

Н. А. ДАНИЛОВА

175 РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА ДИАБЕТИКА

- Только для гурманов! • Вкусно и красиво!
- Сладко без лишних углеводов!

Еда,
которая
легит

Наталья Андреевна Данилова
175 рецептов праздничного стола диабетика
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10695200

175 рецептов для праздничного стола диабетика / Данилова Н. А.: Вектор; Санкт-Петербург;

2013

ISBN 978-5-9684-2083-1

Аннотация

Праздники, с традиционным застольем и душевными беседами, – такая же неотъемлемая часть жизни диабетика, как и любого человека. Однако диабетика приходится вести скрупулезный подсчет хлебных единиц и калорий, чтобы избежать неприятностей со здоровьем. С данной книгой это сделать просто: все приведенные рецепты уже пересчитаны по количеству калорий и хлебным единицам (ХЕ), а значит, нет необходимости перемножать в голове двузначные числа; приведены таблицы расчета калорий и хлебных единиц для того, чтобы читатель смог проявить кулинарное творчество и видоизменять понравившиеся рецепты. Кроме того, в ней представлены: основные правила диабетического питания; три схемы питания для диабетиков; около 175 рецептов праздничных блюд в рамках диабетического меню.

Книга адресована всем, кто хочет жить активно и без проблем!

Содержание

Еще раз про диабет...	5
Глава 1	6
Как переваривается пища?	7
Удивительные свойства глюкозы	9
Правило № 1, или Никакого сахара!	11
Правило № 2, или Лучше чаще, но лучше!	13
Правило № 3, или Как не испортить пищу готовкой	15
Что еще нужно знать о питании при сахарном диабете?	17
Глава 2	18
Закуски	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Наталья Данилова

175 рецептов для праздничного стола диабетика

«Ты – то, что ты ешь» – название популярного британского телешоу (You are what you eat) – стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать... Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».



Защиту интеллектуальной собственности и прав ООО «Издательство „Вектор“» осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Еще раз про диабет...

О любой болезни у нас принято говорить скорбным тоном и с соответствующим выражением лица. Болезнь и праздник считаются противоположными по сути понятиями, а объединение их в одном тексте и вовсе может быть приравнено к кощунству. И все же рискнем утверждать, что никому другому так не нужны праздники, как человеку, живущему с диабетом.

Первое, что усваивает каждый диабетик, – это то, что диагноз «диабет» обратного хода не имеет. Диабет неизлечим, и если вас уверяют в обратном, то скорее всего вы беседуете с шарлатаном. Но, как говорят в Одессе, «неизлечим» и «обречен» – это две большие разницы! С диабетом можно и нужно жить полной жизнью, наслаждаться каждой минутой, ставить спортивные рекорды, делать научные открытия, влюбляться и создавать семью – короче, практически ни в чем себе не отказывать.

Праздники с традиционным русским застольем, с душевными беседами и всем остальным – такая же неотъемлемая часть жизни диабетика, как и любого человека. Другое дело, что к праздникам тоже надо подходить с умом, заранее планировать меню, подбирать такие блюда, которые поразят и порадуют гостей, но вместе с тем не нарушат обмен веществ и не вызовут гипергликемию. Сделать это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Для этого достаточно освоить основы правильного питания при диабете (их немного, и они совсем простые), а во-вторых, подобрать понравившиеся рецепты из списка блюд, приведенных ниже.

Вы увидите, что все представленные рецепты уже пересчитаны по количеству калорий и хлебным единицам (ХЕ), а значит, вам не придется перемножать в голове двузначные числа, чтобы подобрать нужное количество инсулина или остаться в рамках рекомендованной врачом диеты. Но на всякий случай в третьей части книги приведены таблицы расчета калорий и хлебных единиц. Это сделано для того, чтобы вы были свободны в своем творчестве на кухне и могли видоизменять понравившиеся рецепты, добавляя в них одни продукты и убирая другие.

Помните, что вкус блюд во многом зависит от вашего настроения! А еда, приготовленная с любовью и радостью, не только понравится вашим близким, но и улучшит ваше собственное самочувствие. Будьте здоровы и приятного вам аппетита!

Глава 1

Основы диабетического питания

Вы, безусловно, уже слышаны о механизмах возникновения и развития диабета, и вам нет необходимости повторять прописные истины. Поэтому вся информация, приведенная ниже, будет касаться только узкого аспекта вашей жизни – питания и его влияния на состояние здоровья. К сожалению, даже диабетики с многолетним стажем не всегда с должной серьезностью подходят к этому вопросу. Одна дама, заболевшая диабетом II типа в 45 лет, в 60 все еще считала, что может себе позволить съесть банку кильки в томатном соусе, и очень удивлялась тому, что плохо себя чувствовала еще неделю спустя после такой трапезы!

Замечено, что чем в более легкой форме проявляется диабет, тем пренебрежительнее относится человек к своему рациону. Конечно, если диагноз «диабет по I типу» поставлен ребенку, родители знают, что любой нюанс в диете может спровоцировать потерю сознания и даже кому, и поэтому следят за каждым куском, попадающим в рот к любимому дитяте. А вот если тело крепко и компенсировать избыток глюкозы (при диабете II типа) удастся растительными отварами – то, казалось бы, зачем придумывать себе отдельный стол? Вполне подойдут сосиски и жареная картошка, копченая колбаса и макароны с сыром – сахар-то от них не поднимется!

Но организм не прощает такого легкомыслия. Изменения в тканях накапливаются постепенно и лишь спустя годы проявляются в целом букете всевозможных заболеваний – начиная с колита и заканчивая подагрой. Впрочем, то же самое можно сказать и о «здоровых» людях (здоровых в кавычках, потому что сегодня о здоровье можно говорить только условно – у каждого из нас есть не по одной «болячке») – пренебрежение правилами питания способно сломать любой организм.

Как переваривается пища?

И все же, пожалуй, нет ни одной другой болезни, кроме диабета, которая бы так напрямую зависела от качества питания. При диабете II типа правильной диетой можно вообще добиться устойчивой ремиссии, то есть отказаться от таблеток, регулирующих сахар в крови. И ведь ничего сложного в таких диетах нет, надо просто выработать у себя привычку к здоровому питанию и понять, что следование ей преумножает здоровье, а нарушение – вызывает болезненные ощущения.

Но для начала надо четко представить себе механизмы, которые связывают поступление пищи в желудок, расщепление ее на питательные вещества и снабжение клеток организма энергией и строительными материалами. Ведь именно в этой цепочке наступает сбой, который мы называем диабетом, и именно воздействуя на ее звенья (употребляя нужные продукты питания), мы можем компенсировать этот сбой.

Итак, начинается эта цепочка... с головного мозга. Да-да, именно там помещается центр, который управляет всеми пищеварительными процессами. Так называемый центр аппетита постоянно сканирует состояние клеток и, когда им требуется энергия, начинает испускать определенные сигналы. Подчиняясь этим сигналам, мы начинаем испытывать чувство голода и быстренько соображаем что-нибудь для перекуса. Наш рот наполняется слюной, в желудке вырабатываются пищеварительные ферменты, он начинает активно сокращаться, ожидая первую порцию пищи.

Второй этап – так называемое слюнное переваривание. Мы не можем проглотить даже маленький кусочек хлеба, не разжевав его предварительно и не смочив слюной – иначе он просто не пройдет в пищевод! Природа не зря предусмотрела этот механизм, ведь именно в момент пережевывания начинается первичная обработка пищи: щелочи, содержащиеся в слюне, начинают расщеплять ее на составные элементы.

Кстати, если вы думаете, что жидкие супы, каши или пюре избавляют вас от необходимости пережевывания, вы глубоко ошибаетесь! Даже ложка супа, проглоченная наспех, способна вызывать дискомфорт в животе. Минуя стадию слюнного пищеварения, она надолго задерживается в желудке, вызывая процессы брожения и гниения. В это время человек может испытывать изжогу, боль в животе, у него начинается метеоризм.

Но вернемся к самому процессу пищеварения. Его третьим этапом считается желудочное переваривание пищи. Стенки желудка выделяют концентрированную соляную кислоту, которая расщепляет дальше поступающую кашу. Люди, сведущие в химии, в этот момент могут насторожиться – получается, что щелочь, с которой пища перемешивается во рту, вступает в реакцию с кислотой желудка? Они же должны нейтрализовать друг друга! Так, может, нам как раз и надо глотать все, не пережевывая? Конечно, нет. Дело в том, что слюнное пищеварение воздействует в основном на углеводы и расщепляет их, в то время как кислота направлена на расщепление белков. Во время прохождения пищи по пищеводу (от рта к желудку) щелочь потихоньку прекращает свое действие и в желудок пища поступает уже практически нейтральной. Стенки желудка постоянно сокращаются и расслабляются, перемешивая и перетирая пищу и обеспечивая наиболее полное соприкосновение с кислой средой.

В нижней части желудка есть небольшой загиб. Когда пища доходит до него (а это происходит уже в самом конце переваривания), на нее вновь изливается порция щелочи, чтобы погасить действие кислот. Ведь из желудка пища продвигается в кишечник, стенки которого гораздо более чувствительны к действию кислоты, чем стенки желудка. И если кислоту не нейтрализовать, она может привести к ожогу.

В кишечнике происходит четвертый этап переваривания – здесь под воздействием ферментов печени и поджелудочной железы перевариваются жиры, которые остались неизменными после слюнного и желудочного переваривания.

И только после всей этой катавасии пища оказывается расщеплена до того состояния, чтобы организм мог использовать ее на свои нужды. Белки превращаются в аминокислоты, жиры – в жирные кислоты, а углеводы нисходят до простой глюкозы. Именно глюкоза с точки зрения диабета и должна интересовать нас прежде всего.

Удивительные свойства глюкозы

Мы должны понимать, что всасывание питательных элементов в кровь производится на протяжении всего пищеварительного процесса. Положили вы конфету в рот – буквально спустя пару секунд первые микрограммы глюкозы (мы в обиходе называем ее просто сахаром) уже побежали по сосудам к клеткам. С картошкой или хлебом дело обстоит сложнее – они поступят в кровь в виде глюкозы только через 20–40 минут. Кстати, именно благодаря этому свойству углеводы принято делить на простые и сложные. Простые – это сахар, мед, шоколад; сложные – овощи и фрукты.

Поступая в кровь, глюкоза должна быть разнесена по всем клеткам организма. В этом – ее главное предназначение. Именно глюкоза дает энергию, необходимую для восстановления, работы и деления клетки. Но в случае с диабетом здесь возникают проблемы.

Мы помним, что сахарный диабет называется так потому, что организм в какой-то момент просто перестает усваивать глюкозу (сахар) и оставляет ее дрейфовать в кровотоке. Это осложняет функционирование внутренних органов, в первую очередь нервной ткани и мозга. Почему это происходит?

При диабете первого типа виновником оказывается поджелудочная железа. Точнее, та ее часть, которая отвечает за выработку инсулина. Инсулин – это гормон, который, выражаясь фигурально, берет молекулы глюкозы (это научное название сахара, когда он всасывается из желудка в кровь) под ручки и «проводит» их в клетки тканей. Без инсулина клетка остается закрытой, и глюкоза при всем желании попасть туда не может. Это плохо и для самой клетки, и для организма в целом. Клетка, недополучая глюкозу, теряет основной источник энергетического питания. Все процессы в ней замирают, и клетка становится нежизнеспособной. Это относится ко всем клеткам, составляющим наши мышцы, кости, сосуды, выстилающим стенки внутренних органов.

Но в нашем организме есть и другие ткани. Так, клетки мозга и нервных волокон способны усваивать глюкозу безо всяких «проводных». Они употребляют ее напрямую, независимо от того, вырабатывается инсулин поджелудочной железой или им в организме даже не пахнет. А теперь давайте посмотрим, что происходит в нашем теле, когда мы съедаем что-нибудь сладенькое, а инсулин при этом не вырабатывается. Итак, желудок переваривает пищу и расщепляет сахар до глюкозы. Глюкоза всасывается в кровь через стенки желудка и отправляется в путешествие по внутренним органам. «Тук-тук» – а клетки мышц оказываются закрытыми. При этом они остро чувствуют нехватку энергии и кричат об этом мозгу. Мозг усиливает кровоток, подгоняя побольше глюкозы к дверям клеток, но те в отсутствие инсулина просто «не видят» глюкозу и продолжают сигнализировать о дефиците энергии. Организм еще раз подстегивается, но для клеток этих тканей никаких изменений не происходит. Но куда же девается не востребованная ими глюкоза? А она всем своим объемом обрушивается на клетки мозга и нервных волокон, которые оказываются гораздо менее требовательными по отношению к инсулину. И их можно понять! Такой механизм замыслила природа, чтобы в случае опасности, когда надо реагировать быстрее, дополнительная энергия в первую очередь поступала именно в мозг и нервные волокна.

Увы, в случае с диабетом предусмотрительность природы оборачивается против нас. Дело в том, что все осложнения диабета связаны именно с таким дифференцированным подходом. Когда клетки мышц и костной ткани закрывают двери перед сахаром – ему ничего не остается, как искать себе пристанище в более «сговорчивых» клетках. И весь энергетический взрыв приходится на мозг и нервную систему. Вот почему люди с диабетом чаще всего жалуются на спутанность сознания, боли неврологического происхождения, у них садится зрение.

Чтобы скорректировать этот дисбаланс, люди с диабетом первого типа вынуждены регулярно принимать препараты инсулина, вводя его в организм практически перед каждым приемом пищи. Но мы помним и о том, что есть инсулинонезависимый диабет, так называемый диабет II типа. Даже само название данной разновидности болезни подразумевает, что здесь инсулин ни при чем. Что же происходит в организме в этом случае?

На самом деле у людей с диабетом II типа поджелудочная железа вырабатывает инсулин исправно. Но клетки по каким-то причинам просто перестают на него реагировать! То ли вид его им не нравится, то ли запах – ученые пока не разобрались. Для нас же факт остается фактом: сколько ни добавляй в организм инсулина, клетки на него реагировать не собираются. А дальше все развивается по знакомому нам сценарию – внутренние органы кричат о нехватке энергии, мозг подкачивает глюкозу, глюкоза обеспечивает энергетический взрыв, но не там, где нужно, и дальше по кругу. Главное отличие терапии диабета по второму типу заключается в том, что корректируют сахар в крови здесь не искусственным инсулином, а препаратами, повышающими резистентность клеток. Проще говоря, веществами, которые «улучшают память» клетки и позволяют ей «вспомнить» инсулин и открыть ему, вместе с глюкозой, двери.

Правило № 1, или Никакого сахара!

Мы узнали, каким образом диабет связан с питанием и на каком этапе происходит сбой в работе организма. Как мы можем использовать это знание для того, чтобы выстроить правильную систему питания?

Давайте разбираться по порядку. Во-первых, при диабете любого типа главным правилом становится строгое ограничение употребления простых углеводов в любом виде. Это значит, что из рациона необходимо исключить сахар, шоколад, конфеты, любые другие сладости с использованием этих веществ. Да-да, и по праздникам тоже! Думаю, не придется долго доказывать, что эти продукты питания губительны для клеток и тканей при диабете как раз за счет моментального расщепления до глюкозы и быстрого всасывания в кровь.

Большой вопрос при диабете – можно ли заменять обычный сахар фруктозой? Фруктоза – одна из разновидностей простых углеводов, она содержится во фруктах и тоже удовлетворяет потребность организма в энергии. Но в отличие от простого сахара фруктоза не требует инсулина для того, чтобы «достучаться» до клеток, и всасывается в кровь довольно долго. Казалось бы, что может быть лучше? Заменяем глюкозу на фруктозу и наслаждаемся жизнью.

Но оказывается, не все так просто. Привлеченные явными плюсами и разрекламированностью фруктозы, бизнесмены пищевых производств научились извлекать ее из сравнительно недорогой кукурузы и теперь с удовольствием используют для замены дорогого сахара во всевозможных прохладительных напитках и питье для фитнеса. В составе продукта вы можете найти ее под названием «изоглюкоза». Изоглюкоза содержит сразу два моносахарида – фруктозу и глюкозу. Сообща эти составные элементы углеводов ускоряют всасываемость друг друга. Результат по своему разрушительному воздействию на организм превосходит все «достижения» рафинированного сахара. Поэтому привлекательные этикетки со словами «не содержит сахара» не должны вводить вас в заблуждение. И мы возвращаемся к правилу номер один: только свежие фрукты могут быть источником сладости для людей, больных диабетом.

То же самое можно сказать о разнообразных сахарозаменителях. Подавляющее большинство из них несет вред здоровью, а некоторые даже запрещены в ряде стран. Но если добавлять или нет сахарозаменители в чай, решаете вы сами, то при употреблении расфасованной продукции вам приходится идти на поводу у производителя, который не всегда удосуживается сообщать, чем подсластил свой продукт. Как говорится: будьте бдительны. Если на этикетке какого-либо продукта есть запись Е9... (начинается с девятки), то это означает наличие сахарозаменителя в продукте питания.

Таким образом, мы вновь возвращаемся к правилу номер один – только натуральные продукты (свежие фрукты и овощи, «упакованные» в собственную кожуру природой) не несут в себе никакой опасности. Чем чаще вы будете включать их в свой рацион, тем меньше шансов сделать ошибку в планировании собственного питания. Кстати, для праздничного стола это правило тоже подходит как нельзя лучше. В соответствующей главе вы найдете рецепты замечательных фруктовых тортов и других десертов, которые порадуют ваш вкус, но не вызовут гипергликемию.

Правда, и тут надо соблюдать осторожность. Вот история из жизни: девушка (назовем ее Марина) рассказывает, что летом решила похудеть и практически полностью перешла на овощи и фрукты. За день она могла съесть до 4 килограммов яблок, а к вечеру еще «закусить» половинкой арбуза. Живот у нее раздувало, но девушка радовалась – чувства голода она не испытывала да и в туалет бегала в три раза чаще, чем обычно. Каково же было ее изумление, когда, встав на весы через месяц после такой «диеты», она обнаружила, что набрала еще

3 килограмма! Согласитесь, для людей с диабетом такой результат был бы крайне нежелательным.

В чем же причина лишнего веса у людей, ведущих вегетарианский (точнее, «фрукторианский») образ жизни? Виной тому все та же фруктоза.

Вспомним, что главный орган в метаболизме фруктозы – это печень. Именно здесь фруктоза преобразуется в производные глюкозы и хранится в виде гликогена. Возможность печени в переработке фруктозы ограничена, что не очень хорошо. При поступлении больших доз фруктозы она может преобразоваться в жир и откладываться в виде малоаппетитных складок на теле.

Уровень фруктозы в крови (это мы тоже узнали на примере с инсулином) не зависит напрямую от гормональной регуляции. Поэтому фруктозу часто рекомендуют в качестве диабетического продукта. Но кроме того, что потребление большого количества фруктозы может привести к образованию жиров, это также может и замедлить выделение **лептина**.

Лептин – это гормон, отвечающий за энергетический баланс в организме, и недостаток лептина, вызванный избыточным употреблением фруктозы, может стать причиной нарушения энергетического обмена в организме и также привести к отложению лишнего жира.

Другими словами, при избытке фруктозы в мозг не поступает сигнал о насыщении. Поэтому мы и продолжаем есть. В результате – ожирение, высокий уровень «плохого» холестерина и низкий уровень «хорошего», высокий уровень триглицеридов и повышенный аппетит. И все это из-за банального переедания «безопасных» фруктов.

Правило № 2, или Лучше чаще, но лучше!

Диабет второго типа часто бывает связан с лишним весом. Да и для первого типа масса тела чрезвычайно важна – при сильной полноте повышается резистентность клеток к инсулину, проще говоря, лишний жир препятствует проникновению глюкозы в клетки. Поэтому так важно поддерживать хорошую форму – следить за калориями, заниматься физическими упражнениями. Но ни в коем случае не голодать!

Совместить эти две противоположные по сути рекомендации (не переедать, но и не голодать) довольно просто. Для этого необходимо придерживаться принципа дробного питания. То есть съедать небольшое количество еды не два-три, а четыре-пять, а то и шесть-семь раз в сутки. Такой подход позволяет предупредить массивную бомбардировку углеводами клеток организма и снижает нагрузку на все системы. Дробное питание мы назовем правилом № 2.

Но почему это правило так важно для диабетического питания? Согласитесь, перееедаем мы в основном тогда, когда чувствуем зверский голод. Немудрено прийти домой после напряженного рабочего дня и смолотить огромную тарелку овощного салата, заесть это все парой котлеток и, подумав, добавить несколько чудовищных по размерам бутербродов с чаем или соком. Мы проголодались!

При этом ни вкус, ни аромат еды до нас обычно не доходит – ощущать их мы начинаем, только когда тарелка опустошается и до мозга докатывается приятное чувство сытости. Правда, чаще всего вместе с ним накатывается тяжесть в животе и горькое сожаление по поводу в очередной раз нарушенного правила – не переедать. А вот если за час до окончания рабочего дня (через пару часов после обеда) вы бы съели спелый апельсин или выпили бутылочку йогурта, вам было бы намного проще удержаться, есть медленней и почувствовать насыщение еще тогда, когда на тарелке оставалась половина ужина.

Дело в том, что голодание (особенно у людей с диабетом I типа, которые при резком падении сахара в крови и вовсе могут упасть в обморок) запускает не самые положительные психологические процессы. Телу сложно доказать, что отсутствие еды в тот момент, когда оно начинает ее требовать, – явление временное. Особенно если вы имеете привычку злоупотреблять диетами или просто привыкли время от времени обходиться без обеда или ужина. Организм включает режим «паники», и вам становится трудно управлять собственным аппетитом.

Диабетики должны быть вдвойне внимательнее к сигналам своего тела. Никакая загруженность, отсутствие времени или условий для приема пищи не должны мешать вам вовремя удовлетворить потребность организма в очередной порции «горючего». В идеале вы должны есть каждые три часа, с 12-часовым перерывом на вечерний отдых и сон.

В классической литературе, посвященной диабетическому питанию, приводится несколько схем, рассчитанных на четырех– и пятиразовый прием пищи. Обратите внимание, что в схемах **завтраком** называется самый легкий прием пищи, включающий сок, крупяную кашу или фрукты, **вторым завтраком** – легкий перекус из фруктов или творога, **обедом** – более плотная трапеза, с горячим супом и мясным блюдом, **полдником** – еще один перекус, а **ужином** – сравнительно большая порция белкового блюда с овощным салатом. Но для полноценного питания специалисты предлагают не ограничиваться только традиционными приемами пищи, а дополнять их легкими перекусами каждые два часа. В качестве **перекусов** могут выступать печеные овощи, свежие фрукты, йогурт и тому подобное. Не бойтесь испортить аппетит – ведь перекус подразумевает совсем легкую пищу, которая как раз переварится к тому моменту, когда подойдет время основного блюда.

Ну а вот и обещанные схемы:

Схема № 1 (четырёхкрат- ный режим приема пищи)	Схема № 2 (четырёхкрат- ный режим приема пищи)	Схема № 3 (пятикратный режим приема пищи)
Первый завтрак: 7:00–7:30	Завтрак: 7:00–7:30	Первый завтрак: 7:00–7:30
Второй завтрак: 12:00–12:30	Обед: 12:00–12:30	Второй завтрак: 11:00–11:30
Обед: 16:30–17:15	Полдник: 17:00–17:30	Обед: 14:00–14:45
Ужин: 21:00–21:30	Ужин: 21:00–21:30	Полдник: 17:00–17:30
		Ужин: 21:00–21:30

Как вы видите, схемы учитывают любой образ жизни, и вам остается только наполнить рекомендованные приемы пищи тем содержимым, которое соответствует вашим вкусам, и стараться придерживаться графика. Впрочем, количество перекусов между основными приемами пищи может быть самым разным – главное, чтобы в качестве такового вы не использовали большую котлету или полтортика с кремом из взбитых сливок.

Как это можно связать с праздничным меню? Напрямую! Согласитесь, праздник для нас – это не просто быстрое поедание блюд, которые мы не готовим по обычным дням, – это целый ритуал с беседами, тостами, а иногда даже с песнями и танцами. Замечательный обычай! Планируя свой праздник, обязательно предусмотрите в нем несколько перерывов, во время которых можно отвлечься от еды и заняться другими, не менее интересными делами. Можно даже подготовить одну-две смены горячих блюд. Тогда, начав праздничный стол с легких салатов, через два часа (когда гости вновь проголодаются) можно будет поразить их воображение запеченной с яблоками уткой. А ближе к вечеру (ну что это за праздник, который длится меньше 6 часов!) торжественно внести в «пиршественную залу» острое мексиканское блюдо, залитое коньяком и подожженное перед подачей на стол.

Правило № 3, или Как не испортить пищу готовкой

Принято считать, что праздничный стол требует от хозяйки (или хозяина) полного самоотречения и самоотверженного дежурства у плиты в течение целых суток. Но мы готовы опровергнуть это убеждение. Самая здоровая и вкусная пища (даже если она входит в состав праздничного меню) – та, которая меньше всего готовилась.

Когда мы берем клубень картофеля и запекаем его в коже в духовке при высокой температуре, мы получаем такое вкусное блюдо, которое можно даже не солить. А попробуйте сварить почищенную картошку в большом количестве воды – она разварится, превратится в кашу-размазню, и потребуется большое количество масла, молока и соли, чтобы придать ей хоть какой-то вкус.

Это самый простой пример, показывающий, что, убивая полжизни на готовку (всего за 30 лет мы тратим на это более 20 тысяч часов!), мы сами выкапываем яму для своей могилы. Не зря говорят – поваров придумал дьявол. Но есть и более веские доводы в пользу того, что чем меньше времени мы проведем у плиты, тем более полезное блюдо получим на выходе.

Первый из них – белки при длительной готовке сворачиваются (коагулируются), что затрудняет их расщепление и усвоение. Мы видим это на примере яйца – у яйца «в мешочек» нежная консистенция, оно легко проскальзывает в пищевод. Но попробуйте оставить яичницу на плите пару минут дольше, чем это необходимо, – она превратится в жесткую пленку, подобную твердому пластику, и разгрызть ее будет практически невозможно. Точно так же от длительной обработки жаром страдает мясо, курица, молоко и любые другие белковые продукты.

Лучшие рецепты для диабетического питания предусматривают минимум термической обработки. Морскую рыбу достаточно пропарить под крышкой в течение 5 минут, а отбивную из мяса или филе курицы лучше всего обжарить по полторы минуты с каждой стороны и совсем чуть-чуть подержать под крышкой на медленном огне.

Второй довод в пользу быстрого приготовления связан с обработкой жиров. Все вы прекрасно знаете, что пережаренный жир (независимо от того, животного он происхождения или растительного) является канцерогеном, то есть способен провоцировать развитие раковой опухоли. Впрочем, и просто перегретый жир меняет свою структуру и уже не способен выполнять свою прямую функцию – являться источником тепла и дополнительной энергии для клеток организма. Поэтому в диабетическом питании лучше всего использовать только натуральные жиры, не подвергавшиеся переработке, – сливочное и растительное масло (не спреды!), в небольших количествах – сало. А вот орехи, которые также богаты растительными жирами, можно есть сколько душе угодно.

Отдельно необходимо обсудить готовку овощей. Вы знаете, что их польза для нас заключена в большом количестве минералов и витаминов, которыми они располагают. Кроме того, овощи в своей значительной части состоят из клетчатки, которая помогает механическому перетиранию пищи и освобождению кишечника. Но что происходит со всеми этими богатствами, если мы засовываем овощи под крышку в холодную воду и варим в течение 30–40 минут?

Об этом знает даже ребенок – минералы и витамины разрушаются, клетчатка меняет свою структуру и становится вялой и мягкой (где уж тут чистить кишечник!). Получается, что большую часть продукта мы делаем совершенно бесполезной для организма! Но что же теперь делать? Переходить полностью на сыроедение?

Не надо спешить. Любая идея, доведенная до крайности, становится абсурдом. Наши желудки за тысячелетия цивилизации, конечно, уже привыкли получать и переваривать горячую пищу. Поэтому призыв полностью отказаться от супов или овощных гарниров так же

вреден, как и постоянное переваривание. Истина посередине. Для диабетического питания, чтобы постоянно поддерживать страдающие от гликемии клетки, необходимо большое количество минералов, витаминов, белков (не коагулированных!), долго расщепляющихся углеводов (свежие овощи и фрукты). Все эти ингредиенты легко получить из растительной пищи, которая не подвергалась длительной тепловой обработке. Поэтому – да здравствуют разнообразные салаты, тушеные или обжаренные на быстром огне овощные гарниры, орехи, зелень и другие прелести, которые дарует нам природа.

Что еще нужно знать о питании при сахарном диабете?

Есть еще две вещи, которые вы обязательно должны учитывать, даже садясь за праздничный стол. Первое – общая питательная ценность дневного рациона при сахарном диабете не должна выходить за пределы 2500 килокалорий. Лишний вес – один из факторов развития заболевания, особенно при диабете II типа. Даже незначительное снижение веса способно благотворно сказаться на углеводном обмене в организме и заметно снизить содержание сахара в крови. Да и при сахарном диабете I типа лишний жир совершенно не нужен. Как уже говорилось, он мешает клеткам реагировать на инсулин, запирает их для глюкозы.

Вы наверняка помните, что количество калорий рассчитывается, исходя из содержания в пище белков, жиров и углеводов. Причем 1 г чистых углеводов «весит» 4 ккал, 1 г белка – практически столько же, 4 ккал, а вот жир почти в два раза «тяжелее» – 1 г тянет на 9 ккал. Но не надо думать, что 1 отбивная содержит количество белка, соответствующее ее весу. То есть 100 г свиной отбивной и 100 г белка – не одно и то же. На самом деле чистого белка в мясе – меньше 20 %. Точнее о том, как рассчитать содержание белков, жиров и углеводов, а также перевести их в калории, вы сможете, изучив Приложение к книге.

Второе, что волей-неволей приходится держать в голове людям с инсулинозависимым диабетом – это количество хлебных единиц, которые должны быть компенсированы инъекциями инсулина. Хлебная единица (ХЕ) – условный показатель, который используется в построении диеты для людей с сахарным диабетом I типа. Используя этот показатель, легко заменить один продукт другим и при этом рассчитать правильную дозу инсулина. Одна хлебная единица содержит 10–12 г глюкозы и равна примерно одному куску хлеба.

Так, 1 хлебную единицу содержат 1 яблоко, 1 небольшого размера апельсин, 1 груша, $\frac{1}{2}$ банана, 1 персик, 1 картофеля величиной с куриное яйцо, 20–25 г белого или ржаного хлеба, 1 ст. ложка манной, гречневой, пшенной или перловой крупы, 250 мл молока или кефира, 1 ст. ложка пшеничной или ржаной муки. Пересчет на хлебные единицы упрощает подсчет количества принимаемых углеводов и, следовательно, помогает более точно рассчитать дозу инсулина для введения за 30 мин до предполагаемого приема пищи. Нужно иметь в виду, что во время завтрака на 1 ХЕ следует вводить 2 ЕД инсулина, а во время обеда и ужина несколько меньше – 1–1,5 ЕД.

В сутки в организм должно поступать 18–24 ХЕ, которые распределяются так: завтрак – 9–10 ХЕ, второй завтрак и полдник – по 1–2 ХЕ, обед – 6–7 ХЕ, ужин – 3–4 ХЕ.

Для удобства читателей все рецепты, приведенные в этой книге, уже пересчитаны на калории и хлебные единицы. Вам остается только следовать приведенным рекомендациям и наслаждаться каждой трапезой.

Глава 2

Рецепты праздничных блюд

Закуски

Закуска с сельдью. *На 4 порции: французский батон – 1 шт.; малосольная сельдь – 2 филе; плавленые сырки – 2 шт.; яйца вареные – 2 шт.; сливочное масло – 2 ст. ложки; свекла – 150 г; зелень укропа – 1 пучок; маринованные огурчики – 100 г.*

Вареные яйца и сыр натереть на мелкой терке, добавить мягкое масло и хорошенько перемешать. Третью смеси отложить и добавить к ней измельченную зелень. В остальную смесь добавить натертую свеклу, перемешать. Батон разрезать вдоль с одной стороны не до конца, так чтобы он хорошо приоткрылся, ложкой убрать мякиш, оставив от края около 1 см. Смазать внутри слоем свекольной смеси, затем смесью с зеленью. Возле неразрезанной стороны выложить огурчики в линию, рядом положить филе сельди. Линию разреза батона смазать сливочным маслом с добавками и сложить края. Батон плотно завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник. Нарезать батон на порционные куски, выложить на блюдо и подать закуску к столу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Закуска из лосося. *На 4 порции: филе лосося – 300 г; сливочный сыр – 100 г; мягкий сыр типа «Гауда» – 150 г; сливки – 100 г; зелень укропа – 2 пучка; огурец – 2 шт.*

Для заправки: сахар – 1 ст. ложка; тертая цедра и сок 1 лимона; оливковое масло – 150 мл; винный уксус – 2 ст. ложки.

Для начинки: сливочный сыр взбить со сливками, подмешать тертый сыр и рубленый укроп. Филе разрезать на 16 длинных полосок. 8 формочек выстлать пленкой. В каждую положить крест-накрест по 2 полоски так, чтобы концы свешивались через край. Положить по 3 ст. ложки начинки и накрыть концами полосок. Слегка прижать и поставить на 2 ч в холодильник. В 3 ст. ложках воды развести 2 ст. ложки сахара и довести до кипения. Добавить цедру и сок лимона, оливковое масло и уксус. Посолить, вскипятить и остудить. Огурец очистить и настрогать вдоль тонкими пластинами. Формочки опрокинуть на тарелки, сбрызнуть приготовленной заправкой, украсить свежей зеленью.

Расчет хлебных единиц: 1 ХЕ.

Энергетическая ценность: 140 ккал.

Закуска из грибов и помидоров. *На 4 порции: шампиньоны – 10 шт.; сливочное масло – 1 ст. ложка; петрушка – 1 пучок; помидор – 3 шт.; базилик – 3–4 веточки; хлеб – 2 ломтика; сливки – 2–3 ст. ложки; сыр «Гауда» – по вкусу; лимонный сок – 1 ст. ложка; соль, молотый черный перец – по вкусу.*

Грибы вымыть, обсушить, удалить с помощью ножа ножки. Противень смазать сливочным маслом. Выложить грибные шляпки. Приправить и сбрызнуть лимонным соком. Помидоры и ножки грибов мелко нарезать. Зелень порубить. Хлеб раскрошить. Сыр натереть, оставить немного для посыпки, а остальной смешать с помидорами и грибами, зеленью, хлебом и сливками. Нагреть духовку до 200°C. Заправить солью и перцем. Наполнить фаршем грибные шляпки и поставить на 20 мин в духовку. За 5 мин до готовности посыпать

грибы оставшимся сыром. Выложите грибы на тарелку, украсьте свежими овощами, листиком салата и подайте к столу.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Рыбная запеканка. На 4 порции: рыбный фарш – 600 г; творог – 250 г; яйцо – 1 шт. (белок); сливочное масло – 1 ст. ложка (для смазки формы); соль и перец – по вкусу; шампиньоны – 200 г.

Для соуса: горчица – 1 ст. ложка; вода – 1 ст. ложка; кефир – 50 мл; яйцо – 1 шт. (желток); сок лимона – 1 ст. ложка; смесь душистых трав – по вкусу; соль, перец по вкусу.

Шампиньоны отварить и мелко нарезать. Смешать их с фаршем, творогом, посолить и поперчить. Аккуратно ввести в массу взбитый отдельно белок. Форму обильно смазать маслом, выложить в нее фарш, запекать в духовке 50 мин при температуре 210°C. Готовую закуску украсить кружочками лимона и грибочками, разрезанными вдоль. Подавать можно холодной и горячей.

Приготовление соуса. Смешать все ингредиенты, поставить на небольшой огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения, но не кипятить. Быстро снять с огня, добавить букет душистых трав, мелко порезанных, и сок лимона. Вылить в соусницу и сразу подавать вместе с горячим рыбным хлебом. Этот соус можно подавать к любым горячим рыбным блюдам.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Томаты, фаршированные печенью. На 4 порции: томаты – 1 кг; печень – 300 г; батон – 100 г; молоко – 50 мл; репчатый лук – 2–3 шт.; яйца – 6 шт.; сливочное масло – 2½ ст. ложки; сметана – 2½ ст. ложки; соль – по вкусу.

С помидоров срезать верх в виде крышечки и вынуть середину. Ломтики печени слегка обжарить в масле и пропустить через мясорубку вместе с вымоченной в молоке булкой. Лук измельчить, спассеровать, положить в фарш и добавить желток, масло, взбитые в пену белки, соль, перец. Фарш перемешать. Томаты нафаршировать, уложить в неглубокую кастрюлю, на каждый положить по кусочку масла и поставить в горячую духовку. Сердцевину томатов протереть сквозь сито и полученной жижей полить томаты, когда они подрумянятся. Подавая к столу, полить сметаной.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Авокадо с красной икрой. На 4 порции: авокадо – 2 плода; красная икра – 100 г; семга слабосоленая – 200 г; свежий огурец – 2 шт.; оливковое масло – 1 ст. ложка.

Авокадо вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, удалить косточку, а затем ложкой вынуть мякоть. Мякоть порубить. Семгу мелко нарезать. Огурец вымыть, обсушить, нарезать очень маленькими кубиками. Мякоть авокадо, рыбу, огурец и икру соединить, добавить немного оливкового масла и аккуратно перемешать. Получившуюся смесь выложить в половинки авокадо.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 240 ккал.

Запеченные креветки. На 4 порции: неочищенные свежие креветки – 700 г; сливочное масло – 3 ст. ложки; соль и черный свежемолотый перец – по вкусу; коньяк – 2 ст. ложки;

репчатый лук мелко нарезанный — $\frac{1}{4}$ стакана; томатная паста — 1 ст. ложка; белое вино — $\frac{3}{4}$ стакана; лавровый лист — 1 шт.; чабер — $\frac{1}{3}$ ч. ложки; 10 %-ные сливки — $\frac{1}{3}$ стакана.

Креветки очистить и промыть. Сливочное масло растопить на сковороде и обжаривать в нем креветки с каждой стороны в течение 1 мин. Посыпать креветки солью и перцем, облить коньяком и зажечь. Когда пламя погаснет, положить лук, томатную пасту, лавровый лист, чабер и залить все сухим белым вином. Дать прокипеть на слабом огне 5 мин. Добавить сливки и держать на огне 1 мин. Вынуть креветки на подогретое блюдо. Соус держать на сильном огне еще 1 мин, процедить и залить им креветки.

Это блюдо можно приготовить и другим способом (креветки в розеточках): фарфоровые розетки смазать сливочным маслом и в каждую положить по 2 ст. ложки очищенных, промытых и порезанных креветок. Залить креветки в розетках 10 %-ными сливками, чтобы креветки закрывались полностью, посыпать каждую розетку хлебными пшеничными крошками, сверху положить по кусочку сливочного масла и поставить розетки в предварительно хорошо нагретую до 200°C духовку на 6 мин.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 200 ккал.

Инжир, запеченный с сулугуни. *На 4 порции: инжир свежий — 4–5 шт.; сулугуни — 40 г; сухая аджика (щепотка) или красный острый перец молотый; мед цветочный — 1 ст. ложка.*

Инжир вымыть и просушить бумажным полотенцем. Каждый плод надрезать. Сулугуни нарезать небольшими кубиками. Сыр вложить в разрез плода, поперчить. Запекать в горячем духовом шкафу до того момента, когда сыр начнет расплавляться.

Подавать инжир в теплом виде, полив медом.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 120 ккал.

Картофельные корзиночки с мясом цыпленка. *На 4–6 порций: картофель средний — 4–5 шт.; мука пшеничная — 3 ст. ложки; белок одного яйца; филе цыпленка — 120 г; топленое масло — 2 ст. ложки; молоко — $\frac{1}{4}$ стакана; соль, перец — по вкусу; твердый сыр — 40 г.*

Филе цыпленка и лук мелко порезать острым ножом. В сотейнике растопить масло, выложить лук, томить 3 мин. Огонь увеличить и положить к луку филе. Жарить 3–4 мин. Посолить, поперчить, влить молоко, накрыть крышкой, огонь уменьшить, тушить около 10 мин или до тех пор, пока не выпарится молоко. Плиту выключить, цыпленка немного остудить.

Картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, сок тщательно отжать. В картофельную массу добавить соль, один слегка взбитый белок и муку. Хорошо размешать. Масса должна быть слегка вязкой. Жестяные формочки под корзиночки смазать растительным маслом, и если они не обладают антипригарным покрытием — посыпать мукой или крошкой из сухарей. Картофельную массу разделить на 6 равных частей, выложить их в формочки и распределить ровно, заполняя дно и бока. Выложить в корзиночки подготовленную начинку, сверху посыпать тертым сыром. Поставить корзиночки в духовку и запекать до готовности. Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Порционные пироги с креветками и лимонным соусом. *На 4 порции: замороженное слоеное тесто — 4 пластины (по 250 г); очищенные креветки — 400 г; оливковое масло*

– 2 ст. ложки; соль, молотый черный перец – по вкусу; чеснок – 2 зубчика; перец чили – 1 стручок; сметана – 300 мл; сливки 10 % – ной жирности – 50 мл; лимонный сок – 2 ст. ложки; петрушка – 1 пучок.

Пластины теста разложить на рабочей поверхности и разморозить. Тесто раскатать и выложить в 4 разъемные формы (диаметром 12 см). Отрезать куски бумаги для выпекания соответствующего размера, положить на тесто и сверху насыпать сухой горох, слоем в 1 см. Основы для пирога выпекать около 25 мин при 180°C, затем удалить бумагу с горохом. Креветки обжарить в оливковом масле, перемешивая, посолить, поперчить и остудить. Чеснок и перец чили очистить и мелко нарубить. Смешать со сметаной, сливками, лимонным соком и петрушкой. У петрушки оборвать листики. В основы для пирогов выложить крем и креветки. Перед подачей на стол посыпать петрушкой.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 180 ккал.

Куриный рулет с яблоками. На 4 порции: куриное филе – 4 шт.; репчатый лук – 1 шт.; чеснок – 1–2 зубчика; изюм – 20 г; яблоки – 2 шт.; соль, перец, специи по вкусу; курага – 3 шт.; измельченный миндаль – 30 г; лавровый лист – 3 шт.; семена кунжута – 1½ ч. ложки.

Куриные грудки разрезать пополам и раскрыть. Каждую грудку слегка отбить. Выложить грудки в виде пласта, накладывая их друг на друга. Грудки посолить и поперчить, посыпать специями. Репчатый лук и чеснок измельчить и выложить на пласты курицы. Яблоки нарезать тонкими ломтиками и выложить на курицу, курагу нарезать соломкой и выложить на яблоки сверху. Изюм, заранее размоченный в горячей воде, выложить на яблоки. Скатать пласт в рулет и обвязать нитью. Посыпать рулет зернами кунжута. Переложить рулет на лист фольги, посыпать измельченным миндалем, поверх положить лавровые листья, закрыть фольгу.

Противень с рулетом поставить в разогретую до 200°C духовку. Запекать около 30–40 мин. По истечении этого времени раскрыть фольгу, удалить лаврушку, полить рулет выделившимся соком. Поставить обратно в духовку, не закрывая фольгой. Готовить еще 10 мин.

Удалить нить, нарезать рулет на порции и подать к столу. Приятного аппетита.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 200 ккал.

Рулеты с зеленью. На 4 порции: слоеное тесто – 1 упаковка (250 г); лук – 2 шт.; лук-порей – 1 стебель; морковь – 200 г; соевые бобы – 200 г.

Тесто разморозить. Почистить и порубить лук, морковь. Из теста раскатать пластины 12×12 см. Овощи тушить вместе около 5 мин и выложить поверх теста. Края пластин смазать белком. Осторожно, чуть внахлест накрыть тремя уголками теста выложенную в центр начинку. Свернуть рулетом, а края плотно закрепить. Примерно 5–6 мин жарить рулеты в разогретом до температуры 180°C растительном жире до золотистого цвета. Дать жиру стечь и разложить рулеты по тарелкам, добавив по половинке помидора и немного зелени.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 160 ккал.

Язык запеченный. На 4 порции: отварной говяжий язык – 1 шт.; сливочное масло – 1 ст. ложка; панировочные сухари – 3 ст. ложки; мелко нарезанные соленые огурцы – 5–6 шт.; зелень петрушки – 1 ст. ложка; белое сухое вино – ½ стакана; соль, черный молотый перец.

Смешать сухари, огурцы, зелень петрушки и белое вино в однородную массу, посолить, поперчить. Смазать сковороду сливочным маслом, выложить половину приготовленной смеси, покрыть тонкими ломтиками языка и оставшимся количеством смеси. Сверху уложить маленькие кусочки сливочного масла и поставить в духовку с умеренной температурой на 30–35 мин.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 240 ккал.

Закуска из мяса и тертого сыра. На 4 порции: отварная говядина – 300 г; луковица – 1 шт.; сливочное масло – 1 ст. ложка; сыр – 50 г; яйцо – 1 шт.; майонез – 50 г; соль и перец по вкусу.

Лук мелко порубить и пассеровать на сливочном масле до готовности. Холодное вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, рубленым яйцом, майонезом, солью и хорошо перемешать. При подаче на стол закуску посыпать мелко нарезанной зеленью.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 260 ккал.

Суфле из сыра. На 4 порции: сливочное масло – 4 ст. ложки; мука – 3 ст. ложки; горчица сухая – $\frac{1}{2}$ ч. ложки; соль, красный перец; молоко – $1\frac{1}{2}$ стакана; сыр натертый – 2 стакана; яйца – 5 шт.; коньяк – 2 ст. ложки.

Сливочное масло растопить в сковороде, размешать в нем муку, соль, горчицу и перец. Влить молоко, размешивать до тех пор, пока не закипит. Убавить огонь до слабого и дать покипеть жидкости в течение 5 мин. Положить сыр и мешать до тех пор, пока сыр не расплавится. Взбить в ступке яичные желтки, предварительно отделив их от белков, и тоненькой струйкой влить в сырный соус, непрерывно размешивая, чтобы не допустить свертывания. Добавить коньяк и дать соусу остыть в течение 10 мин. Взбить яичные белки до образования воздушной, но не сухой пены и осторожно влить их в сырный соус. Выложить все это в двухлитровую форму и поставить в предварительно хорошо нагретую (до 190°C) духовку на 40 мин. Подавать суфле в горячем виде.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 320 ккал.

Рулет с сыром и пряностями. На 4 порции: яйца – 3 шт.; соль, перец – по вкусу; паприка – $\frac{1}{2}$ ч. ложки; мука – 50 г; желатин – 2 пластины; нежирный творог – 200 г; тертый сыр – 50 г; помидор – 1 шт.; лук – 1 шт.; колбаса вареная – 6 ломтиков.

Разогреть духовку до 220°C. Застелить противень пергаментом, а по краям выложить его полосками плотной фольги так, чтобы в центре остался квадрат размером 30×30 см. Белки отделить от желтков. Белки взбить. Желтки, пряности и 1 ст. ложку воды тщательно перемешать до получения пенистой массы. Добавить белки, просеянную муку и еще раз хорошо перемешать. Массу выложить в квадрат на противне и выпекать 10 мин. Желатин замочить на 3 мин в холодной воде. У помидора удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Смешать творог, сыр, кубики помидора и зеленый лук. На маленьком огне, помешивая, растворить желатин и добавить его к творожной массе. Выложить начинку поверх теста, сверху распределить ломтики колбасы и свернуть рулетом. Завернуть его в фольгу и поставить на 2 ч в холодильник.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 1 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 280 ккал.

Закуска с сыром. *На 4 порции: сыр – 150 г; горошек зеленый – 75 г; яйцо – 3 шт.; картофель – 240 г; анчоусы – 60 г; майонез – 25 г; горчица – 10 г; перец молотый красный, соль – по вкусу.*

Сыр натереть на терке, сваренные вкрутую яйца пропустить через яйцесрезку, а картофель нарезать кубиками, анчоусы измельчить. Все продукты соединить, добавить зеленый консервированный горошек. Для заправки смешать горчицу и майонез, заправить салат и перед подачей посыпать мелко порезанной петрушкой.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 2 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 240 ккал.

«Яйца» из творога. *На 4 порции: творог – 500 г; сельдь – 1 штука (или 200 г ветчины); сметана – 4 ст. ложки; сливочное масло – 150 г; зелень петрушки; тертый сыр – 100 г.*

Сельдь хорошо вымочить, очистить, удалить кости, порубить. В растертое сливочное масло положить рубленую сельдь, протертый свежий творог, сыр. Сделать клецки в форме яиц, обваливать их в смеси тертого сыра и рубленой зелени и положить на блюдо. Полить «яйца» соусом из сметаны с горчицей или хреном, украсить зеленью петрушки и дольками томатов или огурцов.

Расчет хлебных единиц (на 1 порцию): 0 ХЕ.

Энергетическая ценность (на 1 порцию): 320 ккал.

Сырные кубики во фритюре. *На 4 порции: сыр камамбер – 100 г; масло сливочное – 50 г; мука – 3 ст. ложки; сметана – 100 г; молоко — $\frac{1}{2}$ стакана; яйцо – 1 шт.; панировочные сухари; соль, перец – по вкусу; растительное масло для фритюра.*

Положите сливочное масло в кастрюлю с толстым дном, поставьте на огонь. Всыпьте муку, перемешайте, влейте молоко, продолжая помешивать, пока не исчезнут комочки. Посолите, поперчите. Убавьте огонь. Добавьте сметану и варите 10 мин, постоянно помешивая. Нарезав сыр маленькими кубиками, положите его в соус, перемешайте, чтобы смесь получилась однородной. Влейте сырный крем в глубокое блюдо и оставьте охлаждаться в течение 1 ч. Разрежьте застывшую массу на маленькие кубики (3×3 см). Опускайте в горячий фритюр, предварительно обмакивая их во взбитые яйца, а затем в панировочные сухари. Когда кубики начнут приобретать золотистый цвет, вынимайте по одному и выкладывайте на салфетку, чтобы стек лишний жир. Есть надо горячими в качестве закуски к аперитиву.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.