



МИЛЛИОН МЕНЮ®

#6/ апрель 2013

on-line журнал
www.mmenu.com

Праздник Пасхи

Светлое Христово
Воскресенье в 2013 году
отмечают 5 мая

*Был пост, будет
и праздник!*

Пасхальные
традиции

Готовим блюда пасхального стола

*Дорого яичко
ко Христову
дню*

- Пасхальные яйца
- Кулич с изюмом
и ромом
- Пасхальный хлеб
- Пасхальное гнездо
- Пасхальные барашки
- Пасха

Кулинарный калейдоскоп

тема номера:

Пасха

Подпишись и получай новый номер первым!

ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!



От редакции

Пасха Христова, или Светлое воскресенье, – один из главных праздников православного календаря. В этом году мы отмечаем его 5 мая.

Заканчивается самый продолжительный и самый строгий в году Великий пост, и хозяйки готовят

к праздничному столу лучшие, самые вкусные блюда. Ведь по сложившейся за много веков традиции пасхальный стол всегда отличался торжественным великолепием и был обильным. Совершенно особое место здесь занимают куличи и пасхи, наряду с крашеными яйцами ставшие символами этого праздника.

Какие блюда можно подать к праздничному столу? Как лучше их оформить? Предлагаем лучшие рецепты традиционных пасхальных блюд. Советы профессиональных кулинаров и цветные иллюстрации помогут вам не только приготовить, но и оформить эти кушанья наилучшим образом.

Алена Романюк

Главный редактор портала «Миллион меню»



#6/ апрель 2013
on-line журнал
www.mmenu.com

В номере:

4 Праздник Пасхи в 2013 году

- Почему на Пасху красят яйца?
- Пасхальный стол
- Пасхальные традиции

10 Готовим блюда пасхального стола

- Пасхальные яйца
- Кулич
- Кулич с изюмом и ромом
- Пасхальный хлеб
- Пасхальное гнездо
- Пасхальные барашки
- Пасха

18 Шоколадное настроение

20 Кулинарный калейдоскоп

- Антирейтинг белковых продуктов
- Хотите прожить дольше? Ешьте рыбу
- Семь самых полезных продуктов для почек
- Чем заменить утренний кофе

и другое

Руководитель проекта Надежда Курбацких
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина





ХРИСТОСЪ ВОСКРЕСЕ!

Праздник Пасхи в 2013 году

Готовим блюда пасхального стола:

пасхальные куличи, пасхи, крашеные яйца

Самый большой православный праздник – **Пасха Христова, Светлое воскресенье.**

Целых семь недель до этого длится Великий пост.

В эти дни верующие молятся, отказываются от развлечений и некоторых продуктов: мяса, яиц, молока, сливочного масла и даже рыбы. Их можно есть только маленьким детям, пожилым и больным людям.

Но вот самый продолжительный пост сменяется лучезарной радостью светлого праздника Пасхи. Православная Пасха – это главное событие церковного года.

В эти дни в храмах идут богослужения, которые отражают события, произошедшие почти две тысячи лет назад: смерть Иисуса в Страстную пятницу и воскресение Его в Светлое воскресенье.

Если накануне, в Страстные дни, колокола в храмах молчали, то теперь повсюду слышен их звон – его называют благовест. Особенно торжественным бывает богослужение с субботы на воскресенье, которое идет всю ночь и называется всенощной.



ПАСХА В 2013 ГОДУ ОТМЕЧАЕТСЯ 5 МАЯ

Любой из прихожан может позвонить в колокола в течение всей недели – Светлой седмицы. «Звон в рассвете неумолкаемый. В солнце и звоне утро. Пасха, красная...», – писал в «Лете Господнем» И. Шмелев, оставивший нам чудесные воспоминания о том, как проходили на Руси праздники в дореволюционное время. Герой его произведения – маленький мальчик – вместе со своими близкими идет в церковь, «где священно пахнет горячим воском

и можжевелником... Мреет в моих глазах, – и чудится мне, в цветах, – живое, неизъяснимо-радостное, святое... – Бог?... Не передать словами. Я прижимаю к груди яичко, – и усыпляющий перезвон качает меня во сне».



После Масленицы – Великий пост, а за Страстную – Пасха.

В день Пасхи люди приветствуют друг друга словами: «**Христос воскрес!**» – и отвечают на приветствие: «**Воистину воскрес!**»

ПАСХАЛЬНЫЙ СТОЛ

всегда отличался торжественным великолепием, был не только обильным, но и необыкновенно красивым.

ИСТОРИЧЕСКИЙ
ФАКТ

Пасхальные блюда готовили только на Пасху и в течение года не повторяли, за исключением одного: на Троицу тоже красили яйца, только в зеленый цвет.

К пасхальному столу подавали мясные кушанья (колбасы, холодец, буженину, отбивные, зельц, запеченное мясо, жареного поросенка, жареную телятину

с начинками или гарнирами), мучные изделия (барашки, петушки, голубки, медовые пряники) и сладости. Готовить блюда из рыбы в этот день было не принято. Стол украшали яркие бумажные цветы, свежая, специально выращенная к празднику зелень, фигурки петушков, жаворонков, голубков, а также сахарный барашек, напоминающий об искупительной жертве Христа.



Куличи и пасхи украшают изображениями креста, буквами «ХВ» – «Христос Воскресе», оформляют глазурью, орехами, пукатами, посыпают цветным сахаром. Едят их не только на саму Пасху, но и в течение всей Светлой седмицы.

Совершенно особое место на пасхальном столе занимают куличи и пасхи, наряду с крашеными яйцами ставшие символами этого праздника.

Кулич – один из значимых символов Пасхи, служит напоминанием о трапезе воскресшего Иисуса Христа и апостолов.

Еще одно обрядовое блюдо пасхального стола – **пасха** (или «млеко огу-стевшее», как она называется по-церковнославянски) – символ Гроба Господня.

Почему на Пасху красят яйца?

Существует предание: одна из учениц Спасителя, Мария Магдалина, пришла к императору Тиберию с радостной вестью о том, что Христос воскрес. Но тот не поверил ей. «Это невозможно, как то, чтобы куриное яйцо стало красным», – сказал он. Но в то же мгновение яйцо, которое принесла Мария, сделалось красным.



Крашеные яйца дарили детям, обменивались ими с друзьями и близкими, «христосовались», разбивая с двух сторон, играли в различные игры, например катали с горки (наклонной плоскости) – у кого укатится дальше. Такое яйцо символизировало камень, закрывавший Гроб Господень и в день Воскресения Христа отброшенный прочь. Освященные в церкви яйца хранили в течение года как обереги, защищающие дом от пожаров, ударов молнии и других напастей.

В России, Белоруссии, на Украине, в Болгарии, Польше и других странах получила распространение традиция расписывать яйца, которые называют писанками (а также крашенками, крапанками и драпанками). В разных регионах Украины на писанках изображают свои оригинальные орнаменты и геометрические фигуры, отдавая предпочтение разным цветам.

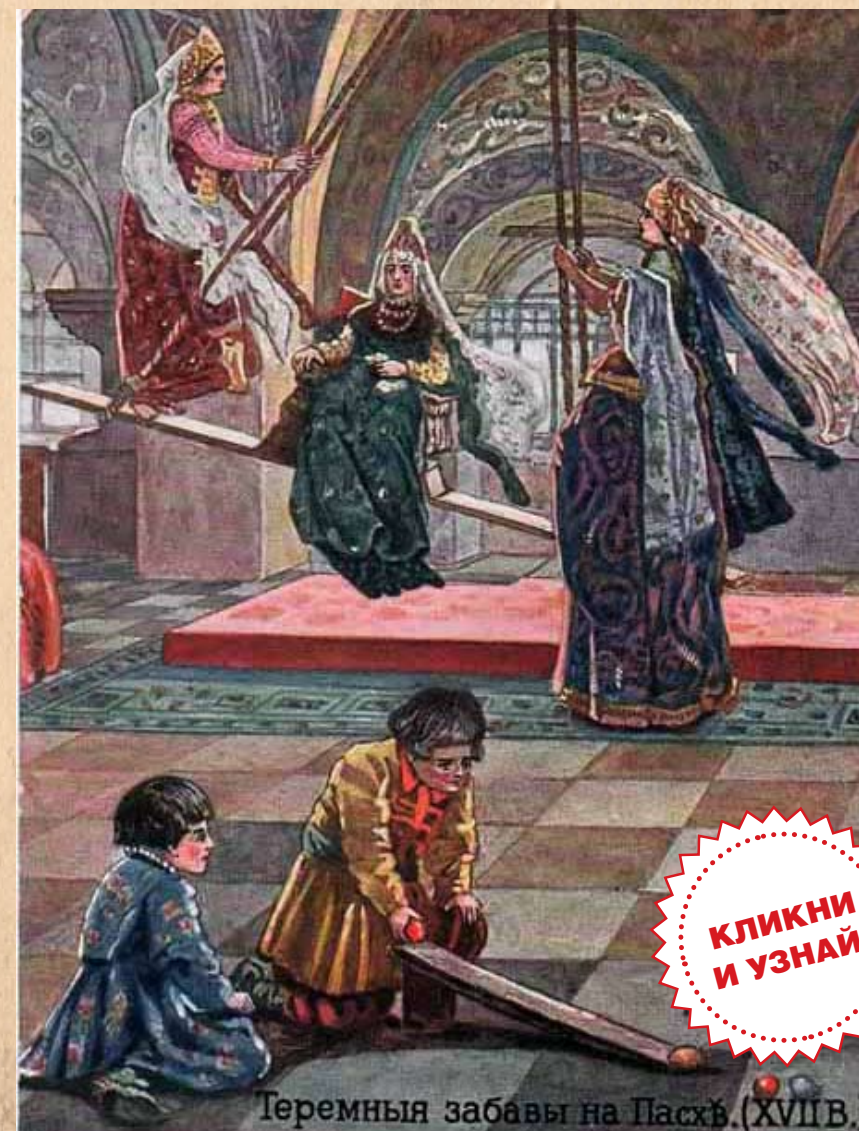
В Прикарпатье это желтый, красный и черный цвета, на Черниговщине – белый, красный и черный, а на Полтавщине – желтый, белый и светло-зеленый.

В старину в эти дни устраивали народные гулянья, водили хороводы, качались на качелях. Такие празднества называли Красной Горкой. Согласно примете, заключенные в это время браки бывают особенно удачными и крепкими.

С этим праздником связано немало других обрядов.

Множество обрядов и действий приходится на Страстную, или так называемый Чистый (Светлый, Страстный, Живный), четверг. В это время нельзя не только употреблять скоромную пищу, но и петь, танцевать.

В пятницу хозяйки пекли хлеб, готовили запеченные блюда из мяса. Считалось, что хлеб, приготовленный к празднику, служил оберегом от злых духов и был способен исцелять от различных болезней. Пасхальный хлеб приносил и удачу в браке. Ставя его в печь, украинки приговаривали: «Паскы в пич, а ви, хлопци та дивчата, не сидить та замиж идьть».



В эти дни парни забирались на колокольню и звонили в колокола: у тех, кто раньше других и громче всех позвонил колокол, должна была лучше, чем у других, уродиться гречиха. К Пасхе устанавливали больших размеров качели, на которой качались все, от мала до велика. Считалось, что при этом люди избавлялись от всех бед и очищали себя от влияния злых сил, которые действовали зимой.

Многие из этих обрядов и обычаев соблюдают и поныне. Пасху по-прежнему отмечают, следуя традициям, сложившимся в течение нескольких веков. И традиционно подают к празднику обрядовые блюда, рецепты которых сохранились до наших дней.

КЛИКНИ
И УЗНАЙ!



Хочешь узнать
о пасхальных
традициях Европы?





Пирог «Пасхальное дерево»

КЛИКНИ И ПРИГОТОВЬ!

Готовим блюда пасхального СТОЛА

Был пост, будет и праздник!



Пасхальный шоколадный кулич



Старорусский кулич

Дорого яичко ко Христову дню

Пасхальные яйца

Способ № 1

1. Нужно покрасить яйца в разные цвета. Несколько яиц оставить неокрашенными.
2. Очистить яйца с трещинками и раздавить скорлупу.
3. Разноцветные кусочки скорлупы приклеить на остальные яйца.

Совет

Приклеить скорлупу можно с помощью густого крахмального клейстера.

Способ № 2

1. Чтобы нанести на яйцо изображение в виде листьев или растений, нужно обвязать его древесными листьями, стебельками петрушки или еловыми веточками.
2. Затем яйцо завернуть в марлю, обвязать нитками и варить в отваре луковой шелухи 10–15 минут.

Способ № 3

1. Мокрые яйца обвалить в сухом рисе.
2. Яйца завернуть в марлю, плотно завязав ее концы ниткой, чтобы рис прилип к яйцу. И затем варить в луковой шелухе обычным способом.

Способ № 4

Очень красивыми получаются крашенные яйца, если обмотать их разноцветными нитками (лучше шелковыми), а затем отварить.

Совет

Чтобы крашенные яйца блестели, их вытирают насухо и смазывают подсолнечным маслом.



№ 1



№ 2



№ 3

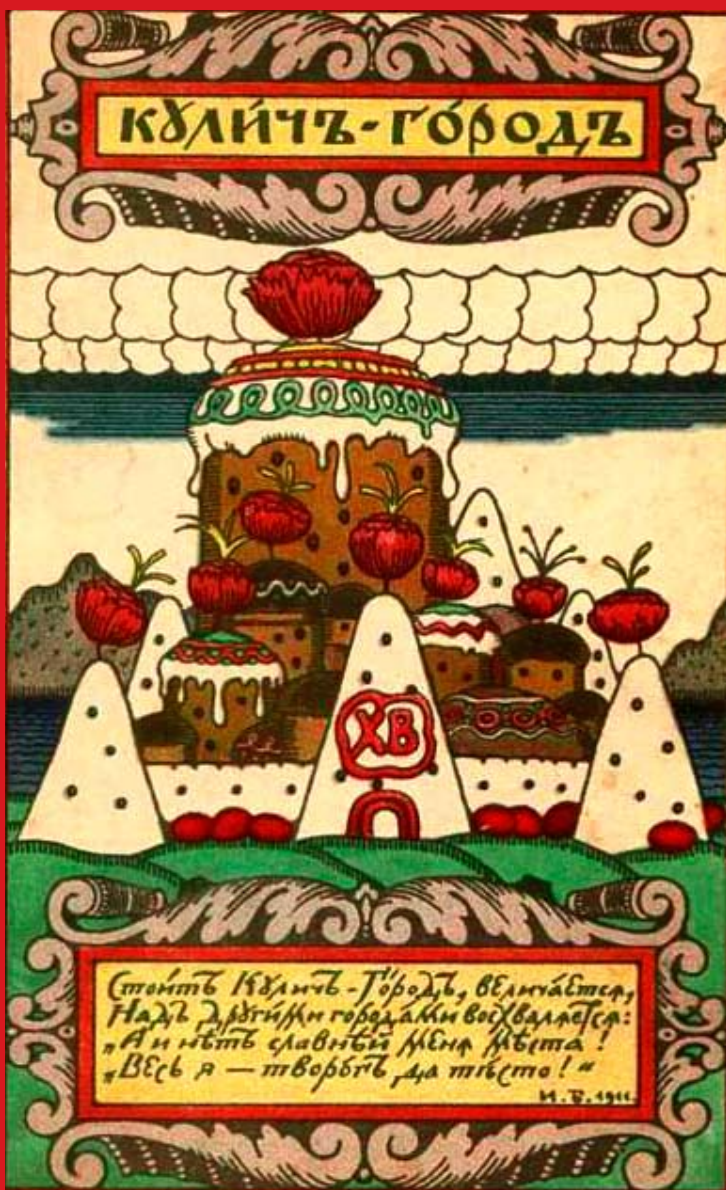


Кулич

Издавна сложился обычай оставлять на Пасху в церкви хлеб, на котором изображен крест или образ Воскресения.

На кресте был виден лишь терновый венец, фигура же Христа отсутствовала, что означало победу над смертью. Этот хлеб затем с крестным ходом обносили вокруг церкви и оставляли на общем столе в монастыре.

В субботу, после благословения, его раздавали верующим.



на 10 порций

- мука пшеничная 1 кг
- молоко 380 г
- яйца 5 шт.
- масло сливочное 300 г
- сахар 640 г
- дрожжи 50 г
- соль 3/4 ч. ложки
- изюм 150 г
- цукаты 150 г
- орехи 50 г
- ванилин разведенный 7–8 капель
- яйцо для смазывания 1 шт.
- яичные белки для глазури 2 шт.

1. В теплом молоке растворите дрожжи, добавьте 1/2 муки, размешайте. Опару накройте полотенцем и поставьте в теплое место для брожения. Когда опара увеличится вдвое, добавьте в нее соль, растертые с 270 г сахара желтки, разведенный в горячей воде ванилин, слегка растопленное масло и оставшуюся муку. Тесто хорошо вымесите, снова поставьте в теплое место и дайте еще раз подняться до увеличения в объеме в 2 раза.

2. В готовое тесто добавьте обсушенный изюм, нарезанные цукаты, рубленые орехи, перемешайте и осторожно введите взбитые белки.

3. Формы хорошо смажьте маслом, дно закройте промасленным с обеих сторон пергаментом, а стенки обсыпьте мукой. Заполните формы тестом на 1/3, для более плотного кулича – на 1/2 высоты. Поставьте формы в теплое место и накройте полотенцем.

4. Когда тесто поднимется на 3/4 высоты формы, смажьте верх куличей яйцом и выпекайте 50–60 минут при 210 °С.

5. Готовые куличи смажьте взбитыми с сахаром яичными белками и посыпьте кондитерской посыпкой.

Даже в советские годы в эти дни в магазинах можно было купить куличи. В старину в каждом доме их пекли сами. Обычно тесто для куличей готовили в ночь с четверга на пятницу, пекли такие изделия в течение пятницы, а в субботу освящали в церкви. Подобная традиция

существует не только на Руси, но и на Украине, в Белоруссии и некоторых других странах Центральной и Восточной Европы, ведь кулич – один из значимых символов Пасхи, который служит напоминанием о трапезе воскресшего Иисуса Христа и апостолов.

Кулич с изюмом и ромом

на 950 г

- мука пшеничная 500 г
- изюм без косточек 90 г
- ром темный 2 ст. ложки
- яйцо 1 шт.
- молоко 240 мл
- масло сливочное 50 г
- дрожжи быстродействующие 1 1/2 ч. ложки
- мед жидкий 1 ст. ложка
- имбирь сушеный молотый 1/2 ч. ложки
- сахар 3 ст. ложки
- соль 3/4 ч. ложки

1. Изюм залейте ромом, оставьте на 2 часа.

2. В форму для хлеба влейте яйцо и молоко. Насыпьте муку так, чтобы жидкость была полностью покрыта ею. В разные углы формы положите имбирь, сахар, соль и размягченное масло.

3. В центре формы сделайте в муке углубление так, чтобы оно не доставало до жидкости, всыпьте дрожжи.

4. Установите в хлебопечке основной режим, «тесто с добавками», «средняя корочка». Нажмите кнопку «старт». В конце приготовления теста добавьте изюм.

5. При использовании духовки из перечисленных продуктов, кроме изюма, замесите тесто и дайте ему подняться. Всыпьте изюм, вымесите тесто и переложите его в форму, смазанную маслом. После расстойки выпекайте кулич 40 минут при 210 °С.

6. Готовый кулич смажьте медом и охладите.

Совет:

Если мед засахарился, прогрейте его на водяной бане.



В тесто для куличей кладут много яиц, сахара и сливочного масла, благодаря чему они получаются мягкими и сладкими и долго не черствеют. Такое тесто нужно беречь от сквозняков и перепадов температур, чтобы оно хорошо подошло.

Для выпечки используются специальные высокие цилиндрические формы из толстой жести. Готовые куличи украшают глазурью, орехами, цукатами или цветным сахарным маком и крапеным пшеном. **Едят куличи всю Пасхальную неделю.**

Пасхальный хлеб

на 950 г

- мука пшеничная 600 г
- вода 200 мл
- дрожжи сухие 4 ч. ложки
- сахар 2 1/2 ст. ложки
- вино белое 100 мл
- яичные желтки 8 шт.

- масло сливочное 250 г
- сыр сливочный 100 г
- яичный белок 1 шт.
- цедра 1 лимона тертая
- корица молотая 1/2 ч. ложки
- соль 1 ч. ложка

1. Для закваски дрожжи и 1 чайную ложку сахара растворите в теплой воде и поставьте в теплое место на 10 минут. Смесь должна запениться. Добавьте 100 г муки и замесите крутое тесто.

2. Накройте его и оставьте подниматься на 1 час. Тесто должно увеличиться в объеме вдвое.

3. В большую миску просейте оставшуюся муку с солью и корицей. Добавьте оставшийся сахар, измельченную лимонную цедру, желтки и вино, перемешайте.

4. Положите закваску и вымешивайте тесто не менее

5 минут, пока оно не станет гладким и однородным. Накройте и оставьте на 1 час. Затем тесто обомните и оставьте еще на 1 час.

5. Добавьте в тесто сливочный сыр и размягченное сливочное масло. Еще раз вымесите в течение 5 минут.

6. Выложите тесто в форму для выпечки. Накройте и оставьте еще на 2 часа.

7. Разогрейте духовку до 200 °С. Тесто смажьте белком, поставьте в духовку и выпекайте 15 минут. Уменьшите нагрев до 180 °С и выпекайте хлеб еще 45 минут.



Пасхальное гнездо

на 800 г

- мука пшеничная 500 г
- молоко 250 мл
- дрожжи прессованные 50 г
- сахар 80 г
- масло сливочное 80 г
- яйцо 1 шт.
- изюм без косточек 50 г
- цедра 1 лимона тертая
- миндаль рубленый 100 г
- яичный желток 1 шт.
- соль 1/2 ч. ложки



Есть вопросы? Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com

1. Дрожжи разведите в 2 столовых ложках теплого молока, добавьте чайную ложку сахара и часть муки, замесите жидкую опару. Опару накройте полотенцем и поставьте в теплое место на 15 минут.

2. Добавьте в опару оставшееся молоко, муку и сахар, нарезанное кусочками размягченное масло, соль и яйцо.

3. С помощью миксера замесите тесто, затем выложите его на рабочую поверхность, присыпанную мукой, и в течение 10 минут вымешивайте тесто, пока оно не перестанет прилипать к рукам.

4. Сформируйте из теста шар, уложите его в миску, накройте полотенцем и оставьте для брожения в теплом месте на 30 минут.

5. Когда тесто поднимется, добавьте в него изюм, цедру и половину миндаля. Еще раз вымесите тесто.

6. Разделите тесто на 5 одинаковых кусков, раскатайте длинные жгуты и сплетите из них косу.

7. Сформируйте из косы венок, заправив концы так, чтобы их не было видно.

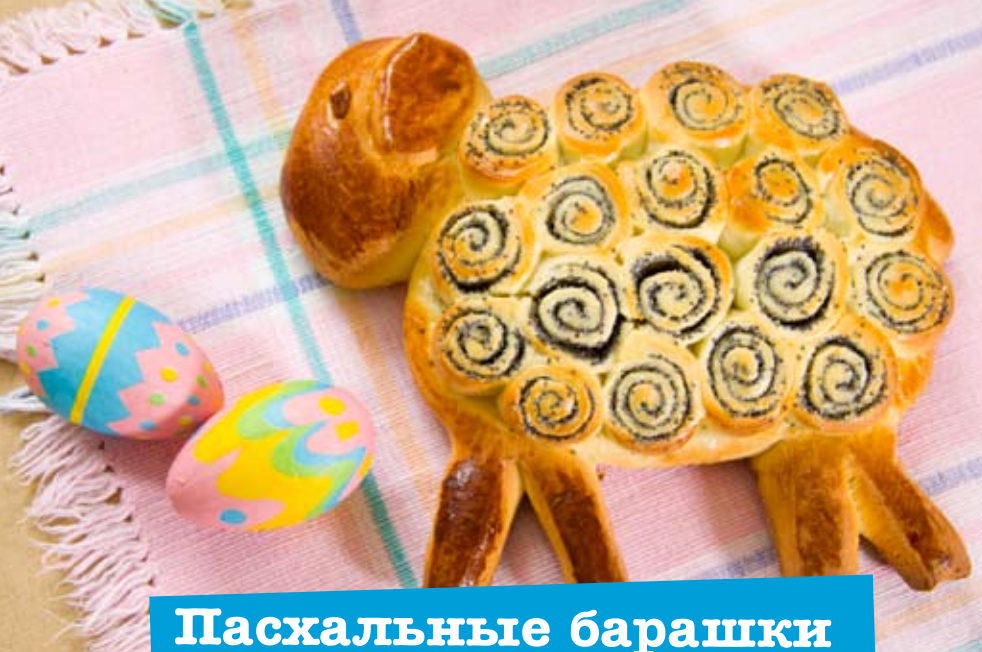
8. Противень застелите бумагой для выпечки, уложите на нее венок из теста. Накройте венок полотенцем и дайте расстояться 20 минут в теплом месте.

9. Яичный желток слегка взбейте, добавив 2 столовые ложки муки. Венок с помощью кисточки смажьте этой смесью, затем посыпьте оставшимся миндалем. Выпекайте 35 минут при 200 °С. Охладите на решетке.



ЗАДАЙ ВОПРОС!





Пасхальные барашки

на 2 кг

Для теста:

- мука пшеничная 1 кг
- дрожжи прессованные 50 г
- молоко 300 мл
- сахар 250 г
- яйца 6 шт.
- масло сливочное 200 г
- изюм 1 ст. ложка
- сахар ванильный 1/2 ч. ложки
- соль 1/2 ч. ложки

Для начинки:

- мак
- сахар

1. Часть муки смешайте с дрожжами, добавьте немного сахара и теплое молоко. Вымесите опару и поставьте ее в теплое место для брожения.
2. Оставшийся сахар смешайте с ванильным сахаром и яйцами. Взбейте массу блендером до растворения сахара.
3. Размягченное масло смешайте с 1 стаканом муки.
4. Когда опара будет готова, добавьте к ней яичную массу, изюм, размягченное масло, оставшуюся муку, соль и замесите тесто.
5. Месите тесто, пока оно не перестанет приставать к рукам. Затем выложите тесто в миску, посыпанную мукой, накройте салфеткой и поставьте

в теплое место для брожения. Во время брожения сделайте несколько обминок.

6. На плотной бумаге нарисуйте шаблон барашка и вырежьте его. Часть теста раскатайте в лепешки, наложите на них бумажный трафарет и вырежьте по нему фигурки барашков.
7. Оставшееся тесто раскатайте в тонкую, не очень широкую длинную полоску. Полоску смажьте водой и равномерно посыпьте слоем мака и сахара, затем сверните в плотный рулет диаметром 2–2,5 см.
8. Рулет разрежьте на ломтики толщиной 1–1,5 см.
9. Фигурки переложите на противень, смазанный маслом и выстеленный пергаментом, и смочите водой.
10. На тело барашка уложите рулетики вплотную друг к другу. К голове приклейте ухо и прикрепите изюминку-глаз.
11. Еще раз смажьте всю поверхность фигурок водой и дайте им постоять.
12. Перед выпечкой голову и ноги барашков смажьте яйцом, слегка взбитым с водой. Выпекайте при 220 °С до образования румяной корочки.

на 10 порций

- творог жирный 1 кг
- яичные желтки 5 шт.
- масло сливочное 200 г
- сливки 250 г
- сахар 300 г
- изюм 100 г
- миндаль 100 г
- ванилин на кончике ножа

1. Творог протрите через сито. Изюм ошпарьте и обсушите. Миндаль ошпарьте, очистите от кожицы, обсушите и мелко порубите.
2. Яичные желтки разотрите с сахаром до бела, влейте сливки и прогрейте, помешивая, до растворения сахара, но не кипятите.
3. В горячую массу из желтков и сливок добавьте масло, размешайте до однородной консистенции. Введите творог, миндаль, изюм, разведенный горячей водой ванилин, тщательно перемешайте.
4. Уложите приготовленную массу в специальную форму, застеленную полотняной салфеткой. Сверху положите легкий пресс и поставьте в холодильник на 6–8 часов, чтобы отжать сыворотку.
5. В массу для пасхи можно добавлять тертый шоколад или какао-порошок.
6. Перед подачей выложите пасху на блюдо.



Шоколадное настроение



Испанцы стали пить какао, как ни странно, благодаря религиозным ограничениям. Поначалу оно не понравилось ни Колумбу, ни другим конкистадорам.

Однако какао с добавлением меда навело испанцев на мысль об использовании его в качестве заменителя вина, и постепенно конкистадоры пристрастились к индейскому напитку.

Католические монахи первыми заметили, что благодаря употреблению питательного шоколада, который к тому же не считался едой, легче пережить долгие и суровые посты. Сохранилась история о том, как изгнанным в конце XVIII века из Парагвая иезуитам много недель пришлось питаться одним лишь шоколадом.

Правда, в церкви, как всегда, нашлись и грешники. Несчастным монашкам из монастыря кармелиток в Мехико даже пришлось дать обет «не пить шоколад и не подталкивать к этому других монахинь», так как шоколад обвинили в разжигании страстей. Однако единодушия в этом вопросе не было. Ведь в другом, мужском монастыре монахи даже оборудовали специальную «шоколадную» комнату, где в свое удовольствие наслаждались любимым напитком.

Судя по всему, вокруг шоколада долго разыгрывались религиозные диспуты и страсти. Одни полагали, что он столь питателен, что его потребление нарушает пост, другие так не считали. Дошло до того, что в 1662 году в споры о какао вынужден был вмешаться Ватикан, официально заявив, что «пить шоколад в пост не является грехом».

Во Франции споры по поводу какао закончились, когда в 1615 году супруга Людовика XIII Анна Австрийская объявила его «официальным напитком двора». Она принимала шоколад по совету своих докторов и, видимо, была довольна результатом. Уже в XVII веке европейские лекари стали использовать шоколад для лечения ослабленных пациентов.



В наше время изделия из шоколада – шоколадные пасхальные яйца, шоколадные цыплята, курочки, зайцы и др. – одни из самых популярных подарков на Пасху. Европейские шоколадные мастера создают новые коллекции и украшают витрины шоколадных бутиков к Рождеству и к Пасхе, а все любители шоколада с нетерпением ждут появления новинок к этим праздникам.



Из-за чудесного свойства какао поддерживать силы в пост и при болезни христиане Европы и Нового Света стали постоянно включать его в меню.

Шоколадное ателье «La Princesse Choco» – это конфеты и сладости ручной работы, которые создаются мастерами-шоколадными из высококачественного французского шоколада и только из натуральных ингредиентов.

Предлагаем Вам нашу весеннюю коллекцию шоколадных сладостей к Пасхе от «La Princesse Choco». Это и шоколадные яйца в красивой праздничной упаковке, и шоколадные конфеты в виде яиц, и разнообразные шоколадные фигурки, и шоколадные композиции.



КЛИКНИ И ЗАКАЖИ!

Сладкие подарки от Принцессы Шоко! на www.laprincesse.ru

Вы обязательно выберете то, что порадует Вас и Ваших детей!

Кулинарный калейдоскоп



Антирейтинг белковых продуктов

Белки – это «кирпичики», из которых строится человеческий организм. От белковых продуктов во многом зависит состояние нашей иммунной системы, ведь она более, чем другие системы, зависит от ежедневного поступления аминокислот, которые необходимы организму для синтеза собственных белков, жиров, углеводов и других веществ, а также обеспечения его энергией. Кроме того, богатые белком продукты, которые участвуют в процессе сжигания жира, помогают нам похудеть. Однако от некоторых из них диетологи советуют отказаться. Это колбаса, ветчина, сосиски, бекон, жирные сорта красного мяса, продающиеся в магазинах куриные наггетсы, а также жаренная во фритюре рыба. Колбасные изделия содержат большое количество жиров, в том числе так называемых скрытых, искусственных пищевых добавок и соли. Кроме того, в копченостях много канцерогенных веществ. Постоянно включая в рацион эти продукты, вы рискуете приобрести не только лишние килограммы, но и различные заболевания и основательно расстроить нервную систему.



Хотите прожить дольше? Ешьте рыбу

Диетологи советуют постоянно включать в меню блюда из рыбы, отдав им предпочтение перед мясными кушаньями. Ученые из Гарвардского университета выяснили, что две порции жирной рыбы в неделю продлевают жизнь на 2 года. Они обследовали 2,7 тысячи американцев в возрасте от 65 лет и старше и пришли к выводу, что полезные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 способны на 35 процентов снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. По своим пищевым и кулинарным качествам рыба не уступает мясу (она содержит много полезных для организма человека веществ – от 13 до 23 процентов белков, а также жиры, экстрактивные и минеральные вещества), а по легкости усвоения белков даже превосходит его. Постоянно включая в свое меню рыбу вместо мяса, вы сможете значительно снизить риск развития заболеваний сердца (атеросклероза, ишемической болезни и других), улучшить состояние сосудов, снизить уровень холестерина в крови.



Семь самых полезных продуктов для почек

Диетологи составили список самых полезных для почек продуктов. Это *свежая зелень* (укроп, сельдерей, фенхель и другие виды), *яблоки с кожурой* (рекомендуется съедать по 3 сладких яблока в день, принимать настои из сушеной яблочной кожуры по стакану в день), *рыба, арбуз, тыква, шиповник, хлеб и хлебобулочные изделия из ржаной муки и муки грубого помола*. Зелень, тыква и шиповник, которые богаты витаминами и клетчаткой, снижают уровень холестерина и артериальное давление, укрепляют иммунитет и помогают организму бороться с инфекционными заболеваниями. Рыба богата микроэлементами, легкоусвояемым белком и полиненасыщенными жирными кислотами. Арбузы оказывают мочегонное действие, растворяют соли и выводят их из организма. Некоторые из этих продуктов способны успокаивать почечную колику, выводить из почек песок и растворять камни. В целом такая диета поможет вам поддерживать почки в хорошем состоянии.



Чем заменить утренний кофе

Ежедневное употребление кофе по утрам не очень полезно для здоровья. Даже одна чашка этого напитка может стать причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний. Ведь кофеин вызывает фибрилляцию предсердий – состояние, при котором наблюдается нерегулярное сердцебиение. Кроме того, он увеличивает частоту сердечных сокращений, «взбадривает» нервную систему и усиливает стрессовое состояние. Это вещество также способствует выбросу адреналина, повышает артериальное давление и вызывает головные боли. Диетологи советуют найти кофе подходящую замену. Это может быть шоколад, красные яблоки, чистая вода, зеленый чай. Эти продукты помогут вам взбодриться и хорошо чувствовать себя после пробуждения. Вместе с тем они не опасны для здоровья, как кофе. Яйца, овсяная каша, курица, рыба и орехи, съеденные на завтрак, способны зарядить вас энергией на целый день. Чудесным средством для пробуждения является и любимая музыка, только если вы не включаете ее слишком громко.



Коктейль вместо завтрака, обеда и ужина

Программисту Робу Райнхарту из Атланты надоело тратить время на покупку продуктов, приготовление пищи и даже ее поглощение, и он придумал рецепт коктейля, который заменяет все блюда и напитки. Этот коктейль, по словам программиста, включает все необходимые организму полезные вещества и в то же время содержит в три раза меньше калорий, чем обычный набор продуктов. Напиток, который Роб назвал *Soylent*, содержит оливковое масло, рыбий жир, пробиотики и антиоксиданты. Вместо сахара и фруктозы в него входят так называемые олигосахариды, которые дольше усваиваются организмом. Если по желанию добавлять в этот коктейль различные ингредиенты, можно легко набрать вес или, наоборот, сбросить лишние килограммы. Вкус этого напитка за полтора месяца Робу не надоел. А обходится такое удовольствие всего в 50 долларов в месяц. В то время как на покупку продуктов раньше он тратил 220 долларов, а на питание в точках общепита – 250 долларов.



Оливковое масло поможет похудеть

Оливковое масло содержит большое количество антиоксидантов и полезных полиненасыщенных жирных кислот. Примерно десятую его часть составляют самые ценные и важные для организма человека жирные кислоты, которые им самим не вырабатываются и должны поступать с пищей. Кроме того, оно помогает похудеть, поскольку вызывает чувство насыщения. Сотрудники Мюнхенского технического и Венского университетов провели эксперимент, в котором приняли участие добровольцы, каждый день в течение трех месяцев съедавшие 500 г йогурта и включившие в свое меню один из четырех видов жиров: сало, сливочное, оливковое или рапсовое масло. Те из участников эксперимента, которые употребляли оливковое масло, потребляли меньше калорий и, соответственно, не прибавили в весе. Благодаря ароматическим составляющим оливкового масла, вызывающим ощущение сытости, эти участники эксперимента потребляли на 176 калорий меньше остальных.

Мода И ШОПИНГ

Наши партнеры – профессиональные стилисты «LOOKSIMA» ПРЕДСТАВЛЯЮТ

Весеннее настроение!

КЛИКНИ И КУПИ!

ЖЕНСКИЙ LOOK

Сумка **T.Garsia**
4400 р.



Платье **Lamania Trend**
3570 р.



Серьги **Noemi Bijoux**
1190 р.



Босоножки **Alba**
5790 р.



Джинсовая куртка
Mango
1999 р.



Браслет
Frivolite
590 р.

МУЖСКОЙ LOOK



Брюки **H.E. by Mango**
2999 р.



Рубашка
Mondigo
1930 р.



Кожаные туфли
Seboy's
9093 р.

Часы **Guess**
6900 р.



Чехол для iPad
H.E. by Mango
2499 р.



Ремень
Selected Homme
1410 р.



Туалетная вода **D&G**
3190 р.



LOOKSIMA

be stylish, be happy

Луксима. Стиль, приносящий счастье.
В любой ситуации. Be Stylish, Be Happy.

Делаем стиль доступным



— Что надеть?

Дадим ответ
на вечный вопрос

*be stylish,
be happy*

ММ

МИЛЛИОН МЕНЮ®

www.mmenu.com



- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть



Вкусно готовить – просто!

**Лучшие рецепты –
на сайте
МИЛЛИОН МЕНЮ**

