

ПИТАНИЕ.РФ



*Сладости
и детские
радости!*

с. 4-5

*Канеллони
или феттучини?*



Агафья Кристи
и Жорж Семенов
против итальян-
ской мафии

с. 12-13

*Пьем
и удивляемся*



Пейте дети...
молоко коровьего
дерева

с. 6

*Далла
или ибрик?*



Турки разные
нужны, турки раз-
ные важны

с. 10



2 ПИТАНИЕ.РФ



- Уатсон, Вы наконец стали изучать химию!
- Холмс, это всего лишь туалетный столик моей жены...

Анекдот

Здравствуйте, наши дорогие читатели!

Вот и пришло лето! А это значит, что нам еще больше хочется быть стройными, красивыми и полными сил моральных и физических! И кто-то продолжает работать на «индустрию похудения», кто-то бежит по врачам, а кто-то устремляется в косметические магазины в неудержимом поиске «молодильных яблок». Но рано или поздно, получив нулевой результат, мы задумываемся о главном - о нашем питании. Еда - вот основной источник энергии, красоты, а главное здоровья! Подумайте, чем вы заправляете своей единственный и неповторимый организм? Зачем Вы следуете советам соседей и сослуживцев только на том основании, что «им помогло»? Ваш организм уникален! Привыкайте к этой мысли! Для кого то молоко панацея, а для кого то яд.

Заботьтесь о своем здоровье, ведь никакой самый дорогой крем, никакой самый волшебный эликсир не вернет Вашим глазам молодости, а коже сияния, если нет главного - здоровья!

Всех благ и удачи во всем!
Татьяна Аксиненко

Древние секреты и новейшие технологии оздоровления и омоложения от медицинского центра «Vita Teva» (Израиль)

2-ой международный семинар «Неделя здоровья в Израиле»

С 15 по 21 сентября 2014 года на берегу Средиземного моря в городе Натания

Участие в этом семинаре - это необыкновенный шанс сделать паузу, отдохнуть от суеты будней, накопить вдохновение, силы и энергию на весь год. Все знают, какую роль в нашем самочувствии играет здоровое питание, но это, увы, остается по большей части теорией. А вы сами хотите испытать это на себе? Питаться только полезной и здоровой пищей целую неделю? И конечно, кроме вкусной еды, солнца и моря, Вас ожидают интересные встречи, тренинги, путешествия и еще много приятных сюрпризов.

В программу семинара входит:

Пятиразовое оздоровительное питание, перекусы, свежевыжатые соки.
 Ежедневные лекции и мастер-классы.
 Практикум по рефлексологии.
 Насыщенная экскурсионная программа.
 Участникам выдаются раздаточные материалы и диплом об окончании семинара.

Семинар-тренинг проходит в городе Натания, на берегу Средиземного моря.

Для желающих есть возможность проживания в гостинице, где проходит семинар.

Зачем Вам участвовать?

Чтобы быть стройной, красивой и здоровой.
 Чтобы здоровье и энергия помогли успеху во всех сферах жизни.
 Чтобы сохранить молодость и привлекательность на долгие годы.
 Чтобы научиться легко справляться со стрессом.
 Чтобы получать удовольствие от вкусной и полезной еды.
 Чтобы научиться готовить здоровую пищу своей семье.
 Чтобы тело всегда испытывало ощущения свободы и легкости.

Подробную информацию можно узнать на сайте Питание.РФ, или пишите на электронный адрес pitanie.rf@gmail.com

Автор и ведущая доктор Юлия Резникова

Руководитель медицинского центра «VitaTeva».

Член Израильской коллегии натуропатов.

Автор метода психорефлексологии.

Ведущий преподаватель организации «Игуд» от МИДа Израиля.



Кулинарный конкурс

с 15 мая
по 15 июля



Тотовим с клетчаткой!

Пришлите свои рецепты с использованием клетчатки по адресу: pitanie.rf@gmail.com, и Вы получите отличные призы! Подробности на сайте Магазинклетчатки.РФ.

Будем рады, если Вы немного расскажете о себе, и о том, как давно знакомы с Сибирская клетчаткой, какие ее виды предпочитаете.

Рецепты с фотографиями приветствуются!

Главный приз - сертификат на покупку любых полезных товаров, включая Сибирскую клетчатку, в Магазинклетчатки.РФ на сумму 3.000 рублей (доставка бесплатно).

Рецепты, которые вы пришлете, будут опубликованы на сайтах Питание.РФ, Стройность.РФ, Магазинклетчатки.РФ и в нашей газете ПИТАНИЕ.РФ. Ждем ваших писем, дорогие читатели!

Маминны шедевры

наломала овсяного печенья, добавила крекеры, сухофрукты, и... Очередной шедевр готов!

Нам всем очень понравилось! И торт этот прочно вошел в наше семейное меню. Особенно весело делать его вместе с дочерью.

В моем детстве готовил папа. Вкусно готовил. А мама пекла тортики и сладкие пироги, творожные запеканки и прочее. Любой праздник в нашем доме заканчивался очередным маминым шедевральной тортом. Но я больше всего любила незатейливый «Муравейник».

И вот в очередной раз мама собирается к нам в гости, а я в очередной раз прошу привезти нам «Муравейник». Привозит. Но... Что-то в нем сильно изменилось. Понимаю, что добавлены сухофрукты, а еще?

Мама смеется - некогда было тесто делать, и она придумала выход:

В общем-то, незатейливый рецепт, но попробуйте - невероятно вкусно! Я беру примерно **300 граммов овсяного печенья** - самого простого. **Граммов 150 несоленого крекера**. Заливаю кипятком сухофрукты. Возьмите любые, какие нравятся именно Вам. Я, например, беру **курагу, чернослив и финики без косточек**, если они есть. Измельчаю печенье (можно ступкой, можно в мясорубке, можно руками. А вот бабушкин способ - давить скалкой!).

Затем откидываю сухофрукты на дуршлаг и промокаю бумажными полотенцами. Режу не очень мелко. Добавляю **сок двух лимонов** (люблю с кислинкой, Вы можете добавить сок одного лимона) и стертую с них **цедру**.

Смешиваю печенье, сухофрукты и **полторы-две банки вarenого сгущенного молока**. Берите хорошую, ГОСТовскую сгущенку! Добавляю **3-4 ложки «Сибирской клетчатки»** и горсть **кедровых орехов**, чтобы не только калории в торте были, но и польза :-), Формирую на тарелке горку - муравейник, и в холодное место!

Часа через 3 можно кушать, но лучше дать постоять торту 5-6 часов!



Внук Миша тоже любит «Муравейник»



Приятного Вам аппетита!

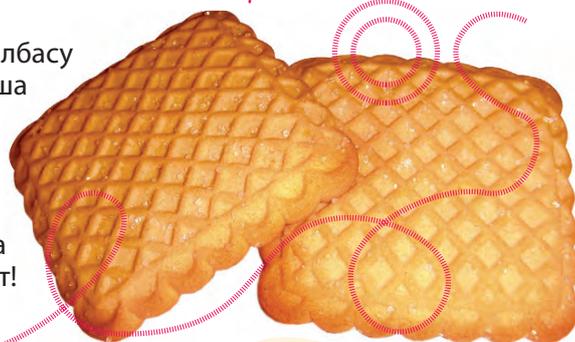


Лакомство из детства



...О, Небеса! Как же любила я в детстве свою тетку! Я и сейчас очень ее люблю, но в то время просто обожала со всей своей детской непосредственностью - молодая, красивая, модная, веселая, она была идеалом.

все смешивали, катали колбасу и смеялись, что колбаса наша копченая, с жиринками. А в следующий раз перемелем печенье в мясорубке, и будет вареная. Потом с нетерпением ждали, когда же, ну когда же она застынет!



Конфеты были редкостью, есть просто варенье с печеньем надоедало, и тогда в ход шла фантазия! Намазываешь печенье маслом, прикрываешь сверху второй печенькой - пирожное!



Тетка, периодически устраивающая себе разгрузочные дни, все же любила покушать, особенно если дело касалось сладостей. Конфеты были редкостью, есть просто варенье с печеньем надоедало, и тогда в ход шла фантазия! Намазываешь печенье маслом, прикрываешь сверху второй печенькой - пирожное! А сверху украшаешь ягодками, выловленными в варенье, или бабушкиным повидлом.

А вот магазинное повидло можно было использовать в качестве мармелада, помните? Яблочное, с ежиком на этикетке?

Но каким же счастьем было делать что-то волшебнo-вкусное вместе с теткой! Например, шоколадную колбасу! Конечно, она меня для начала разыграла. Мы вместе ломали печенье, топили масло,

Что-то уже и слюнки потекли - пора нам с дочкой приготовить сладкую колбаску! Итак, берем полкилограмма печенья (самого простого), пачку масла (желательно самого качественного), примерно 5 столовых ложек сахара и

столько же какао-порошка.

Масло топим на медленном огне, добавляем в него сахар, затем какао. Когда масса подстынет, кладем в нее перемолотое в мясорубке или ломаное руками печенье. Смешиваем, формируем колбаски - и в холодильник!

Вкусно и жутко калорийно! Но!!! Моя самая замечательная и любимая тетка, несмотря на извечную борьбу с лишним весом, всегда умела себя баловать чем-то вкусеньким. Возможно, именно поэтому она до сих пор осталась молодой, красивой, веселой и всеми любимой!

Татьяна Аксиненко



Вот это вкуснятина!

Что для вас в детстве было самым желанным лакомством?

Андрей, 26 лет, г.Новый Уренгой:

- Мы все мечтали иметь по целой коробке разноцветных жвачек "Love is...". Голубая была со вкусом банана и клубники, оранжевая – ананаса и апельсина, малиновая – вишня и лимон...

Ольга, 30 лет, г.Томск:

- Раньше вареной сгущенки в магазинах не было, и мы с подружками варили ее в кастрюле, не менее двух часов. И потом открывали ее, горяченькую, и на свежий батон намазывали... Ох, какое пиршество было...

Марина, 51 год, г.Новосибирск:

- Я очень любила маленькие шоколадки за 20 копеек. Однажды в наш магазин привезли целую серию шоколадок «Породы собак». А я тогда мечтала быть дрессировщиком и работать с собаками. Нашего дворнягу Индуса совсем замучила, целыми днями с ним тренировалась. И тут – такой подарок, столько всяких пород! Копила деньги, скупала шоколадки, собрала целую коллекцию. И, главное, сами шоколадки были очень вкусными, теперь таких нет...

**Катерина, 40 лет,
с.Ярское, Томская область**

- Мы с сестрой ездили к бабушке в деревню, каждый день ходили в пекарню за хлебом, а пока обратно шли, обгрызали у буханок хрустящие уголки. Они такие вкусные были, зажаристые!

Антон, 47 лет, г.Новосибирск:

- Очень любил петушки на палочке. И вдруг увидел их недавно в магазине! Молодцы... Теперь вот сыну покупаю.

Ксюша, 13 лет, г.Москва:

- Я синнабон люблю вообще-то... Еще мама водит меня после репетитора в кофейню, и я там беру горячий шоколад с маршмеллу – супер вообще!

«Золотая рыбка»

Торт для юных кулинаров

Помню, это было мое первое блюдо. Тогда, 20 лет назад, мы делали этот торт из крекера «Рыбка», не знаю, есть ли он теперь? Можно и другой взять – с полкило где-то. Готовим крем: пол-литра (или немного больше) густой сметаны нужно смешать со стаканом сахара и с каким-нибудь детским фруктовым пюре (или банан порежьте). Засыпаем в крем крекер и отправляем миску на ночь в холодильник. Утром выкладываем торт горкой, посыпаем тертым шоколадом и украшаем цветной посыпкой. Очень вкусно!

Наталья Свиридова, г.Томск

Леденцы на палочке

Вы в детстве делали леденцы и забыли рецепт? Берем на одну столовую ложку воды три столовые ложки сахара, выжимаем пару долек лимона (раньше мы просто добавляли немного уксуса). Теперь нужно вскипятить все на небольшом огне до появления золотистой пены, разлить по формочкам, положить в них деревянные шпажки (а раньше – просто спички).

Угощайтесь,
вспоминайте детство!



6 ПИТАНИЕ.РФ

Молоко, которое растет на дереве

Сколько видов молока вы знаете?

Что такое молоко, объяснять вроде бы никому не нужно. Однако именно так называются и некоторые напитки растительного происхождения.

Пожалуй, самое известное растительное молоко – соевое, но есть и более экзотические: молоко коровьего дерева, рисовое и тыквенное молоко. И это далеко не полный список. Итак, что же такое растительное молоко и какое оно бывает?

Соевое молоко по вкусу очень напоминает коровье, поэтому из него производят молочные коктейли, йогурты, ряженку и кефир. Из соевого молока делают знаменитый сыр тофу.

Для производства такого молока соевые бобы замачиваются на несколько часов, потом их превращают в пюре, которое варится,

фильтруется и остужается.

Более экзотическое **кокосовое молоко** получают из кокосовых орехов, смешивая их мякоть с водой. Кокосовое молоко в основном используется в восточной кухне.

Миндальное молоко - это не косметиче-



Тыквенное молоко готовят из разжеченных тыквенных семечек. Оно богато железом, магнием и цинком

ское средство, а вкусный и полезный продукт. Его довольно легко приготовить и в домашних условиях. Сначала сладкий очищенный миндаль выдерживают несколько часов в воде, чтобы он стал мягким, а затем измельчают в блендере. Полученную белую жидкость нужно процедить – и миндальное молоко готово. Его срок хранения намного дольше, чем у коровьего.

А вот **молоко коровьего дерева**, или молочного дерева из семейства Тутовых, получают, как обычный березовый сок. Оно произрастает в Центральной и Южной Америке, а с недавних пор его культивируют и в Азии. Это тропическое древесное растение выделяет млечный сок, и он не только не ядовит, но и вкусен. Такое «молоко» даже в жарких условиях тропи-

ков может неделю не портиться, имеет вязкую консистенцию и отлично смешивается с водой. По вкусу же оно похоже на коровье, хотя и имеет несколько специфический запах.

Маковое молоко - замечательный продукт: оно не содержит опиума, зато в нем очень много кальция (в 4,5 раза больше, чем в



Коровье (молочное) дерево

ковьем молоке). Для его получения используют мак, воду и мед. Это молоко имеет легкий кофейный и ореховый аромат.

Большое распространение в качестве растительного молока получили также **овсяное и рисовое молоко**, которое легко приготовить в домашних условиях.

Кедровое молоко содержит больше жира, белков и микроэлементов, чем коровье молоко. Его делают так: ядрышки орехов немного подсушивают и растирают до однородности, постепенно добавляя горячую воду. Затем на огне доводят до кипения и разбавляют водой. Его также используют как противоастматическое, кровоочищающее, ранозаживляющее средство.

Ника Ремте





Сергей Удинцев,
доктор медицинских наук,
профессор СибГМУ

Что есть, чтобы долго жить?

В Отделе биохимии Университета Нагпур (Индия) недавно был составлен очень подробный обзор о влиянии отдельных растений и содержащихся в них фитонутриентов на процесс развития основных заболеваний у пожилых людей (Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics, 2013). Представляем эти данные.

Морковь, бататы, все ягоды, гуава, грейпфрут, кресс водяной, тыквы, помидоры, арбуз, любые темно-зеленые листовые овощи, водоросли спирулина и хлорелла:

содержат антиоксиданты, повышают функцию иммунной системы, регулируют сахар крови, снижают риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (особенно рака предстательной железы). Эффект определяется каротиноидами (альфа- и бета-каротином, ликопином, лютеином).



Лук, шнит-лук, чеснок, лук-шалот, лук-порей:

обладают антибактериальным, антигрибковым, анти-вирусным свойствами; снижают риск развития рака желудка и толстого кишечника. Эффект определяется аллиловыми сульфидами.



Красный виноград, темно-синие и фиолетовые ягоды (черника, голубика и другие), вишня, сливы, цитрусовые, имбирь:

источники антиоксидантов, проявляют противовоспалительный эффект, сохраняют эластичность кровеносных сосудов, выводят токсины. Эффект определяется витамином Р.



Ежевика, клюква, виноград, гуава, малина, черника, земляника:

защищают организм от канцерогенов, предупреждая повреждения ДНК. Основные действующие соединения – эллаговая кислота.



Свекла, морковь, сельдерей, цитрусовые, фенхель, зеленые перцы, ананас, земляника, помидоры:

проявляют антиканцерогенные и противоопухолевые, иммуномодулирующие свойства. Эффект определяется кумаринами.



Сибирская клетчатка «Золотой возраст»

**Выглядеть моложе?
С клетчаткой это просто!**

Заказывайте на сайте: [в Магазинклетчатки.РФ](http://Магазинклетчатки.РФ)



«Княгиня Екатерина Багратион выглядела гораздо моложе своего возраста: у нее был албастровый цвет лица и каскад золотых волос. «Русская Андromеда» - так ее называли» (из Википедии)



8 ПИТАНИЕ.РФ

УДАЧНА

ЯГОДКА ТЫ МОЯ НЕНАЗЛЯДНАЯ: КРУПНАЯ, СЛАДКАЯ, КРАСИВАЯ, УДОБНАЯ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ

О какой же ягоде идет речь? Да что там гадать, мы сразу обо всех расскажем. Кустарники-то разные, а вот ягоды хороши по-своему, и каждая невероятно полезна. Если в сезон созревания ежедневно съедать прямо с куста по несколько ягод, то это очень хорошо.

Особенно радует то, что это ягоды-старожилы: посадишь куст – и этой ягодкой будут лакомиться твои внуки! Протянуть и 100 лет. Если, конечно, не вымерзнет и не заболит. Впрочем, это очень выносливые кусты.

И до чего же удобные! Не нужно кланяться каждому кустику, не нужно ежегодно обрабатывать грядки, как того требуют другие ягоды.

Первой озаривает нас плодами жимолость, затем наливаются соком ягоды ирги, а следом за ними – голубика.

НАРОДНЫЕ НАЗВАНИЯ:

в России иргу называют «коринка» или «облепа», в Германии и Италии – «скальная груша», во Франции и в Америке – «мушмула»

ЧЕМ ПОЛЕЗНА:

из-за высокого содержания витамина Р незаменима в рационе пожилых людей; кладезь каротина, лечит от бессонницы и депрессии; предупреждает развитие онкологии; содержит много витамина А, и это очень хорошо для зрения.

ЛУЧШИЕ СОРТА:

сорт «Робен Хилл» известен в Европе своими крупными бледно-розовыми цветами, очень крупные ягоды (до 2 см) у сортов «Тиссон», «Мартин»

В Канаде иргу ценят и выращивают как очень ценное сырье для виноделия

С точки зрения ботаники, плод ирги является яблоком

45 кКал

Ирга – вишневая ягода

Т...
сест...
ног о...

КВАС ИЗ ИРГИ

*Вода – 10 л
ирга – 1 кг
мед – 2 стакана
дрожжи – 25 г*



Спелую иргу растолочь деревянным пестиком, залить водой, довести до кипения, остудить и процедить. Добавить мед и дрожжи, и пусть напиток бродит 12 часов. Затем разливаем квас в бутылки и ставим в холод. Этот квас полезен при гипертонии.

В середине XX века иргу активно начал разводить Мичурин. До этого она в России была мало известна

Кусты голубики могут вырастать до 2,5 метров, и их часто используют в виде «живой изгороди»

Северные народы уважали голубику, называли ее «нежной ягодой», а шаманы лечили ею людей

НАРОДНЫЕ НАЗВАНИЯ:

синий виноград, гонобобель, пьяника, водопьянка – рядом с которым любит расти лесная голубика

ЧЕМ ПОЛЕЗНА:

улучшает обмен веществ, лечит щитовидку, стабилизирует давление, счет полифенолов омолаживает организм, улучшает память, зрение, координацию движений, не вызывает аллергии и даже снимает ее симптомы. Полезна при беременности. Витамина С в голубике гораздо больше, чем в лимоне и черной смородине.

ЛУЧШИЕ СОРТА:

морозостойкие – «Дивная», «Таежная красавица»; низкорослые – «Ленд», «Норткантри»; высокорослые среднеспелые – «Патриот», «Кроп»; с очень крупными ягодами, размером с вишню – «Блю Джой»

37 кКал

ГОЛУБИКА
садовая к...

Голубика может храниться в холодильнике до 12 дней, оставаясь при этом такой же свежей



вешениях. И синяя, как озера России или как небо над нашей любимой дачкой...
годы похожи, как сестры, – ирга, жимолость и голубика, которая «переехала» из леса на наши участки. Каждая
по стакану ягод – получится замечательный витаминный курс. Две недели, и будешь бегать, как новенький!
Да-да, именно так, ведь ирга живет около 70 лет, жимолость – не менее 80 лет, а садовая голубика вполне может

бует, к примеру, земляника. Ягода свежая, спелая, чистая (ведь на кусте же растет), собирай ее в ладошки, и сразу в рот.
уж и голубика созревает. Вот такой ягодный конвейер, только успевай заготовку делать!

Жимолость – лакомство июня

30 кКал

Народные названия:

каприфоль, жимолость козья (так как ее латинское название - *Lonicera* - переводится как «лист для козы»)

Чем полезна:

помогает при болезнях печени и желчного пузыря, при гастрите и язве желудка; снимает головную боль, вызванную нестабильным давлением; препятствует развитию опухолей. Рекордсмен по содержанию магния и калия.

Лучшие сорта:

«Томичка», «Бакчарская», «Огненный опал», «Нарымская», «Золушка». Наиболее крупноплодные сорта – «Сибирячка», «Лазурит», «Бажовская».

В одной чашке свежей или замороженной жимолости содержится дневная норма железа и витаминов группы B

В жимолости очень мало сахара, она разрешена диабетикам

Конфитюр из жимолости

Ягоды сначала промойте и обсушите, затем раздавите и смешайте с сахаром в пропорции один к одному. Полученную массу оставляем на 3-4 часа до полного растворения сахара. Доводим ягоду до кипения и раскладываем в горячие банки.

«Жимолость называют «ягодой вечной молодости», и вовсе не случайно: ученые считают, что в ней содержится уникальный «ген молодости», который препятствует старению клеток». Это, конечно, про антиоксиданты.

известно около 180 сортов жимолости – это и опрятные кусты, и шикарно цветущие лианы длиной до 10 метров

называют так из-за пьянящего аромата багульника,

Шарлотка с голубикой

мука – 300 г
сахар – 370 г
яйцо – 3 шт
голубика – 300 г
щепотка соды



Яйца взбить с сахаром, добавить муку и соду, вымесить. Голубику припудрить мукой. Вылить в форму (хорошо бы разъемную) половину теста, разложить голубику, залить оставшимся тестом. Выпекать 40-50 минут в духовке при температуре 180 градусов.



ние, за
е и ко-
симпто-
ольше,

«Норт-
«Блю-
айнт».



ДАЛЛА, ибрик или джезва?



Продолжение.
Начало в № 5(35) май 2014.

Спускаемся на землю. Следующий металл – **алюминий**. Турка из него будет самой дешёвой, но вполне практичной. Хоть сам элемент **Al**, мягко говоря, весьма неполезен для организма. Но вот что примечательно: алюминий – металл настолько активный,

Очень часто пишут и говорят так - «посуда из глины и керамики», что безграмотно. Из необожженной глины посуду не сделаешь, а обожженная глина и называется керамикой

что мог бы гореть на воздухе! Но не успевает вспыхнуть, мгновенно покрываясь тончайшей плёнкой окисла. Собственно говоря, в обычных условиях мы видим оксидную плёнку, а не металл.

И невдомёк, что природная окись алюминия красного цвета называется рубином, а синего - сапфиром...

Но если ту же алюминиевую турку подвергнуть дополнительно, электрохимическому оксидированию, то поверхность получим такую, что турка станет вечной, но дорогой.

Конечно же, джезве делают и из стали. Если сталь обычная, то она должна быть эмалирована, что замечательно, но лишь до того

момента, когда надколется покрытие - тогда изделие придется выкидывать. В этом смысле предпо-

например, глины турка выйдет ничуть не хуже, что и подтверждают тамошние, кемеровские раскопки.

«Исинские товарищи» занимаются керамикой не первую тысячу лет и поднаторели в этом, но я думаю, что из яшкинской, например, глины турка выйдет ничуть не хуже, что и подтверждают тамошние, кемеровские раскопки

чительнее нержавеющей сталь. Если дно утолщённое, то тепло сохранится дольше. На кухне хай-тек полированная нержавейка очень даже к месту.

Очень часто пишут и говорят «посуда из глины и керамики», что неграмотно. Из необожженной глины посуду не сделаешь, а обожжённая глина и называется **керамикой**, другое дело, что керамика бывает глазированной и нет.

Самые знаменитые, прямо притча во языцех, это, конечно, изделия **из исинской (Китай) глины**. В ней повышенное содержание каолина, что позволяет делать стенки изделий тоньше и обжигать их при более высокой температуре, а это упрочняет

Вернёмся к джезве. **Неглазированная керамика** замечательна тем, что благодаря пористости черепка способна впитывать и накапливать аромат. «Засада» лишь вот в чём - в смене сорта: новый аромат будет и сам забиваться, и старый вариант забивать. Выбор



- можно использовать лишь один сорт или же постоянно находиться в состоянии эксперимента.

С глазированной керамикой всё просто: чрезвычайно декоративная, легко моющаяся, медленнее, чем металл, нагревается, но и медленнее остывает. **Серьёзный недостаток один - хрупка.**

Есть более редкие турки, например, **из стекла или из ситалла.**

Немаловажная деталь: ручка у турки не должна нагреваться. Простейший выбор – дерево.

Итак, резюме: лучшая, но редкая турка – **серебряная**. Наиболее подходящая для спокойных и никуда не спешащих – **глазированная керамика**. Самая традиционная, распространённая и беспроблемная – **медная (с облудой)**. Самая стильная – **мельхиоровая**. Хороша **неглазированная керамика**, но тут нужен набор изделий. В общем, всё упирается в личный вкус и пристрастия.

Николай Косицин



Они были впервые синтезированы в XIX веке. Теперь их можно купить не только в аптеке, но даже в уличном киоске. Армия их поклонников растет. Но стоит ли вступать в эти ряды?

5 мифов о заменителях сахара

Миф первый -

все сахарозаменители имеют 0 калорий и потому подходят не только для диабетиков, но и для желающих похудеть

Это далеко не так. Существуют 2 основные группы заменителей. Синтетические – аспартам, сукразит, цикломат – действительно не имеют калорий и не усваиваются. Зато могут вызывать приступы голода – как в случае с диетической колой! Натуральные средства – фруктоза, ксилит, сорбит – достаточно калорийны, как и сахар.

Миф второй -

по вкусу все заменители одинаковы, и все похожи на сахар

Отнюдь, одни более приторные, чем сахар, другие имеют химическое послевкусие, у третьих – травяной или металлический привкус. Каждый должен подбирать подсластитель лично «под себя».

Миф третий -

сахарозаменители намного экономнее, чем сам сахар

Есть подсластители, которые заменяют «ведро сахара», но далеко не все. Кроме того, сахарозаменители, набирающие популярность с каждым годом, так же неуклонно и дорожают. Те, кто покупает эти средства, знают, что чаще всего использовать сахар дешевле, чем его замену.

Миф четвертый -

1 таблетка сахарозаменителя соответствует 1 чайной ложке сахара

Это далеко не всегда так. Точнее выдерживают эту норму синтетические сахарозаменители, но таблетка стевии, к примеру, менее сладкая.

Миф пятый -

сахарозаменители совершенно безвредны

К сожалению, это не так. Многие жалуются на то, что после употребления синтетических сахарозаменителей возникает изжога и неприятный привкус во рту. Ученые считают, что сахарин способствует развитию желчнокаменной болезни, он запрещен в Канаде. Цикломат не рекомендуют во время беременности и кормления грудью, а также при почечной недостаточности, он запрещен в Америке и странах ЕЭС. Кстати, в России это самый популярный подсластитель – из-за низкой цены...

Природный сахарозаменитель

в интернет-магазине
МагазинКлетчатки.рф

Виноградный сахар

- ✓ Служит отличным питанием для мозга
- ✓ Снижает уровень холестерина в крови
- ✓ Рекомендован для детей



Когда сладость -
только в радость!
Всего 260 ккал!

Совет ПИТАНИЕ.РФ:

1. Если вам нужен сахарозаменитель в таблетках, более всего подойдет стевия - «медовая трава».
2. Если вас интересует некое подобие сахара – купите **фруктозу в пакете**. Она и для варки джема прекрасно подойдет.
3. Великолепен **мёд**, но помните, что он не выносит нагревания и может вызывать аллергию.
4. Отличный вариант – **натуральный сироп растения**, сохраняющий его живую энергию и все полезные вещества. **Это сироп агавы, топинамбура, виноградный сахар.**





Дон КАНЕЛЛОНИ против дона ФЕТТУЧИНИ



Агаша постояла, разминая затекшие ноги и спину. С тяжёлым вздохом вновь присела, завершать начатое дело. То есть сортировать и собирать в добрые полторы дюжины пакетиков рассыпанное по полу. Чего тут только не валялось. Колесики, соломинки, ленточки, ушки, ракушки, «тюльпанчики»... Самыми противными были крохотные шарики, которые приходилось собирать пинцетом, потому что пальцами в перчатках схватить их не удавалось.

- Так-с! Прохлаждаемся!

- Я тут горбатюсь... - невежливо отозвалась на слова вошедшего шефа Агаша.

- Нужно улики собирать, а не горбатиться. Тут работы на пять минут.

- А я вообще работать не собиралась. Мы в Италию приехали отдыхать.

- Обстоятельства вынудили, - шеф всмотрелся в «раскопки» и сменил гнев на милость. - Ладно, остальное потом подметут. И так все ясно.

- Что ясно?

- Всё! Улики отнеси в номер и

они ввязались? Из шефа, то есть из главы частного детективного агентства Жоржа Семенова, информацию клещами не вытянуть. А у нее под рукой только пинцет.



Мы в Италию приехали отдыхать! А я тут горбатюсь!

Шеф снисходительно кивнул.

Появился клиент, как две капли воды похожий на артиста Дени де Вито. Шеф под локоток провел его к тому месту, где только что работала Агаша и где по-прежнему было

сильна, то есть не знала его вовсе, но некоторые слова уловила. «Коза nostra», к примеру, и «мафиози».

«Ну, точно! В мафиозные разборки влипли!» – подумала она с восторгом, усиленным легким привкусом страха.

Шеф дал клиенту успокоиться и сказал пару фраз, от которых тот повеселел.

- Ариведерчи! Агаша, идем отдыхать.

Понятно, что Кристи долго не продержалась. Едва выбравшись из душа, позвонила в номер своего начальника.

- Сейчас зайду, - сказал тот, не дав ей и звука прозвонившей трубки.

- Ну что? - спросил шеф уже с порога. - Какие будут идеи?

- Ответьте сначала на вопрос: как мое ползание на четвереньках связано с мафией? Кто такие Канеллони, Феттучини и прочие, которых наш клиент упоминал в своем энергичном монологе? Доны мафиозных кланов?

- Как полагаешь, что это? - вместо ответа шеф ткнул пальцем в собранные улики.

- Макароны изделия. Вермишель, рожки, макароны тоненькие и толстые...

- Нет, Агаша! Это все паста!

- Ой, я и не догадалась!

Шеф её сарказм пропустил мимо ушей.

- Вот эти симпатичные маленькие ушки-ракушки называются оркете. Толстые макароны - канеллони. Феттучини - насколько помню, вот эта лапша. А эта

В итальянском Агаша была не сильна, то есть не знала его вовсе, но некоторые слова уловила. «Коза nostra», к примеру, и «мафиози»

можешь отдохнуть. Я пока с клиентом побеседую.

- Разрешите присутствовать.

Еще минуту назад помощник детектива Агаша Кристи мечтала сесть и вытянуть уставшие ноги, но любопытство пересилило. Нужно же узнать, в какое расследование

довольно много мусора, и указал на пол. Клиент присел, всмотрелся, и его, словно пружинкой, вверх подбросило. Он забегал, беспрестанно размахивая руками, делая злое лицо и крича ругательства. Настоящий итальянец!

В итальянском Агаша была не



мелочь называется «перечные зернышки», или ачини де пепе. Спагетти сама определишь? Вот и умница. Любят здесь пасту и готовят десятки видов!

- И как только не толстеют от нее.

- Это предрассудки. От макарон не толстеют! А теперь скажи, чего здесь не хватает?

- Не знаю. Лучше скажите, что за мусор вы показали клиенту? Он же чуть не самовозгорелся, таким пунцовым стал...

- К тому и веду! Ко всей этой пасте не хватает чего? Соусов! А без них пасту не готовят. Соусов тысячи. На юге страны предпочитают томатную основу, на севере – из сливочного масла, но готовят с чем угодно. От мяса до рыбы и креветок, от овощей до фруктов и грибов. Какой вывод? Желаете привлечь клиентов – изобрети новый соус к пасте! А на полу была рассыпана смесь трав, тайный ингредиент эксклюзивного соуса нашего клиента.

- То есть кто-то пытался украсть его секреты, но просыпал. И... чтобы замаскировать попытку кражи, насыпал сверху все эти макароны!

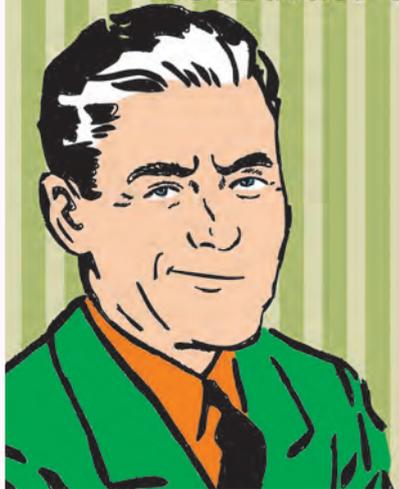
- Пасту! Но мыслишь верно.

- А мафия?

- Что? А! Наш клиент просто ругал злоумышленника.

- Типа бандитом обзывал,

- К тому и веду!
Ко всей этой пасте
не хватает чего?



Толстые макароны – канеллони. Фетуччини – это лапша.

хотя это просто воришка!

- Не просто! Тут пахнет промышленным шпионажем! Сейчас мы приглашены на ужин, а до него на экскурсию в кухню. А ночью устроим засаду и схватим шпиона.

Кухня оказалась интереснее иного музея.

- А если с начинкой?

- Pasta piena. Полная или, правильнее сказать, наполненная.

Свеженарезанную лапшу опустили в кипяток. А рядом на сковородку, где уже начала румяниться мука, добавили изрядный кусок сливочного масла, молоко, вскоре

Тут пахнет промышленным шпионажем! Устроим засаду и схватим шпиона!

- Обрати внимание: пасту выкладывают в сковороду с соусом и там смешивают. А не поливают этим соусом уже на тарелке.

Агаша кивнула шефу, не оборачиваясь. Вокруг священнодействовали повара, готовя десятки разных видов пасты и соусов к ней.

А еще начинали крупные виды пасты самыми разными начинками. И даже пельмени лепили!

- Это равиоли, - счел нужным дать пояснение шеф. - Их правильнее с варениками сравнивать, потому что в них кладут не сырую, а готовую начинку. Они и сладкие бывают. А вон лазанью стряпают. Берут эти листы пасты, а между ними выкладывают начинку, само собой, пропитанную соусами. О! А вот это блюдо готовят для нас. Свежая, то есть pasta fresco, и тот самый соус!

- А та паста, что я, аки Золушка, собирала, какая?

- Сухая. Pasta asciutta.

там же оказались грибы и креветки. И тут пошел такой аромат!

- Секретный ингредиент! - догадалась Кристи. - Эх, пожалуй, рискну сегодня испортить фигуру! Тем более, что ночью спать не доведется. Ох, ты! Это что же, пасту и в салаты добавляют?

- Туда тоже. Есть специальные сорта. А еще в супчики разные, но это и у нас принято.

Долго сидеть в засаде не пришлось. Да и поймали они не злоумышленника, а внука хозяина ресторана. Он вовсе не собирался похищать секретную смесь трав для соуса, а хотел всего лишь добавить в него свой ингредиент, сделать свой вклад в семейное дело. Другим способом убедить деда ему не удавалось.

Внук быстро получил прощение и разрешение экспериментировать на кухне. И пригласил детективов на дегустацию новой задумки. Агаша согласилась без колебаний.

Владимир Кузьмин



Секреты ТЯЁЖНОЙ КУХНИ

ВЫ ЛЮБИТЕ ЕСТЬ СЫРУЮ РЫБУ? КОМУ-ТО ЭТОТ ВОПРОС ПОКАЖЕТСЯ СТРАННЫМ. ЛЮДИ ЖЕ ЗНАЮЩИЕ ПОЙМУТ, О ЧЕМ Я ГОВОРЮ. СВЕЖЕВЫЛОВЛЕННАЯ БЛАГОРОДНАЯ РЫБА (НАПРИМЕР, СТЕРЛЯДЬ) С СОЛЬЮ И ПЕРЦЕМ – ЭТО ДЕЛИКАТЕС ИЗ МЕНЮ КОРЕННЫХ СИБИРЯКОВ, ОБСКИХ УГРОВ. ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ИХ ПИТАНИЯ ПОДРОБНО РАССКАЗАНО В КНИГЕ ЯКОВЛЕВА Я.А. «НА СТОЛЕ И ВОКРУГ НЕГО».

Обские угры - это два родственника народа: ханты и манси, проживающих в Среднем и Нижнем Приобье. Реки, не испорченные цивилизацией, изобиловали рыбой: **тугун, щука, таймень, сибирский хариус, елец, окунь, налим,**

кание на костре на «рожнах» - заостренных палочках (вроде нашего шашлыка). Для заготовки на зиму рыбу вялили на воздухе, сушили на углях. Хранили запасы в амбарах, поставленных на высокие столбы (чтобы не добрались грызуны).



муksун, стерлядь, караси, голец, осётр. И это неполный перечень рыбного меню обских угров. Рыбу ловили летом, заготавливали впрок. Питались ею всю зиму.

Пристрастие к сыроедению, о котором я упоминала в начале, – это древнейший способ употребления свежей или замороженной рыбы. На реках Казыме и Назыме ели в сыром виде плавательные пузыри и печень щук. На р. Васюган в XIX веке ханты за лакомство считали кусок хлеба, смоченный сырой кровью свежей стерляди.

Самый распространённый способ приготовления рыбы - **запе-**

Незаменимым продуктом для сибирских жителей была **«рыбная мука»** - **«порса»** или **«порс»**. Её ели все: и люди, и собаки, и олени. Сырьём служила мелкая рыбёшка и

ОСТЯЦКАЯ УХА ГОТОВИТСЯ ИЗ ТОЛЬКО ЧТО ПОЙМАННОЙ НЕЧИЩЕНОЙ И НЕМЫТОЙ РЫБЫ. ДА И ЗАЧЕМ ЕЁ МЫТЬ, ОНА ЖЕ ТОЛЬКО ЧТО ИЗ РЕКИ! ТАКОЕ ВАРЕВО, ГОВОРЯТ, НАМНОГО ВКУСНЕЕ ТРАДИЦИОННОЙ РУССКОЙ УХИ

отходы (головы, кости) от большой рыбы. Всё это, сильно засушенное над огнём, толкло в деревянном корыте. Потом ещё раз просушивалось. Мука обязательно использо-



валась на перекочёвках, зимних выходах на охоту или рыбалку. Порсу добавляли в каши, похлебки, ели с рыбьим жиром, перемешивали с молотой черёмухой для лепёшек. Простейший суп можно было приготовить так: рыбную муку высыпать в кипяток. Солить не обязательно. Готовность – через несколько минут, как только смесь разбухнет.

Варить рыбу в Приобье начали сравнительно недавно, когда в хозяйство хантов и манси проникли русские металлические котлы. При этом для сохранения вкусовых качеств рыбу при обработке никогда не мыли. Рыба варилась совсем мало, чтобы вкус не успевал перейти в бульон. Самым вкусным считалось варево из только что пойманной нечищенной и немытой (да и зачем её мыть, она же только что из реки!) рыбы, которую опускали в кипящий котёл ещё живой. Некоторые знатоки утверждали, что такая уха вкуснее традиционной русской.

Если среди наших читателей есть рыбаки, они могут попробовать приготовить «остяцкую» уху. А вот еще один старинный сибирский рецепт: надо сварить щуку, освободить мякоть от костей и растереть ее с ягодой (брусни-

кой, клюквой или черникой) в однородную массу. Всё, готово! Можете удивлять своих родных старинным блюдом обских угров.

Любовь Рыбина



КАХЕТИЯ

В СТРАНЕ ВИНОГРАДНОЙ ЛОЗЫ

Мы едем в очередной монастырь, ведь окружающие непреклонны: «Ты должна там побывать!!! Монастырь уникален! Не увидать церковь, где полторы тысячи лет идут службы, как можно?». Я вяло сопротивляюсь. Но меня прессуют не новички: «Езжай и не спорь! Кроме монастыря, чудесный вид на Алазанскую долину и на развалины зороастрийского храма!». Как бывший историк, мгновенно делаю стойку - зороастрийских храмов я еще никогда не видела.



Красивых видов в моей жизни было много, еще больше впереди, но эти минуты останутся со мной навсегда, и не только в памяти, но и в ощущениях!

Возвращаемся в Логадехи, в гостеприимный дом батано Кахи и Ирмы, где ждет нас накрытый стол и шашлыки на мангале! Хозяин угощает домашним коньяком. Глоток коньяка задействует все рецепторы, оставляя фейерверк послевкусий. Напиток, созданный для наслаждения, лимон и все прочие закуски ему противопоказаны. Батано Каха сме-

зелени, помидоры, а огурцы местные, свежего урожая. Какие вкусные огурцы! Лобио. Оказывается, фасоль может быть не просто вкусной, а очень вкусной! Баранина с ткемали и тархуном. О, Небеса! Я больше не могу есть, но так вкусно, что попробовать надо все! В том числе какое-то невиданное замаринованное растение. Кувшин домашнего вина неожиданно быстро закончился, Георгий приносит второй. Мужчины продолжают застолье с грузинскими тостами, а я прошу у Ирмы кофе – завтра предстоит рулить почти ты-

ГЛОТОК КОНЬЯКА ЗАДЕЙСТВУЕТ ВСЕ РЕЦЕПТОРЫ, ОСТАВЛЯЯ ФЕЙЕРВЕРК ПОСЛЕВКУСИЙ

Оставляем машину на парковке – далее только на местном транспорте. Крутой подъем, и мы на вершине Некреси. Небольшой приятный монастырь и действительно красивый вид, и остатки зороастрийского храма тоже хорошо видны.

И вдруг пение. Простите за избитое сравнение, но если бы ангелы пели мужскими голосами, они пели бы именно так! В крошечной церкви, построенной в VI веке, на-

ется: «Пятьдесят шесть градусов!».

Нет, этот напиток мы, пожалуй, отставим в сторону, с ним лучше не шутить! А вот домашнее белое вино, да с Ирмиными изысками! Хотя, почему изысками? Все просто: каша на воде и кукурузной муке, в нее еще в горячую надо добавить сыр, а когда он расплавится, можно есть, а можно еще добавить сациви! Вкуснотища!

сячу километров!

Дорогие читатели! Хотите почувствовать вкус и запах Грузии, понаблюдать изнутри за жизнью грузинской семьи? Приезжаете к Ирме! Телефон: +995 99 34 99 32, Ирма. E-mail: hotel_lago@yahoo.com, сайт lago.ge

Татьяна Аксиненко

ЕСЛИ БЫ АНГЕЛЫ ПЕЛИ МУЖСКИМИ ГОЛОСАМИ, ОНИ ПЕЛИ БЫ ИМЕННО ТАК!

чалась служба. Несколько монахов и пять посетителей, включая меня. Стою, замороженная волшебным песнопением и удивительным покоем этого Места, мысленно вознося благодарности тем, кто привел меня сюда своей настойчивостью.

Шашлык приготовлен сыном хозяев Георгием. Что сказать? Я не знаю, почему ЭТОТ шашлык такой сочный, упругий и нежный одновременно! Много



А если пожелаете, Ирма научит Вас печь хлеб в настоящей грузинской печи



Федеральное государственное унитарное предприятие «ПОЧТА РОССИИ» Ф СП - 1
Бланк заказа периодических изданий

АБОНЕМЕНТ На газету **99810**
журнал (индекс издания)

Питание.РФ
(наименование издания)

Количество комплектов

На 2014 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
X	X	X	X	X	X						

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому
Линия отреза

ДОСТАВочНАЯ КАРТОЧКА **99810**
(индекс издания)

На газету **Питание.РФ**
журнал (наименование издания)

Стои- мость	подписки	руб.	коп.	Кол-во комп- лектов
	каталожная	руб.	коп.	
	переадресовки	руб.	коп.	

На 2014 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
X	X	X	X	X	X						

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	город
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	село
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	область
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	район
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	улица
дом	корпус	квартира	<input type="text"/>	Фамилия И.О.

Интересные факты о жгучем перце



Красный перец используют не только в пище, но и, например, в составе зубной пасты. Он защищает десны и укрепляет их.

Красный перец дают курам, чтобы они несли больше яиц.

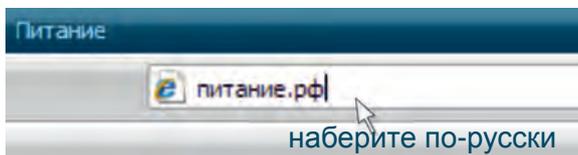
В мире выведено более 500 сортов красного перца. Самый жгучий из них - Bhut Jolokia, или знаменитый перец Чили. Во многих странах его называют по-разному, вплоть до экзотических имен типа «Чилийская кобра» и «Призрак яда Чили».

В Южной Корее периодически проходит фестиваль стручкового перца. Там проводят различные конкурсы, например, на лучшее блюдо из красного перца. Также определяются «Мисс Перец» и «Мистер Перец».

ПОДПИСКА за пару минут!

Вы можете подписаться на нашу газету
с помощью сайта <http://vipishi.ru/>

или в любом отделении связи (подписной индекс 99810)



Редакция «Питание.РФ»
+7 (983) 232 55 99, +7 (906) 958 96 85,
pitanie.rf@gmail.com
634021, Россия, г. Томск, пр. Фрунзе, 109, оф. 114



Учредитель: ИП Черников А.В.
Главный редактор: Аксиненко Т.Н.
Редактор-корректор: Косицин А.Н.
Отдел дизайна, набора и верстки: Козырева Е.В.
Адрес издателя: 634021, Россия, г. Томск, пр. Фрунзе, 109, оф. 114.
E-mail: pitanie.rf@gmail.com **питание.рф** +7 (983) 232 55 99.

Отпечатано в типографии ЗАО «ПРЕССА»,
ТОМСКАЯ ГОРОДСКАЯ ТИПОГРАФИЯ,
634003, г. Томск, ул. Д. Ключевская, 62.
Газета зарегистрирована в МПТР России,
свидетельство ПИ № ФС 77 от 08.02.2012.
Заказ №4733 КЗ. 19.05.2014г.
Тираж 15 000 экз. Цена свободная.

