

Календарь «ММ»

24 Августа
ПятницаВосх. 5.18.
Зах. 19.44.
Долгота
дня 14.26.

Народные приметы: Кроты, мыши, бурундуки делают большие запасы и отгрызают норы на тёплую сторону – к суровой и снежной зиме.

Именины празднуют: Александр, Василий, Максим, Фёдор.

Совет дня: Воздержитесь от экспериментов и отдайте предпочтение традиционным видам отдыха.

25 Августа
СубботаВосх. 5.20.
Зах. 19.41.
Долгота
дня 14.20.

Народные приметы: Гроза в августе – к долгой осени. **Именины празднуют:** Александр, Алексей, Капитон, Николай.

Совет дня: Не составляйте жёстких планов, проведите день в свободном режиме.

Это интересно

Люди едят гораздо больше, чем им кажется

Согласно статистике, за последние десятилетия потребление калорий существенно снизилось. Однако число людей, страдающих ожирением, растёт. Учёные попытались выяснить – почему. Оказалось, люди недооценивают количество потребляемых ими калорий. Иногда разница доходила до 50.



По данным некоторых исследований, калорийность рациона среднестатистического взрослого человека составляет около 2000 калорий в день. Новое исследование показало: на самом деле, многие употребляют почти 3000 калорий.

Исследователи предполагают: возможно, некоторые специально скрывают, сколько они едят. Также многим людям сложно следить за количеством потребляемых калорий, так как они часто едят вне дома. Учёные считают, что ограничение калорийности рациона поможет остановить эпидемию ожирения.

Форум

«Больше жизни»

В предстоящие субботу и воскресенье на территории санатория «Юбилейный» пройдёт межрегиональный командный форум «Больше жизни» (16+), сообщает пресс-служба городской администрации.

В этом году в мероприятии примут участие 40 команд в составе десяти человек каждая. В их числе – представители муниципальных и коммерческих предприятий, общественных и молодёжных объединений Уральского и Приволжского федеральных округов. Лучшей признают команду, преодолевшую всю дистанцию максимально быстро и с минимальным количеством штрафов.

Организаторами форума выступают служба внешних связей и молодёжной политики администрации Магнитогорска, Челябинская региональная общественная организация военно-патриотического воспитания молодёжи «Союз ветеранов пограничной службы», ООО «УК ММК-Курорт». Поддержку в проведении мероприятия оказывают Фонд президентских грантов и Министерство образования и науки Челябинской области. Межрегиональный актив-проект «Больше жизни» ориентирован на любителей. В рамках форума жители разного возраста и физического здоровья получают возможность приобрести мотивацию для занятий физической культурой и спортом, реализовать личный и командный потенциал, получить необходимые знания по методикам оздоровления на бесплатных семинарах и мастер-классах.

Воздём форума станет командная мультигонка. В ней будут соревноваться команды частных и муниципальных предприятий, высших учебных заведений, организаций и коллективов Уральского и Приволжского федеральных округов. Состав команды – десять человек (пять мужчин и пять женщин) в возрасте от шестнадцати до 75 лет. Обязательно наличие двоих запасных (один мужчина и одна женщина). Старт и финиш – на пляже санатория «Юбилейный». Трасса состоит из восьми этапов. Причём команды получают право на прохождение каждого очередного этапа гонки только после того, как все её участники завершат предыдущий этап.

Кроме командной мультигонки в рамках межрегионального форума «Больше жизни» пройдут семинары по методикам оздоровления, различные любительские соревнования (на призы партнёров проекта), промо-площадки и так называемый Balans FEST (для любителей йоги, дыхательных практик, качественной еды и гармонии). На празднике также будут выступать музыкальные коллективы.

На заметку

Салаты «из-под ножа»

Уловки кафе и ресторанов, о которых знают только их владельцы

Вот разнообразные хитрости, которые используют в ресторанах, чтобы мы ели меньше, а платили больше.

Блюдо дня

Практически в любом ресторане в меню присутствует так называемое блюдо дня, которое, как правило, вам будет настойчиво предлагать официант. Конечно, это облегчает выбор, вот только блюдо дня часто готовят из ингредиентов, срок годности которых подходит к концу (но не просроченных!).

Утро и вечер

Срок хранения у готовых незаправленных салатов составляет всего 18 часов, поэтому чаще всего их готовят, что называется, «из-под ножа». Однако бывает так, что какое-то количество салата, сделанного, к примеру, вечером, остаётся и утром, и чтобы не терять потраченные на продукты деньги, утром его смешивают со свежеприготовленным аналогичным блюдом и подают посетителям.

Приготовить и заморозить

Сколько нужно времени, чтобы сварить суп? На приготовление одного только хорошего бульона уходит как минимум час-полтора, а в ресторане заказанное вами первое блюдо принесут примерно через 30–40 минут, ведь никто не согласится ждать так долго.

Кроссворд

Красная утка

По горизонтали: 5. Кабина аэростата. 7. Плодовый кустарник. 8. Хищная рыба семейства акул. 9. Аппарат для насыщения жидкости углекислым газом. 12. Простейшее зернохранилище. 14. Одно из направлений кибернетики. 16. Манильская пенька. 18. Овощная культура. 19. Государство в Европе. 21. Административный центр во Франции. 23. Морское животное семейства дельфиновых. 24. Ответвление рула реки. 26. Испанский драматург XVII века. 29. Государство в Восточной Африке. 30. Душистый, приятный запах. 31. Оптико-механический инструмент.

По вертикали: 1. Южное декоративное растение. 2. Вещество, содержащее элементы питания для растений. 3. Шоколадное дерево. 4. Дерево, растущее в Африке, со съедобными плодами. 6. Город в Испании. 10. Рассказ А. П. Чехова. 11. Болотный вереск. 13. Изображение или орнамент из разноцветных камешков. 14. Лёгкая постройка в саду для отдыха. 15. Пролит между островами Самоа. 17. Дверка в заборе, в воротах. 20. Огородное растение со съедобными листьями и корнями. 22. В греческой мифологии напиток богов. 25. Футляр для стрел. 27. Столица европейского государства. 28. Красная утка.

27. Афины. 28. Огара. 29. Калуга. 30. Сельдь. 31. Невилл. 1. Агава. 2. Удобрение. 3. Какао. 4. Баобаба. 6. Пальма. 10. «Кры- 11. Болотный вереск. 13. Изображение или орнамент из разноцветных камешков. 14. Лёгкая постройка в саду для отдыха. 15. Пролит между островами Самоа. 17. Дверка в заборе, в воротах. 20. Огородное растение со съедобными листьями и корнями. 22. В греческой мифологии напиток богов. 25. Футляр для стрел. 27. Столица европейского государства. 28. Красная утка.

Как такое возможно? Всё просто: бульон, скорее всего, был приготовлен заранее и заморожен. Как только поступает заказ на блюдо, где есть бульон, его размораживают и добавляют необходимые ингредиенты, что значительно уменьшает время приготовления.

Граммовка

Каждое блюдо в ресторане готовится по технологической карте, в которой подробно указываются граммовка ингредиентов и вес готового блюда. Здесь есть простор для хитрости, особенно это касается таких блюд, как салаты, супы, рататуи и прочие яства, которые содержат большое количество ингредиентов.

Блюда во фритюре

Масло во фритюрницах положено менять после 15–20 использований, однако на практике редко кто придерживается этого правила. Поэтому если есть такая возможность, то откажитесь от заказа блюд, которые готовят во фритюре.

Алкоголь – первое блюдо

Если вы заказываете любой алкогольный напиток, его обязательно принесут ещё до подачи блюд. Почему? Всё просто: алкоголь стимулирует аппетит, а значит, вы съедите гораздо больше, чем запланировали.

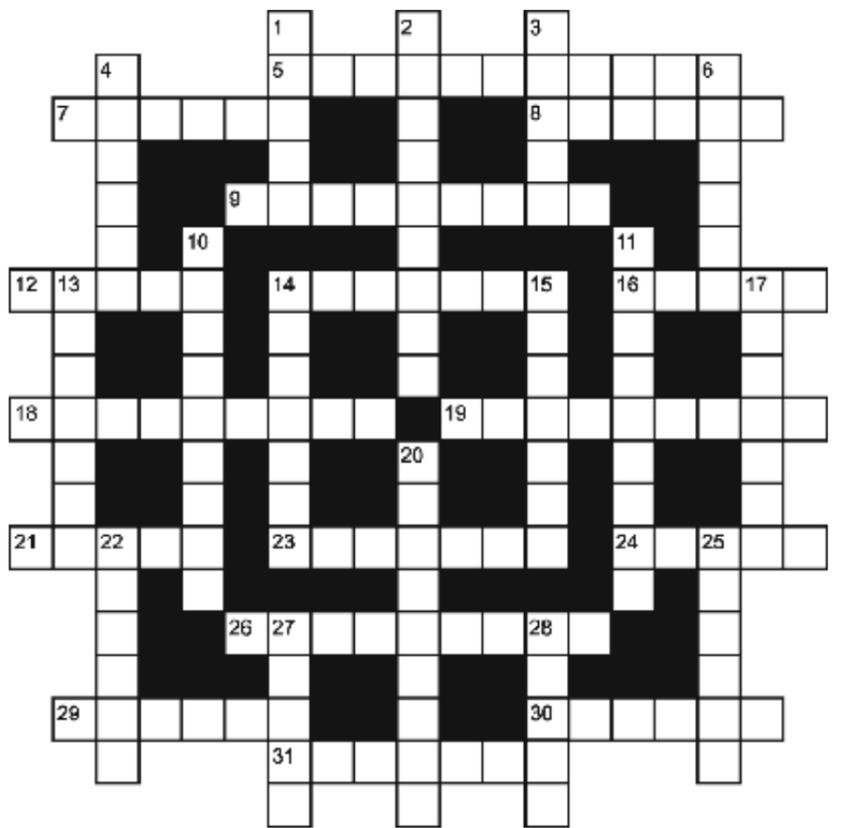


Стоп-лист и гоу-лист

Стоп-листом в ресторанах называют список блюд, которые не могут быть приготовлены в конкретный день, а гоу-листом – блюда, которые официант должен рекомендовать посетителям. И здесь происходит практически то же, что и с блюдом дня: кушанья из тех продуктов, срок годности которых истекает в ближайшее время, ставят в гоу-лист. А вот в стоп-лист могут занести позиции меню, ингредиенты которых ещё «терпят». Само собой, делается это с похожими блюдами: например, вместо сёмги вам могут предложить форель, а вместо говядины – телятину.

Угощение от шеф-повара

Угощение от шеф-повара – это небольшая закуска, которую приносят после того, как гость сделал заказ. Оно выполняет сразу несколько функций: во-первых, гостю не придётся просто так сидеть в ожидании заказа, во-вторых, так он чувствует себя особенным и желанным, а в-третьих – это самое главное, – играет роль аперитива, возбуждая аппетит и заставляя заказывать больше, чем планировалось.



Ответы на кроссворд