

Рецепты

Вкусные шарики

Отовсюду слышится: «Сладкое – вредно! Минута на языке – всю жизнь на бёдрах»... Но сладости сладостям рознь. Предлагаем вашему вниманию рецепты, которые помогут и от вредной пищи воздержаться, и вкусненьким себя порадовать.

В России-матушке всё большую популярность обретают индийские шарики из орехов и сухофруктов. Сторонники сыроедения говорят, что натуральные продукты, не подвергающиеся тепловой обработке, сохраняют в себе энергию сатвы – благости. Любители экзотики ценят эти блюда за то, что ими можно удивить и порадовать гостей. А сладкоежки довольны тем, что сладкое может быть полезным и не откладываться там, где не надо. Впрочем, поедать их горстями не советуем, а полакомиться в меру – самое то! Как рекомендуют индийские кулинары, готовить нужно с удовольствием и любовью. А мы добавим: и с блендером!

Ещё одно немаловажное уточнение. Во многих восточных рецептах используется кэроб. Это заменитель какао, который получают из стручков рожкового дерева, цветущего вечнозелёного средиземноморского кустарника. Он содержит кофеина и теобромина, а содержит множество полезных веществ. Если же кэроба у вас нет, замените на какао или сами придумайте ингредиент на замену. Ведь кулинария – занятие творческое!

Банановый «Рафаэлло»

Состав: по 100 г миндаля, грецкого ореха, кокосовой стружки и один спелый банан.

Способ приготовления: перемолоть в блендере грецкие орехи, миндаль и бананы. Скатать из полученной массы шарики, внутрь при желании спрятать орешек миндаля, обмакнуть шарики в кокосовую стружку и оставить на час в холодильнике.

Инжирно-апельсиновые конфеты с изюмом

Состав: 200 г инжира, 50 г миндаля, 6–10 свежих апельсиновых долек (в зависимости от сухости инжира, масса должна быть пластичной), 1–2 ч. л. тёртой апельсиновой цедры.

Способ приготовления: всё взбить блендером, скатать шарики размером чуть меньше грецкого ореха, обвалять в кэробе, украсить как понравится.

Миндально-имбирные трюфели

Состав: полчашки миндаля; четверть чашки миндального масла, четверть чашки орехов пекан или грецких, половина чайной ложки сушёного молотого имбиря, полчашки фиников без косточек, четверть чашки кокосовой стружки или кунжутных семян.

Способ приготовления: в блендере измельчить орехи и молотый имбирь. Добавить масло и финики, тщательно смешать. Скатать шарики из полученной массы. Добавить стружку или кунжутные семена в маленькую миску и обвалять каждый шарик в них.

Мармеладные конфеты

Состав: 50 г бразильского ореха, 100 г фиников, 200 г кураги, немного кэроба и кунжута.

Способ приготовления: орехи, финики и курагу измельчить в блендере, сформировать конфетки. Часть обсыпать кунжутом, часть обвалять в кэробе, часть оставить как есть. Поставить в холодильник на один–два часа. Наслаждаемся вкусными кисло-сладкими конфетками!

Индийские сладости из нута и сухофруктов

Состав: 200 г нута, 8 шт кураги, 8 шт инжира сушёного, 1 ст. л. мёда, сок лимона или апельсина – 1 ст. л., семена кунжута – по вкусу.

Способ приготовления: на ночь замочить нут в воде. Сухофрукты замочить в соке. Утром нут промыть, отварить – либо заранее прорастить. Все ингредиенты перекрутить через мясорубку. Ингредиентов должно получиться примерно поровну. Добавить в получившуюся смесь одну столовую ложку мёда и перемешать. Из полученной массы сформировать шарики размером с грецкий орех. Получившиеся шарики обвалять в семенах кунжута или любой другой присыпке по желанию.

Конфеты с абрикосом

Состав: миндаль, кокосовая стружка или грецкий орех для обсыпки, финики, банан, абрикос, кэроб. Ингредиенты можно варьировать по составу и пропорциям, главное – чтобы были абрикосы.

Способ приготовления: Грецкий орех перемолоть в крошку. Кэроб и всё, кроме банана, взбить до однородной массы в комбайне – при этом оставьте немного миндаля и абрикоса для начинки. Для однородности массы все компоненты лучше измельчать по отдельности. Банан добавить в самом конце – немного, чтобы масса получилась вязкой. После того как шарики будут сформированы, закатать в них миндалинку и кусочек абрикоса, обвалять крошке грецкого ореха или кокосовой стружке и отправить на два часа в морозильную камеру.



После праздника

Прощаемся с «новогодними» килограммами

Избавиться от тяжести в желудке и набранного веса не так уж сложно



Немного терпения и силы воли – и результат будет налицо. И на фигуру.

Посленовогодний месяц, а то и два – время мудрости и воздержания, здорового взгляда на мир. Время стойкости, когда не падаешь в обморок при взгляде на стрелку весов или деления сантиметровой ленты, а берёшь себя в руки и постепенно, шаг за шагом, возвращаешь былую форму.

Отечество наше славится традицией обильного новогоднего застолья. Если сами вы готовы плыть против течения и съест в новогоднюю ночь полтора авокадо и пучок сельдерея, то сердобольная родня и заботливые друзья-товарищи непременно вас отловят и напичкают чем-нибудь жутко калорийным. Так волей-неволей большинство из нас, за исключением самых стойких, истинных аскетов, за праздничную декаду потребили озёра майонеза с островами солёностей-копчёностей-сладостей... Не рвите на себе волосы от отчаяния. Вы поддались искушению. Но... было вкусно, не так ли? Побаловали себя на пользу нервной системе. А теперь со свежими силами займёмся оздоровлением организма.

Операция «разгрузка»

Заботимся о том, чтобы исключить из рациона жирное, особенно пищу животного происхождения: колбасу

варёную и копчёную, ветчину, жирную сметану и сыр. Если вам тяжело обходиться без мяса, остановитесь на куриной или индюшачьей грудке. И не верьте байкам про «лёгкий» майонез. Запомните: низкокалорийного майонеза не бывает – и точка.

Сладости, сдобное, печёное заменим на мёд и сухофрукты. Вкусно и сладко – не обязательно вредно для здоровья.

Если вы не хотите озвереть и бросаться на окружающих, предотвратите появление чувства острого голода. В этом помогут продукты, с помощью которых вы разгрузите организм, но не доведёте себя до голодного обморока. Кисломолочное – обезжиренные кефир и творог. Овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола, крупы, особенно гречка. Всё это – клетчатка, очищающая кишечник и выводящая из организма лишнее.

Голод – не тётка

Наверняка замечали: после праздников аппетит ну просто волчий. Ещё бы! Вы растянули желудок, приучив его к большим объёмам пищи. И теперь он посылает в мозг крики о голоде. Как вернуть желудок к прежним размерам? Сложите ладони вместе в пригоршню и за один приём употребляйте не больше пищи, чем поместилось бы в ладонях. Потому что это и есть обычный объём вашего желудка.

Один из наиболее эффективных методов борьбы с «праздничными» килограммами – дробное питание. Забудьте о плотных обедах, разделите их на два или даже на три приёма пищи. восемь–десять перекусов в сутки – и в считанные дни желудок уменьшится в объёме, чувство постоянного голода исчезнет.

Ещё один распространённый метод – затянуть пояс, в прямом смысле слова. Садитесь за стол в плотном кожаном ремне. Чувство сытости появится буквально через несколько ложек. Причина в том, что желудок зафиксирован в оптимальном объёме.

Возьмите на вооружение ещё один секрет: за полчаса до еды потрите ушные раковины. Чувство голода исчезнет, и в итоге благодаря воздействию на активные биологические точки вы съедите меньше. Не знаете, где конкретно на ухе расположены волшебные точки – не беда, разотрите всё ухо, организму это только на пользу, и мимо нужных точек уж всяко не промахнётесь.

Из совушек – в яворонки

После затяжных выходных ранние подъёмы – сущая пытка. И вовсе не потому, что взрослые серьёзные люди все праздники провели в ночных бесчинствах. Как раз молодёжь легче адаптируется к перемене обстоятельств непреодолимой силы, вроде рабочего графика, чем люди средних лет и «эlegantного возраста». Как мы ни убеждаем себя, что в привычный режим нужно входить постепенно, но интересный фильм за полночь и череда выходных впереди как-то расхолаживают. А потом после праздников рабочая неделя становится настоящим кошмаром – очень уж тяжело подняться ни свет ни заря. Чтобы вернуться в нужную колею, надо в первую очередь обратить внимание на режим питания. Чтобы комфортнее было рано встать, надо рано поужинать – не позднее семи часов вечера, а лучше – хрестоматийных шести. И даже если рано уснуть поначалу не удастся – организм поутру, через полсуток после предыдущего приёма пищи властно потребует: проснись и накорми меня! Волей-неволей проснёшься.

А легче засыпать по вечерам помогут настои мяты и пустырника, тёплое молоко или некрепкий чай с мёдом. И, конечно, свежий воздух. Приятнее засыпать в хорошо проветренном помещении, а если вы вечером хорошенько погуляли, то и вовсе заснёте, как говорится, сном младенца. Приятным завершающим штрихом в вечерней заботе о себе станет ароматерапия – запахи майорана, чабреца, ромашки лаванды.

✍ Марина Акулова

Здоровое питание

Витаминчики – не только в апельсинчиках...

Говорят: «Ешь морковь, лук и хрен – будешь как Софи Лорен!» А мы к этому добавим: и не забудьте про другие продукты, богатые полезными веществами. Особенно зимой, когда из-за авитаминоза становятся тусклыми волосы и ломкими ногти, падает жизненный тонус. Итак, на чём сделать акцент при составлении витаминного рациона?

Клюква – источник витаминов С и РР. Эта ягода – один из лучших наиболее действенных способов укрепления иммунитета. Клюква содержит ещё и железо, йод, серебро, фосфор, магний и калий. А клюквенный морс не только повысит и укрепит иммунитет, но и выведет все шлаки, соли из организма.

Зелень – укроп, петрушка, сельдерей, базилик... Не поленитесь летом засушить побольше травок, и в холодную пору сможете побаловать себя «летним» борщиком или другими блюдами с добавлением зелени. В сушёных травах ви-

таминов не меньше, чем в свежих. А если у вас большой морозильник, то зелень в нём сохранится и свеженарезанной – так она будет ещё вкуснее.

Свежий зелёный лук можно вырастить и на подоконнике городской квартиры. Он настоящий кладёз витаминов В1, В2, РР, С. Но магазинный зелёный лук лучше поддержать в воде около часа, чтобы вышли все нитраты.

Овощи, фрукты. Обязательно нужно включить в свое меню морковь, капусту, лук, свеклу, редьку... Каждый из этих овощей несет в себе нужные организму витамины. То же самое относится и к фруктам. Но лучше покупать сезонные фрукты.

Впрочем, и экзотики избегать не нужно. Например, в киви очень много витамина С и клетчатки, манго и папайя тоже полезны, а особое внимание стоит обратить на гранат и цитрусовые.

Квашеная капуста – продукт незаменимый. Она содержит серу, цинк, бор, железо, кальций, калий, натрий, фосфор, витамины группы В, витамин С. Такая капуста гораздо полезнее, чем тушёная.

В связи с тем, что при приготовлении квашеной капусты идёт брожение, это обогащает её уксусной и молочной кислотами, которые улучшают пищеварение.

Замороженные ягоды – также источник витаминов. Запаситесь летом клубникой, малиной, смородиной, вишней, черникой, чтобы зимой радовать близких полезными компотами, коктейлями, фруктовыми желе и пирогами с ягодами.

Имбирь богат винаминами В1, В2, РР, С, калием, железом, магнием, кальцием. Существует множество рецептов блюд с имбирём. Его также добавляют в чай и кофе.

Зелёный чай содержит огромное количество витаминов, повышает иммунитет и является сильным антиоксидантом.

Есть продукты, которые лучше не употреблять в холодное время года. К ним можно отнести **картофель**, в котором к зиме не остается витаминов.

✍ Степан Обжоркин