

## Советы



## Первая помощница

Обычная пищевая поваренная соль – экологически чистое средство, которое может использоваться для самых разных целей.

С её помощью очень эффективно удаляются загрязнения при чистке поверхностей. При этом она выступает в качестве катализатора усилителя действия других чистящих средств. Эффективный состав для чистки эмалированной, фарфоровой посуды, кухонных электроприборов: в обычное жидкое средство добавить соль и пищевую соду в равных пропорциях, смешать. Затем использовать по назначению.

Чугун отлично чистится от жира, если перед основной чисткой протереть посуду бумажным полотенцем, на которое предварительно насыпать соль.

Пятна чая и кофе на чашках легко сойдут, если потереть их обычной солью.

Чтобы предотвратить засоры в раковинах, регулярно насыпайте туда эту белую специю и заливайте горячей водой. Кроме чистки слива, будут устраняться неприятные запахи.

Медь станет как новенькая, если смешать соль, уксус, муку до образования мягкой пасты, нанести на посуду, оставить на час, а затем потереть и смыть водой.

Если пролили вино на одежду или скатерть, сразу посыпьте пятно солью. Затем постирайте вещь, как обычно. Желательно держать ёмкость с солью возле кухонной плиты. Если начнёт гореть жир, соль позволит быстро потушить пламя. Ни в коем случае не тушите такой пожар водой!

Одежда дольше останется яркой, если стирать её в солёной воде.

Соль поможет отпугнуть муравьев – её нужно насыпать в тех местах, где они появляются.

Боль и припухлость от укусов пчёл и комаров пройдут быстрее, если приложить щепотку соли или сделать компресс с солёной водой.

И это лишь некоторые сферы применения соли – поистине волшебной помощницы по дому.

## Рецепты

## Цзяо-цзы

Продолжаем разговор о пельменях, начатый в прошлом выпуске тематической полосы «Кушайте на здоровье». Хотите и знанием китайской кухни блеснуть, и чрезмерной экзотикой гостей не отпугнуть? Тогда цзяо-цзы – прекрасный вариант.



Цзяо-цзы – разновидность китайских пельменей

Эта разновидность китайских пельменей не требует специфических ингредиентов, так что порадовать окружающих необычным и вкусным блюдом будет совсем не сложно.

**Ингредиенты.** 400 г свиного фарша, по 100 г укропа и петрушки, одна большая луковица, корень имбиря размером около пяти см, два стакана пшеничной муки, треть стакана крахмала, стакан холодной воды, соль и перец по вкусу.

**Приготовление.** Смешать муку с крахмалом, просеять через мелкое сито. Влить к муке частями холодную воду. Замесить тесто. При необходимости количество муки и воды можно варьировать. Для начинки в свиной фарш добавить мелко нашинкованную зелень и лук, а также натёртый на мелкой тёрке имбирь. Посолить, поперчить. Тесто нарезать на небольшие кусочки, раскатать их скалкой. В центр каждой заготовки положить ложку фарша. Край лепёшечек приподнять и защипнуть сверху. Внешне они будут напоминать небольшие цветочки. Дно чаши пароварки смазать маслом, выложить цзяо-цзы. Готовы они будут через 12–15 минут.

Не принесли газету «Магнитогорский металл» ВОВРЕМЯ? ☎ 39-60-87

## Питание с пользой

## Любимица ацтеков

Американская гостья прижилась в русской кухне



© Евгений Румалёв

Тыква стала постоянной жительницей сезонных овощных ярмарок и полок в супермаркетах в Магнитогорске, и рачительные хозяйки охотно покупают оранжевые крутобокие плоды. Ведь этот удивительный овощ обладает массой достоинств – неприхотлив, полезен, вкусен и доступен по цене.

## И для кареты, и для диеты

Тыква, которую человечество употребляет в пищу около пяти тысяч лет, попала в страны Старого Света из Америки. Она была особенно популярна у ацтеков – индейцев, которые жили на территории современной Мексики, считающейся родиной тыквы. Ацтеки ели не только сочные плоды тыквы, но и цветки, стебли, листья. А жители Северной Америки не только ели тыкву, но и использовали половинку овоща как трафарет для причёсок, похожих на русскую стрижку «под горшок». Обладателей такой причёски называли «тыквоголовыми».

В Европе этот овощ стал любимцем художников и литераторов. Помните, как Золушка поехала на бал в волшебной карете из тыквы? Шарль Перро выбрал тыкву не случайно – в XVII веке она была деликатесом, доступным лишь вельможам, а в народе считалась чем-то редким и удивительным. А в наши дни тыква считается одним из наиболее распространённых и наименее прихотливых растений.

Прижилась тыква и в России. Русское слово «тыква», по версии словаря Успенского, происходит от праславянского туку из tykati – «жиреть, толстеть». Однако дается и вторая версия: от греческого sikuos – огурец.

Тыква – один из любимых овощей у врачей и диетологов. Её рекомендуют как эффективное вспомогательное средство при лечении заболеваний почек, сердечно-сосудистой системы, для повышения иммунитета и диетического питания. В ней в больших количествах содержится полезный для зрения витамин А. Кроме того, высокое содержание витамина Е позволяет использовать тыкву в косметологии для борьбы с раздражениями и воспалениями кожи. Не

случайно этот овощ называют эликсиром молодости. Тыква богата и витамином Т, позволяющим организму лучше усваивать тяжёлую пищу. А благодаря рекордному среди овощей содержанию железа тыква может помочь в борьбе с анемией.

## Мускатная, крупноплодная, твердокорая

Сортов тыквы великое множество. Скажем лишь об основных видах этого овоща, каждый из которых по-своему привлекает кулинаров и гурманов.

**Мускатная тыква** имеет сочную, сладкую мякоть с ореховым ароматом и привкусом. Она настолько сладкая, что при приготовлении десертов в неё частенько не добавляют сахар. Мякоть мускатной тыквы яркая, насыщенно-оранжевая – это говорит о высоком содержании каротиноидов, которые в организме человека превращаются в витамин А, полезный для зрения. Кожица тонкая, легко режется ножом. Если на ней сохранился природный восковой налёт, плод пролежит дольше.

Плодоножка у мускатной тыквы будет тонкая, расширяющаяся у основания плода, с пятью неглубокими гранями, чем-то напоминающая Эйфелеву башню.

**Крупноплодная тыква** – круглая, приплюснутая. Именно из таких тыкв принято делать свистильники на Хэллоуин. Кожица может быть разных цветов – и серой, и зелёной, и синеватой, и оранжевой.

Этот сорт хранится дольше всего, со временем мякоть становится только вкуснее. Это связано с тем, что в крупноплодных тыквах много крахмала, который при длительном хранении превращается в сахар. Поэтому свежие собранные плоды безвкусные, а зимой они делаются гораздо слаще.

Крупноплодная тыква – самый лёгкий вид. Она сохраняет свои вкусовые и питательные качества до мая, а иногда и дольше, в зависимости от сорта.

Чем больше тыква, тем менее сладкая у неё мякоть. Лучше покупать тыкву весом три–пять килограммов. Кроме того, говорят, что вкуснее та тыква, которая на самом деле тяжелее, чем кажется, – значит, мякоть сочная.

**Твердокорая тыква** даёт самые полезные и вкусные семечки с сочными зёрнышками и тонкой, легко очищаемой оболочкой. Содержащиеся в них цинк, железо и фосфор полезны для кожи, иммунитета и работы мозга. Поэтому диетологи рекомендуют съедать в день около 30 граммов – около трёх столовых ложек – тыквенных семечек.

Твердокорая тыква хранится недолго – семена быстро прорастают, вкус становится горьковатым. Поэтому семечки нужно как можно скорее извлекать, а несладкую мякоть использовать для приготовления гарниров к мясным блюдам.

## Выбираем и храним

Разрезанную пополам или порезанную кубиками тыкву лучше не покупать. Во-первых, её могли разрезать в антисанитарных условиях, и на мякоти может быть много бактерий, в том числе сальмонелла или кишечная палочка. Во-вторых, у тыквы есть два злейших врага – это такие грибковые заболевания, как молочная роса и антракноз, из-за которых вся мякоть будет горькой. И есть риск, что недобросовестные продавцы этот грибок могли срезать, а остальную тыкву продать нарезной. Иногда признаки поражения молочной росой и антракнозом выдают за механический дефект, появившийся при транспортировке. Но чёрный или розоватый цвет мякоти на кожице говорит о поражении грибковым заболеванием.

Чтобы сохранить тыкву как можно дольше, желательно ставить её хвостиком вверх. Так как на полу зачастую влажность выше, часто из-за этого гниёт хвостик, и в итоге – вся тыква. Помните: тыкву без хвостика лучше не покупать! Как рыба портится с головы, тыква начинает гнить с плодоножки. Если же плодоножки нет, плод может сгнить за неделю. Максимально длинный хвостик позволит сохранить плод дольше.

После того, как купили тыкву или собрали урожай с грядки, оставьте её на солнце на день-другой. Тогда кожа подсохнет и уплотнится – это создаст барьер, уменьшающий потерю влаги. Кроме того, тыкву нужно хранить в сухом, хорошо проветриваемом помещении. В квартире плоды можно разместить не только под столом, под кроватью или в кладовке, но и на застеклённом балконе. В последнем случае оберните плоды в газеты, чтобы защитить их от перепадов температуры.

А сколько разнообразных блюд можно приготовить с тыквой! Но об этом поговорим в одном из ближайших номеров.

## Интересные факты

- В древности тыквенные семечки входили в состав приворотных зелий.
- Сырые тыквенные семечки помогают беременным женщинам при токсикозе.
- Мякоть тыквы снимает боль при ожогах.
- Тыквенный сок служит натуральным снотворным средством.
- Мировой столицей тыкв считается американский город Мортон в штате Иллинойс.
- Индейцы изготавливали коврики из полосок вяленой тыквы.
- В Африке тыквы используют в качестве мотоциклетных шлемов.
- Киргизы делают из тыкв бутылки, позволяющие кумысу долго оставаться свежим.
- В Индии с помощью тыквы ловят обезьян. Для этого в ней сверлят маленькое отверстие и насыпают туда рис. Обезьяна, запуская в отверстие лапку, не разжимает кулачок с зёрнами и потому не может его вытащить.
- В Японии есть государственный фестиваль тыквы.
- В Китае тыкву считают мистическим талисманом, способным вбирать в себя силы зла и охранять от них своего владельца.
- Бельгиец Маттиас Виллеманс в 2016 году вырастил тыкву массой 2623,5 фунта – 1190,5 килограмма – и установил новый мировой рекорд.