

Хозяйке на заметку



## Король стола – летний суп

В жару, как правило, не хочется ни наваристых борщей, ни согревающих рагу, ни сытных мясных салатов

Лето – лучшая пора, чтобы порадовать себя свежими овощами, грибами, фруктами и ягодами. Среди классических сезонных рецептов – холодные супы. Сегодня это не только привычные окрошка и зелёные щи, но и незаслуженно забытая ботвинья, и сытная довга, и разнообразные варианты модного гаспачо.

### Ботвинья с сёмгой

**Ингредиенты:** хлебный квас – 300 мл, сёмга отварная 2 куса, свекольная ботва от двух свёкл, свежие огурцы – 2 штуки, зелёный лук – полпучка, зелень укропа – полпучка, соль – по вкусу, колотый лёд, приправа хрен.

Свекольную ботву нарезать. Выложить ботву в кастрюлю, залить водой так, чтобы она покрыла всю зелень. Варить под крышкой до мягкости. Протереть ботву через сито, добавить немного отвара и остудить. Сёмгу отварить в подсоленной воде до готовности. С огурцов снять кожицу, нарезать кубиками. Укроп и лук мелко нарезать. Сложить в миску огурцы, зелень. Смесь посолить и размять. Выложить протёртую ботву.

Вылить квас, перемешать. Разлить ботвинью по тарелкам и подать к столу. Отдельно подать отварную сёмгу, лёд и хрен.

### Довга

Это национальное блюдо азербайджанской кухни – суп, сваренный из кефира и зелени.

**Ингредиенты:** кефир (жирность 3,2 процента) – 2 литра, одно яйцо, мука – 1 столовая ложка, рис – 3 столовые ложки, зелень по одному пучку – щавель, кинза, петрушка, укроп, чёрный молотый перец, соль.

Яйцо взбить с мукой и одной столовой ложкой холодного кефира. В кастрюлю с кефиром добавить взбитое яйцо, промытый рис и поставить на средний огонь, постоянно помешивая. Когда рис сварится, всыпать рубленую зелень и щавель. Проварить довгу ещё 10 минут и снять с огня. Продолжать мешать до тех пор, пока не остынет. Не переставайте мешать во время варки и по окончании, иначе жидкость свернётся. Сваренную и остывшую довгу поставить в холод, а после можно подавать. Если довга готовится к

празднику, в рецепт при приготовлении добавляют тефтели.

### Гаспачо по-андалузски

**Ингредиенты:** помидоры (спелые) – 6 штук, перец болгарский – 2 штуки, огурцы – 2 штуки, чеснок – 2 зубчика, батон чёрствый – 2 ломтика, винный уксус – 50 миллилитров, масло оливковое – 100 миллилитров, соль – две щепотки, базилик свежий – 5 листочков

Очистить помидоры от шкурки. Лучший способ сделать это быстро и просто: поставьте на огонь кастрюльку с водой, а когда закипит, окуните томаты секунд на 30. Затем ножом подденьте шкурку и легко её снимите, затем вырежьте сердцевину. Огурцы также нужно очистить, местами оставляя небольшие полоски кожицы. С перца шкурку снимать не нужно, достаточно лишь удалить семечки. Ломтики чёрствого батона окунуть в холодную воду, чтобы они чуть-чуть размякли. Все вышеперечисленные ингредиенты разрежьте на крупные куски и поместите в блендер, туда же добавьте чеснок, соль, оливковое масло и винный уксус. Кстати, последний компонент – винный уксус – в классическом рецепте должен быть хересным.

Взбить всё в однородную массу, но в ней обязательно должны чувствоваться небольшие кусочки овощей. Необычные вкусовые ноты придадут орегано, каперсы или анчоусы. Но их обязательного наличия классический рецепт не предусматривает. Охладите суп, перед подачей украсьте листьями базилика и половинкой варёного яйца.



Совет

## Ешь, но знай меру!

Самое долгожданное время года в самом разгаре. Но когда отметка на термометре поднимается до 30 градусов, а то и выше, необходимо всерьёз задуматься о здоровье.

При такой погоде немудрено получить солнечный удар, упасть в обморок или мучиться от сильных головных болей. В крайних случаях происходит обострение некоторых хронических заболеваний.

Можно помочь своему организму одним простым способом: правильно питаться в жару. Прежде всего, врачи рекомендуют пить больше жидкости: морсы, чаи, компоты, соки, воду с лимоном и прочие безалкогольные напитки. В них можно добавить немного льда или предварительно охладить. Лучше не употреблять сладкие и концентрированные напитки, так как они плохо утоляют жажду и отличаются высоким содержанием сахара.

Не стоит готовить «сложные» блюда днём, иначе придётся подолгу стоять у разогретой плиты в и без того душном помещении. Подобный процесс лучше отложить на вторую половину дня, когда жара спадёт и на улице станет чуточку свежее.

В качестве перекуса как нельзя кстати подойдут салаты из свежей зелени и овощей или фруктов. Самой подходящей заправкой для них станет масло или лимонный сок. Не стоит злоупотреблять жирной и тяжёлой пищей, налегать на сладости.

Полезно во всём придерживаться меры. Переесть в жару довольно опасно и неприятно. Также рекомендуется отказаться от заведений «быстрого питания»: погода может сыграть злую шутку с продуктами.

Все правила довольно просты для выполнения и известны каждому. Что касается маленьких детей, они переносят жару намного тяжелее и им нужна двойная помощь и защита.

Профилактика

## Как избежать инфекции

Эпидемиологическая ситуация по острым кишечным инфекциям в Челябинской области остаётся стабильной.

С начала года зарегистрировано почти восемь тысяч случаев острых кишечных инфекций, показатель заболеваемости составил 237,4 на 100 тысяч населения, что на уровне аналогичного периода прошлого года. На 22 процента выросла заболеваемость сальмонеллёзом, а вот случаев дизентерии стало меньше на 16 процентов.

В летний период характерен сезонный подъём заболеваемости острыми кишечными инфекциями, связанный с купальным и пищевым факторами, – отмечает заместитель начальника управления Роспотребнадзора по Челябинской области Светлана Лучинина. – Одной из важнейших причин распространения кишечных инфекций становится вода, если в неё попадают выделения большого или бактерионосителя. Чаще всего загрязняются микробами водоёмы, куда стекают нечистоты, смываемые с почв дождями и тальми водами. Стирка белья в прудах и озёрах также может вызвать загрязнение их микробами. Поэтому заражение кишечными инфекциями возможно при купании в открытых водоёмах в необустроенных местах, при употреблении некипячёной воды для питья, мытья в ней посуды, овощей и фруктов. Несоблюдение санитарно-гигиенических требований при приготовлении пищи и нарушении температурного режима хранения готовой продукции часто приводит к возникновению групповых случаев заболеваний.

Чтобы избежать инфекции, нужно соблюдать простые правила. Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют купаться только на санкционированных пляжах, пить кипячёную или бутилированную воду, чаще мыть руки, использовать в пищу продукты только гарантированного качества, приобретать продукты питания в местах организованной торговли, общественного питания, соблюдать сроки реализации и температурный режим хранения скоропортящихся продуктов.

Безопасность

## Три недели без чипсов

Подбирать гостинец ребёнку в лагерь нужно с умом.

Каждому родителю хочется, чтобы его сын или дочь хорошо отдохнули летом. И один из лучших плодотворных видов отдыха – загородный лагерь, где ребёнку обеспечены досуг и правильное питание.

Но подчас, собираясь навестить своё чадо, мамы с папами собирают «собойку» с ненужными и вредными продуктами, ставя под угрозу здоровье собственного ребёнка и его друзей.

Специалисты Роспотребнадзора дали указание руководителям детских лагерей проявить повышенную ответствен-



ность и бдительность, чтобы до конца лета не допустить инфекционных заболеваний и отравления детей. Но разве можно уследить за тем, чем потчуют детвору в родительский день?

Не рекомендуется передавать детям, отдыхающим в лагере, фрукты и ягоды: во-первых, меню и так разнообразно. Во-вторых, чтобы избежать заражения инфекциями, в частности, энтеровирусами, требуется их тщательная обработка. Купив фрукты мимоходом с работы по дороге в детский лагерь, родители зачастую не имеют возможности правильно их обработать. Роспотребнадзор рекомендует ограничиться негазированной

ванной минеральной водой, карамелью, соком в маленькой упаковке, небольшим количеством вафель, сушек, печенья, пряников. Допускаются в малом количестве фрукты, защищённые кожурой, – мандарины, апельсины, бананы.

Категорически нельзя передавать ребёнку скоропортящиеся продукты: пиццу, готовые салаты, торты и пирожные, колбасу, сыр, молочные продукты. Соки в литровых и более упаковках тоже опасны: сразу их не выпить, холодильников в палатах нет, сок может быстро забродить. Вредны также чипсы, сухарики-кириешки, кола, энергетические напитки. Прожить три недели без всех этих вредных вкусов, к которым приучен ребёнок, вполне можно.

Что делать, если ребёнку нельзя какие-либо продукты?

Обязательно сообщить об этом при покупке путёвки. Это достаточно распространённое явление среди детей, поэтому в детском лагере должны проследить, чтобы эти продукты на стол конкретному малышу не попали, а были заменены на другие. Например, если нельзя есть курицу и куриные яйца, могут приготовить отдельно кашу на завтрак, если по общему меню шёл омлет, или котлету, если на ужин была курица. То же самое с фруктами: если ребёнку нельзя апельсины, их заменят на яблоки или бананы.