

ОЛЬГА МЯСНИКОВА

ВРАЧ СО СТАЖЕМ 57 ЛЕТ,
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК



Рецепты
**ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
И ДОЛГОЛЕТИЯ**
от Ольги Мясниковой

О самом главном с доктором Мясниковым

Ольга Мясникова

**Рецепты для здоровья
и долголетия от
Ольги Мясниковой**

«ЭКСМО»

2017

УДК 641.55
ББК 36.997

Мясникова О. Х.

Рецепты для здоровья и долголетия от Ольги Мясниковой /
О. Х. Мясникова — «Эксмо», 2017 — (О самом главном с
доктором Мясниковым)

ISBN 978-5-699-96361-4

Известно, что ты – то, что ты ешь. В этой книге врач-геронтолог и по совместительству мама Александра Мясникова Ольга Мясникова делится с читателями своими самыми любимыми рецептами. Но это не простые блюда из поваренной книги. Это полезная еда. Каждый рецепт помогает человеку поддержать работоспособность того или иного органа: сердца, печени, почек, селезенки; может стать отличной профилактикой простудных и вирусных заболеваний. Что когда и как лучше есть, а главное – как из полезной еды сделать вкусную? Об этом в новой книге серии «О самом главном с доктором Мясниковым».

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-96361-4

© Мясникова О. Х., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

От Александра Мясникова	6
Есть, чтобы быть счастливой	9
Выбираем джеззу	12
Восточная кухня – залог здоровья	15
Чебуреки	17
Кутэбэ	19
Плов	21
Лобио	24
Азу по-татарски	26
Хворост (Кош теле)	28
Курабье	30
Фрукты и овощи как лекарство	32
Как выглядят «Здоровые» овощи и фрукты	33
Помидор	33
Огурец	34
Свекла	34
Лук	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Ольга Мясникова

Рецепты для здоровья и долголетия от Ольги Мясниковой

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

Africa Studio, Aleksandar Mijatovic, Aleksandra Duda, Anastasia_Panait, ArtCookStudio, baibaz, Bildagentur Zoonar GmbH, Elzbieta Sekowska, Kyselova Inna, mama_mia, MaraZe, Natalia Van Doninck, Nataly Studio, Oliver Hoffmann, riggsby, SMarina, stockcreations, Valery121283, ziasusha, Abree, MaKars, Pim, Olga_Zaripova, geraria, petite lili, Anna Chudinovskykh, issatchenko, Aleksangel, Rina Oshi, VladisChern, Epine, Visual Generation, MarijaPiliponyte, messer16, olegtoka, Arkela, naum, Plateresca / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

От Александра Мясникова



Александр Леонидович Мясников со своей мамой, Ольгой Халиловной Мясниковой

Для всех детей их мама – самая умная, самая красивая и готовит самые вкусные вещи! Но у меня она и правда очень умная, очень красивая, а уж как готовит!

Ей уже 90 лет, а я, как маленький, «канючу»: «Ну приготовь чебуреки, ну приготовь!»

А готовит она быстро и легко! Никакого напряжения, никаких устоявшихся догм! Глядя на нее, я и сам убедился – готовить надо весело! В плохом настроении вкусной еды не состряпаешь! Моя мама никогда не вымеряет вес продуктов, не использует таймер, скажу больше: из всех ее кухонных принадлежностей я знаю только ручную мясорубку, набор острейших ножей, скалки и доски для разделки продуктов. И неизменные старинные сковородки, казаны, кастрюли, на которых я с детства помню каждую вмятину и царапину.

И король с королевой всего этого богатства – ручная турецкая кофемолка, дающая кофе тончайшего помола, и ее любимая джезва. На кухне мама не двигается – она порхает! При этом нет суеты, все напоминает волшебный танец.

А начинается все на рынке. Мама не торопясь идет вдоль рядов, придирчиво выбирая продукты. Овощи, фрукты, мясо должны быть не просто свежими – они должны ей приглянуться! «Иди и принеси другой кусок», – велит она продавцу. «Вай, – удивляется тот. – Смотри, какой этот хороший!» «Сынок, – отвечает мать, – ты лучше учись у меня правильное мясо выбирать, пока я жива. Вот видишь – твой кусок не живой!» «Слушай, как не живой, ну это же мясо!» «Вот я и говорю, что ничего ты не понимаешь, неси другой!» И что самое интересное – несут, делают скидку, а потом с уважением провожают «ханум» до выхода!



Как правильно выбирать мясо:

1. Обращайте внимание на цвет: говядина должна быть красной, свинина – розоватой, баранина – насыщенного темного оттенка.
2. Свежее мясо хорошо пахнет. «Понюхать» кусок изнутри можно, проткнув его нагретым ножом.
3. Жир должен быть белого цвета (у баранины – кремового). По консистенции: у говядины – крошиться, у баранины – быть плотным, у свинины – гладким. Распределен должен быть равномерно по всей поверхности.
4. При надавливании свежее мясо быстро возвращается в исходную форму, ямок не остается.



Мама у меня специалист по лечебному питанию, защитила диссертацию в Институте Питания, одним словом, в еде и здоровье – настоящий профессионал. И вот именно она всегда учила меня, что нет вредных продуктов, как нет и полезных – есть правильный или неправильный образ питания. По чуть-чуть можно все! Не только можно, но и нужно!

Вкусная еда дает хорошее настроение, а счастливый человек всегда более здоров, чем угрюмый! Система запретов, которую мы себе возводим, лишь обедняет нашу душу, портит нам настроение самим фактом своего существования и, в итоге, сводит на нет все преимущества диет. Питание должно приносить удовольствие! И если мы сможем удерживаться в разумных рамках – от вкусной еды будет только польза! Весь вопрос в умеренности, в способности вовремя остановиться.

Новая мамина книга – это не просто свод различных рецептов. В них и так нет сегодня недостатка! Эта книга передает присущий маме вкус к жизни, ее неисчерпаемую энергию и оптимизм! В ней вы найдете немало полезных советов по правильному питанию, а главное, поймете, как правильный подход к жизни продлевает и улучшает ее.



Есть, чтобы быть счастливой

Я очень люблю вкусно покушать. И приучила к этому своего сына. А меня к этому приучила моя мама. Ее – моя бабушка. Семейная традиция вкусно и разнообразно готовить научит и вас быть счастливым. Да, чтобы быть здоровым, питаться надо правильно. Но многие забывают, что правильная пища может и должна быть вкусной! Очень часто вкусное блюдо способно стать лекарством, запускающим в человеке механизмы, которые отвечают за ощущение радости, гармонии и даже счастья.



Полезная еда должна быть вкусной! Только тогда она идет на пользу организму.

Кстати, знаете ли вы, что серотонин является одним из важных регуляторов нашего настроения. Его даже называют гормоном счастья, так как уровень серотонина повышен в организме во время эйфории и понижен при тревожных состояниях и депрессии. Серотонин образуется в организме из аминокислоты триптофан, которая относится к незаменимым аминокислотам, так как не синтезируется в нашем организме. Эта аминокислота должна регулярно поступать в организм с продуктами питания – триптофана нашему организму требуется 1 г в день. И вот посмотрите, в каких продуктах есть этот **триптофан**.

Итак, на 100 г продукта количество триптофана:

- ♦ **горох – 260 мг**
- ♦ **фасоль – 260 мг**
- ♦ **соя – 714 мг**
- ♦ **чечевица – 284 мг**
- ♦ **греча – 180 мг**
- ♦ **геркулес – 160 мг**
- ♦ **пшено – 180 мг**
- ♦ **макаронные изделия – 130 мг**
- ♦ **рис – 80 мг**
- ♦ **картофель – 30 мг**
- ♦ **молоко – 40 мг**
- ♦ **кефир – 40-50 мг**
- ♦ **сыр плавленый – 500 мг**
- ♦ **творог нежирный – 180 мг**
- ♦ **творог жирный – 210 мг**
- ♦ **мясо – 200 мг**
- ♦ **индейка – 200 мг**
- ♦ **шампиньоны, яйца
(1,5 шт.) – 200 мг**

Многие продукты содержат и другие вещества, способные улучшить наше настроение.

Я не сижу ни на каких диетах, не отказываюсь ни от сладкого, ни от жирного, ни от острого. Мало того, я – татарка, с удовольствием делаю чебуреки из свинины. И очень счастлива, когда их ем. И с удовольствием наблюдаю, как их уплетает мой сын или гости.

Авиценна сказал о питании: «Берегущий свое здоровье должен стремиться к тому, чтобы основную часть его пищи не составляли какие-нибудь целебные, питательные вещества, вроде овощей, фруктов и прочего, ибо та пища, которая обладает разжижающим свойством, вызывает брожение в крови, а имеющая свойство сгущать делает организм слизистым и тяжелым».

Что главное в еде? Правильно выбранные продукты и правильно приготовленная пища. Не бывает бесполезных продуктов! Можно есть все, но следить, в каком количестве

ты ешь. Каждый элемент продукта должен приносить пользу. Когда готовишь блюдо, надо знать, какие это продукты, где купил и что в них полезного для организма.



Можно есть абсолютно все! Важна только мера. Главное правило не только пожилых, но и молодых – не переедать.

Еду надо готовить не только полезной, но и вкусной. Это должны быть слова-синонимы!

Есть несколько важных правил, как надо питаться, но они настолько просты и понятны, что не выполнять их невозможно.

Запомните – не объедайтесь! Зачем набивать живот так, что потом трудно дышать? Зачем съедать пять котлет вместо двух, или одной? Кушать про запас – привычка очень плохая. И тут проблема, в первую очередь, – в голове, а не в голоде.

Мне 90 лет и я всю жизнь питаюсь в одинаковом режиме. Утром легкий, но питательный завтрак. У меня это всегда овсяная каша на молоке со сливочным маслом и обязательно – черный кофе. Часа в два – обед. Часов в пять – полдник. И в семь – ужин. Все!

Последний раз надо кушать до 20.00. Никаких ночных и поздних вечерних перекусов. И никаких оправданий, что вы поздно приходите с работы. Долго на работе? Возьмите с собой еду в контейнере! Сходите в кафе! Но не ешьте на ночь, пожалуйста!

Вот смотрите, вы устали за день, падаете без сил. И надеетесь, что ночью отдохнете, выспитесь. Так? Но ваш организм не отдохнет. Если вы накормите его перед сном. Он не успеет переварить пищу и будет работать всю ночь. Поэтому вы проснетесь утром не свежим и бодрым, как рассчитывали, а разбитым и вялым. Вы спали, а организм работал! Он потратил ту энергию, которая вам необходима днем.



Когда вы едите перед сном, организм не успевает отдохнуть, так как всю ночь вынужден переваривать пищу. Вы просыпаетесь разбитым и с чувством дискомфорта в животе.

Помните об этом, заучите, и ваша жизнь станет гораздо легче и приятнее.

Я вам рассказала, что не представляю свое утро без свежесваренного кофе.

Так вот, это целая наука, традиция и история!

Когда я ездила в Турцию к своему отцу, то видела, как там пьют кофе. Во-первых, они пьют кофе много и часто, но – маленькими чашечками. Были как-то в гостях, и я наблюдала, что их бабушка – пожилая дама, каждые полчаса подходила со своей джезвой к огню – кипятить себе очередную порцию кофе.

Сварит и уйдет к себе, оставив в комнате умопомрачительный аромат.

Мои сестры – дочери отца от второго брака, научили меня выбирать джезву.

Выбираем джезву

Главное в джезве – толстое дно, стенки, и наличие удобной длинной ручки.

Объем джезвы (турки) должен точно соответствовать количеству напитка, который мы собираемся приготовить: вода должна будет заполнить весь объем практически до горлышка. От этого зависит вкус напитка.



Как готовить кофе? На 150 мл холодной воды берем чайную ложку (или две) с верхом кофейного порошка. Главное – свежемолотого кофе!

Ставим турку на маленький огонь. Готовим напиток на маленьком огне.

Перед тем, как начнет подниматься пенка, размешиваем все ложечкой.

Как только пенка поднимется, выключаем газ. Разливаем кофе в заранее нагретые чашки. Можно просто налить в них на минутку кипяток. Холодные чашки портят вкус напитка. Сахар я в кофе не кладу. Предпочитаю кофе не варить с сахаром. В Турции, кстати, кофеек пьют вприкуску с комковым сахаром. Так, действительно, вкуснее. И я так люблю пить.



Помните, **холодные чашки** портят вкус напитка. Перед тем, как налить кофе, необходимо согреть посуду, обдав ее изнутри кипятком.

Кофе надо варить только в специальной джезве. А разливать – в заранее прогретые чашки. Только так вы познаете настоящий вкус этого напитка.

Мало кто знает, но кофе по-турецки впервые появился вовсе не в Турции, а в Йемене, куда попали кофейные зерна из Эфиопии, где росли кофейные деревья.

А рецепт придумали азиатские и североафриканские караванщики, которые варили его на горячем песке у костра, регулируя температуру перемещением сосуда с напитком дальше или ближе к огню. Из Йемена через Сирию напиток попал в Турцию. И именно в Турции он приобрел сумасшедшую популярность и пошел гулять по свету под названием «кофе по-турецки» или по-восточному, что ближе к истине.

Про кофе много споров – всем ли он полезен? Можно ли его пожилым? Можно! И молодым, и пожилым.

Кофе относится к тонизирующим напиткам, поэтому его употребление дает временный прилив сил, бодрости, улучшение внимания, памяти и концентрации. Содержащийся в кофе кофеин успокаивает головную боль при мигрени и низком артериальном давлении.

Ежедневное употребление кофе может существенно снизить риск заболевания сахарным диабетом, а также повысить чувствительность к инсулину у людей, уже имеющих это заболевание.

Некоторые вещества, содержащиеся в кофе, оказывают восстановительное действие на клетки печени и предотвращают развитие цирроза. Благодаря наличию сиротина кофе относится к напиткам, которые снимают депрессию.

Но при этом кофе обладает сильным мочегонным действием, поэтому при его употреблении необходимо следить за водным балансом и выпивать не менее 1,5 литров природной воды. Также кофе оказывает небольшое слабительное действие.

В общем, пейте кофе! Это полезно и очень вкусно! А его аромат оказывает прямо-таки магическое действие на человека.



Пожилым людям кофе пить можно! Главное – следить за водным балансом, так как кофе обладает легким мочегонным эффектом.

Как я уже говорила, полезность блюд зависит от ингредиентов, из которых мы их готовим.

Например, я много лет использую для еды и готовки только кукурузное масло. Поскольку писала диссертацию в Институте питания (она была посвящена как раз роли жирных кислот в патогенезе атеросклероза), то брала на пробу несколько видов растительных масел: оливковое, подсолнечное, кукурузное и льняное. Разбирала их буквально по молекулам, смотрела, из чего они состоят, где больше пользы. И убедилась – самое полезное масло – кукурузное.

Не зря, я думаю, его больше всего любят в Америке – это самое популярное масло у них. Оно долгое время носило название «золото Запада». Впервые было получено в штате Индиана в 1898 году.

И вот почему оно называлось «Золото Запада» – за кладезь полезных свойств!

Первое – это высокое содержание витамина Е, причем в несколько раз больше, чем в подсолнечном или оливковом масле. Благодаря этому нашему организму не грозит быстрое изнашивание и старение. Витамин Е оказывает положительное влияние на половые железы, нормализует их деятельность. Также помогает приводить в норму эндокринную систему, надпочечники, гипофиз.



Кукурузное масло намного **полезнее** растительного и даже оливкового. Оно защищает нас от старения.

Употребление его в пищу способствует улучшению мышечного тонуса и, соответственно, выносливости организма к нагрузкам.

Стоит отметить и защитное действие этого сказочного масла на клетки генетического аппарата: предотвращает мутации, которые являются следствием влияния химических веществ и ионизирующих излучений на организм. А ненасыщенные жирные кислоты этого продукта повышают сопротивляемость организма к инфекциям.

Витамины групп А, В1, В2, F, РР, а также его минеральные вещества улучшают работу сердечнососудистой и кроветворной систем.

Употребляя регулярно в пищу кукурузное масло, можно предотвратить атеросклероз и бессонницу. Также оно может помочь избежать мигрени и полиноза. С включением масла в рацион, появляется возможность вылечить желчный пузырь и добиться повышения его тонуса. Также, полезно добавлять его в блюда тем, у кого депрессия, упадок сил и быстрая утомляемость.

В общем, пользуйтесь кукурузным маслом! Вы спросите, а почему же такая популярность у оливкового? Отвечу вам как опытный врач – это все реклама! И не более того. **В оливковом масле содержится в два раза меньше полезных веществ, чем в кукурузном.**

И так можно разобрать абсолютно любой продукт. Но мы будем это делать параллельно с рецептами. Ведь главная задача этой книги – рассказать о самых вкусных рецептах. Помним, что вкусное и полезное – это у нас с вами синонимы. Поэтому учимся готовить вкусно!

Восточная кухня – залог здоровья

Я – крымская татарка. Поэтому с детства воспитывалась в традициях восточной кухни и гостеприимства. Я с детства старалась выделиться из толпы и быть во всем первой. Поэтому если чему-то хотела научиться, то отдавалась этому без остатка. Мои бабушка и мама отлично готовили. И меня научили. Я очень люблю готовить и делаю это всегда с удовольствием. Готовлю и татарские блюда, и русские, и европейской кухни. Какие когда – зависит от ситуации. Прежде всего, от того, кто ко мне приходит в гости – русские или татары.

Или сын. Или, например, для мужчин одно готовлю, для женщин – другое.



Запомните: мужчинам надо готовить поострее, женщинам – послаще.

Острота мужчинам нужна для возбуждения. Так же, как сладость – женщинам. Поэтому в блюда для мужчин я добавляю много специй. Кстати, еще целители древней Греции советовали добавлять в блюда для мужчин кардамон, гвоздику, корицу и перец. Регулярное употребление этих специй в пищу укрепляет мужскую потенцию.

Но, вернемся к татарской кухне, которую я очень люблю.

Я где-то читала, что впервые термин «татарская кухня» ввел Огюст Эскофье. Ресторатор, критик, кулинарный писатель и, по совместительству, «король поваров и повар королей». В меню его ресторана при отеле «Риц» то и дело появлялись блюда «тартар» – соусы, бифштексы, рыба и т. д. Позже их рецепты вошли в его книги, которые сегодня называются классикой мировой кулинарии. И пусть на самом деле они имеют мало общего с настоящей татарской кухней, практически весь мир ассоциирует их с ней, даже не подозревая о том, что в идеале они должны быть более сложными, интересными и разнообразными.

Но я вам расскажу о блюдах, которые традиционно готовились в нашей семье.

И на первом месте – чебуреки.

Это блюдо – король нашего стола.



Аллах запретил есть свинину, потому, что тогда не было холодильников, и свинина быстро портилась. А не потому, что она против мусульманской веры.

У нас чебуреки готовились по всем торжественным случаям – свадьба или рождение ребенка, дни рождения и просто приход гостей. В моей семье чебуреки делают из свинины! И только! А бабушка и мама были мусульманками. Как же так, спросите вы? Отвечу.

Но многие мусульмане малограмотные, этого не знают и не едят свинину. А жаль! Это удивительно вкусное мясо. Я, например, свинину или свиное сало добавляю практически во все мясные блюда.

И еще. У меня очень занятой сын. Но если я ему скажу, что делаю чебуреки, он бросает все свои дела и приезжает ко мне. Поэтому, если я хочу увидеть сыночка, мне надо всего лишь приготовить чебуреки.

Итак, готовим.

Чебуреки

Тесто:

- ♦ Мука – 1 кг
- ♦ Вода соленая – 1 ст.

Фарш:

- ♦ Баранина – 1 кг
- ♦ Луковицы – 5 шт.
- ♦ Свиное сало – 200 г.

Берем килограмм муки. Добавляем стакан соленой воды. Разбавляем, замешиваем тесто. Накрывли готовое тесто полотенцем и оставили на столе на полчаса. Пусть выстаивается. Через полчаса делаем длинную «колбаску». И разрезаем ее на кусочки толщиной в два пальца. Каждый кружочек мнем в пальцах и кладем на стол. И снова закрываем полотенцем. Потом сыпем на доску муку. Берем скалку и раскатываем каждый кусок. Должен получиться кружочек толщиной в 1 см.

Отдельно готовим фарш. 1 кг мяса баранины, 5 больших луковиц, 200 г свиного сала. Мясо и сало прокручиваем на мясорубке. Лук мелко режем. Один большой помидор трем на терке. Все это перемешиваем с мясом, добавляем соль и перец.

На половинку кружка теста кладем фарш, второй половинкой закрываем. Края уминаем пальцами, закручиваем.

В сковородку наливаем кукурузное масло – почти полную. Ставим на огонь. И вот, как масло закипит, опускаем один чебурек. Лопаточкой переворачиваем. Как только чебурек порозовел, вынимаем его и кладем на блюдо. Опускаем в масло следующий. И так далее.

Сытно, вкусно, сочно! И не объедаешься! Блюдо достаточно легкое.



Кстати, моя мама с помощью этих чебуреков спасла отца. Его сделали врагом народа. Однажды, когда мама устроила праздник в честь наречения дочери – то есть меня, за папой пришли чекисты. Папа помогал крымским татарам, которые тогда были в опале, и поэтому стал врагом народа. А по мусульманским традициям все, кто приходят в дом – дорогие гости, которых надо угощать. Когда за папой пришли, в доме как раз был праздник. Гости с удовольствием ели именно чебураки. Мама пригласила к столу и офицеров. Пока они наслаждались чебуреками, папе удалось сбежать из дома и спрятаться в лесу.

Многие могут подумать: сочетание мяса, жира и муки не может быть полезным. Тут все зависит от количества съеденного и от того, как часто вы себя чебуреками балуете. Мясо вполне можно есть 2 – 3 раза в неделю. И даже нужно.

В нем есть незаменимые аминокислоты, витамины группы В, в том числе витамин В₁₂, множество микроэлементов! Важнейший из них – железо. Кроме того, что железо содержится в мясе в огромном количестве, оно еще находится в такой форме, что легко усваивается организмом. Именно поэтому вегетарианцам трудно пополнять запасы железа, хотя оно содержится и в растительной пище тоже. Содержится, но усваивается плохо.



В мясе содержатся уникальные витамины и микроэлементы, которых нет больше ни в каких других продуктах питания.

Животные жиры много лет были пугалом, их обвиняли в провоцировании атеросклероза. Однако сегодняшние исследования показывают, что не все так однозначно! Во всяком случае, доказано, что животные жиры куда как более полезны, чем транс-жиры, которые содержатся почти во всех продуктах кулинарии и выпечках! Ну, а про масло я много лет утверждала, что оно атеросклероз даже может предотвращать, поскольку содержит большое количество полиненасыщенных полезных жирных кислот. Поэтому, если еще использовать муку грубого помола, содержащую частички оболочки цельных зерен (очень ценный пищевой продукт!), то – при условии умеренного и не очень частого потребления – чебураки доставят вам и радость и пользу!

Кутэбэ

Тесто

- Мука – 4-5 ст.
- Курдючный бараний жир – 400 г
- Соль – 1 ч.л.
- Вода

Начинка:

- Баранина – 700 г
- Луковицы – 5 шт.
- Картофель – 4 шт.
- Соль
- Перец
- Петрушка – 1 пучок
- Лук зеленый – 1 пучок
- Помидоры – 2-3 шт.

Бульон:

- Соль
- 1 яйцо

Второе любимое блюдо нашей семьи – кутэбэ. Это простое, сытное блюдо, которое очень нравится мужчинам. Мама, кстати, носила папе этот пирог, когда он скрывался в лесу.

Этот мясной пирог появился у крымских татар под греческим влиянием. Обычно его начиняют мясом, картофелем и луком, но иногда встречаются начинки из курицы и риса или с добавлением сыра.

Муку просеять, насыпать на разделочную доску горкой, в середине сделать углубление, в которое положить измельченный в мясорубке или блендере жир. Тщательно растереть муку с жиром.

Постепенно к муке добавлять подсоленную воду и замесить крутое тесто. Разделить его на две части: для низа пирога побольше, для верха – поменьше. Руки смазать растительным маслом и каждую часть теста вытянуть в закрученный жгут. А потом жгут уложить спиралью и оставить расстаиваться.

Баранину нарезать на кусочки, хрящи не вынимать. Картофель почистить и нарезать тонкими ломтиками, лук – тонкими полукольцами. Порезать зелень и помидоры.

Форму смазать жиром. Нижнюю часть теста раскатать по форме, чтобы хватило и на бока пирога. По мере раскатки тесто надо переворачивать. Выложить в форму.

На тесто выложить начинку в таком порядке: лук, картофель, мясо, помидоры и зелень. Посолить.

Вторую часть теста раскатать чуть тоньше первой. Положить сверху, в середине сделать отверстие. По краю тесто защипать с нижней частью.

В отверстие залить 3 ст.л. бульона. Верх пирога смазать яйцом и поставить в очень горячую духовку (до 250 °С).

Когда верх зарумянится, влить в отверстие еще 2 – 3 ст.л. бульона, убавить температуру до 200 °С. Выпекать в общей сложности около 1 часа.



Баранину можно есть людям с сахарным диабетом и с избыточной массой тела.

Баранина – вообще удивительное мясо. Издревле ему приписывали целебные свойства – считали, что оно дает долголетие, улучшает мужскую потенцию, по сей день при простудах ребенку дают бараний жир или натирают им тело. В баранине состав аминокислот, витаминов и микроэлементов наиболее сбалансирован по сравнению с другими видами мяса. Содержит в достаточных количествах даже фтор, что благотворно действует на зубы. При этом жира в мясе барана в 2 раза меньше, чем в свиной вырезке. К тому же баранина содержит мало холестерина (в 2 раза меньше, чем в говядине, и в 4 раза меньше, чем в свинине). Эта особенность баранины позволяет употреблять ее людям с сахарным диабетом и избыточным весом.

Плов

Следующее любимое блюдо – плов.

Это потрясающее, сытное, вкусное и ароматное блюдо. В одной легенде говорится, что Александр Македонский, завоевавший к тому времени Согдиану, поставил перед поварами задачу: придумать такое блюдо, чтобы оно отвечало всем необходимым критериям в условиях военного времени. А именно: оно было вкусным и сытным, привлекательным на вид и не хлопотным в приготовлении, и в короткий срок им можно было бы накормить многотысячное войско. И они приготовили плов.

Кстати, блюдо это очень экономичное, так как рис в процессе варки имеет свойство «набирать вес» более чем в два с половиной раза от своей первоначальной массы. Ну и, конечно же, плов совершенно прост в отношении приготовления.

Ко всему прочему, плов воистину можно назвать самым демократическим блюдом: с одинаковым успехом он приветствуется как в богатых семьях, так и в скромной семье простого труженика.

И полезный! В нем только натуральные, простые и правильные продукты – мясо морковь, масло, рис, лук. И никакой химии!

- ♦ **Растительное (кукурузное)**

масло – 0,5 л

- ♦ **Лук – 0,5 кг**

- ♦ **Мясо (баранина, говядина, свинина, курица – любое.**

Но лучше – баранина!) – 1,5 кг

- ♦ **Морковь – 1 кг**

- ♦ **Соль**

- ♦ **Перец**

- ♦ **Зира**

Раскаляем казан (или глубокую кастрюлю с толстыми стенками). Наливаем масло. Пока оно не разогрето достаточно, огонь при этом самый большой.

В кипящее масло кладем мясо. Постоянно перемешиваем до образования золотистой обжаренной корочки. Кладем лук, нарезанный кольцами. Жарим до золотистого цвета. Потом идет морковь. Ее мы нарезаем длинной и достаточной толстой соломкой. Все это жарим почти до готовности, постоянно перемешивая. Солим, добавляем специи. Рис промываем холодной водой и выкладываем осторожно поверх мяса, чтобы ничего не смешалось. Вода должна покрыть рис на одну фалангу пальца. Огонь, при этом, остается большой до полного выкипания жидкости. Периодически длинным ножом аккуратно делаем проколы или лунки, чтобы узнать, выкипела ли жидкость. Когда же все выкипело, накрываем казан

крышкой и убавляем огонь. Когда плов готов, выключаем огонь и даем блюду постоять с закрытой крышкой минут 10. Затем все аккуратно перемешиваем и подаем на стол.

Кстати, к плову очень хорошо идет салат из свежих помидоров, репчатого лука и соли. Добавляем капельку кукурузного масла и перемешиваем. Очень освежающий салат! И, конечно же, полезный!

Лобио

Еще мой сын очень любит лобио. Хотя это считается грузинским блюдом, мы его тоже очень любим. Главными составляющими блюда являются красная фасоль, орехи, кинза и другие специи.

Но основа этого блюда – фасоль. Бесконечно полезный продукт, который является кладезем важнейших веществ и витаминов. Вот посмотрите.

Во-первых, фасоль – растительный аналог мяса. Во-вторых, в большом количестве в ней присутствует витамин В и клетчатка. Порция в сто граммов обеспечивает их дневную норму. В разных пропорциях в фасоли есть микроэлементы, отвечающие за жизнедеятельность всех внутренних органов и систем. Это цинк, железо, каротин, медь, лизин, аргинин и др. Не менее богат и перечень витаминов: А, С, РР, Е.

В-третьих, фасоль, как никакой другой продукт подходит для диетического питания. Мы уже говорили, что это – ценный источник белка.



Идеальная норма потребления фа соли – это три стакана каждую неделю, причем в разных вариациях. К примеру, в виде супов, гарниров, салатов.

Регулярное употребление фасоли в пищу является мощной профилактикой целого ряда заболеваний. Например, восстанавливает работу сердечнососудистой системы. Показана при гипертонии, атеросклерозе, нарушениями ритма сердца и т. д. В этом продукте много железа, оно улучшает кровообращение, увеличивает приток крови к клеткам и способствует росту иммунитета. Улучшает работу системы пищеварения. Фасолевая диета восстанавливает нарушенный обмен веществ.

Ну, а теперь рецепт.

- ♦ **Фасоль – 500 г**
- ♦ **Истолченный грецкий орех – 1 ст.**
- ♦ **Чеснок – 2 дольки**
- ♦ **Репчатый лук – 1 шт.**
- ♦ **Кукурузное масло – 2 ст. л.**
- ♦ **Перец**
- ♦ **Шафран**
- ♦ **Кинза**

Промываем фасоль в воде. Замачиваем на ночь, чтобы разбухла. Сливаем воду и еще раз промываем. Затем ставим на плиту варить – на 50 минут. Постоянно помешиваем. Лук нарезаем кольцами и обжариваем на сковороде на кукурузном масле. Измельчаем чеснок. Добавляем в лук. Туда же отправляем измельченный орех. Все перемешиваем и добавляем туда фасоль. Ставим на слабый огонь. Добавляем соль, перец, шафран. Тушим 10 минут. Потом добавляем нарезанную кинзу, закрываем крышкой и выключаем огонь.

Азу по-татарски

Ну и, наконец, пожалуй, самое известное татарское блюдо – азу. Для татарской кухни характерно изобилие вкуснейших мясных блюд, что неудивительно, если вспомнить, что предки этого народа были кочевниками, и основным в их рационе было мясо. Что касается азу, то само название этого блюда, видимо, очень древнее, так как есть мнение, что оно произошло от слова «аздык», которое с татарского переводится как «пища». А с персидского языка «азу» переводится как «кусочки мяса». Что, в общем-то, тоже пища.

- ♦ **Мясо – 500 г**
- ♦ **Лук репчатый – 1-2 шт.**
- ♦ **Огурцы соленые – 1-2 шт.**
- ♦ **Картофель – 6-8 шт.**
- ♦ **Чеснок – 1-2 дольки**
- ♦ **Томатная паста или
кетчуп – 1-2 ст. л.**
- ♦ **Лавровый лист**
- ♦ **Соль**
- ♦ **Перец**

Мясо промываем, нарезаем соломкой и слегка обжариваем в казане (или кастрюле с толстыми стенками) в разогретом растительном (кукурузном!) масле. Добавляем порезанный тонкими полукольцами лук и обжариваем мясо с луком до мягкости лука. Добавляем томатную пасту, мелко порезанные или тертые на крупной терке огурцы и немного воды или бульона. Тушим под крышкой до готовности мяса. В отдельной сковороде обжариваем нарезанный соломкой картофель. Когда картофель будет почти готов, перекладываем его в казан с тушеным мясом. Добавляем соль, перец, лавровый лист и пропущенный через чесночницу или мелко порезанный чеснок. Осторожно перемешиваем и тушим картофель с мясом до готовности.

Хворост (Кош теле)

Конечно, наш стол не обходится без любимого сладкого блюда – хвороста. Это знаменитое татарское угощение называется кош теле.

Хворост – это хрустящее печенье, основными ингредиентами которого являются молоко или сметана, мука, яйцо, сливочное масло и сахар, готовится он во фритюре.

И готовим мы его так.

Белки взбиваем с 1/3 ч. л. соли в пышную пену. Соединяем желтки со взбитыми белками. Постепенно добавляем в желтково-белковую смесь просеянную пшеничную муку, постоянно вымешивая. Добавляем сахар и водку (коньяк). Чтобы тесто легче раскатывалось, на полчаса отправляем его в холодильник.



Охлажденное тесто на кош теле тонко раскатываем, почти до прозрачности, а затем вырезаем из него любые фигурки (в классическом рецепте это ромбики).

- ♦ **Яичные желтки – 6 шт.**
- ♦ **Мука – 2,5 ст.**
- ♦ **Сметана – $\frac{3}{4}$ ст.**
- ♦ **Сахар – 1 ст. л.**
- ♦ **Водка (коньяк) – 1-2 ст. л.**
- ♦ **Соль – $\frac{1}{3}$ ч. л.**

Ставим на сильный огонь кастрюлю с толстыми стенками. Наливаем большое количество масла. Когда оно раскалится, обжариваем в нем кош теле до золотистости. Готовый хворост шумовкой перекладываем в сито, чтобы стекли излишки жира.

Когда кош теле полностью остынут, присыпаем их сахарной пудрой или поливаем медом и подаем к чаю.

Конечно, сладости полезным продуктом не назовешь! Потребление сахара во всем мире за последние годы выросло десятикратно! Частично и с этим связан рост диабета и сердечнососудистых заболеваний. Даже полезный во всех отношениях мед в неразумных количествах становится так же вреден, как и чистый сахар! Но сладости ведь не для того, чтобы набить желудок, сладости – это чтобы порадовать душу! Что несет влюбленный мужчина в подарок женщине? Правильно – цветы! А еще? Ну конечно, сладости!

Поэтому соблюдайте чувство меры, и тогда сладости будут радовать вас и ваших любимых безо всякого вреда!



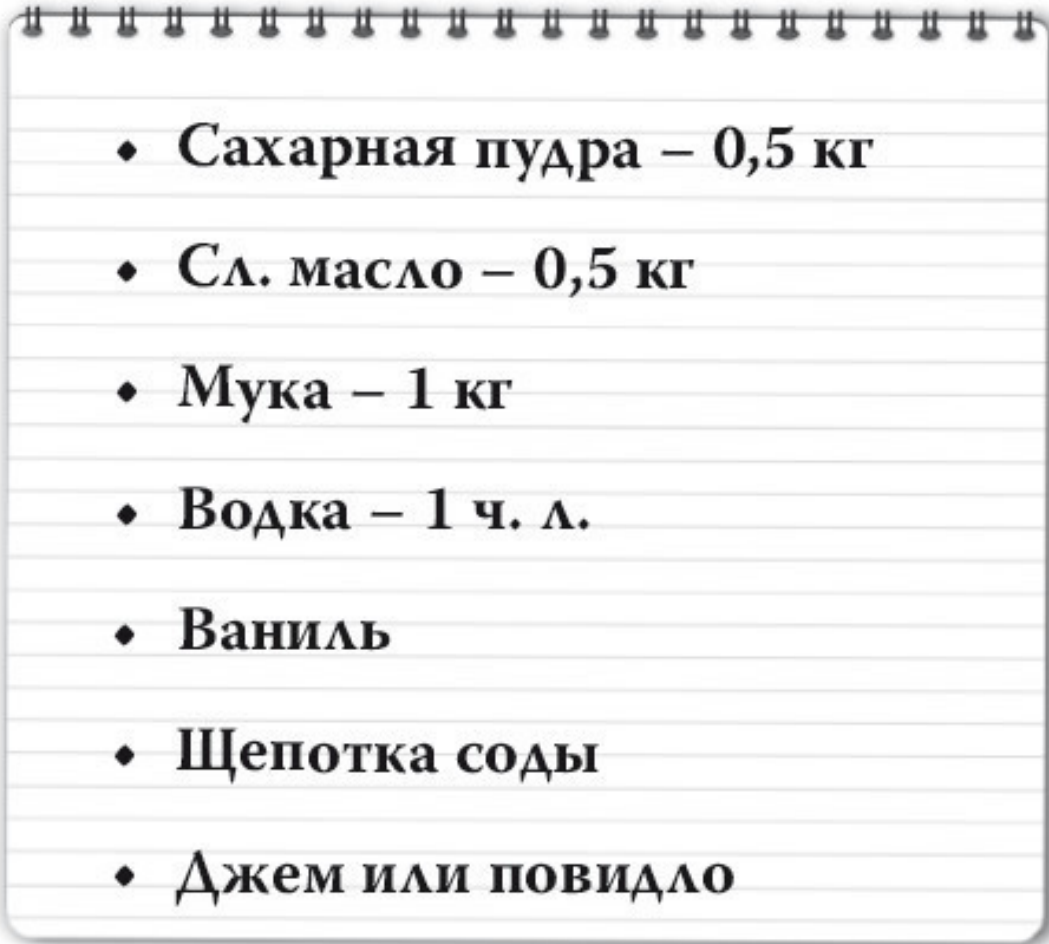
Сладкое в умеренных количествах необходимо человеку, так как дарит нам важный элемент жизни – ощущение счастья!

Курабье

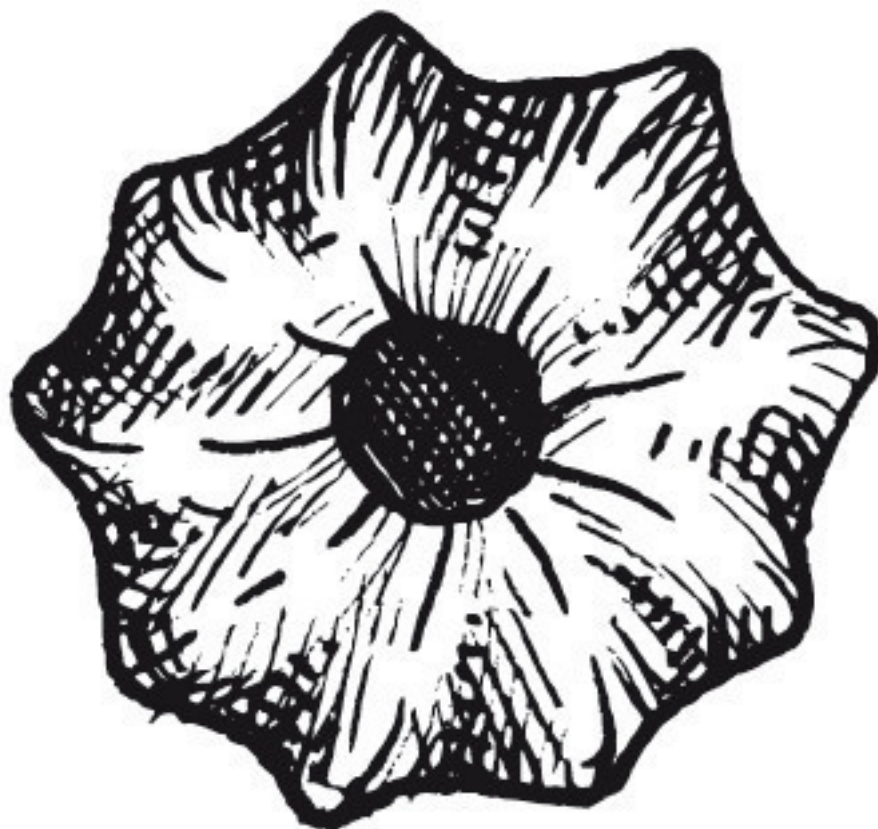
Очень любим мы и курабье. Тоже наша национальная восточная сладость.

В Крыму его называют «хурабие», от слова «хураб», которое обозначает «сладость». Там «курабье» делается разнообразной формы. Ритуальный праздничный характер «хурабие» имеет на праздник Ураза-байрам (завершение 30-дневного поста), когда надо обязательно угостить ужином и сладостями любого гостя. Весь день в доме должен быть запах пищи. Хозяйки посылают детей, чтобы они разнесли чебуреки и курабье родственникам. В Крыму Ура-за-байрам имеет и еще очень важную особенность – надо не просто попробовать такой подарок, но и обязательно похвалить хозяйку дома за вкусное угощение.

Крымское «курабье» имеет множество форм, но в основе оно похоже на песочное печенье с добавлением повидла.

- 
- ♦ Сахарная пудра – 0,5 кг
 - ♦ Сл. масло – 0,5 кг
 - ♦ Мука – 1 кг
 - ♦ Водка – 1 ч. л.
 - ♦ Ваниль
 - ♦ Щепотка соды
 - ♦ Джем или повидло

Растворить масло, чтобы выкипела вода, добавить сахар-пудру (1 стакан оставить, чтобы посыпать готовое изделие), ваниль, щепотку соды и 1 чайную ложку водки. Вмешивать постепенно муку. Месить долго, до образования комка. Сделать фигурки, посыпать пудрой и в горячую духовку на средний огонь. На 20 минут. Когда готовые печенья вынули из духовки, в середину положить чайную ложку джема или повидла.



Фрукты и овощи как лекарство

Все мы знаем с детства, что фрукты и овощи помогают бороться с различными заболеваниями.

Поэтому мы должны ежедневно съедать до килограмма овощей и фруктов. Причем стараться комбинировать разных цветов: ведь то, что содержат красные овощи, нет в желтых и зеленых и наоборот!

Но мало есть овощи и фрукты – важно грамотно их выбирать! Испорченные, подгнившие, недозрелые, перезрелые, «нитратные» никогда не принесут пользу. Наоборот, могут навредить. Поэтому давайте учиться выбирать фрукты и овощи в магазинах и на рынках.

Во-первых, старайтесь выбирать продукты из близкого региона. Когда овощи и фрукты проделывают не очень длинный путь до прилавка, нет необходимости их обрабатывать.

Во-вторых, обращайте внимание и на страну-производителя. Китайские фрукты и овощи просто переполнены различной сельскохозяйственной химией. А вот продукты из других стран так называемого, третьего мира, как правило, чистые.



Овощи и фрукты из Китая содержат огромное количество нитратов, так как в этой стране разрешено использование практически любых видов пестицидов и химических удобрений.

В-третьих, не гонитесь за дешевизной и выбирайте средние плоды. Если вы покупаете продукты на рынке, попросите продавца разрезать плод пополам.



Как выглядят «Здоровые» овощи и фрукты



Общее правило при выборе овощей и фруктов таково – чем толще шкурка, тем больше в плодах нитратов.

Помидор

Обычно, чем толще кожура помидора, тем больше в нем нитратов.

Разрежьте помидор пополам: если в нем есть белая мякоть и белые прожилки, значит, продукт сплошь начинен нитратами.

Если помидор ярко-красный изнутри и снаружи, значит содержание нитратов в норме. А вот незрелые на вид помидоры оранжево-красного цвета – плохой признак. Скорее всего их выращивали с применением запрещенных в нашей стране, либо неизвестных по своим отрицательным свойствам удобрений.

Тест на упругость: надавите пальцем на шкурку – если она толстая, не лопается, а от пальца остается вмятина, помидор, скорее всего, вырос на плантации, где применялись вредные химические удобрения.

Некоторые считают, что кисточка (когда помидоры на веточке) – гарантия качества. Но это не так. Помидорная веточка – это не признак свежести. Это просто приманка для покупателей. Плодоножка не оторвется от помидора, даже когда он начнет гнить.

Огурец

Проведите рукой по огурцу. Если на нем мягкие и тонкие шипы, стирающиеся рукой, значит, огурец можно покупать.

Если шипы грубые (нередко – частые), а кожура темно-зеленого цвета, скорее всего, такой огурец выращен с применением химикатов.

Чтобы окончательно в этом убедиться, ковырните шкурку у основания ножки огурца: если овощ ничем не пахнет, его лучше не покупать.

Тест на старость: перед покупкой пощупайте огурец около плодоножки – мягкая и дряблая кожица говорит о том, что огурец «давно свежий», витаминов, вкуса и запаха в нем не осталось.

Свекла

Старайтесь выбирать твердую свеклу, чтобы у основания, где начинаются листья, были маленькие зеленые побеги – это гарантия того, что свекла молодая. Цвет свеклы варьируется от темно-бордового до красного. Хранить этот овощ, как и морковь, лучше без побегов, которые вытягивают из нее влагу.

Особенность свеклы в том, что она впитывает в себя пестициды, словно губка. Поэтому обрабатывать овощ нужно очень тщательно. И вареную, и сырую свеклу чистите не экономя. Шкурку следует снимать толстым пластом, потому что максимум вредных веществ откладывается именно под кожурой.

Лук

При выборе репчатого лука уделите внимание тому, чтобы головки были твердыми и без пятен. Лук должен быть сухим, с цельной золотистой шелухой.

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.