

Народный рецепт

А у вас в графине квас?

В летний зной многие предпочитают готовить для своей семьи исконно славянский напиток – квас.



Он хорош и в чистом виде, и с окрошкой. Фирменных рецептов охлаждающего напитка достаточно в разных областях России, и многие хозяйки готовы поделиться собственными хитростями его приготовления.

Не всегда основным ингредиентом кваса становится хлеб – готовили напиток практически из любых доступных продуктов. Это рябиновый и свекольный квас, моршковый и малиновый, земляничный и барбарисовый. В квас шли яблоки, груши, брусника. Может быть густой квас, с мятой и корицей, квас для окрошки, суточный, имбирный, белый или красный, квас из листьев смородины и даже из исландского мха.

За счёт особого состава квас отлично утоляет жажду и даже насыщает в зной, повышает активность и даёт силы для работы. Он активизирует процессы пищеварения, в результате чего улучшается аппетит. Квас помогает в переваривании жирных и мясных блюд, восстанавливает баланс жидкости и солей в организме. В квасе много витамина С, за что в Древней Руси его применяли как лекарство от цинги и общего истощения. Квас содержит достаточно микроэлементов и витаминов, особенно он богат витаминами группы В. Из-за образования в процессе брожения молочной кислоты и некоторых других кислот, квас при попадании в кишечник оказывает на него действие, подобное кефиру и простокваше, убивает вредную флору, поддерживая свою, полезную. Таким образом, квас – отличная профилактика кишечных расстройств и дисбактериоза. На Руси признаком достатка считался сладкий сорт кваса с мёдом и изюмом. Это был напиток богатых, бедняки пили простой свекольный или хлебный. Во время поста этот напиток помогал поддержать иммунитет и силы, наряду с луковницей и крапивою чёрного хлеба.

И сегодня квас не потерял своей ценности. По данным учёных, из-за высокого содержания кальция он укрепляет зубную эмаль, хорошо насыщает и даёт мало калорий, поэтому его можно использовать в диетах. Входящие в состав кваса дрожжи помогают в лечении гнойничков на коже, угрей и фурункулов, при гнойных бронхитах, атеросклерозе крупных сосудов. Кроме того, квас, сделанный дома из натуральных продуктов, может эффективно применяться для роста волос и укрепления их структуры – им нужно ополаскивать волосы после мытья.

Несмотря на все позитивные стороны кваса, у него есть и отрицательные. Из-за активных молочной и фруктовых кислот квас не стоит употреблять людям с гастритом и язвенной болезнью даже в стадии ремиссии, с проблемами с печенью и желчными путями. Аккуратно его нужно принимать при болезнях почек и мочекаменной болезни. Квас нельзя аллергикам при реакции на дрожжи, злаки, алкоголь. Не рекомендуется пить квас беременным и кормящим матерям, а также детям до пяти лет.

Советы

Ешь, наслаждайся, оздоравливайся

Природа сама подсказывает оптимальную диету для летнего сезона



Фото из архива «ММ», Евгений Ружмалёв

Летом человек больше времени проводит на свежем воздухе, более активен, жизнерадостен. Рацион меняется из-за обилия доступных овощей и фруктов.

Растительная пища помогает правильно питаться, но при этом употреблять минимум калорий. В результате происходит не только снижение веса, но и оздоровление всего организма. Добиться потрясающих результатов поможет простая летняя диета. Довольно

часто, именно из-за тёплой погоды и повышения двигательной активности, происходит постепенное снижение аппетита. Дело в том, что в холодное время года организм тратит намного больше энергии на обогрев тела, поэтому в рационе постоянно присутствуют энергоёмкие и очень калорийные блюда. С наступлением лета их постепенно заменяют лёгкие холодные супы, фрукты, овощи, ягоды. Именно поэтому становится намного легче расстаться с лишними килограммами.

Если ваша цель снизить вес, а для многих людей это равно избавлению от ряда недугов, нужно разработать сбалансированное меню, благодаря которому организм будет легко поддерживать в хорошей физической форме. Сезонные овощи, свежие ягоды и фрукты – идеальный вариант. Прекрасным дополнением к ним будут молочные продукты. Такой рацион помогает не только насытить свой организм всеми необходимыми полезными веществами, но и провести эффективный оздоровительный курс. Происходит не только насыщение организма витаминами, но и разглаживается кожа, она становится свежей, более эластичной и упругой.

В это время года диетологи рекомендуют свести к минимуму количество употребляемых мясных блюд

Их разрешено включать в рацион не чаще, чем три раза в неделю. Во все остальные дни их можно заменить орехами, бобами и яйцами. Употребление продуктов, в составе которых находится большое количество белков, жиров и углеводов, сводится к минимуму или они полностью исключаются из рациона. Лучше всего выбирать блюда с минимальной калорийностью, предпочитая легко усваиваемые продукты.

В то же время нельзя забывать, что в летнюю жару необходимо пить как можно больше жидкости, чтобы избежать обезвоживания. При средней физической нагрузке и нормальной температуре воздуха в течение суток нужно выпивать не меньше полутора литров воды. Пересмотреть свой питьевой режим нужно и с учётом, что в жару организм выделяет, а значит теряет, больше жидкости, чем обычно. Летом полезно пить не только чистую воду, но и ягодо-фруктовые компоты, зелёный чай, морсы. При этом стоит постараться полностью отказаться от сладких газированных напитков.

Ольга Ларина

Пальчики оближешь



Фото из архива «ММ», Дмитрий Ружмалёв

Друзья для шашлыка

Какое самое любимое блюдо в летнюю пору? Конечно, мясо, приготовленное на мангале, шашлык. Или запечённая на костре рыба. Без этого невозможно представить ни один выезд на природу или посиделки с близкими и друзьями на даче.

Но не будешь же есть одно мясо... Хорошая хозяйка всегда разнообразит стол другими блюдами. И сегодня предлагаем читателям «ММ» лёгкие, вкусные закуски, которые станут прекрасным дополнением к шашлыку.

Маринованные кабачки

Ингредиенты: кабачки – 500 граммов, соль – 0,5 чайной ложки. Для маринада: растительное масло – 100 миллилитров, уксус – 3 столовых ложки, мёд – 2 чайных ложки, чеснок – 2 зубчика, чёрный молотый перец и зелень – по вкусу.

Кабачки помыть и срезать кожуру. Если кабачки молодые, можно их готовить вместе с кожицей. Нашинковать тонюсенькими кружочками. Сложить в миску, посолить и оставить на 30 минут.

Приготовить маринад. Чеснок пропустить через пресс, смешать с растительным маслом, лучше оливковым, мёдом – если мёд густой, растопить его на водяной бане, уксусом – с яблочным получается нежнее, перцем и мелко порезанной зеленью. Отлично подойдет кинза, базилик, эстрагон, укроп, петрушка. Маринад перемешать.

С кабачков слить образовавшуюся жидкость, отжать руками. Залить маринадом, перемешать.

Убрать в холодильник до утра. За это время можно пару раз перемешать.

Салат из овощей на гриле

Ингредиенты: 2 баклажана, 2 цуккини, 2 сладких перца, несколько средних томатов, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, несколько веточек зелени – петрушки, укропа, базилика, 2 столовые ложки кунжута или орешков. Для заправки: 4–5 столовых ложек оливкового масла, 2 столовые ложки лимонного сока или винного уксуса, 2 чайные ложки горчицы, соль, перец – по вкусу.

Выложить овощи на решётку: сна-

чала перец – его нужно запечь, расположив поближе к горячим углям, и периодически поворачивая до тех пор, пока кожица не потемнеет со всех сторон. За это время нарежьте баклажан, лук и цуккини ломтиками толщиной около одного сантиметра, смажьте решётку небольшим количеством масла, и выложите на неё овощи. Перец как раз можно убрать с решетки и переложить в закрытую кастрюлю, минуты через три можно легко его очистить от кожицы. Можно использовать и другие овощи: спаржу, стручковую фасоль, зелёный лук и порей, шампиньоны, молодую кукурузу. Обжарьте овощи с двух сторон до появления полосок от гриля, но не дайте им сгореть – как только готовы, переложите их в большую миску. Туда же добавьте перец, очищенный от кожицы и нарезанный помидор – его можно подать как в свежем виде, так и запечь.

Соединив все овощи в миске, добавьте мелко нарезанный чеснок и зелень, а если хотите – ещё и слегка обжаренные семена кунжута или рубленые орешки. Приготовьте заправку, взбив вилкой масло, уксус и немного горчицы, приправив солью и перцем. Перелейте заправку в миску с овощами, перемешайте и сразу подавайте. Кстати, собираясь на природу, заправку можно сделать заранее – сэкономите время.