

ИРИНА ПИГУЛЕВСКАЯ

*вкусные  
полезные*

# КИСЛО МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ГОТОВИМ  
ЕДИМ  
ЛЕЧИМСЯ



**Ирина Станиславовна Пигулевская**  
**Кисломолочные продукты**  
**вкусные, целебные.**  
**Готовим, едим, лечимся**  
**Серия «Продукты-целители»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39470273](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39470273)*

*Кисломолочные продукты вкусные, целебные. Готовим, едим, лечимся:*

*ISBN 978-5-227-08299-2*

**Аннотация**

Первое описание скисшего молока встречалось в «Одиссее» Гомера! По Библии, людям секреты кислого молока передал ангел... Молоко – самая первая пища, которая приготовлена нам самой природой. Взрослому человеку не меньше, чем малышам, необходимо получать блюда из молочных продуктов, ведь они очень вкусны и полезны для здоровья. Простокваша и варенец, творог и сметана, ряженка и кефир, йогурт и брынза – все эти продукты являются кладезем биологически-активных веществ: аминокислоты, микро- и макроэлементы, жиры, углеводы, молочнокислые бактерии, витамины – вот неполный перечень того, что несут в себе кисломолочные продукты. Свежий продукт усваивается в нашем пищеварительном тракте только на 32 %, в то время как скисший оставляет в организме

90 % полезных веществ. В отличие от свежего, у кислого молока другой белок и он хорошо усваивается и легче переваривается даже в детском организме. Кислое молоко незаменимо после интоксикации препаратами и алкоголем, при диарее и дисбактериозе. Главный компонент молочных продуктов – кальций – из сброженного продукта усваивается намного лучше. Кальций укрепляет костную ткань и улучшает состояние зубов, ногтей и волос. Употребление кислого молока укрепляет сердечную мышцу, улучшает состав крови, прибавляет иммунитет, борется с грибковой инфекцией... Молоко можно использовать разное: коровье, козье, овечье, кобылье, верблюжье, – каждая национальная кухня может похвастаться собственным кисломолочным напитком. Мы рады поделиться с вами простыми рецептами наивкуснейших блюд из молочных продуктов. На завтрак, обед и ужин, для взрослых и малышей: горячие блюда и десерты, легкие блюда на ночь и напитки, выпечка, салаты, закуски, запеканки... Приятного аппетита!

# Содержание

Человечество и молоко	6
Молочные бактерии – спасители мира	13
Кислое молоко	20
Простокваша	39
Сыворотка	56
Варенец	70
Сметана	102
Конец ознакомительного фрагмента.	115

**Ирина Станиславовна  
Пигулевская**

**Кисломолочные продукты  
вкусные, целебные.**

**Готовим, едим, лечимся**

© «Центрполиграф», 2019

\* \* \*

# Человечество и молоко

Первое упоминание молока как напитка датируется III веком до нашей эры. По древним легендам, молоко произошло от одной из трех голов змея Лами: святой Георгий отрубил их, из них потекли три реки: молоко, пшеница и вино. В одном из африканских мифов Вселенная целиком родилась из капли молока. В Земле обетованной, обещанной Богом еврейскому народу, даже реки текут медом и молоком.

В Древнем Египте молоко высоко ценилось и входило в повседневный рацион как знати, так и простого народа. Оно хранилось в глиняных сосудах с «пробкой» из пучка травы.

У кочевых народов пищей неизменно является молоко и мясо. Трепетное отношение кочевых народов к молоку и его производным было вполне понятно и объяснимо: для кочевого племени молоко, масло, сыр – основы его существования, одна из немногих возможностей получать каждодневную пищу, не убивая животное. Падение удоев, по какой бы причине оно ни происходило, ставило целое племя на грань вымирания. Население, которое начинает вести оседлый образ жизни, постепенно переходит на растительную пищу, а в качестве напитков выбирает для себя куда более привлекательные пиво, вино, сидр или хмельной мед. Отсюда пошло известное в древности выражение «молоко – напиток варваров».

Для греческих и римских врачей (Гиппократ и Гален) молоко представлялось потенциально опасным, так как в жарком климате Италии и Греции молоко быстро портилось и могло привести к отравлению.

Молочные продукты известны человеку на протяжении тысячелетий. Первое описание скисшего молока встречались у Гомера. В «Одиссее» главный герой и его спутники обнаружили в пещере циклопа Полифема кружки и ведра с кислым молоком. По Библии, ангел передал секреты кислого молока Аврааму, отцу еврейского народа. Согласно Библии, Авраам жил около 175 лет – возможно, благодаря этому целебному эликсиру.

Первые документальные свидетельства о молочном животноводстве на Руси ученые обнаружили на берестяных грамотах, датированных IX веком. Тогда наши далекие предки уже освоили производство масла, сыра, простокваши. Другие молочные продукты появились позже, примерно в конце XVI века.

Издавна сохранилось уважительное отношение к корове, которую почитали главной кормилицей крестьянской семьи. Если учесть, что в дохристианские времена пожар от молнии считался божественным огнем и его было положено тушить не водой, а молоком, то можно себе представить, как много этого продукта имелось в наличии у поселян.

После принятия христианства на Руси языческие традиции почитания коров не исчезли. В день святого Василия –

1 мая – во многих деревнях устраивали так называемые коровьи праздники. Было принято давать крупному рогатому скоту лучший корм, тщательно чистить животных, особенно в этот день.

Основным молоком в Древней Руси было коровье, но доили и других животных: коз, кобыл, овец. Козье молоко занимало второе место по популярности в Древней Руси, уступая лишь коровьему. Мелкий рогатый скот легче содержать, чем крупный. Козы неприхотливы, плодовиты. По этой причине они были широко распространены в крестьянском хозяйстве. Козье молоко уступило коровьему из-за специфического запаха и вкуса, который возникает в результате работы сальных желез мелкого рогатого скота.

Овечье молоко полезнее коровьего и намного жирнее.

В Древней Руси оно занимало третье место по употреблению. Из овечьего молока готовили сыры и кисломолочные напитки.

Молоко кобылиц не пользовалось особой популярностью у наших предков. Если, например, жители Центральной и Средней Азии, а также татары отдавали предпочтение именно этому молоку, то соседствующие с ними русские крестьяне редко доили кобылиц и практически не употребляли в пищу их мясо. Причину такого отношения к лошадям исследователи видят в особом уважении, которым на Руси пользовались эти животные. Жеребенка не хотели обделять молоком кобылицы, чтобы он вырос крепким, ведь от его буду-



щих усилий на пашне зависело благополучие крестьянской семьи.

Верблюдиц, буйволиц и самок яка жители Древней Руси не разводили. Но они могли употреблять в пищу продукты переработки молока этих животных: сыры, брынзу, айран, йогурт, шубат. Приграничная торговля с представителями соседних народов в те времена была уже довольно развита.

Каждая национальная кухня может похвастаться собственным кисломолочным напитком. Геродот указывал, что скифы-кочевники готовят из кобыльего молока кумыс. Знали этот напиток и на Руси. Ипатьевская летопись объясняет успешный побег князя Игоря Святославича из плена тем, что половецкие стражники были пьяны, они напились кумыса, который русские в те времена именовали «млечным вином».

В Древней Руси из перебродившего молока получали простоквашу, ряженку, сыворотку и варенец. Также использовалась сыворотка, которая способствует стройности организма, препятствует старению.

Около 500 лет назад в северных частях России появились молочные коровы. В каждом доме всегда была хотя бы одна корова. И сметана, парное и топленое молоко, творог и простокваша в больших количествах входили в ежедневный рацион всех славянских народов. Промышленное производство молока и молочных продуктов в России было освоено в XVIII веке. До этого времени молоко продавали только на рынках. Пробразом первого молокозавода было образцовое

«молочное заведение», организованное в 1807 году Н. Муравьевым. Известные декабристы А. Беляев и братья Крюковы организовали в Сибири промышленное производство сливок, варенца и масла.

Дальнейшее становление молочного промысла в России связано с именем Н.В. Верещагина, который основал единственную на тот момент в России школу молочного хозяйства. Верещагин организовал снабжение многих крупных городов молокопродуктами. Население Москвы в 1893 году организованно начал снабжать молоком купец Чичкин. Получив блестящее образование за границей, промышленник и меценат открыл не только первый завод в Москве, но и учредил единственную в своем роде молочную лабораторию. Молоко потекло в столицу и благодаря специальным вагонам-ледникам, придуманным гениями инженерной мысли того времени. Только за один день завод Чичкина перерабатывал 60 т молока и производил сливки, сметану и творог. Появление кефира в нашей стране произошло благодаря неутомимой энергии промышленника Бландова. Перед Октябрьской революцией одними из основных продуктов в Российской Империи оставались: масло, сыр, сметана, кефир и кумыс.

На сегодняшний момент в мире не существует молочных продуктов без гормонов – вредных для взрослого человеческого организма. Даже домашний скот, который кормится на лугу экологически чистой травой и живет согласно всем кри-

териям качества, производит продукцию, которая напичкана гормонами. Ученые выявили более 60 опасных гормонов, которые подобны анаболикам (веществам, которые используют культуристы для быстрого набора мышечной массы), а также тестостерон, инсулин, прогестерон и стимулирующие вещества. Некоторые исследователи считают, что отказ от молока и его производных – это выбор в пользу здоровья и качественной жизни.

Официальная медицина утверждает, что к старости человек уже не может пить молоко и молочные продукты. У новорожденных в организме вырабатывается фермент лактаза, обязанность которого – переваривать или усваивать молочное вещество – лактозу. С возрастом это вещество приносит только вред. Но жители России и Северной Европы могут позволить себе без вредных последствий для здоровья продолжать питаться молоком и молочными продуктами. У них до глубокой старости вырабатывается лактаза. Существует гипотеза, что лактаза необходима северянам для того, чтобы усваивать кальций – это во-первых. Во-вторых, для осветления кожи. Бледная кожа особенно важна для северных жителей. Ведь только очень белое тело, не защищенное пигментом, способно улавливать даже самые робкие и не очень длительные по времени лучи северного солнца. Именно поэтому бледнолицые жители России и Северной Европы даже при таком скудном солнечном свете могут вырабатывать витамин Д, благодаря которому строится вся костная система.

По этой причине, скорее всего, русские как жители севера и их потомки продолжают переваривать молоко. Хотя, выработка лактазы, с точки зрения официальной медицины, считается аномальным явлением в организме. Нужно независимо от возраста и природной конституции пить молоко ежедневно. Единственное условие – это правильное его употребление, нельзя употреблять молоко холодным. Холодное молоко вредно, а тёплое – способствует развитию тонких тканей мозга. Среди русских практически нет таких людей, которым было бы противопоказано молоко.

# **Молочные бактерии**

## **– спасители мира**

Многие люди хорошо знают о пользе для здоровья, которую представляют ферментированные молочные продукты. Об их полезных свойствах, воздействии на организм человека, способах использования при определенных заболеваниях писал ещё греческий врач Гиппократ. Они упоминаются в научных исследованиях, написанных в XVII и XVIII веках, а также во многих современных медицинских источниках, которые описывают положительное влияние таких продуктов на пищеварительный тракт и здоровье в целом. Кисломолочные ферментированные продукты широко использовались во всем мире. Например, они помогли восстановить здоровье французского короля Людовика XI. В начале XX века ученый Илья Мечников проводил исследования на тему влияния на человеческий организм молочных и кисломолочных продуктов. В ходе исследований будущий лауреат Нобелевской премии выяснил, что кисломолочные продукты не только оказывают положительное влияние на органы пищеварения, но и способны даже полностью излечить некоторые заболевания в этой области. Тогда стала популярной методика – лечение различных недугов продуктами, образующимися при скисании молока: простоквашей, сметаной,

кефиром.

Молоко – это пища, которая усваивается не всеми людьми. Молоко люди открыли для себя примерно 7–8 тысяч лет назад. Это был «каменный век», люди ходили в шкурах и жили в пещерах. В те далекие времена домашних коров еще не было. Древние люди получали молоко от диких лесных коров – туров. Именно они являются предками современных коров. На сегодняшний день этот вид животных вымер. Изначально коровы, прирученные человеком, долгое время служили не столько молочными животными, сколько тягловой силой – наравне с лошадьми помогали людям обрабатывать землю. Молока такие коровы давали мало, только на то, чтобы прокормить своих собственных детенышей. Древние люди изначально просто высасывали молоко из вымени, как это делают телята. И лишь позднее они додумались коров доить, те за счет этого стали давать гораздо больше молока.

В кухне Древней Руси в основном преобладали изделия из муки и зерна – хлеб, каша, различная выпечка. Молоко в нашей стране стали активно употреблять только в XVII веке. Где-то в это время русская кухня пополнилась различными молочными и кисломолочными продуктами: творогом, сливками, простоквашей. Кисломолочные продукты – пища, являющаяся целебным средством.

1. Под действием молочнокислых микроорганизмов разлагается лактоза с образованием молочной кислоты, кото-

рая, в свою очередь, воздействуя на казеинат кальция (казеиноген), отнимает от последнего кальций и замещает его водородом, в результате образуется сгусток. Кроме того, при распаде лактозы образуется галактоза, которая превращается в глюкозу – источник образования спирта.

2. Белок молока – казеин приобретает мелкодисперсную структуру и легко переваривается. Молоко в течение часа переваривается на 31–35 %, а кисломолочные продукты – на 91–95 %.

3. В процессе получения кисломолочных продуктов образуется молочная кислота, которая, попадая в желудок, распадается на  $\text{CO}_2$  и  $\text{H}_2\text{O}$ . Углекислота повышает аппетит. При производстве некоторых кисломолочных продуктов получается спирт, который также стимулирует аппетит. Молочная кислота в кишечнике препятствует развитию гнилостной микрофлоры.

4. Молочнокислые бактерии превращают основной белок молока казеин, расщепляя длинные цепи белковых молекул в более короткие пептиды и аминокислоты, которые легче усваиваются и являются менее аллергенными.

5. Лактобактерии производят лактазу – фермент, который способствует усвоению молочного сахара (лактозы) у людей с недостаточным количеством лактазы. Чем старше человек, тем меньше его лактазная активность. Вот почему люди, особенно дети, которые не употребляют молоко из-за аллергии на белок или неспособность организма перерабатывать лак-

тозу, могут наслаждаться кисломолочными продуктами. Часто дети не могут употреблять молоко в течение месяца или двух после кишечного инфекционного заболевания. Однако кисломолочные продукты, которые содержат меньше лактозы и больше лактазы, нормализуют деятельность кишечника и является популярным лечебным продуктом, который избавляет от диареи.

6. Кальций в составе молочнокислых продуктов находится в оптимальном соотношении с фосфором и другими макро-и микроэлементами, что способствует максимальному усвоению детьми кальция из этих продуктов.

7. Дефицит кальция в рационе питания приводит к серьезным нарушениям: задержке роста, нарушению формирования костей и зубов, кариеса, повышенной кровоточивости сосудов, повышенной нервной возбудимости (вплоть до судорог), нарушений работы сердца, повышение артериального давления и т. п. Недостаточное поступление кальция с пищей в период беременности, во время отложения кальция в костную ткань плода, требует мобилизации кальция из организма матери. Таким образом риск возникновения явления остеопороза, то есть снижение плотности костей и обусловленного им переломов.

8. Пробиотики (pro – способствующий, bios – жизнь) содержат живые, специально отобранные дружественные человеку полезные штаммы микроорганизмов, которые влияют на микрофлору кишечника, корректируя ее и улучшая



физиологические функции и биохимические реакции человека. Термин функциональное питание означает регулярное использование таких продуктов естественного происхождения, которые способны нормализовать и регулировать конкретные функции и биохимические реакции организма.

9. Главные преимущества кисломолочных продуктов в том, что это живые продукты. Они содержат молочнокислые и бифидобактерии, которые подавляют рост и развитие болезнетворных и гнилостных микроорганизмов. Вредные микробы, населяющие кишечник, отравляют организм продуктами гниения и брожения (фенол, индол, скатол, аммиак и др.). Кишечник при этом не может выполнять одну из своих основных функций – быть барьером для чужеродных микробов и токсических веществ. Постепенное самоотравление организма нарушает работу печени и почек, способствует преждевременному старению и развитию возрастных заболеваний.

10. Уже через 1–2 недели употребления кисломолочных продуктов из мочи исчезают фенольные и индольные соединения, что свидетельствует о прекращении гнилостных процессов в кишечнике и полностью исключает гнилостную интоксикацию организма.

11. Кисломолочные продукты восстанавливают нормальную микрофлору кишечника при дисбактериозах и дисбиозах, способствуя нормализации биохимических реакций и физиологических функций организма. Кроме благотворно-

го влияния на нормальную микрофлору кишечника, кисломолочные продукты выполняют функции обеспечения организма необходимыми питательными веществами и полезными биологически активными продуктами метаболизма молочнокислых и бифидобактерий (витаминами, аминокислотами, пептидами, антибиотико похожими веществами).

Кисломолочные продукты содержат важные биологически-активные вещества:

- аминокислоты, в том числе глобулин, лизин, аргинин, казеин, валин;
- жиры, в том числе насыщенные жирные кислоты;
- углеводы, в том числе лактозу;
- молочнокислые бактерии или дрожжи;
- холестерин;
- витамины: А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>4</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, РР, Н, Е, D;
- микро- и макроэлементы: кальций, хром, фтор, калий, натрий, фосфор, железо, медь, цинк, селен.

Кисломолочные продукты существуют почти у всех народов мира. Они схожи по составу и действию на организм. В зависимости от способов приготовления и природных условий они имеют незначительные различия. Называются они у каждого народа по-своему. В Азербайджане катык, айран; на Алтае чегень; в Армении мацун, тан; в Башкирии орот, каймак; в Бурятии тарак, айраг; в Грузии мацони; в Египте лебен; в Индии ласси; в Исландии скир; в Калмыкии тарг; в Казахстане шалап, кумыс, шубат, иримшик; в Киргизии чалап,

кымыз, ку-рут; в Таджикистане чургот, чакка, равгани маска; в Татарстане сузьма, корт; в Туве хойтпак, ти-рык; в Туркменистане чекизе, гамык, сузме чал, ак-гурт; в Узбекистане курт.

# Кислое молоко

Кислое молоко – это напиток, который получается естественным путем и не требует постороннего вмешательства. Кислое молоко часто ошибочно считают кефиром, йогуртом или ряженкой. На самом деле все перечисленное только подвиды скисшего продукта. Из цельного напитка можно создать целое «созвездие» похожих продуктов, но разных по составу и полезному действию. Даже простокваша – это особый вид кислого молока. Для создания этих напитков используются специальные бактерии и грибки, в зависимости от того, что использовали, и получается тот или иной продукт.

Кислое молоко является молоком, которое подверглось естественному процессу брожения. Происходит это из-за того, что в напиток попадают микроорганизмы, которые обитают вокруг нас. Кислое молоко – продукт самостоятельный, если можно так сказать. Оно получается способом естественного брожения, когда в него попадают микроорганизмы, которых в нем быть не должно. Собственные штаммы и бактерии из внешней среды вступают в реакцию и вызывают такой биологический процесс. По вкусу и внешнему виду этот продукт неотличим от простокваши, но домашнее молоко, которое скисло, считают небезопасным – кто знает, какие бактерии из внешней среды его сбродили.

Русские люди с давних времен придумывали множество способов сохранности молока от прокисания.

Самым древним способом хранения молока считается кипячение.

Еще одним способом хранения молока являлась холодная вода, которая остужала молоко, которое соответственно долго не скисало. Как правило молоко наливали в глиняный кувшин, который был сделан определенным способом из смеси глины и соломы, что создавало эффект термоса. А затем кувшин помещали в таз с холодной водой и оставляли в темном и холодном месте.

В Древней Руси молоко хранили с помощью листьев хрена, которые опускались в кувшин.

Хранили с помощью лягушки, которую опускали в кувшин с молоком.

Однако выясняется, что по сравнению со свежим продуктом, польза кислого молока намного выше. Ее научились извлекать еще во времена Античности. Еще Геродот описывал «уникальный кисломолочный продукт», обладающий мощными целебными свойствами. В процессе естественного брожения кислое молоко обогащается уникальными веществами, которые оказывают благотворное влияние на иммунную систему. В кислом молоке содержится много полезных веществ.

О позитивном влиянии на организм свежего молока не утихают споры. Одни считают, что это самый полезный на-

питок, другие доказывают, что оно ухудшает пищеварение и провоцирует проблемы кожи. Действительно, было доказано, что молоко животных слишком тяжелое для организма человека.

Свежий продукт усваивается в нашем пищеварительном тракте только на 32 %, в то время как скисший оставляет в организме 90 % полезных веществ.

## **СОСТАВ КИСЛОГО МОЛОКА**

В отличие от свежего напитка, у кислого молока другой белок. В процессе брожения бифидобактерии частично расщепляют белки, за счет чего они тоже хорошо усваиваются и легче перевариваются даже в детском организме.

Жирные кислоты в кислом молоке усиливают моторику кишечника и выводят лишние газы. Такое сочетание полезного действия делает кислое молоко незаменимым после интоксикации препаратами и алкоголем, при диарее и дисбактериозе.

Главный компонент молочных продуктов – кальций – из сброженного продукта усваивается намного лучше и в большей мере, чем из цельного аналога. Кальций укрепляет костную ткань и улучшает состояние зубов, ногтей и волос. Процесс брожения расщепляет казеинат кальция под действием органических кислот, за счет чего и пополняется запас этого минерала.

Сочетание магния и калия обеспечивает хорошую профилактику от болезней кровеносных сосудов и сердца. Периодическое употребление кислого молока укрепляет сердечную мышцу, улучшает состав крови.

Витамины группы В важны для мышечной ткани и для нормальной деятельности нервной системы, что в свою очередь поможет справиться с усталостью, депрессией и бессонницей.

Витамин D снижает риск развития остеопороза и рахита у детей.

Витамин А необходим для зрения.

Витамин Е считается ответственным за красоту кожи.

Аминокислоты, содержание которых в 7—10 больше чем в молоке или кефире, подавляют воспалительные и гнилостные процессы в кишечнике, улучшает функционирование почек и печени. За несколько недель можно избавиться от гнилостных процессов, а также улучшить работу пищеварительной системы, а еще печени и почек. Кислое молоко поможет избавиться от запоров и улучшит состояние при отравлении и колитах.

Углеводы: пополняют энергию организма, поддерживают осмотическое давление крови, обеспечивают ткани упругостью, участвуют в построении клетки, из них почти полностью состоят клетки суставов, вместе с белками образуют ряд ферментов, секретов, гормонов, заняты в синтезе ДНК, АТФ, РНК.

**Жиры:** головной мозг больше чем на половину состоит из жира, некоторые витамины, в частности, А, D, К, Е не усваиваются без жиров, влияют жиры на выработку многих гормонов, жиры начинают участвовать в функционировании организма, а не откладываться в запасы, и человек чувствует себя здоровым и красивым.

**Каротин:** из него в организме человека образуется витамин А, регулирует процесс выработки организмом белка, способствует нормализации метаболизма, укрепляет иммунитет, эффективно противостоит вирусным инфекциям, помогает при заживлении ран, делает кожу упругой, гладкой, избавляет от кожных заболеваний, полезен для зрения, поэтому людям, много времени проводящим перед экраном, необходимо включать его в свой рацион.

**Бета-каротин:** является сильнейшим антиоксидантом, способным защищать ткани организма от воздействия радикалов, вызывающих развитие онкологических заболеваний, против болезней сердечнососудистой системы, предохраняет ткани от преждевременного старения, каротин является профилактическим средством от рака легких и рака шейки матки, снижает рост таких болезней, как атеросклероз или ишемическую болезнь сердца, воздействуя на уровень холестерина, оказывает профилактику солнечных ожогов, тем самым защищает кожу от вредного воздействия ультрафиолета, оказывает косметическое действие на кожу, волосы и ногти, важный компонент здорового зрения, замедляет разви-



тие катаракты, глаукомы и отвечает за здоровое состояние сетчатки, позволяя хорошо видеть и в пожилом возрасте, незаменим при лечении заболеваний желудка, лечит мочеполовую систему, способен наращивать костную ткань, что используют в лечении зубов и полости рта, для мужчин в поддержании здорового функционирования предстательной железы, сохранение иммунитета и, соответственно, борьба с инфекционными процессами, большие порции натурального каротина существенно затормаживают разрушение клеток при СПИДе.

Витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>: обеспечивают энергией мышцы, нервную систему, головной мозг, снимают умственное и физическое утомление, укрепляют иммунитет, синтезируют гемоглобин, способствуют выработке половых гормонов, улучшают состояние кожного покрова, волос, ногтей.

Витамин В<sub>4</sub> (холин): важен для нервных клеток, улучшает память.

Витамин В<sub>5</sub>: играет важную роль в правильной работе многих органов и систем, препятствует отложению жира, формирует антитела, которые борются с различными видами заболеваний, стимулирует нормальное функционирование головного мозга человека, снижает риск побочных действий лекарственных препаратов, формирует новые клетки, нормализует обменные процессы, контролирует нормальный уровень гемоглобина.

Витамин В<sub>6</sub>: регулирует уровень липидов и холестери-

на в крови, обеспечивает нормальную работу нервной системы – периферической и центральной, способствуя выработке биологически активных веществ, которые передают нервные импульсы по волокнам, принимает участие в синтезе эритроцитов, способствует выработке ферментов, которые участвуют во всех жизненно важных процессах организма, оказывает мочегонное воздействие при нарушении водного баланса, помогает в производстве гормонов, в преобразовании важных микроэлементов, регулирует баланс натрия, магния, калия и глюкозы в крови, способствует нормальной работе желез организма – щитовидки, надпочечников, ускоряет обменные процессы в клетках головного мозга, благодаря чему обеспечивается физическая и умственная работоспособность, регулирует уровень кислотности желудочного сока, способствует выведению ядовитых веществ из организма при различных отравлениях, повышает выработку энергии, участвует в синтезе нуклеиновых кислот, которые препятствуют старению клеток, стабилизирует уровень половых гормонов – эстрогена, прогестерона, тестостерона; а также гормона, который вырабатывается надпочечниками при стрессах.

Витамин С: играет основную роль в образовании коллагена, способствует усвоению железа, способствует снижению уровня холестерина в крови, повышает иммунитет, уменьшает вероятность образования тромбов, является природным антиоксидантом и чрезвычайно важен для нормальной

жизнедеятельности нашего организма.

**Витамин РР (никотиновая кислота):** участвует в метаболизме жиров, белков, аминокислот, пуринов, тканевом дыхании, гликогенолизе, процессах биосинтеза, расширяет мелкие кровеносные сосуды, обладает дезинтоксикационными свойствами.

**Калий:** благотворно влияет на работу сердечной мышцы, способствуя ее укреплению, помогает выводить лишнюю воду из человеческого организма, снимает отеки.

**Кальций:** регулирует работу клеток, участвует в свертывании крови, участвует в мышечном сокращении, участвует в нервном возбуждении, участвует в действии ряда гормонов, необходим для нормального всасывания жиров в желудочно-кишечном тракте, против нарушений сердечного ритма.

**Фосфор:** оказывает благоприятное влияние на память человека, около 70 % содержащегося в организме фосфора входит в состав зубов и костной ткани, выступает в качестве энергоносителя в организме (в молекулах фосфора запасается энергия), входит в состав ДНК и аминокислот, участвует в образовании ферментов и гормонов, принимает участие в работе нервной и сосудисто-сердечной системы, участвует в обменном процессе жиров, протеинов и углеводов, окислительно-восстановительных процессах, участвует в делении клеток, фосфор необходим для нормальной работы почек, усиливает эффект многих витаминов.

**Натрий:** нормализует водно-солевого обмена, активизи-

рует ферменты слюнной и поджелудочной желез, участвует в выработке желудочного сока, поддерживает нормального кислотно-щелочного баланса, генерирует функции нервной и мышечной системы, сосудорасширяющее действие, поддержание осмотической концентрации крови.

Магний: снижает содержание холестерина в крови, очищает сосуды, тем самым снижая риск инфаркта и инсульта, участвует в формировании костей, является компонентом зубной эмали, положительно влияет на нервную систему и повышает устойчивость к стрессовым ситуациям, участвует в процессе синтеза белка, обмене глюкозы, транспортировке питательных веществ, в процессе передачи генетической информации, углеводном и фосфорном обмене, способствует предупреждению образования камней в почках, с помощью магния выводятся некоторые токсичные вещества из организма, способствует улучшению перистальтики кишечника, оказывает положительное действие на репродуктивную систему, во время менопаузы, регулирует работу мышц, снимает спазмы и расширяет бронхи при бронхолегочных заболеваниях, сотни ферментативных реакций протекают с участием магния.

Железо: необходимо для образования миоглобина и гемоглобина, участвует в процессе внутриклеточного обмена и кроветворения, нормализует работу щитовидной железы, участвует в транспортировке кислорода в организме, оказывает влияние на метаболизм витаминов группы В, необхо-

дим для процессов роста организма, является компонентом многих окислительных процессов, оказывает влияние на иммунную систему, предупреждает развитие анемии, оказывает детоксикационное действие, улучшает состояние ногтей, кожи и волос.

## **КИСЛОЕ МОЛОКО ПОЛЕЗНО В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ**

- Детский рахит.
- Болезни ЖКТ, в том числе нарушение микрофлоры, обмена веществ и запоры.
- Хроническая усталость и депрессия.
- Простудные заболевания, сопровождающиеся приемом сильных лекарств.
- Для отбеливания кожи, увлажнения сухой и комбинированной кожи, укрепления и блеска волос.

### **Противопоказания**

- Вред кислого молока заключается в возможной индивидуальной непереносимости продукта.
- Нельзя пить молоко, скисшее в результате длительного хранения.
- Рекомендуются употреблять напиток, полученный путем естественного брожения.
- Также употребление кислого молока может стать при-

чиной диареи или дисбактериоза.

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

**Способ 1.** В цельное молоко добавить чистую закваску, к примеру, кефир или сметану. Очень важно, чтобы в молоке не присутствовали другие бактерии, поэтому рекомендуется приобретать ультрапастеризованный вариант.

**Способ 2.** Взять натуральное некипяченое молоко и нагреть его до 29 °С. Чтобы ускорить процесс брожения, можно добавить к нему несколько корочек черного хлеба.

Кислое молоко содержится в 1 ч. ложке – 5 мл, в 1 ст. ложке – 20 мл, в 1 стакане – 250 мл.

## **БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА**

### **Домашний творог**

**Состав:** *кислое молоко.*

Переливают молоко в чашу мультиварки и готовят в режиме «Подогрев» на протяжении часа. Затем содержимое откидывают на сито, выстланное чистой марлей, и убирают в сторонку. Через несколько часов ткань завязывают мешочком и слегка отжимают, чтобы избавиться от оставшейся сыворотки.

## **Летний салат из кислого молока**

**Состав:** *кислое молоко – 150 мл, помидоры – 150 г, хрен, петрушка, салат.*

Разрезать помидоры пополам или на 4 части, выложить их на салатные листья, а сверху залить кислым молоком, смешанным с тертым хреном. Блюдо засыпать зеленью, можно добавить грецкие орехи или чеснок и подать с молодой картошкой и домашним лимонадом.

## **Сыр**

**Состав:** *4 большие ложки сметаны, литр кислого молока, 4 куриных яйца, чайная ложка натурального лимонного сока, зелень укропа.*

В одной кастрюльке соединяют кислое молоко и лимонный сок. Все это отправляют на плиту и нагревают на умеренном огне. В теплое молоко выливают яйца, взбитые со сметаной и солью, и варят все вместе в течение двадцати пяти минут. Незадолго до завершения термообработки в кипящую смесь добавляют рубленый укроп.

Как только сыворотка станет отделяться от творожной массы, сыр перекладывают на дуршлаг, выстланный сложенной в несколько слоев марлей, заворачивают и оставляют под гнетом не меньше, чем на два часа. Практически готовый продукт, с которого стекла лишняя жидкость, убирают в холодильник, чтобы он окончательно дозрел. Как прави-

ло, длительность данного процесса не превышает двенадцати часов.

## **Суп мастава**

***Состав:** баранина – 500 г, 4 помидора, 100 мл кислого молока, пара больших ложек риса, 6 картофелин, по средней морковке и луковице, небольшая репа, укроп, петрушка и кинза, красный молотый перец, соль и постное масло.*

Это национальное узбекское блюдо с кислым молоком. Оно представляет собой мясной суп с добавлением рисовой крупы и большого количества различных овощей. Сначала нужно заняться репой, луком и морковкой. Их моют, чистят, измельчают и слегка обжаривают в небольшом количестве растительного жира. В отдельную толстостенную кастрюлю наливают постное масло, хорошенько разогревают его и добавляют к нему кусочки баранины. Как только мясо подрумянится, его заливают водой и отваривают, не забывая убирать образующуюся пену.

Через час в кастрюлю с мясом загружают обжаренные овощи, а еще через пятнадцать минут – свежие помидоры. Незадолго до завершения термообработки в будущий узбекский суп добавляют нарезанный картофель и промытый рис. Все это варят до мягкости овощей, посыпают руеной зеленью и убирают с плиты. Перед подачей к столу маставу заправляют кислым молоком.



## Огуречный суп

**Состав:** 2 свежих огурца, по большой ложке рубленых грецких орехов и постного масла, долька чеснока, по 100 мл фильтрованной воды и кислого молока, 1/2 отварного яйца, соль и свежий укроп.

Вымытые огурцы очищают от их кожицы, нарезают мелкими кубиками и складывают в подходящую кастрюльку. Туда же добавляют растертый вместе с солью чеснок, рубленый укроп и постное масло. Все это заливают кислым молоком и фильтрованной водой. Полностью готовый огуречный суп остужают в холодильнике и только после этого раскладывают в порционные тарелки. Непосредственно перед употреблением его посыпают измельченными грецкими орехами и декорируют кусочками отварного яйца.

## Картофельный суп

**Состав:** картофель – 400 г, лук-порей – 100 г, сливочное масло – 30 г, яйцо куриное – 2 шт., кислое молоко – 100 мл, вода – 0,5 л, соль по вкусу, перец черный молотый по вкусу.

Лук-порей очистить, промыть, нарезать, положить в кипящую подсоленную воду и отварить в течение 5–6 минут. Сварить яйца вкрутую. Затем добавить нарезанный кубиками картофель и черный перец. Перед окончанием варки заправить суп сливочным маслом. При подаче положить в суп сваренные яйца и добавить кислое молоко.

## **Кабачок с соусом из кислого молока**

*Состав:* кабачок – 1 шт., кислое молоко – 0,5 л, укроп, чеснок, оливковое масло.

Кружочки кабачка опустить в кипящую воду и проварить 4–5 минут, затем вынуть и разложить, чтобы немного остыли. *Приготовление соуса.* В кислое молоко нужно нарезать мелко укроп и выдавить пару зубчиков чеснока, все перемешать и добавить к кабачку. Овощи с соусом смешать, добавить оливковое масло. Соус использовать с картофелем, или в качестве отдельного блюда. Это отличный гарнир к мясу, иногда выступает в качестве теплого салата.

## **Манник**

*Состав:* 1 стакан манной крупы, 1/2 ч. ложки соды, 1 стакан кислого молока, 3 яйца, 1 стакан сахара, 170 г хорошего сливочного масла, 1 стакан пшеничной муки.

Манку заливают кислым молоком и оставляют не меньше, чем на час. Затем к ним добавляют яйца, соду, сахар, топленое масло и обогащенную кислородом муку. Готовое тесто интенсивно взбивают миксером и выливают в смазанную емкость мультиварки. Прибор накрывают крышкой и активизируют режим «Выпечка». Примерно через час подрумянившийся манник извлекают из чаши мультиварки и подают на стол.

По желанию в тесто, из которого выпекается такой пирог, добавляют распаренный изюм, любые ягоды, кусочки фрук-

тов, тертый шоколад, измельченные орехи или любые другие наполнители.

## Тефтели

**Состав:** баранина – 500 г, яйцо – 1 шт., яичный желток – 1 шт., пшеничная мука – 50 г, сливочное масло – 30 г, кислое молоко – 200 мл, растительное масло – 40 мл, тмин по вкусу, соль по вкусу, перец черный молотый по вкусу.

Мясо вымыть, 2–3 раза пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец, хорошо вымешать. Из массы сформовать небольшие шарики и обвалять в муке. Жароупорную посуду смазать растительным маслом, наполнить получившимися тефтелями, накрыть крышкой и поставить в хорошо нагретую духовку. Кислое молоко или простоквашу смешать с желтком, добавить сливочное масло, растертый в порошок тмин и залить тефтели в конце запекания. Затем уменьшить огонь и продолжать запекание в открытой посуде. Подавать с вареным картофелем.

## Оладьи

**Состав:** 500 мл кислого молока, стакан высокосортной муки, пара яиц, 1/2 чайной ложки пищевой соды, соль и сахар.

Молоко соединяют в одной посуде с яйцами и содой. Полученную массу слегка взбивают венчиком, а затем смешивают с сахаром, солью и обогащенной кислородом мукой.

Емкость с готовым тестом помещают в миску с горячей водой, накрывают полотенцем и оставляют на пятнадцать минут. Спустя четверть часа его ложкой выкладывают в раскаленное постное масло и обжаривают по несколько минут с каждой из сторон.

### **Тонкие блинчики**

***Состав:** 1 л кислого молока, 1/2 чайной ложки соды, пара яиц, 3 большие ложки сахара, пара стаканов высокосортной муки, 5 больших ложек постного масла, щепотка соли, различные начинки.*

Третью имеющегося кислого молока соединяют с яйцами, взбитыми с сахаром и солью. В получившуюся массу понемногу подсыпают обогащенную кислородом муку и хорошенько перемешивают, стараясь избавиться от комочков. В самом конце туда добавляют остатки молока, соду и постное масло. Жидкое тесто небольшими порциями выливают на раскаленную сковородку и обжаривают с каждой из сторон.

Готовые блинчики стопкой складывают на тарелку и смазывают маслом или фаршируют различными начинками.

### **Лепешки**

***Состав:** 200 г пшеничной муки, 250 мл кислого молока, 70 г сливочного масла, по 1/2 чайной ложки соды и соли, постное масло (для жарки).*

Кислое молоко соединяют с содой и солью, а потом сме-

шивают с топленым сливочным маслом и насыщенным кислородом мукой. Готовое жидкое и тягучее тесто порционно выливают на раскаленную смазанную сковородку и обжаривают с каждой из сторон. Подрумянившиеся лепешки выкладывают стопкой на тарелку и подают к столу.

## **Ягодный пирог**

***Состав:** 200 мл кислого молока, 200 г сахара, пара яиц, чайная ложка разрыхлителя, 300 г любых ягод, пара стаканов просеянной муки, щепотка ванилина.*

Яйца взбивают с сахаром, а затем соединяют с кислым молоком. Получившуюся жидкость смешивают с ванилином, разрыхлителем и обогащенной кислородом мукой. Часть готового теста выливают в смазанную форму. Сверху выкладывают помытые ягоды и покрывают их оставшейся мучной массой.

Выпекают домашний пирог при средней температуре не дольше сорока минут.

## **Мусс**

***Состав:** 250 мл сметаны любой жирности, 0,5 л кислого молока, 150 г сахара, цедра цитрусов, желатин.*

В глубокую емкость вылить кислое молоко и стакан сметаны, натереть к ним цедру от лимона или апельсина, приправить все сахаром и взбить миксером. Разведенный в воде желатин влить к молочной массе и взбивать до получе-

ния плотной пены. Чтобы получить пышный и устойчивый мусс, отзывы кулинаров советуют помещать емкость с массой в посуду со льдом и взбивать так. Готовый десерт, разделить на порции, подержать в холодильнике и наслаждаться.

### **Ягодный холодник**

***Состав:** 300 г любых летних ягод или фруктов, 1 л кислого молока, 250 мл сметаны, 100 г сахара.*

Ягоды взбить в блендере с сахаром. При желании их можно разделить по цветам. Заправить их кислым молоком и сметаной. Все хорошо перемешать и разлить по стаканам.

# Простокваша

Первая простокваша появилась очень давно, в те времена, когда люди не могли долго хранить молоко. Чтобы не выбрасывать полезный продукт, сырье подвергали обработке молочнокислыми бактериями, от чего оно сквашивалось и становилось безопасным для употребления. С древних времен и до наших дней технология приготовления совсем не изменилась. Скисая, молоко кардинально меняет свой состав. Сложно усваиваемые молочные белки распадаются на более простые элементы, а многими непереносимый молочный сахар превращается в кислоту. При этом субстанция обогащается полезными бактериями, не теряя кальция и витаминов. Готовят ее из нежирного пастеризованного или стерилизованного молока в качестве основной закваски используют молочнокислый стрептококк, при развитии которого получается продукт невысокой кислотности. Простокваша должна иметь чистые кисломолочные вкус и запах, без посторонних привкусов и запахов, с выраженным привкусом добавок, а у ряженки и варенца – с выраженным привкусом пастеризации.

*Обыкновенная простокваша* выпускается жирностью 1 %; 2,5 %; 3,2 % и нежирная. Готовится из пастеризованного молока, сквашенного чистыми культурами мезофильного стрептококка при температуре 32–35 °С.

*Мечниковская простокваша* готовится из пастеризованного молока. Входящие в состав закваски термофильный стрептококк и болгарская палочка ускоряют процесс сквашивания.

*Простокваша Южная* готовится в соотношении 3:1 из пастеризованного молока заквашенного культурами болгарской палочки и термофильных молочнокислых стрептококков с добавлением или без добавления дрожжей, сбраживающих лактозу. Температура сквашивания 50–55 °С. Болгарская палочка – сильный кислотообразователь, поэтому Южная простокваша имеет более высокую кислотность.

К группе простокваш относятся также некоторые другие диетические продукты, в закваске которых основная культура – молочнокислый стрептококк. Польза простокваши состоит в основном в том, что употреблять ее могут и те, кто без проблем пьет обычное молоко, и люди с непереносимостью лактозы.

## **СОСТАВ ПРОСТОКВАШИ**

Простокваша относится к кисломолочным продуктам питания. В 100 граммах содержится всего 30 калорий и 3 г белка животного происхождения. Простокваша обладает богатым количеством витаминов и минеральных веществ. Витаминов 11 штук, 7 макроэлементов и 10 микроэлементов.

В состав любой простокваши входит внушительный вита-



минный состав (бета-каротин, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, Н, холин). Среди них особенно важным является наличие витаминов А, С и РР:

**Витамин А:** регулирует процесс выработки организмом белка, способствует нормализации метаболизма, укрепляет иммунитет, эффективно противостоит вирусным инфекциям, помогает при заживлении ран, делает кожу упругой, гладкой, избавляет от кожных заболеваний, полезен для зрения, поэтому людям, много времени проводящим перед экраном, необходимо включать его в свой рацион.

**Витамин С:** играет основную роль в образовании коллагена, способствует освоению железа, способствует снижению уровня холестерина в крови, повышает иммунитет, уменьшает вероятность образования тромбов, является природным антиоксидантом и чрезвычайно важен для нормальной жизнедеятельности нашего организма.

**Витамин РР (никотиновая кислота):** участвует в метаболизме жиров, белков, аминокислот, пуринов, тканевом дыхании, гликогенолизе, процессах биосинтеза, расширяет мелкие кровеносные сосуды, обладает дезинтоксикационными свойствами.

В простокваше присутствуют макро- и микро минералы: кальций – минерал, участвующий во многих процессах организма, калий, железо, фосфор, цинк, йод, медь, селен, фтор.

Все эти полезные вещества быстро и легко усваиваются организмом, поэтому польза простокваши просто бесценна.

## ПОЛЬЗА ПРОСТОКВАШИ

- Простокваша хорошо усваивается в нашем организме и улучшает работу желудочно-кишечного тракта.
- Помогает при запорах и улучшает обменные процессы.
- Дополнительно простокваша помогает при похмелье, необходимо выпить 1–2 стакана на пустой желудок и через 20 минут, будут заметные улучшения.
- Простокваша рекомендована при запорах, так как обладает мягким послабляющим эффектом.
- Этот напиток рекомендуется принимать также при заболеваниях желчных путей, печени, колитах.
- Простоквашу необходимо употреблять людям, страдающим ожирением и гастритами с пониженной кислотностью желудочного сока.
- Простокваша с малым процентом жирности полезна при инфаркте миокарда, пороках сердца, гипертонических болезнях и атеросклерозе.
- Самой полезной считается простокваша ацидофильная, которая подавляет в кишечнике процессы брожения и гниения. Она полезна также при поносах, дизентерии, целлюлите и нарушениях обмена веществ.
- Подходит для лечения и профилактики дисбактериоза.
- Снабжает организм необходимыми витаминами и минералами.

- Налаживает обменные процессы.
- Выводит токсины.
- Прибавляет иммунитет.
- Благотворно сказывается на работе сосудов и сердца.
- Участвует в профилактике ишемической болезни.
- Обезжиренная простокваша позволяет не просто снизить массу тела, но и вывести шлаки из организма.

### **Противопоказания**

- Воспаление 12-перстной кишки.
- Заболевания желчевыводящих путей.
- Гепатит в острой стадии.
- Панкреатит.
- Эрозивный гастрит и язва желудка.

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Самый полезный продукт – это тот, который приготовлен самостоятельно. По классическому рецепту готовят простоквашу так:

- кипятят три литра молока средней жирности и остужают до температуры 35–40 °С;
- разливают молоко по литровым банкам, в каждую добавляют по ложке кефира или сметаны в качестве закваски;
- по желанию можно добавлять ржаные сухарики или са-

хар; – потом банки закрывают, укутывают и ставят на ночь в теплое место.

Утром простокваша будет готова.

Ее можно пить просто так, добавлять в овсянку, делать коктейли с медом и корицей, фруктами и ягодами.

## БЛЮДА ИЗ ПРОСТОКВАШИ

### Творог

*Состав: простокваша.*

В простокваше, даже двухсуточной, всегда много сыворотки. Поэтому первая операция – отлить, отделить сыворотку от сгустка. Для этого часть сыворотки просто сливают из банки с простоквашей, а затем оставшийся сгусток переливают в специальный полотняный мешочек, имеющий форму конуса.

Слив сгусток простокваши в мешок, надо подвесить его над какой-либо посудой и оставить минимум на 5–6 часов, в течение которых сыворотка постепенно выйдет из простокваши, и образуется творог. Только после этого можно попытаться искусственно отжать скрытую сыворотку, положив мешочек с творогом под пресс весом 3–5 кг (между двух досок, фанерок).

Таким путем через 5–8 часов получится нежный домашний сырой пластовой творог. Он не будет крошиться, а станет отламываться крупными толстыми красивыми пластами.

Если нужно сделать творог посуше, то следует простоквашу еще в посуде, до отжима сыворотки, поставить в водяную баню и подогреть. Тогда сыворотка сама отскочит от сгустка. В этом случае надо проявлять осторожность и не перегревать простоквашу, иначе творог станет жестким, мелкозернистым, неприятным на вкус, ибо кислое молоко заварится, коагулируется. Если же прогреть простоквашу легонько, умеренно, то при отжиме сыворотки получится прекрасный сухой, плотный клинковый творог, который будет похож внешне на брусок.

### **Салат грибной с простоквашей**

**Состав:** вареные или консервированные грибы – 200 г, холодный отварной картофель – 400 г, сладкий болгарский перец – 1 стручок, простокваша (нежирная сметана) – 3–4 ст. ложки, кетчуп – 1 ст. ложка, лимон, зелень укропа или петрушки, перец, соль.

Сваренные или маринованные грибы нарезать ломтиками, добавить отварной нарезанный кубиками картофель, нарезанный соломкой красный перец и измельченную зелень. Смешать простоквашу, кетчуп, лимонный сок, полученным соусом залить грибы и овощи, посолить и поперчить по вкусу.

### **Салат из кольраби**

**Состав:** кольраби – 2–3 шт., красный перец – 1 стручок,

*лук – 2 шт., помидоры – 3 шт., соус из простокваши – 1 стакан, листья салата, укроп, ломтики лимона.*

Кольраби отварить до мягкости в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками. Стручок свежего или консервированного красного перца и помидоры нарезать тонкими ломками, лук изрубить. Все продукты смешать с соусом. Салатницу украсить листьями салата, укропом и ломтиками лимона.

*Для приготовления соуса* столовую ложку муки слегка поджарить на масле, развести половиной стакана овощного бульона и стаканом простокваши. Прокипятить в течение 5 минут, добавить по вкусу соль и процедить.

## **Окрошка**

***Состав:** простокваша – 300 г, огурец – 1–2 шт., лук зеленый (пучок) – 1 шт., сахар – 50 г, сметана – 40 г, яйцо – 1 шт., вареная говядина – 100 г, соль – по вкусу, укроп – по вкусу.*

Отварите говядину в подсоленной воде. Пусть остынет. Затем порубите ее кубиками. Отварите яйцо вкрутую. Отложите, пусть остывает. Промойте и измельчите лук и укроп. Огурец промойте, снимите кожуру, нарежьте кубиками. Нарезанные продукты положите в простоквашу, затем добавьте соль и сахар. Все хорошенько перемешайте. Сахар можете не добавлять, хотя мне очень нравится, когда чувствуется едва заметная сладость. Говядину разложите порционно

по тарелкам. Яйцо почистите, порежьте произвольно. Также отправляйте в тарелки. Залейте в тарелки подготовленный суп. К столу подавайте со сметаной.

## **Кабачки в простокваше**

**Состав:** кабачки – 5–6 шт., простокваша – 2 стакана, толченые орехи – 1 стакан, чеснок, масло – 5 ст. ложек, укроп, соль.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать длинными ломтиками толщиной около 5 мм. Ломтики посолить, обвалить в муке и поджарить в кипящем растительном масле.

Взбить простоквашу, добавить в нее головку толченого чеснока, мелко нарезанный укроп, толченые грецкие орехи и перемешать. Можно подлить оставшееся от жарения кабачков растительное масло, предварительно процедив его. При подаче на стол разложенные в тарелке кабачки залить этим соусом.

## **Запеканка из манки и простокваши**

**Состав:** яйца – 2 шт., сахар – 200 г, маргарин – 100 г, лимон – 0,5 шт., изюм – 75 г, немного соли, манка – 2 стакана, пищевая сода – 1 ч. ложка, мука – 3 ст. ложки, простокваша – 0,5 л, сливочное масло для смазки формы, панировочные сухари.

Смешать манку с простоквашей и дать постоять 50–60 минут, чтобы манка разбухла. Затем добавить взбитые с саха-

ром яйца, растопленный и слегка охлажденный маргарин, тертую лимонную цедру и сок, подготовленный изюм и смешанную с пищевой содой муку. Тесто положить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, выпекать в духовке при средней температуре в течение 40–45 минут.

## **Манник с бананами**

***Состав:** бананы – 2–3 шт., простокваша – 500 мл, манная крупа – 200 г, сахар – 100 г, разрыхлитель для теста – 10 г, панировочные сухари – 1 ст. ложка, масло сливочное или маргарин.*

Смешаем в миске манную крупу и сахар. При непрерывном помешивании постепенно вливаем кефир, чтобы в нашем тесте не образовалось комочков. Теперь можно добавить разрыхлитель (количество разрыхлителя зависит от производителя, прочитайте рекомендации на упаковке), все хорошо перемешаем. Форму для выпекания смазываем маслом или маргарином. Посыпаем панировочными сухарями. В форму выливаем половину теста. Бананы очищаем и нарезаем кружочками. Сверху выкладываем кусочки банана. Заливаем оставшейся половиной теста. Отправляем выпекаться наш манник в предварительно нагретую до 180 °С духовку, приблизительно на 40 минут, пока он не зарумянится. Когда манник пропечется, достаем его из духовки, охлаждаем, посыпаем сахарной пудрой по желанию и подаем к столу.



## **Запеканка**

**Состав:** лаваш тонкий «Армянский» – 2 шт., сыр «Адыгейский» – 200 г, шампиньоны – 100 г, петрушка – 1 пучок, яйца – 2 шт., простокваша – 250 мл, масло растительное для смазки формы, специи – по вкусу.

В миске соединить яйца с простоквашей и специями по вкусу. Лаваш разрезать на листы размером с вашу форму для выпечки. Зелень порубить, шампиньоны порезать мелким кубиком, сыр натереть на крупной терке. Форму хорошенько смазать растительным маслом. Лист лаваша обмакнуть в яичную смесь, выложить в форму. Посыпать шампиньонами, петрушкой и сыром. Так чередуем слои, последний лаваш посыпаем сыром, вылить равномерно оставшуюся яичную смесь на поверхность запеканки. Выпекать в заранее разогретой до 180 °С духовке до румяной корочки.

## **Баранина в простокваше**

**Состав:** 800—1000 г баранины, 4 луковицы, 6 зубчиков чеснока, 2 ч. ложки карри, 500 мл простокваши, растительное масло, перец, немного кардамона, веточки свежего тимьяна.

Лук нарезать небольшими кубиками, чеснок мелко порубить, карри – на сковородку, обжаривать на небольшом огне около 5 минут. Баранину нарезать маленькими кусочками, положить к луку, добавить немного воды, закрыть крышкой

и тушить около часа. В процессе добавить соль и перец. Добавить простоквашу, кардамон, тушить под крышкой еще 30 минут. За 3–5 минут до готовности добавить тимьян и проверить, достаточно ли соли.

### **Запеченный амур с овощами**

***Состав:** амур – 1,3 кг, картофель – 4 шт., лук репчатый – 1 шт., перец салатный – 2 шт., помидор – 1 шт., шампиньоны – 100 г, сок лимона – 1 ст. ложка, простокваша – 50 мл, петрушка – 1 пучок, базилик – 1 веточка, масло растительное – 3 ст. ложки, смесь пряностей к рыбе – 1 ч. ложка, кунжутные семена – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.*

Рыбу очистить от чешуи и внутренностей. Овощи и зелень помыть, почистить. Рыбу натереть крупной солью и пряными травами, сбрызнуть соком лимона, отложить в сторону. Порезать крупным кубиком лук. Порезать перец салатный. Шампиньоны порезать на 4 части. Картофель порезать соломкой. Соединить овощи в миске, посолить, добавить 2 ст. ложки растительного масла и перемешать. Противень смазать 1 ст. ложкой растительного масла, выложить рыбу, в брюшко положить пучок петрушки и веточку базилика. По сторонам выложить овощи. Порезать помидор дольками, выложить сверху овощей. Полить простоквашей, посыпать семенами кунжута. Запекать в заранее разогретой духовке до 200 °С 30–40 минут до готовности. Время выпекания зависит от размера рыбы. Готовую рыбу с овощами подать горя-

чей с соусом.

## Гороховые блины

**Состав:** мука пшеничная – 2 ст. ложки, мука гороховая – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль – 1 ч. л. без горки, дрожжи прессованные – 1 ч. ложка, яйцо – 1 шт., простокваша – 200 мл, вода – 50 мл.

Два вида муки (гороховую и пшеничную) соединим в миске для замеса теста. Сахар и соль растворим в кислом молоке. В муку добавим яйцо. Понемногу начнем добавлять кислое молоко. Сначала в небольшом количестве молока замесим тесто без комочков, а затем добавим все остальное молоко по норме. Поставим тесто на созревание. Время созревания зависит от качества дрожжей, а также от температуры в помещении. Может уйти несколько часов. Можно приступать к жарке гороховых блинчиков. Нагретую сковороду смажем маслом. В центр нальем тесто и распределим по поверхности. Поджариваем наш гороховый блинчик с одной стороны до румяного состояния. Переворачиваем и жарим с другой стороны. Гороховые блинчики смазываем маслом и подаем с начинкой или без нее.

## Пасха

**Состав:** простокваша – 1 л, молоко – 3 л (или 1 литр топленого), сметана – 250–300 г, сливочное масло – 50 г, сахар – 0,5 стакана (по вкусу), ванильный сахар – 0,5 ч. лож-

*ки, желток – 2 шт.*

Если у вас нет топленого молока, приготовьте его сами. Наливаем молоко в керамическую кастрюлю и ставим в духовку, нагретую до 170 °С. Каждые 20 минут опускаем пенки с поверхности молока на дно. И так готовим часа 3, молока должно остаться около 1 литра. Теперь переливаем топленое молоко с пенками в большую кастрюлю, добавляем к нему сметану и простоквашу. Теперь добавим яичные желтки, хорошо перемешиваем. Ставим кастрюлю на небольшой огонь, ждем появления творожных хлопьев. Держим кастрюлю на огне еще минут 5, а затем снимаем. Застылаем дуршлаг марлей, сложенной в несколько слоев, и выливаем на нее содержимое кастрюли. Когда основная часть сыворотки стечет, завязываем концы марли и подвешиваем узелок с получившимся творогом на ночь. Добавим в творог растопленное сливочное масло, сахар обычный и ванильный. Можно добавить орехи или сухофрукты. Размешаем и выложить в форму под пресс часов на 8—12.

### **Соус из простокваши или кефира**

***Состав:** простокваша или кефир – 1 стакан, сахар – 1 ч. ложка, соль – 0,5 ч. ложки, горчица, перец, сливки или молоко.*

Простоквашу или кефир заправить, хорошо взбить. Если простокваша слишком кислая, добавить немного сливок или молока, увеличить количество сахара.

### **Соус из простокваши с луком**

*Состав:* простокваша или кефир – 1 стакан, 1 небольшая луковица или зеленый лук – 25 г, сахар – 1–1,5 ч. ложки, соль, горчица, перец.

К простокваше или кефиру добавить тертый лук или рубленый зеленый лук, заправить, хорошо перемешать.

### **Соус из простокваши со взбитыми сливками**

*Состав:* простокваша или кефир – 0,5 стакана, взбитые сливки – 0,5 стакана, сахар – 1 ч. ложка, соль, горчица, перец, томатное пюре – 1–2 ч. ложки.

35 %-е сливки взбить с сахаром, смешать с простоквашей или кефиром, заправить. При желании добавить томатного пюре, чтобы придать соусу более кислый вкус.

### **Зеленый соус из простокваши**

*Состав:* простокваша или кефир – 1 стакан, рубленые листья шпината – 1 ст. ложка, рубленый зеленый и репчатый лук – 0,5 ст. ложки, рубленая зелень укропа, петрушки и сельдерея – 1 ст. ложка, соль, сахар.

Промытые молодые листья мелко изрубить острым ножом, смешать с простоквашей или кефиром, заправить.

### **Острый соус из простокваши**

*Состав:* простокваша или кефир – 1 стакан, соус (горчи-

ца, перец, мускатный орех) – 2–3 ч. ложки, соль.

К простокваше или кефиру добавить все приправы, перемешать и взбить.

### **Соус из простокваши с растительным маслом**

*Состав:* простокваша или кефир – 0,5 стакана, растительное масло – 0,5 стакана, сахар – 1 ч. ложка, соль – 0,5 ч. ложки, горчица, перец.

Простоквашу или кефир хорошо смешать с приправами и растительным маслом, взбить. Можно использовать также пахту.

## **ПРИМЕНЕНИЕ В КОСМЕТИКЕ**

Те проблемы с кожей, которые вызваны действием сырого молока, легко устраняет скисший продукт. Отзывы на женских форумах хвалят простоквашу за отличное очищение и тонизирование кожи.

**Тоник.** Чтобы улучшить внешний вид лица, простоквашу используют в качестве тоника или эмульсии. Для этого ватным диском протирают чистую кожу несколько раз, затем умываются теплой водой. Если кожа сухая, можно нанести после процедуры питательный крем, для нормальной и жирной – дополнительных средств не нужно.

Заметные результаты такой процедуры появятся в конце первой-второй недели применения. Важно не использовать

простоквашу каждый день, а применять по 2–3 раза в неделю. Молочная кислота, которая и обеспечивает благоприятное воздействие на проблемную кожу, может в больших концентрациях повредить эпидермис.

Такие протирания с кислым молоком хорошо отшелушивают верхний ороговевший слой, подтягивают поры и очищают их, повышают тонус эпидермиса, продлевают молодость клеток. С помощью такого простого средства избавляются от пятен после акне и веснушек.

**Маска против веснушек** состоит из кислого молока, белой глины и лимонного сока. Молока и глины должно быть поровну (для одного применения по столовой ложке), а сока лимона достаточно чайной ложки. Полученную смесь нужно нанести на чистую кожу и подержать 15–20 минут, затем смыть теплой и холодной водой.

**Маска для сухих волос** помогает восстановить водный баланс и восстановить каждый волос. Для нее потребуется смешать одну часть свежего и две части кислого молока, для одного применения потребуется 5–6 столовых ложек простокваши и 2–3 цельного продукта. Полученную смесь нужно нанести на всю длину волос, кроме корней, и подержать 20–25 минут.

# Сыворотка

При нагревании скисшего молока идет его створаживание.

При этом отделяется характерная жидкость – сыворотка. Она используется как отдельный продукт. Таким образом, сыворотка – это побочный продукт, который получают в ходе изготовления творога, сыра, молока или казеина. Молоко подвергают значительной термической обработке (или просто оставляют скисать), в ходе которого жидкость сворачивается, а затем процеживается через специальные конструкции.

Она бывает двух видов – кислая и сладкая. Это зависит от того, из чего она получена, например, кислая получается при изготовлении творога, а сладкая – при изготовлении сыра. Сыворотка также очень полезный продукт, потому что в ней содержатся наиболее полноценные белки молока – альбумин и глобулин.

Напиток не является современным новаторским пищевым открытием. Его знали еще во времена Гиппократы. Сыворотку использовали для лечения заболеваний кожи, печени, органов дыхания, дизентерии, камней в почках, отравлений и нарушений стула. Врачи назначали натуральное лекарство каждому пациенту в качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства.



## СОСТАВ СЫВОРОТКИ

Основным компонентом сыворотки является вода (порядка 94–95 %). В оставшихся нескольких процентах содержатся ценные для человеческого организма ферменты. В молочной сыворотке присутствуют минеральные компоненты и микроэлементы: железо, цинк, молибден, медь, йод и кобальт.

Молочная сыворотка содержит в себе полноценные белки. Подобные микроэлементы не вырабатываются человеческим организмом. Поэтому людям необходимо употреблять такие продукты.

В белке содержится необходимое количество аминокислот. Они активно участвуют в формировании красных кровяных телец.

Также сыворотка относится к низкокалорийным продуктам. Также в продукте имеются макроэлементы, такие как хлор, фосфор, натрий и калий. Витамины группы В, С, А, Е, РР.

В составе молочной сыворотки учёные обнаружили иные немаловажные элементы.

Биотин. Вещество активно участвует в переработке практически всех биологических веществ и кислот. Биотин поддерживает красоту и здоровье ногтей, волос и кожи. Вещество нормализует уровень сахара в крови и восстанавливает

нервную систему.

Лактоза. Подобный фермент считается бесценным для человека. Лактоза без труда усваивается организмом и в дальнейшем нормализует работу ЖКТ. Вещество относится к правильным углеводам, которые не формируют в клетках жир.

Никотиновая кислота. Элемент, без которого поступающая пища в организм не сможет преобразоваться в энергию. Никотиновая кислота снижает уровень холестерина, ускоряет естественный обмен веществ, выводит шлаки и токсины. Также элемент перерабатывает углеводы, белки и жиры.

Холин. Это незаменимый микроэлемент, который регулирует слаженную работу центральной нервной системы. Холин образует защитный слой для нервов и способен предотвращать их разрушение. Микроэлемент восстанавливает клетки печени после влияния алкоголя, вирусов и наркотиков. Холин нормализует синтез инсулина и ритм сердца.

## **ПРИМЕНЕНИЕ МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКИ**

Сыворотка активно используется в промышленности пищевого назначения. Чаще продукт добавляют в хлеб, сыры и кондитерские изделия. Сыворотка придаёт тесту нежность и воздушную структуру.

Ее можно использовать при изготовлении первых, вторых и третьих блюд вместо молока. Из сыворотки можно также

приготовить много различных продуктов – квас, кисломолочные напитки, сырную пасту, специальное молоко для детей.

На основе молочного продукта производят натуральное спортивное питание. С его помощью можно быстрее нарастить мышечную массу и восстановить работоспособность организма. При этом необходимо регулярно посещать тренажёрный зал.

В настоящее время известно несколько производителей, которые выпускают витаминизированную газировку на основе молочной сыворотки. Она содержится в смесях для детей, как основной компонент.

Сыворотка популярна в косметологии. Из неё делаются ухаживающие средства для волос и кожи. Также при извлечении лактозы из состава изготавливают множество медикаментов.

Молочную сыворотку достаточно употреблять по 250–300 мл в сутки. Таким образом вы обогатите свой организм всеми необходимыми микроэлементами и витаминами.

### **Сыворотка полезна при многих недугах**

– Главной особенностью сыворотки считается то, что она включает ценный состав из витаминов и элементов. Продукт отлично укрепляет иммунную систему, подавляет развитие инфекционных и вирусных бактерий.

– Доказано, что продукт молочной переработки на поря-

док улучшает физическое и психоэмоциональное состояние человеческого организма. Сыворотка помогает избавиться от лишних килограммов.

– Если систематически употреблять молочную сыворотку, то в скором времени у вас нормализуется микрофлора кишечника. Продукт благотворно влияет на деятельность печени, желудка и почек. Сыворотка препятствует воспалению этих органов.

– Процесс расщепления застарелых жиров происходит благодаря полезному сахару в составе продукта. Компонент имеет уникальную особенность медленного всасывания организмом, при этом фермент не скапливается в виде жировых прослоек. Организм постепенно начинает расходовать застарелый жир. Таким образом происходит снижение веса.

– Средство молочной переработки отлично справляется с целлюлитом, сильной утомляемостью, невнимательностью и рассеянностью. Также сыворотка нормализует кровяное давление, препятствует развитию гипертонии.

– Молочная сыворотка способствует выработке серотонина, гормон счастья справляется с негативными факторами и последствиями перенесённого стресса. Продукт препятствует развитию атеросклероза, выводит тяжёлые металлы из организма, а также соли, шлаки, токсины.

– Компоненты помогают справиться с грибковыми заболеваниями. Достаточно начать принимать сыворотку внутрь и параллельно наносить продукт на очаг поражённой области.

Спустя несколько сеансов вы заметите значительное улучшение.

– Сыворотка выводит излишки влаги из организма. Для большинства людей, которые страдают отёчностью, продукт является спасением. Поэтому беременным женщинам часто рекомендуют принимать молочную сыворотку.

– Благодаря содержанию низкомолекулярных белков, продукт замедляет процесс старения клеток. Доказано, что средство имеет регенерирующий эффект и антиоксидантные свойства. Чтобы получить необходимую дозу витаминов, необязательно употреблять сыворотку в чистом виде.

– Для укрепления волос и придания им идеального блеска надо мыть их сывороткой. Она хорошо убирает загрязнения и существенно укрепляет корни волос. Можно добавить отвар корней лопуха, чтобы достичь лучшего результата.

– Продукт поможет избежать распространённых заболеваний. Её можно пить с другими медикаментами при наличии каких-либо недугов.

– Для укрепления иммунитета нужно выпивать ежедневно по утрам по чашке сыворотки.

– Сыворотка выводит шлаки из организма.

– Способствует нормализации давления у тех, кто страдает гипертонией.

– Положительно влияет на почки, печень и кишечник.

Этот кисломолочный продукт уменьшает процессы воспалительного характера на слизистой и коже.

- Также, благодаря сыворотке, существенно снижается риск такого серьезного заболевания, как атеросклероз.
- При регулярном ее употреблении ревматизм затухает.
- Она помогает улучшить процессы обменного характера, улучшает кровообращение.
- Лечит дисбактериоз.
- Помогает при ишемии.
- Эффективна при пониженной кислотности и плохом пищеварении.
- Сывороточный белок действует точно так же, как и современные препараты против диабета. Если пить ее до еды, существенно улучшается выработка инсулина. Также с ее помощью удастся регулировать содержание в крови сахара. При постоянном употреблении молочной сыворотки существенно снижается риск развития сахарного диабета 2 типа. Кисломолочный напиток способствует повышению выработки глюкагоноподобного пептида. Данный гормон нашего кишечника стимулирует секрецию инсулина. Он не дает повышаться уровню глюкозы после еды.
- Достаточно регулярно на протяжении 60 дней пить сыворотку, чтобы забыть о прыщах. Для этого берут данный продукт, добавляют к нему лимонный сок и кипяченое молоко (500 мл).

## **Противопоказания**

- Больные панкреатитом не способны переварить лактозу.

Сыворотку нельзя употреблять при лактозной недостаточности и диарее.

– Недопустимо включать данный продукт в меню больных с острым панкреатитом.

– Молочная сыворотка может нанести вред организму в случае, если продукт был неправильно изготовлен.

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Необходимо взять 1 литр молока, процедить, например, через марлю, оставить на всю ночь в тепле. Наутро оно превратится в простоквашу. Данный продукт похож на желе или сметану. Все зависит от того, насколько жирное молоко. Простокваша может получиться более или менее густой. Массу кладут в кастрюлю и нагревают на огне (кастрюлю желательно поставить на распылитель). Нельзя, чтобы продукт закипел, иначе творог получится достаточно жестким. Снимают с огня кастрюлю в тот момент, когда творог еще мягкий. Теперь необходимо отделить от него сыворотку. Для этого берут дуршлаг с марлей. Нужно вылить в него полученную массу и подождать, пока стечет сыворотка. Литр молока не позволяет получить много творога, но зато сыворотки выйдет немало.

Все молочные продукты отличаются минимальным сроком хранения. Сыворотку необходимо съесть за 2–3 дня.

Хранить молоко и его производные нужно в холодильнике в плотно закрытой таре. Хорошо завинчивайте или накрывайте тару крышкой. От соприкосновения с другими запахами и нестерильными продуктами сыворотка начнет быстрее скисать.

Вкусный и полезный напиток получается при смешивании сыворотки с разными соками из фруктов и овощей. Двойное целебное действие продукт оказывает с отварами из лечебных трав.

## БЛЮДА ИЗ СЫВОРОТКИ

### Напиток

**Состав:** сыворотка – 250 мл.

Сыворотка великолепно утоляет голод и жажду. В продукт можно добавлять фруктовые и ягодные фрешы.

### Напиток с яблоками

**Состав:** сыворотка – 400 мл, яблоки – 4 шт., мед – 50 г.

Яблоки, вымыв, заворачиваем в фольгу и запекаем около часа (мелкие – быстрее, крупные – дольше) в заранее разогретой духовке при температуре 180 °С. Можно использовать огнеупорную форму с крышкой. Ложкой или лопаткой соскабливаем мякоть с кожурой, отделяем кочерыжки. Загружаем яблочное пюре с медом в чашу блендера. Перетираем до нежного и однородного состояния. Разводим молочной



сывороткой до желаемой густоты. Употребить надо сразу же.

## **Окрошка**

**Состав:** сыворотка – 1 л, вареный картофель – 3 шт., огурец – 2 шт., говядина отварная – 300 г, яйца – 3 шт., редис – 10 шт., лук зеленый – 100 г, петрушка – 100 г.

Ингредиенты измельчить по желанию, залить сывороткой.

Подавать со сметаной.

## **Окрошка с сыром**

**Состав:** картофель – 900 г, огурцы свежие – 700 г, адыгейский сыр – 150–200 г, отварная морковь – 150 г, соль черная (индийская) – 2 ч. ложки, куркума – 1 ч. ложка, черный молотый перец – 0,5 ч. ложки, свежий укроп – 30 г, сыворотка – 2–2,5 л.

Отварной картофель необходимо почистить, нарезать мелкими кубиками и поместить в просторную емкость. В нее же добавляем очищенную и мелко нарезанную отварную морковь. Свежий огурец и адыгейский сыр также мелко нарезаем и добавляем в окрошку. Свежий укроп необходимо промыть, встряхнуть, измельчить и добавить в блюдо. Перемешайте окрошку. Возможно, потребуется добавить чуть больше огурчиков или свежей зелени. Полученная масса должна быть относительно равномерной. Положите в окрошку черную соль, куркуму, черный молотый перец. Перемешайте все ингредиенты и охладите в течение часа-двух. По-

давайте окрошку с адыгейским сыром и морковью к столу, добавляя в каждую порцию сыворотку, сметану, а также соль по вкусу.

## **Окрошка с помидорами**

**Состав:** помидор – 1 шт., огурец свежий – 1 шт., картофель – 2–3 шт., колбаса варено-копчёная – 120 г, яйца – 2–3 шт., лук зелёный – 1 пучок, укроп свежий – 1 пучок, сметана – 3–4 ст. ложки, сыворотка – 1,5 л, соль, перец – по вкусу.

Помидор и огурец нарезать небольшими кубиками. Помидор следует брать плотный, чтоб кубики хорошо держали форму. Также нарезать колбасу. Сварить картофель и яйца, остудить и также нарезать кубиками. Измельчить зелёный лук и укроп, добавить их в кастрюлю. Добавить сметану, соль, перец и перемешать содержимое кастрюли. Влить молочную сыворотку, попробовать окрошку на соль. Убрать окрошку в холодильник и дать настояться. Подавать окрошку с помидорами на сыворотке следует холодной, посыпав молотым перцем.

## **Сырбушка**

**Состав:** сыворотка – 1 стакан, вода – 4 стакана, картофель – 3 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый большой – 1 шт., лавр – 1 шт., перец горошком – 5–6 штук, мука или крупа кукурузная – 2 ст. ложки, соль – по вкусу, укроп – несколько веточек, кинза – несколько веточек, чеснок – 1

*зубчик, масло сливочное – 1 ст. ложка.*

В холодную воду положить половину луковицы и нарезанную крупно морковь. Добавить лавровый лист и перец горошком, варить овощной бульон минут 30, до мягкости овощей. Выловить морковь, лук и перец из готового бульона. Лук выбросить, морковь остудить, натереть на мелкой терке. Вторую половину луковицы мелко нарезать, добавить в овощной бульон, отварить минут 5. Добавить нарезанный соломкой картофель, варить 10–15 минут. Кукурузную крупу пробить в кофемолке в очень мелкую крошку или до состояния муки. Можно взять готовую кукурузную муку, если у вас есть. Отлить немного бульона из супа, остудить, добавить в него кукурузную муку, размешать. Вылить муку в суп, добавить натертую морковь, добавить сыворотку и готовить до готовности еще минут 15–20. Суп посолить, выключить плиту. Добавить пропущенный через пресс чеснок, нарезанный укроп и кинзу, кусочек сливочного масла. Перемешать, накрыть крышкой и дать настояться минут 10–15. Выловить и выбросить лавр. Суп должен получиться густым.

## **Лепешки**

**Состав:** сыворотка – 150 мл, мука – примерно 200 г, яйцо – 1 шт., разрыхлитель – 3 г, сахар – 5 г, соль – 3–5 г, чеснок – 1 зубчик, растительное масло – для жарки лепешек.

Взбалтываем яйцо с сахаром, солью. Вливаем сыворотку, слегка взбиваем. Добавляем муку и порцию разрыхлителя.

ля. Замешиваем однородное эластичное тесто. Делим тесто, например, на 5 частей (для лепешек диаметром 22–25 см). Каждый колобок раскатываем тонким пластом. Выкладываем заготовку на сковородку с раскаленным постным маслом. Выпекаем лепешки на сыворотке на сковороде до золотистой корочки снизу и появления пузырей сверху. Переворачиваем, еще горячую лепешку натираем разрезанным чесночным зубком. Жарим примерно полминуты, перекладываем на салфетку, натираем чесноком и вторую сторону. Повторяем действия с оставшимися колобками. Подаем лепешки теплыми.

## **Коктейль**

***Состав:** сыворотка – 300 мл, ягоды – 150 г, лимонный сок – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, карица молотая – 1 г.*

Пропустить компоненты через блендер.

## **Желе детское**

***Состав:** сыворотка – 500 мл, желатин – 20 г, варенье – 150 г.*

Разогреть на бане сыворотку, добавить размоченный желатин и варенье. После остывания добавить сметану.

## **Кисель**

***Состав:** сыворотка – 250 мл, сок – 150 мл, сахар – 1 ст. ложка, крахмал – 50 г.*

Соединить в удобной ёмкости сыворотку и натуральный сок. Добавить к жидкости сахар. Вскипятить состав, добавить крахмал, разведённый в воде. Довести до кипения.

# Варенец

Варенец – традиционный, исконно русский кисломолочный напиток.

Варенец готовится на основе топленого коровьего молока. Важным моментом считалось не доводить молоко до кипения – молоко томилось в очень комфортных условиях: выдерживалось при 95 °С в течение 2–3 часов. Когда молоко вытапливалось на треть и становилось густым («вызревало» топленое молоко), в сосуд закладывалась закваска и добавлялись жирные теплые сливки. Сливки придают напитку более мягкий, насыщенный вкус.

Процесс сбраживания топленого молока продолжался в печи. Как правило, к этому моменту основной жар в печи спадал, температура в печи держалась оптимальной для процесса размножения молочнокислых бактерий (около 40 °С). За несколько часов варенец «вызревал», напиток получался густой однородной консистенции, с мягким вкусом и нежной окраской.

Варенец имеет слегка буроватый оттенок, характерный для молока высокой температурной обработки, консистенция сгустка плотная. Допускается наличие молочных пленок.

## СОСТАВ ВАРЕНЦА

Варенец – низкокалорийный продукт. До 89 % приходится на воду.

В составе варенца присутствуют сахара как результат процесса брожения, преимущественно моно- и дисахариды; насыщенные жирные кислоты; незначительное содержание холестерина; следы золы; органические кислоты.

В варенце присутствуют холин, витамин РР, биотин (витамин Н), витамин D, витамин А, бета-каротин, аскорбиновая кислота.

Варенец является источником практически всех витаминов группы В: В<sub>1</sub> (тиамин), В<sub>2</sub> (рибофлавин), В<sub>5</sub> (пантотеновая кислота), В<sub>6</sub> (пиридоксин), В<sub>9</sub> (фолиевая кислота), В<sub>12</sub> (кобаламины).

Варенец содержит почти все микро- и макроэлементы системы Менделеева. Из особо значимых для здоровья стоит отметить: высокое содержание калия, кальция, хлора, фосфора, натрия, серы. Также варенец содержит железо, селен, олово, молибден, фтор, хром, медь, марганец и другие минералы.

## ПОЛЬЗА ВАРЕНЦА

– Главное достоинство варенца в его благотворном влиянии на кишечник. Кисломолочные лактобактерии оказывают позитивное влияние на микрофлору кишечника, улучшают пищеварение и, как следствие, укрепляют всю иммунную систему, ведь до 80 % иммунитета содержится в кишечнике.

– Полезен при малокровии, так как содержит в своем составе железо в форме, максимально легко и полно усваиваемой организмом.

– В состав варенца входит молочная кислота, которая подавляет процессы гниения в организме, так как она содержит вещества, близкие к антибиотикам по своему воздействию на гноеродные микроорганизмы.

– Регулярное употребление варенца улучшает процессы пищеварения.

– Дрожжевые грибки воздействуют на весь организм, запуская восстановительные процессы, омолаживают организм.

– Белок, содержащийся в варенце, находится в легко усваиваемой форме. Варенец легче усваивается и переваривается организмом, чем молоко, и практически не дает аллергии в отличие от натурального коровьего молока.

– Профилактика против гипертонии и атеросклероза, так как оказывает благоприятное влияние на сердечнососудистую систему.



стую систему.

- Помогает очистить организм от шлаков и токсинов, причем не только в кишечнике, но и в печени и почках.

- Высокое содержание фосфора и кальция делает варенец продуктом, чрезвычайно полезным для формирования костной ткани. Поэтому варенец полезен детям, особенно в период интенсивного роста, в подростковом возрасте. Полезен варенец и в период восстановления после переломов костей, его употребление ускорит процесс регенерации костной ткани.

- Ускоряет заживление легочной ткани при туберкулезе.

- Уменьшает воздействие лекарственных препаратов на печень, фактически его воздействие на печень схоже с воздействием гепапротекторов.

- Дрожжевые грибки, содержащиеся в варенце, стимулируют выработку других важных витаминов, в том числе витамина D. Это свойство делает варенец незаменимым продуктом для беременных, чей организм нуждается в более высоком поступлении витамина D во избежание возникновения различных патологий развития плода.

- Нормализует пищеварение, если есть проблемы с лишним весом. Во-первых, мягкие слабительные свойства варенца позволяют естественно очистить кишечник. Во-вторых, варенец дает надолго ощущение сытости при минимальной калорийности и невысоком содержании углеводов.

- Легко усваивается организмом, поэтому полезен в диетическом питании.

тическом питании, в детской практике, а также для питания пожилых людей и лиц, проходящих восстановительный период после операций или длительного заболевания.

– Варенец можно назвать напитком красоты, так как улучшение работы пищеварения отражается на состоянии кожи. Регулярное употребление варенца помогает нормализовать работу сальных желез, уменьшить жирность кожи, количество и выраженность угревой сыпи. *Рецепт 1.* Две столовые ложки варенца смешать с одной чайной ложкой и желтком одного яйца. Полученную массу нанести на сухую чистую кожу лица.

Оставить на 20 минут. Смыть теплой водой. *Рецепт 2.* Три столовые ложки варенца растереть со столовой ложкой домашнего творога. Смесь нанести на лицо. Оставить на 15 минут. Затем смыть водой комнатной температуры.

## **Противопоказания**

- Индивидуальная непереносимость: вздутие живота, урчание в желудке, понос.
- Могут возникнуть проблемы у лиц с так называемым синдромом раздраженного кишечника.
- Употребление варенца может спровоцировать метеоризм.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Качественный варенец имеет нежный кремовый или желтоватый цвет. Вкус – кисловатый, консистенция однородная, плотнее, чем у кефира, и легче, чем у сметаны. Запах – свежий, чуть островатый, как у всех кисломолочных продуктов. Если консистенция неоднородная, варенец имеет сгустки, пузырьки, от такого напитка лучше отказаться во избежание отравлений. В составе – только два компонента: молоко и закваска. Не следует выбирать напиток с содержанием белка менее 2,5 %. Низкое содержание белка говорит о низком качестве продукта и его малой пользе для здоровья.

В домашних условиях можно приготовить варенец. Кипяченое молоко перелить в термос со стеклянной колбой. Продукт следует оставить томиться на 12 часов. За это время он превратится в настоящее топленое молоко, приобретет приятный кремовый оттенок. Надо заранее приготовить стеклянные банки (литровые). Они должны быть сухими и чистыми. На дно каждой емкости следует положить 4 столовые ложки йогурта или сметаны, а сверху залить молоком из термоса. Его температура не должна превышать 40 °С. Теперь будущий варенец нужно перемешать, закрыть баночки пластмассовыми крышками и на 3 часа оставить в тепле. Рекомендуется укутать тару в одеяло. О готовности напитка можно судить по его густоте. Не нужно передерживать про-

дукт, поскольку он может стать очень кислым. По мнению хозяек, домашний варенец не хуже, чем покупной.

## **БЛЮДА ИЗ ВАРЕНЦА**

### **Варенец со сливками**

*Состав:* варенец – 500 мл, творог – 4 ст. ложки, мед – 2 ст. ложки, сухофрукты – 100 г.

Все компоненты взбить с помощью блендера. Перед подачей на стол в угощение добавить изюм.

### **Красный креветочно-овощной салат**

*Состав:* болгарский перец – 1 шт., редиска – 5 шт., креветки – 500 г, помидоры черри – 8 шт., лук красный – 1 шт., варенец – 250 г, кетчуп – 1 ч. ложка, соль – по вкусу, грейпфрут – 1 шт.

Перец помыть и порезать соломкой. Грейпфрут очистить и порезать кубиками, лук – полукольцами, редиску – полукольцами. Помидоры черри помыть и порезать пополам. Креветки отварить и почистить. *Приготовление заправки:* в варенец добавить специи по желанию и соль, перемешать. Соединить все ингредиенты. Выложить порционно и каждую порцию полить соусом непосредственно перед подачей.

### **Салат с куриной грудкой**

*Состав:* горчица дижонская – 3 ч. ложки, салат китай-

ский – 300 г, перец болгарский – 1 шт., зеленые яблоки – 2 шт., лимонный сок – 6 мл, чеснок – 1 долька, подсолнечное масло – 20 г, варенец – 125 мл, филе куриное – 200 г, морская соль – 3/4 ч. ложки, перец черный – 1/2 ч. ложка, мед – 15 мл, сухой укроп – 1 ч. ложка.

Хорошенько промыть листья салата, после высушить их и тонкими полосочками порезать. Перец тоже промыть, вырезать семечки вместе с плодоножкой, нарезать на пластинки. Точно так же почистить и нарезать яблоки. Эти продукты выложить в одну миску, полить лимонным соком, перемешать.

Раздавить зубчик чеснока и в масле его обжарить. В этом же масле обжарить полосочки куриного филе, которое заранее нужно промыть, обсушить и нарезать. Курицу для салата нужно жарить всего 5 минут, чтобы она не подсохла. *Приготовление заправки:* соединить варенец, мед и горчицу. В салат добавить остывшую курицу, заправить все заправкой и подать.

## **Салат лесной пенек с грибами**

**Состав:** куриная грудка вареная – 250 г, перец болгарский красный – 1 шт., авокадо – 1 шт., помидоры – 2 шт., опять маринованные – 4 ст. ложки, майонез – 1,5 ст. ложки, варенец – 3 ст. ложки, соль и перец – по вкусу, зелень для украшения – 1 пучок, лимонный сок – 2 ст. ложки.

Испечь обычные блинчики. Грудку нарезать кубиками.

Перец нарезать кубиками. Авокадо очистить, вынуть косточку и нарезать кубиками. Сбрызнуть лимонным соком. У помидоров вынуть ложкой мякоть. Затем порезать кубиками. Все ингредиенты сложить в миску, добавить горсть грибочков, майонез (1 ст. ложку, остальное пойдет на склеивание блинов), варенец. Поперчить, посолить и все перемешать. На пищевую пленку выложить блинчики (у блинчиков срезать один край – это для того, чтобы верх пенька был ровный) так, чтобы они перекрывали друг друга (эти места смазать майонезом). На блинчики выложить начинку – салат. При помощи пленки свернуть рулет и сформировать пенек. Украсить зеленью.

## **Салат с креветками**

***Состав:** яйца куриные – 2 шт., молоко – 2 ст. ложки, соль – по вкусу, масло растительное – по вкусу, огурец – 1 шт., помидоры – 2 шт., пекинская капуста – 4 листа, укроп – по вкусу, сыр – 50 г, креветки вареные – 300 г, масло сливочное – по вкусу варенец – 100 мл.*

Яйца куриные взбить, добавить молоко, посолить. Жарить на сковородке, с двух сторон, с одной стороны посыпать тертым сыром. Скрутить, пока горячий, оставить остывать. Пекинскую капусту нарезать. Огурцы нарезать соломкой. Помидоры нарезать дольками. Яичный рулет нарезать. Укроп мелко порубить. Креветки обжаривать на сливочном масле 5 минут. Все ингредиенты сложить в салатник, посыпать зе-

ленью. Заправлять варенцом.

## **Салат из авокадо, курицы и апельсина**

*Состав:* авокадо – 1 шт., куриное филе отварное – 100 г, яйцо вареное – 1 шт., сок лимона – 1 ст. ложка, лук зеленый – 3 пера, апельсин – 1 шт., соль и перец – по вкусу, варенец – 5 ст. ложек.

Порезать авокадо пополам и вынуть косточку. Вынуть мякоть ложкой аккуратно, не повредив оболочку, разрезать кубиками и сбрызнуть половиной сока лимона. Лодочки от авокадо смазать остатком сока изнутри. К авокадо кубиками порезать курицу, лук зеленый, вареное яйцо. Очистить от шкурок и пленок, порезать кубиками апельсин. Посолить и поперчить. Заправить варенцом.

## **Салат с курицей и авокадо**

*Состав:* салат листовой – 10 листьев, куриное филе отварное – 1 шт., сыр твердых сортов – 150 г, оливки или маслины – 0,5 стакана, авокадо – 1 шт., лимон – 0,5 шт., варенец – 150, соль и перец – по вкусу.

Куриное филе отварить до готовности в подсоленной воде с лавровым листом, черным и душистым перцем. Остывшее филе нарезать кубиками. Сыр нарезать кубиками. Авокадо очистить и нарезать кубиками. Оставить пару ломтиков для украшения. Сбрызнуть соком лимона. Оливки или маслины нарезать кружочками. В глубокой миске соединить из-

мельченые ингредиенты. Посолить, поперчить, полить соком лимона и варенцом. Хорошо перемешать. Вымытые листья салата выложить на блюдо. Украсить по желанию дольками авокадо.

### **Салат с запеченной говядиной**

**Состав:** помидор – 1 шт., филе говядины запеченное – 50 г, яйцо вареное – 0,5 шт., лук белый салатный – 0,25 шт., салат зеленый листовой – 5 листьев, кетчуп – 2 ст. ложки, варенец – 5 ст. ложек.

Приготовить заправку для салата: смешать варенец и кетчуп. Помыть и просушить листья салата. Нарезать тоненькими полукольцами белый салатный лук. Дольками нарезать помидоры. Тоненькими полосками нарезать говядину. Вареное яйцо нарезать крупно. Порвать крупно листовой зеленый салат. На него выложить полоски говядины. Далее салатный лук. Обильно полить половиной заправки. Выложить помидоры и отварное яйцо. Сверху полить оставшейся заправкой. Дать немного настояться и пропитаться.

### **Паштет-салат**

**Состав:** куринное филе – 2 шт., орех грецкий молотый – 0,5 стакана, соль и перец – по вкусу, зубок чеснока – 0,5 шт., яйцо – 1 шт., варенец – 4 ст. ложки, сок лимона – 1 ч. ложка, сахар – 0,5 ч. ложки, горчица – 0, 5 ч. ложки, соль – 0,5 ч. ложки, масло растительное и оливковое – 350 мл.



Куриное филе отварить, остудить и вилочкой разделить на волокна. Орехи почистить, положить в блендер. Перемолоть. Молотых орехов должно быть равно половине объема порванного на волокна филе. Куриное филе положить в миску и добавить к нему орехи. Чеснок выдавить через чесночницу и добавить в салат. Вкус чеснока не должен ощущаться в салате, только его запах. *Приготовление соуса:* в стакан разбить яйцо, добавить сок лимона, сахар, соль, горчицу, масло, взбить в блендере 1–2 минуты. Соус готов. Выложить его в стеклянную посуду и поставить в холодильник. Из такого количества продуктов получается 500 г майонеза. В миске смешать 2 ст. ложки майонеза и 2 ст. ложки варенца. Залить смесью салат. Посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Поставить салат в холодильник пропитаться на 20 минут.

## **Острый сырный суп-пюре**

*Состав:* бульон говяжий – 1 л, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 2 зубка, перец болгарский – 1 шт., перец красный острый – 1 шт., картофель отварной в мундире – 3 шт., сыр голландский – 100 г, варенец – 100 мл, соль – по вкусу, зелень свежая – по вкусу, масло сливочное – 30 г.

Заранее отварить картошку в мундире. Поскольку будет готовиться суп-пюре, овощи нарезать произвольно. Морковь – на терку. Лук порезать. Перец порезать. Измельчить чеснок. Из горького перца вычистить семена и его также нарезать. Обжарить все овощи одновременно на сливочном мас-

ле около 7 минут. Пока обжариваются овощи, картофель почистить и нарезать. Выложить картофель в горячий бульон и дать закипеть. Следом заложить обжаренные овощи и варить суп до готовности овощей. Голландский сыр потереть на терке, положить его в суп и постоянно мешать, пока не растворится. Варить еще минут пять, помешивая. В конце добавить в суп варенец, довести до кипения и выключить. Измельчить все в блендере. При подаче украсить зеленью и колечками жгучего перца.

### **Овсяная запеканка с курагой**

*Состав:* курага – 100 г, сметана – 200 г, яйцо – 2 шт., овсянка – 150 г, варенец – 250 мл, имбирь свежий – 2 ч. ложки, яблоко кисло-сладкое – 1 шт., фруктоза – 3 ч. ложки, корица молотая – 1 ч. ложка, творог диетический – 200 г.

Овсянку залить варенцом на 20 минут. Белки отделить от желтков. Желтки добавить к овсянке, также добавить творог, натертое яблоко, натертый имбирь. Белки взбить в крепкую пену, аккуратно добавить сметану и фруктозу. В смазанную форму выложить овсяную массу и придавить слегка. Присыпать корицей. Сверху аккуратно вылить заготовку суфле и распределить курагу. Отправить в духовку на 20 минут. Дать полностью остыть перед подачей.

### **Овсяная запеканка**

*Состав:* геркулес – 255 г, изюм – 165 г, сахар белый – 1 ч.

ложка, разрыхлитель – 2 ч. ложки, корица молотая – 1 ч. ложка, соль — 5 г, пюре яблочное – 200 г, варенец – 150 мл, молоко – 100 мл, масло растительное – 50 г, яйцо куриное – 2 шт., экстракт ванильный – 2 ч. ложки, сахар коричневый – 2 ст. ложки.

Перемешать в одной миске все «сухие» компоненты: овсяные хлопья, изюм, сахар, разрыхлитель, соль и большую часть корицы. В другой миске приготовить смесь из яблочного пюре, варенца, молока, масла, яиц и ванили. Затем обе эти смеси смешать: жидкую влить в сухую и хорошо перемешать. Форму диаметром 20–22 см смазать маслом и вылить в нее смесь. Сверху присыпать оставшейся корицей и коричневым сахаром. Выпекать при температуре 180 °C 40–50 минут.

### **Творожно-сырные лепешечки с маком**

**Состав:** варенец – 2 ст. ложки, сыр твердый – 100 г, яйцо – 1 шт., разрыхлитель теста – 1 щепоть, соль – по вкусу, творог – 80 г, постное масло – 1 ст. ложка, сахар белый – 1 ст. ложка, мак – 1 ст. ложка, мука – 4 ст. ложки.

В миске смешать все ингредиенты. Тщательно вымесить вилкой. Тесто получится густое. Сковороду смазать маслом и выложить на него тесто столовой ложкой. Жарить под закрытой крышкой с двух сторон до румяной корочки. Эти оладьи хороши как со сладким соусом, вареньем так и со сметаной.

## **Брокколи, запеченная в тесте**

**Состав:** мука грубого помола – 120 г, соль – по вкусу, яйца – 3 шт., варенец – 150 г, тимьян – 1 ч. ложка, перец черный – по вкусу, брокколи – 600, масло для фритюра – 300 г, лимон – по вкусу.

Приготовить густое тесто из муки, яиц, соли, специй, варенца и оставить его на 15 минут подходить. Брокколи очистить, помыть, обсушить и разделить на веточки. Растопить масло. Брать веточки брокколи, макать в тесто и сразу же класть на сковороду. Обжаривать до золотистого цвета. Готовую брокколи выложить на бумажную салфетку, дать стечь жиру. Подавать с лимоном.

## **Морские гребешки с огуречно-мятным соусом**

**Состав:** морские гребешки с икрой – 300 г, огурец свежий – 2 шт., варенец – 130 мл, зубок чеснока – 1 шт., мята свежая – 10 листиков, паприка красная – по вкусу, корица молотая – по вкусу, соль и перец – по вкусу, масло оливковое для жарки – 0,5 ст. ложки.

Огурцы помыть, порезать тонкими кружочками, опустить в кастрюлю с кипящей водой на 2 минуты. Откинуть на дуршлаг, сполоснуть холодной водой и дать стечь. 2/3 огурцов, мяту, чеснок и варенец смешать блендером в пюре. Выложить в миску, посолить, поперчить по вкусу и поставить в холодильник. Гребешки разморозить и обсушить бумаж-

ным полотенцем. Смешать специи и натереть ею гребешки. Сбрызнуть гребешки оливковым маслом. На сильно разогретой сковороде обжарить гребешки по 2 минуты с каждой стороны. Снять с огня. В тарелку положить лист салата, на него разложить кольца оставшихся огурцов, посолить, поперчить. Выложить сверху огурцов гребешки и слегка полить огуречно-мятным соусом. Остальной соус подавать отдельно.

### **Кольраби в кляре**

***Состав:** кольраби – 2 шт., мука – 100 г, яйцо – 1 шт., вино белое полусухое – 100 мл, варенец – 250 мл, лимонный сок – 2 ст. ложки, лук зеленый – 5 стрелок, перец черный молотый – по вкусу, соль – по вкусу, масло растительное – по вкусу.*

Муку соединить с яйцом. Добавить соль и вино. Хорошо перемешать, оставить на 30 минут. Кольраби помыть, почистить, порезать брусочками. Обмакнуть в кляр и пожарить во фритюре до золотистого цвета. Положить на салфетку, чтобы стек жир. Лук помыть, порезать, сложить в мисочку, добавить лимонный сок, соль и перец. К луку добавить варенец, перемешать. Подать кольраби с соусом.

### **Куриные рулетики с творогом**

***Состав:** филе куриное – 2 шт., творог – 2,5 ст. ложки, масло сливочное – 20 г, укроп свежий – 2 веточки, сок лимона – 1 ч. ложка, соль – по вкусу, смесь 5 перцев – по вкусу.*

су, травы ароматные – по вкусу; **для соуса:** варенец – 3 ст. ложки, горчица с зернами – 1,5 ч. ложки, сок лимона – 0,25 ч. ложки, соль – по вкусу, укроп свежий – 1 веточка, чеснок – 1 зубчик.

Мясо хорошо вымыть, вытереть насухо бумажными полотенцами. Каждое филе разрезать вдоль пополам. Аккуратно отбить молотком через пленку. Филе посолить, поперчить по вкусу. Присыпать любимыми ароматными травами и полить соком лимона. Дать отдохнуть немного. *Для начинки:* творог или адыгейский сыр на терку соединить с мягким сливочным маслом, солью и рубленым укропом, хорошо перемешать. Каждое филе смазываем начинкой. Заворачиваем в рулетики, края по необходимости фиксируем зубочистками. Выкладываем рулетики в чашу пароварки на 30–35 минут до готовности. Сверху можно присыпать травами. *Приготовить соус:* варенец соединить с зеленью и специями, хорошо перемешать. Готовые рулетики подавать к столу с соусом, зеленью и свежими овощами.

## **Лосось с рисом и овощами**

**Состав:** стейки или филе лосося – 2 шт., варенец – 100 мл, сыр дор-блю – 70 г, лимонный сок – 2 ч. ложки, смесь 5 перцев – 5 г, зелень свежая – 20 г, рис пропаренный – 200 г, вода теплая – 400 мл, морковь свежая – 1 шт., горошек замороженный – 100 г, сушеные помидоры, – 2 щепотки, куркума – по вкусу, соль – по вкусу.

Смешать вилкой варенец и сыр дор-блю в однородную кашу. Добавить нарезанную зелень, лимонный сок, смесь перцев молотых. Перемешать. Выложить рыбу в приготовленный соус, хорошо обмазать, оставить на пару часов. Морковь нарезать кубиками. В чашу мультиварки положить промытый рис, морковь, горошек, сушеные помидоры, немного посолить, присыпать куркумой и залить 400 мл воды. Немного перемешать. Сверху поставить решетку для варки на пару. Выстелить ее фольгой с высокими бортами. Закрыть мультиварку и готовить при режиме «Плов». Получится ароматный рассыпчатый рис. Форма из фольги не дает возможности стечь соусу на рис.

## **Куриное филе**

***Состав:** куриное филе – 400 г, варенец – 5 ст. ложек, чеснок – 4 зубчика, приправа карри – 0,5 ч. ложки, соль и перец – по вкусу, молоко – 50 мл, морковь сырая – 0,5 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень – по вкусу.*

Филе порезать небольшими кусочками. Чеснок измельчить. Филе, чеснок, соль, перец, карри, варенец перемешать. Оставить на 2 часа мариноваться. Морковь натереть, лук порезать, обжарить на масле до золотистого цвета. Добавить мясо, молоко, перемешать и тушить до готовности (недолго, иначе филе будет твердое). Помешивать все время и досолить при необходимости. Готовое мясо посыпать зеленью. Гарнир подойдет любой.

## **Свинина под соусом**

**Состав:** свинина постная – 400 г, сыр дор-блю – 25 г, горчица в зернах – 2 ч. ложки, вино белое полусухое – 50 мл, варенец – 100 г, оливковое масло – 2 ст. ложки, зелень – 0,5 пучка, приправа для свинины – по вкусу, соль и перец – по вкусу.

Свинину помыть, обсушить, порезать на куски толщиной 1,5 см. Отбить до толщины 1 см, посыпать приправой. На сковороде разогреть масло и обжарить мясо до золотистой корочки, сначала с одной стороны, а потом с другой (около 3–4 минут с каждой стороны). Снять мясо со сковороды, положить в керамическую посуду, накрыть крышкой или же завернуть мясо в фольгу, чтобы оно не остыло. Масло со сковороды не сливать. *Приготовить соус:* сыр нарезать небольшими кубиками. На сковороду, где жарилось мясо, добавить вино, довести до кипения и варить 2 минуты. Добавить варенец и зелень, сыр, горчицу и сок с мяса. Поперчить, перемешать и прогреть до полного растворения сыра. Подавать мясо с соусом, на гарнир – рис.

## **Запеканка с курицей и овощами**

**Состав:** куриные бедрышки – 4 шт., картофель – 600 г, сливки 10 %-ные – 200 мл, масло оливковое – 2 ст. ложки, лук красный салатный – 1 шт., помидоры красные – 1 шт., сыр плавленый – 3 ст. ложки, варенец – 2 ст. ложки, орегано



*сушеный – 0,5 ч. ложки, соль и перец – по вкусу, приправа для курицы – по вкусу, сыр твердый острый – 50 г.*

Бедрышки помыть, обсушить, удалить кости. Посолить, поперчить, натереть приправой для курицы и оставить на 10 минут. Картофель почистить, помыть, нарезать кружочками. В кастрюлю налить воды, выложить в нее картофель, дать закипеть, посолить и отварить до готовности. На сковороде разогреть 2 ст. ложки масла и обжарить курицу на сильном огне по 3 минуты с каждой стороны. Обжаренную курицу переложить в небольшую форму для запекания. Лук почистить, помыть, нарезать полукольцами. На сковороде, где жарилась курица, обжарить лук до золотистого цвета. Помидор помыть, порезать кружочками, поперчить и выложить поверх курицы. На помидоры выложить жареный лук. В то же масло, на котором жарили курицу и лук, вылить сливки, добавить плавленый сыр. Добавить к сливкам орегано, соль, перец, дать прокипеть 3–4 минуты. Снять с огня. Добавить варенец и перемешать. Картофель аккуратно выложить на помидоры и залить картофель соусом. Присыпать тертым сыром. Запекать 20–25 минут при температуре 200 °С.

### **Фрикадельки с цедрой лимона и огуречным соусом**

*Состав: фарш куриный – 600 г, лимон – 1 шт., зелень петрушки – 1 небольшой пучок, варенец – 250 мл, огурец свежий – 1 шт., чеснок – 1 зубок, масло сливочное – 30 г, укроп свежий – 1 пучок, лук красный салатный – 0,5 шт., масло*

*оливковое – 30 мл, соль и перец – по вкусу, приправа для фарша – по вкусу.*

Лимон положить в миску и обдать кипятком. Зелень петрушки помыть, обсушить и мелко нарезать. Лимон обсушить и натереть цедру со всего лимона на мелкой терке. В миске соединить фарш, петрушку, цедру лимона, посолить, поперчить, добавить приправу. Хорошо вымесить фарш. Замороженное сливочное масло нарезать маленькими кубиками. Сформировать из фарша шарики, диаметром 3–4 см, в середину каждого поместить кусочек масла. Поставить в холодильник на 15–20 минут. Смазать фрикадельки оливковым маслом. Выложить фрикадельки на застеленный бумагой для выпечки противень и запечь в разогретой до 200 °С духовке 7 минут, потом перевернуть фрикадельки на другую сторону и запекать еще 7 минут. *Приготовить соус:* огурец очистить от кожуры и натереть на крупной терке, зелень укропа мелко порезать, смешать варенец, укроп, огурцы, мелко нарезанный лук, выдавленный через чесночницу зубок чеснока, соль и перец, хорошенько все смешать. Подавать фрикадельки с соусом.

## **Куриное филе в свекольно-цитрусовом соусе**

**Состав:** свекла свежая – 1 шт., филе куриное – 2 шт., майонез легкий – 30 г, варенец – 30 г, чеснок молодой – 3 зубчика, горчица желтая – 1 ч. ложка, аджика – 2 ст. ложки, хмели-сунели – 1 ст. ложка, тимьян сушеный – 0,5 ч. лож-

ки, базилик сушеный – 0,5 ч. ложки, перец черный молотый – 1 щепоть, лимон – 2 дольки, апельсин – 2 дольки, мед жидкий – 1 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, соль – по вкусу, петрушка свежая – 5 г.

Куриное филе помыть, удалить лишнее и нарезать длинными кусочками. Затем его посолить, добавить 1 ст. ложку аджики и 1 ч. ложку горчицы. Хорошо перемешать. Свеклу помыть, очистить и натереть на крупной терке. Дольки лимона и апельсина помыть, извлечь косточки и перекрутить на мясорубке, добавить мед. Хорошо перемешать. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. В глубокой миске смешать свеклу, варенец, майонез, специи: хмели-сунели, тимьян, базилик, 1 ст. ложку аджики, 1 ст. ложку растительного масла, чеснок, 3 ст. ложки медово-цитрусовой смеси, посолить и поперчить по вкусу. Форму для запекания смазать 1 ст. ложкой растительного масла, выложить куриное филе. На куриное филе вылить свекольно-цитрусовую массу и равномерно ее распределить. Поставить в духовку и тушить 45 минут при температуре 180 °С. Готовое блюдо достать из духовки и дать немного остыть.

## **Кукурузные оладьи**

**Состав:** варенец – 250 мл, яйцо – 1 шт., мука кукурузная – 150 г, корица – 0,5 ч. ложки, шоколад белый – 50 г, сахар – 1 ч. ложка, разрыхлитель теста – 0,5 ч. ложки, масло для жарки – по вкусу, сливки взбитые – по вкусу.

Яйцо взбить с сахаром, добавить варенец, муку, разрыхлитель, корицу. Все перемешать, добавить шоколад. Перемешать до однородности. Обжарить на масле с двух сторон.

## **Маринад для мяса**

**Состав:** варенец – 2 стакана, порошок имбиря – 3 ч. ложки, соль по вкусу.

Порошок имбиря и мелкую соль всыпать в варенец, очень тщательно перемешать. Залить этой смесью подготовленное для маринования мясо и выдержать в холодном месте от 2 до 4 часов.

## **Заправка для салатов**

**Состав:** варенец – 125 г, чеснок – 3 зубчика, мед натуральный – 2 ч. ложки, оливковое масло – 3 ст. ложки.

Варенец вылить в миску, где будет готовиться соус. К нему добавить: измельченный чеснок, оливковое масло, мед. Все хорошо перемешать и можно заправлять салаты.

## **Розовый соус**

**Состав:** варенец – 250 г, кетчуп или томатная паста – 100 г, чеснок – 2 зубчика, зелень – 1 пучок, специи – 1 ч. ложка, перец разный, сушеные овощи, соль, оливковое масло – 2 ст. ложки.

В варенец добавить томатную пасту, порубленную зелень. Перемешать. Чеснок выдавить через пресс. Затем доба-

вить оливковое масло, чеснок, специи. Все хорошо перемешать. Подходит к блюдам из мяса, а также возможно использовать как заправку для салата.

## **Пирог**

**Состав:** варенец – 150 мл, яйца – 2 шт., сахар – 250 г, мука – 250 г, разрыхлитель – 10 г, яблоки – 2–3 шт., ванилин – 1–2 щепотки, лимон – 1 шт., растительное масло – 80 мл, соль – 1/4 ч. ложки.

Выложить в миску желтки яиц, варенец, соль, сахар, муку, разрыхлитель и растительное масло. С помощью миксера размешать все ингредиенты в однородную массу. Охлажденные белки взбить миксером в крепкую пену. Добавить взбитые белки и цедру лимона к тесту и аккуратно размешать. Форму для выпечки смазать маслом. Вылить тесто в форму и аккуратно разровнять. Яблоки помыть, почистить и нарезать дольками. Кожуру можно очистить, а можно не очищать. Красиво выложить дольки яблок по верху теста. Вдавить дольки в тесто наполовину. Поставить форму в нагретую до 180 °С духовку минут на 35–40.

## **Пирожные**

**Состав:** варенец – 750 мл (250 мл на тесто, 500 мл на суфле), сахар – 100 г, растительное масло – 50 г, мука – 1 стакан, разрыхлитель для теста – 1 ч. ложка, желатин – 2 ст. ложки, варенье густое – 100 г.

Приготовить основу для пирожных – бисквит. Для этого взбить миксером варенец, сахар, разрыхлитель, растительное масло и муку. Вылить получившееся тесто в смазанный маслом противень или другую форму для выпечки. Выпекать в разогретой до 220 °С духовке минут 20. Пока печется бисквит, приготовить суфле. Замочить желатин в 100 мл воды и, когда он набухнет, разогреть его на водяной бане до полного растворения. Взбить миксером варенец. Добавить сахар по вкусу. Тонкой струйкой, продолжая взбивать, влить в варенец желатин. Взбить еще 1–2 минуты. Сформировать пирожные. Можно сделать их прямоугольными – на остывший бисквит просто вылить получившееся суфле и поставить в холодильник для застывания. Потом смазать поверхность суфле ягодным вареньем, разрезать на прямоугольники и украсить ягодкой, кремом, посыпкой. Боковые грани можно присыпать орешками.

## Торт

**Состав:** варенец – 125 мл (для теста), яйца – 4 шт., сахар – 1 стакан (для теста), мука – 1,5 стакана, растительное масло – 125 г, разрыхлитель для теста – 15 г, орехи грецкие – 100 г, варенец – 400 мл (для крема), сахар – 150 г (для крема).

В глубокой миске миксером взбить яйца и всыпать сахар. Для удобства начинать взбивать на маленькой скорости, затем перейти на большую. Взбивать до тех пор, пока смесь

не увеличится по объёму примерно в 2 раза. Добавить варенец и аккуратно перемешать. Через сито просеять муку с разрыхлителем в смесь. Взбивать миксером до тех пор, пока масса не станет однородной. Тонкой струйкой влить растительное масло, продолжить взбивать миксером на маленькой скорости. Очищенные грецкие орехи измельчить и всыпать в тесто. Осторожно перемешать. Смазать форму для выпечки сливочным маслом, посыпать бортики и дно мукой и выложить в нее тесто. Выпекать в нагретой до 180 °С духовке минут 35–40. Готовность проверяется деревянной палочкой. Если при протыкании бисквита палочка остаётся сухой, он готов. *Приготовить крема для торта:* смешать варенец и сахар, взбивать варенец с сахаром до полного растворения крупинок. Разрезать бисквит на две части и пропитать кремом нижнюю часть. Накрыть второй половинкой бисквита и полить сверху оставшимся кремом. Украсить по своему желанию.

## **Торт с фруктами**

**Состав:** варенец – 500 мл, персики консервированные – 8 шт., сливки – 250 мл, сахар – 3 ст. ложки, лимон – 0,5 шт., сливочное масло – 150 г, печенье – 300 г, желатин – 2 ст. ложки.

Залить желатин водой и оставить на некоторое время. Измельчить печенье вручную или при помощи блендера. На медленном огне растопить сливочное масло. Следить, что-

бы оно не начало гореть. В растопленное масло добавить печенье и тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков. Готовое тесто из печенья равномерно распределить по дну формы и поставить в холодильник минимум на 15 минут. Варенец переложить в высокую емкость. Добавить сахар. Выжать сок из половинки лимона и тщательно взбить массу. Желатин немного подогреть на медленном огне (но не доводить до кипения). Холодные сливки взбить миксером в густую пену. Около  $\frac{2}{3}$  желатина отправить к варенцу и немного взбить. Туда же отправить и взбитые сливки, аккуратно перемешать все ложкой. На корж из печенья выложить фрукты и залить все получившейся массой. Поставить в холодильник минимум на 2 часа. Когда верх торта немного уже застыл, в оставшийся желатин добавить сахар (или сироп от фруктов) и вылить его на торт. Можно украсить фруктами сверху, железная верхушка будет их фиксировать.

## **Шоколадные кексы**

**Состав:** полусладкий шоколад – 200 г, растительное масло – 0,5 стакана, варенец – 0,5 стакана, сахар – 1 чашка, яйцо – 3 шт., ванильный экстракт – 1 ч. ложка, миндальный экстракт – 0,5 ч. ложки, пшеничная мука – 1,5 чашки, разрыхлителя – 1 ч. ложка, соль – 0,5 ч. ложки.

Разогреть духовку до 175 °С. Выложить в отделения формы для капкейков бумажные вкладыши или слегка смазать форму маслом. Крупно нарезать шоколад. В миске, установ-



ленной над кастрюлей с кипящей водой, растопить шоколад с четвертью стакана растительного масла. Как только шоколад растает, снять с огня. Можно сделать это в микроволновке, нагрев в течение 30 секунд, затем перемешав и нагрев еще 15 секунд. В другой миске смешать оставшиеся четверть стакана масла с варенцом, сахаром, яйцами, ванильным и миндальным экстрактами. В большой миске смешать муку, разрыхлитель и соль. Сделать углубление в центре муки и залить смесь. Размешать пару раз, а затем добавить расплавленный шоколад и размешать до однородности. Разделить тесто среди отделений формы и выпекать в течение 20–25 минут, пока зубочистка, вставленная в центр, не будет выходить чистой. Затем вынуть из духовки и остудить на решетке. Подавать с кофе, взбитыми сливками и ягодами. При желании посыпать сахарной пудрой. Кексы можно сделать заранее и хранить в герметичной таре при комнатной температуре в течение четырех дней.

### **Яблоки с варенцом**

*Состав: яблоко – 2 шт., варенец – 125 мл, масло сливочное – 1 ч. ложка, шоколад – 20 г.*

Яблоки порезать на четвертинки и вынуть сердцевину, порезать мелко и сложить в миску. К ним добавить варенец и хорошо перемешать. Шоколад растопить с маслом и залить яблоки.

## **Крем**

**Состав:** варенец – 500 мл, творог – 150 г, дыня – 150 г, мед – 3–4 ч. ложки, загуститель для сливок – 30–40 г.

Очистить дыню от кожуры и семечек и разрезать на небольшие кусочки. Перемолоть в блендере и переложить в другую ёмкость. В блендере смешать до однородной массы творог, мед и часть варенца. Отправить все это в ёмкость с дыней. Туда же добавить оставшуюся часть варенца и загуститель для сливок. Взбивать миксером до загустения. При приготовлении крема для торта желатин замачивается в небольшом количестве воды, нагревается и вводится во взбитый варенец в самом конце процесса. Разложить крем в креманки и поставить в холодильник на 1–2 часа. Перед подачей украсить крем фруктами, листиками мяты или посыпать шоколадом.

## **Коктейль на завтрак**

**Состав:** банан – 1 шт., клубника замороженная – 100 г, клюква – 50 г, отруби – 100 г (50 г – перемолоть, 50 г – оставить в готовом виде), варенец – 400 мл.

Перемолоть отруби с кальцием и клюквой в блендере. Засыпать замороженную клубнику и измельченный банан в блендер и взбить. Очень важно при приготовлении бананово-клубничного коктейля не использовать сахар, ведь тогда калорийность коктейля повысится, а подобный десерт уже не является диетическим. Добавить перемолотые отруби с

кальцием и клюквой и варенец в блендер. Взбить еще раз в течение 2 минут. Разлить в стаканы.

## Десерт

**Состав:** варенец – 500 мл, ягодный сироп – 3–4 ст. ложки, желатин – 1,5 ст. ложки, клубника – 400 г, вода – 0,5 стакана, листья мяты – 5–6 шт.

Замочить желатин в холодной воде до набухания. Добавить к желатину ягодный сироп и поставить на водяную баню. Нагревать, помешивая, до полного растворения желатина. Остудить. Влить охлажденный желатин тонкой струйкой в варенец и размешать миксером. Ягоды клубники помыть и половину ягод разрезать на дольки. Красиво выложить дольки клубники в форму, залить смесь и поставить в холодильник до частичного застывания десерта. Оставшиеся ягоды тоже разрезать на дольки и украсить ими верх десерта.

## Желе

**Состав:** варенец – 2 стакана, желатин – 1 ст. ложка, сахар – 2 ст. ложки, ванилин – 1 щепотка.

Желатин замочить в нескольких столовых ложках холодной воды. Оставить примерно на 20–30 минут до набухания. Набухший желатин надо растворить, желательно – на водяной бане. Помешивая, следить за тем, чтобы не было комочков. Варенец смешать с сахаром и взбивать блендером, пока сахар полностью не растворится. В сладкую массу влить еще

теплый желатин тонкой струйкой, постоянно помешивая. В формочки влить готовую смесь. Можно добавить в них ягоды или фрукты либо украсить уже готовое желе из варенца. Поставить форму или формочки в холодильник до полного застывания десерта из желе. Подавать в формах.

### **Яблочный смузи**

**Состав:** корица – 1/2 ч. ложка, яблоки – 150 г, варенец – 200 г, мед – 1,5 ч. ложки.

Яблоки помыть, почистить от кожуры и семян и натереть на терке. К ним добавить корицу, варенец и мед. В блендере взбить эти ингредиенты, пока все не превратится в однородную текстуру. Перелить в стаканы и сверху присыпать корицей.

### **Ананасово-манговый смузи**

**Состав:** манго – 1 шт., ананас – 1/2 шт., лед – 1 стакан, банан – 1/2 шт., варенец – 170 мл, мед – 1 ст. ложка, ванильный экстракт – 1 ч. ложка, молоко – 1/2 стакана.

Кубики льда сложить в чашу блендера. Туда же залить варенец. Туда же добавить половину банана, нарезанную на дольки. Половину ананаса нарезать на кубики и тоже заложить в чашу блендера. Манго почистить, нарезать на кубики и добавить туда же. Наконец добавить в чашу блендера немного меда. Вслед за медом – немного ванильного экстракта. И последний ингредиент, молоко, тоже добавить в

чашу блендера. Взбить все до однородности.

# Сметана

Сметана – национальный русский продукт, известный за рубежом под названием «русские сливки». Примерно в XVII веке на Руси люди стали «сметать» верхний слой с киснувшего молока – именно из-за этого данный молочный продукт называли «сметаной». Сметане аналогов в мире практически нет. Вплоть до XX века сметана не была известна никому за пределами России. Ее стали экспортировать за рубеж только после Второй мировой войны. Но в массовом количестве она там не прижилась до сих пор. Так что сметану можно по праву назвать гордостью русской национальной кулинарной мысли.

## СОСТАВ СМЕТАНЫ

Сметана не диетический продукт. Она вырабатывается путем сквашивания из пастеризованных сливок закваской, приготовленной на чистых культурах молочнокислых стрептококков. Сметана бывает разной жирности от 10 до 58 %, но больше всего популярна жирность 15–20 %. Лучше отдать предпочтение 40 %-ной жирности. Плотность структуры зависит именно от процента жирности. На Руси любили в борщ, щи добавлять сильно густую сметану. Сейчас без это-

го продукта не обходятся в Молдове, России, Белоруссии, в Восточной Европе.

В сметане находится 9 микроэлементов и 7 макроэлементов (важные – кальций, медь, марганец, кобальт, молибден, фосфор, железо, калий, магний, натрий), и 16 витаминов (А, Е, D, К, В, В<sub>2</sub>, РР, С).

Пищевая ценность обусловлена химическим составом.

Сметана содержит: воду, белки, жиры, углеводы, полезные молочнокислые бактерии.

В составе сметаны присутствует и биотин – микроэлемент, который необходим для поддержания работоспособности всего организма.

## **ПОЛЬЗА СМЕТАНЫ**

– Сметана должна быть в меню у тех, кто восстанавливается после длительного заболевания, проходит курс реабилитации. В продукте много кальция, других витаминов, они помогают быстрее восстановиться.

– Продукт облегчает состояние людей, страдающих малокровием.

– При кишечных заболеваниях.

– При желудочной язве.

– Сметана избавляет от запора, болей в животе.

– Процесс молочнокислого брожения обеспечивает пробиотическое воздействие, так как имеющиеся в нем микро-

организмы способствуют росту полезной кишечной микрофлоры и ее развитию, влияют на бактерии, которые провоцируют гниение.

- Сметану с 15 %-ым содержанием жира рекомендуют при вегетососудистой дистонии.

- Помогает справиться с депрессией, разными сезонными расстройствами. Продукт рекомендуется есть свежим.

- При добавлении сахара улучшится работа головного мозга.

- Достаточное количество сметаны помогает мужчинам забыть о болезнях мочевыделительной системы.

- Зрение. Употребляя ее с сырой морковью, можно улучшить зрение.

- С морковью – повышение иммунитета.

- Этот кисломолочный продукт – прекрасное средство для увеличения и поддержания потенции у мужчин.

- Ожоги. Жирная сметана придет на помощь при солнечных ожогах – поможет снять покраснение, жжение, успокоит кожу. В случае легкого ожога, когда на коже еще нет пузырей, сразу же стоит обильно нанести такую смесь: 2 ст. ложки сметаны смешать с 1 ложкой подсолнечного масла и яичным желтком. Поверх наложить марлевую повязку, которую нужно менять 1 раз в сутки.

- Сметана – прекрасный антидепрессант, она поможет улучшить настроение.

- Регулярно употребляя сметану, можно значительно



улучшить память. Только в ее 100 г есть 25 % суточной нормы холина – вещества, стимулирующего работу мозга, повышающего интеллектуальные способности, обостряющего память.

– Холин оказывает благоприятное влияние на развитие мозга плода, поэтому этот продукт особенно полезно употреблять беременным.

– Женское здоровье. У женщин, которые ежедневно употребляют сметану, позже наступает менопауза. Все потому, что в ее состав входит медь, которая участвует в процессе выработки женских половых гормонов.

– Благодаря своей жирности, этот продукт помогает усвоиться попадающим в организм жирорастворимым витаминам.

– Благотворное влияние на желудочную секреторную деятельность. Это кисломолочное изделие можно употреблять при язвенной болезни желудка и колитах.

– Как и все кисломолочные продукты, сметана укрепляет кости и хорошо влияет на регенерацию кожи.

– Косметическое средство. Способна насытить кожу полезными питательными веществами, успокоить ее, сузить поры, разгладить морщины и отбелить. Она является составляющей многих кремов и косметических масок для любого типа кожи.

– Ванны со сметаной сделают тело бархатистым и нежным. Содержащаяся в продукте молочная кислота помога-

ет сохранить влагу, благодаря чему коже приобретает упругость и эластичность. – Благоприятно сказывается на состоянии волос.

– Сметана не закрывает поры, благодаря чему кожа может дышать. Содержащиеся в ней кислоты рушат белковую связь между отмершими клетками, которые отшелушиваются и дают возможность освободиться молодым клеткам.

## **Диета**

Длительность – 2–3 дня. На протяжении дня нужно употреблять 400 г сметаны 20–30 %-ной жирности. Принимать пищу нужно через 3 часа в 5 приемов. Лучше есть маленькой кофейной ложкой – чувство насыщения так придет быстрее. В перерывах между приемами пищи нужно пить настой шиповника, в сутки не больше двух стаканов. После такой диеты нужно сделать месяц перерыва. Конечно же, не полностью отказаться от сметаны, а возвратиться к обычному рациону питания. Не рекомендуется сочетание сметаны с конфетами, орехами, молоком.

## **Очистка кишечника**

Необходимо вместо завтрака одну неделю употреблять 100 г сметаны с 1 десертной ложкой муки. На второй неделе очищения количество муки увеличивается до двух ложек, а на третьей – до трех. Обязательно при этом ежедневно нужно выпивать не меньше 2 литров воды. За это время произойдет

мягкое, без нарушения микрофлоры, очищение кишечника от слизи, паразитов и каловых камней.

### **Противопоказания**

– Сметану жирностью выше 30 % людям, страдающим атеросклерозом, гипертонией, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями, употреблять в чистом виде, особенно с сахаром, не рекомендуется.

– При ожирении.

– При заболеваниях желчного пузыря, желчевыводящих путей, печени, потому что она достаточно жирная и ее тяжело воспринимают органы.

– При высоком уровне холестерина, гипертонии, он может только усугубить состояние больного.

– При аллергии на кисломолочную, молочную продукцию, не переносит лактозу.

– Старайтесь не сочетать сметану с хлебом, картофелем, крупой, иначе нарушится обмен жира и все закончится пищеварительным расстройством, серьезными недугами.

## **ПРИГОТОВЛЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Сметану получают из заквашенных сливок. Консистенция во многом зависит от способа обработки сливок. Изготовление натуральной сметаны происходит из специальной за-

кваски и пастеризованных сливок. В процессе сквашивания и созревания этого продукта удастся получить вещества, которые организм может усвоить лучше, чем из обычного молока.

Традиционный способ – вручную – хозяйка снимает верхний, самый жирный слой с молока ложечкой. Сметана получается жидковатой, но она густеет спустя некоторое время. Считается, что «ручной способ» добычи сметаны из сливок все-таки лучше.

Магазинную сметану нужно употреблять в малых количествах, так как в ее составе всегда присутствуют консерванты, не являющиеся полезными элементами.

Проверка качества продукта:

1. В ложку сметаны добавьте каплю йода. Настоящий продукт, без растительных добавок не изменит цвета, может стать более желтым. При наличии сторонних компонентов, к примеру, крахмала, который добавляют для придания более густой консистенции, цвет ее станет синим.

2. На кусок стекла ровным тонким слоем нанесите сметану, подождите, пока она высохнет. Продукт качественный, если образуется ровный слой, о чем нельзя сказать при наличии разводов.

3. В стакан горячей воды добавьте ложку сметаны, размешайте. Если она качественная, то растворится полностью, в противном случае она свернется и на дно выпадет осадок.

## БЛЮДА ИЗ СМЕТАНЫ

### Салат витаминный

*Состав:* капуста – 25 г, морковь – 20 г, зеленый лук – 5 г, яблоки – 25 г, персики или абрикосы – 20 г, лимонный сок – 5 г, сметана – 15 г, вино (мадера), сироп, растительное масло – 5 г.

Капусту, морковь, зеленый лук мелко нарезать, очищенные яблоки пошинковать соломкой, все заправить лимонным соком, растительным маслом, вином и сиропом. Овощи выложить в салатник, полить сметаной и украсить персиками или абрикосами.

### Сметана с сахаром

*Состав:* сметана – 200 г, сахарный песок – 50 г.

В посуду влить сметану, добавить сахарный песок, поставить посуду на холод и взбить до образования стойкой пены. Взбитая сметана должна увеличиться в объеме вдвое. Готовую сметану подать на стол в креманках или стаканах. Отдельно подать сдобные булочки или ягоды.

### Редька с маслом и сметаной

*Состав:* редька – 120 г, зеленый лук – 10 г, сметана – 15 г или растительное масло – 5 г, соль.

Обмытую и очищенную редьку нарезать ломтиками, уло-

жить в салатник, посыпать солью и заправить сметаной или растительным маслом, украсить зеленым луком.

## **Салат из краснокочанной капусты с листьями березы**

*Состав:* краснокочанная капуста – 0,3 шт., рубленые листья березы – 3 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, чеснок – 4 дольки.

Краснокочанную капусту нарезать с кочерыжкой вдоль узкими кусками. Молодые листья березы промыть, мелко порубить, добавить рубленый чеснок и сметану и перемешать. Капусту полить смесью листьев березы, чеснока и сметаны.

## **Салат из моркови с облепихой**

*Состав:* морковь – 7 шт., облепиха – 250 г, сметана – 150 г, сахар.

К моркови, натертой на крупной терке, добавить облепиху, сметану и перемешать. Сахар положить по вкусу. Салат готовить за 30 минут до подачи к столу.

## **Салат из хрена с яблоками**

*Состав:* тертый хрен – 3 ст. ложки, яблоки – 50 г, сметана – 1 стакан, лимонный сок, соль, сахар.

Тертый хрен перемешать с яблоками, нарезанными мелкими кубиками, и сметаной, заправить по вкусу соком ли-

мона, солью и сахаром. Выложить в салатник и украсить веночком из мелких листочков петрушки.

### **Салат из сельди с фасолью**

*Состав:* сельдь – 1 шт., картофель – 5–6 шт., фасоль – 400 г или консервированная фасоль – 0,5 банки, сметанный соус – 1 стакан, яйцо – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень.

Вымоченную сельдь очистить от костей, снять кожицу, нарезать кусочками, вареный картофель – кубиками, вареные стручки фасоли – кусочками длиной 1–1,5 см. Все продукты перемешать или выложить отдельными горками на блюдо, полить салат соусом или подать его отдельно. Украсить помидором, вареным яйцом и зеленью.

### **Салат нежирный**

*Состав:* отварная курица – 40 г, яблоки – 30 г, апельсины – 40 г, ветчина – 25 г, картофель – 30 г, сметана – 35 г, огурцы – 30 г, сыр – 25 г, соль, перец, зелень.

Мякоть вареной курицы, яблоки, апельсины, нежирную ветчину, огурцы, вареный картофель нарезать соломкой, посолить, поперчить и заправить сметаной. В салатник уложить горкой и посыпать тертым сыром. Украсить продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.

### **Салат грибной с яйцом и сметаной**

*Состав:* соленые грибы – 150 г, яйца – 6 шт., зеленый лук

– 40 г, сметана – 50 г, зеленый горошек, соль.

Соленые или маринованные грибы нарезать дольками, добавить нарезанные, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, консервированный зеленый горошек, посолить и заправить сметаной. Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить зеленым луком и яйцом.

### **Салат из грибов**

*Состав:* свежие грибы – 700 г, лук – 2 шт., сметана – 1 стакан, соль, петрушка.

Грибы отварить, нарезать полосками или кубиками, лук измельчить, залить подсоленной сметаной и все перемешать. Украсить маленькими грибочками и зеленью.

### **Салат под сметаной**

*Состав:* подорожник – 20 г, крапива – 50 г, хрен – 50 г, лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., сметана – 4 ч. ложки, яблочный уксус, соль.

Листья подорожника и молодой крапивы промыть, обдать кипятком и измельчить. Затем добавить нашинкованный репчатый лук, тертый (или столовый) хрен, нарезанное кружочками вареное яйцо, соль и заправить сметаной и яблочным уксусом.

### **Салат с желтком**

*Состав:* картофель – 5 шт., сметана – 0,5 стакана,



*желток – 1 шт., лимонный сок, соль, перец.*

Картофель сварить в кожуре, очистить и в холодном виде нарезать ломтиками. Приготовить соус: соль растворить в лимонном соке, добавить перец, желток и в последнюю очередь сметану. Все это хорошо размешать. Соусом залить картофель.

### **Паста яичная**

*Состав: вареные желтки – 2 шт., сливочное масло – 50 г, сметана – 1 ст. ложка, соль, перец.*

Желтки протереть через сито и растереть с маслом и горчицей до получения однородной массы. Посолить и поперчить по вкусу.

### **Яичница-глазунья со сметаной**

*Состав: яйца – 4 шт., сливочное масло – 15 г, сметана – 50 г, соль.*

Растопить на сковороде сливочное масло, выпустить яйца и поджарить их до полуготовности. Затем залить сметаной, посолить и довести глазунью до готовности в жарочном шкафу.

### **Драники**

*Состав: картофель – 12 шт., мука – 2 ст. ложки, соль, топленое масло – 7–8 ст. ложек, сметана – 1 стакан, моченая брусника – 1 стакан, лук, чеснок, квас.*

Картофель натереть на терке, добавить муку, соль, перемешать. Ложкой выложить массу на сильно разогретую сковороду в масло и обжарить оладьи с обеих сторон до образования золотистой корочки. Драники подавать к столу горячими со сметаной, моченой брусникой, луком, чесноком, квасом.

### **Картофель в сметане**

*Состав:* картофель – 1 кг, соль, перец, сметана – 200 г, сыр – 50 г, сухари – 30 г.

Очищенный картофель нарезать кружочками или соломкой, поместить в смазанную жиром огнеупорную стеклянную емкость, посыпать солью, полить сметаной, закрыть крышкой и тушить до готовности. Посыпать картофель тертым сыром, сухарями, подсушить в духовке до образования румяной корочки.

### **Голубцы русские**

*Состав:* грибы – 300–400 г, лук – 30 г, морковь – 40 г, сладкий перец – 20 г, греча – 100 г, приправы, зелень, грибной соус – 100 г, сметана – 400 г, капустные листья.

# 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.