супермаркетах, часто обрабатывают такой мощной химией, от которой вреда больше, чем сами-знаете-от-чего? Поэтому – мыть и даже обдавать кипятком! Думаю, это и так все знают, но напомнить не лишне.

Живите вкусно и здорово!