



Запасайте впрок!

Конечно, лучше готовить блюда из свежих овощей, если они доступны круглый год. Но, к сожалению, не все имеют такую возможность. Поэтому в сезон уборки овощей, когда они и дешевы, и качественны, есть смысл, помимо традиционных солений-квашений-маринадов, сделать заготовки – заправки для первых блюд, для овощных приправ и гарниров. Они удобны и тем, что не отнимут у хозяйки много времени: ведь достаточно залить такую заготовку водой или бульоном, довести до кипения – и все. Вкусный и ароматный суп, борщ или рассольник готов. При постоянном дефиците времени таким заготовкам нет цены. И витаминов в них при соблюдении технологии приготовления сохраняется вполне достаточно.



ЗАГОТОВКА ДЛЯ БОРЩА ИЗ ПАССЕРОВАННЫХ ОВОЩЕЙ

По 1 кг свеклы, моркови, сладкого перца и репчатого лука, 1 стручок горького перца, 1 кг томатов, 100 г соли, перец черный молотый – по вкусу.

Свеклу и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук репчатый очистить и нашинковать. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Томаты вымыть, нарезать кусочками. Пассеровать все подготовленные овощи на растительном масле, уложить в кастрюлю, посолить и поперчить, вложить стручок горького перца, нагреть до кипения, проварить 5 минут. Кипящую массу разложить в стерильные банки и сразу же закатать.

ЗАПРАВКА ДЛЯ СУПА ИЗ МОРКОВИ, ПЕРЦА И ТОМАТОВ

По 1 кг моркови и сладкого перца, 2 кг спелых томатов, 500 г репчатого лука, 100 г соли.

Морковь вымыть, очистить, нашинковать соломкой на крупной терке или нарезать кружочками. Томаты вымыть и нарезать дольками. Перец сладкий вымыть, вырезать плодоножку, освободив от семян, нарезать соломкой. Лук репчатый очистить, вымыть и нашинковать. Измельченные овощи уложить в кастрюлю, добавить соль и, доведя до кипения, варить под крышкой 15 минут. Кипящую массу раз-

лить в стеклянные банки и закатать крышками. Такая заготовка может использоваться и как заправка для супов, борщей, и как овощная приправа.

ЗАПРАВКА ДЛЯ СУПА ИЗ ПЕРЦА, ТОМАТОВ И ЧЕРЕШКОВОГО СЕЛЬДЕРЕЯ

По 1 кг сладкого перца и сельдерея черешкового, 2 г томатов, 100 г соли.

Перец сладкий вымыть, освободить от плодоножек, нарезать кусочками. Томаты вымыть и нарезать дольками. Сельдерей черешковый тщательно промыть и нарезать кусочками длиной 0,5-1 см. Все овощи уложить в сковородку и залить водой так, чтобы они были ею прикрыты. Довести до кипения, и варить под крышкой 15 минут, затем расфасовать в стеклянные банки и закатать крышками. Заготовка пригодна для заправки супов и в качестве овощной приправы.

ЗАПРАВКА ДЛЯ СУПА ИЗ ШАВЕЛЯ И КАБАЧКОВ

По 1 кг кабачков и шавеля, 1 ст. ложка соли.

Шавель тщательно промыть и нарезать. Кабачки вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Если овощи молодые, не перезревшие, с нежной кожицей, то их можно не чистить. Все соединить, пересыпать солью, выдержать до выделения сока, довести до кипения и сразу разлить в стерильные банки и закатать.

ЗАПРАВКА ДЛЯ СУПА ИЗ ШАВЕЛЯ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

200 г сладкого перца, 1 кг шавеля, 100 г зелени укропа, 1 ст. ложка соли.

Шавель и укроп промыть и нарезать. Перец вымыть, срезать плодоножку, из семенной камеры удалить семена, нарезать полукольцами, соединить с измельченной зеленью, пересыпать солью и выдержать до выделения сока. Затем поставить на огонь, довести до кипения, горячим разлить в прокипяченные банки и закатать.

ЗАПРАВКА ДЛЯ ШАВЕЛЬНЫХ ЩЕЙ

1 кг шавеля, 10 г укропа, 200 г зеленого лука (или шнитт лука), 1 стакан воды.

Всю зелень нарезать, поместить в кастрюлю, добавить воду, довести до кипения и сразу разлить в стерильные пол-литровые банки. Эта заготовка делается без соли.

Слово «пельмень» имеет финно-угорские корни и произошло от «пель» – «ухо» и «нянь» – «хлеб». Однако родину блюда доподлинно установить невозможно, многие народы уверены, что именно их предки первыми догадались завернуть мясо в тесто и бросить в кипящую воду.

Объединяющие уши



Где бы вы ни оказались — в Сибири, на Урале, на Дальнем Востоке, в Узбекистане, Израиле, Китае, Италии и даже Чили (!), — вам в числе прочих блюд могут предложить отведать: пельмени, креплах, манты, хинкали, поэы, чучвара, равиоли, тортеллини, цзяоцзы... Отчего же пельмени стали поистине всемирным блюдом? Может, от того, что даже процесс их приготовления располагает к сближению, объединяет. Ведь лепить пельмени принято было всей семьей.

Внешний вид «уха» и рецептура приготовления у каждого народа своя. Украинцы тяготеют к вареникам; татары, башкиры, выходцы из Средней Азии предпочитают монументальные формы - лепят манты. Раньше на Урале в тесто добавляли яйца куропаток и перепелок. А фарш до сих пор по традиции готовят из трех видов мяса: говядины, свинины, баранины. Добавляют в него много лука и кусочки сала. Кроме того, на Южном Урале пельмени делают с начинкой из сырой картошки (не путать с варениками, начиненными отварной!). Там же в качестве начинки используют свежую и квашеную капусту, а иногда даже редьку. Сибиряки лепят пельмени с медвежатинной или мясом других диких животных и порой добавляют к фаршу лесные ягоды — голубику, клюкву, бруснику или морошку. На севере России не редкость пельмени с лосятиной. На Дальнем Востоке ува-

жают пельмешки с рыбным фаршем. А в Центральной части России - с грибами.

Сложно сказать, когда именно появились пельмени на Руси, но из летописей следует, что уже в XII веке русские князья не брезговали этим кушаньем.

Казалось бы, что проще — подать пельмени на стол?! Но и здесь, оказывается, есть свои тонкости. Если хозяин вынесет гостю-сибиряку отдельную тарелку — тот решит, что ему не очень-то рады. Хотят поскорее от него избавиться. Большое общее блюдо с пельменями, поставленное в центр стола, напротив, скажет о расположении хозяина к гостям, о его желании задержать их в своем доме как можно дольше. Там же, в Сибири, раньше не принято было подавать гостям пельмени в бульоне — это считалось верхом неуважения. Жидкость тщательно сцеживали и заменяли специальным соусом.

А чего стоит традиция «счастливого» пельменя, которая тоже встречается у многих народов. Наши соотечественники, например, в последний слепленный пельмень кладут особенную начинку. Попадется с перцем - к любви, с зеленью - к радости, с сахаром — к удачному году, с монеткой - к богатству. А иногда делают «счастливчика» и вовсе целиком из теста.

А вот в Китае неважно с чем, важно - сколько пельменной слопает. Съевшего 2 пельменя ожидает... двойная радость. Чтобы счастье привалило, нужно съесть 3, 6 или 9 пельменей. 4 «ушка» — к богатству и т.д. Но с осторожностью, без фанатизма! Все же - это еда тяжелая. Тем более что те же китайские пельмени иногда превосходят по размеру среднеазиатские манты. И умять больше пяти таких может только очень «подготовленный» китаец.

Чем бы ни начинали, сколько бы ни подавали, чем бы ни поливали... лишь бы угощали! И если, разомлев от сытости, вы задремали и увидели пельменный сон, знайте, что предвещает он встречу с закадычными друзьями.

Натан ПЕТРОВ

Савойская капуста

Чем савойская капуста отличается от нашей обычной, белокачанной?

Внешне савойская капуста отличается от белокачанной морщинистыми, гофрированными листьями. Кочан у нее сверху светло-зеленый, внутри светло-желтый. В отличие от белокачанной она непригодна для квашения и используется в пищу в свежем виде для приготовления различных блюд, но еще ее можно сушить.

По питательной ценности савойская капуста

в одном ряду стоит с цветной. В 100 г ее сырой массы содержится 7 – 14,1 г сухого вещества, 2,6 – 6,2 г сахаров, 1,9 – 3,04 г сырого белка, 20,9 – 77,4 мг аскорбиновой кислоты. Кроме того, в ней имеются витамины В₁, В₂, каротин, а также различные минеральные соли. Савойская капуста, как и цветная, – хороший диетический продукт.

Ревнивый фикус и пьяный кактус

Преступник в кадке

– Случаи "мести" со стороны растений не такое уж редкое явление, – рассказывает специалист по биохимии растений доцент Дина Баласова, много лет посвятившая изучению проблем взаимодействия растений и человека. – Ничего удивительного в этом нет: растения такие же живые организмы, как и мы. Они могут радоваться, испытывать ужас, симпатии и антипатии. Их "ответы" на различное воздействие очень схожи с нашими – картошка, когда ее чистят, "орет" благим матом – просто на соотвествующей, не доступной нам, но доступной другим представителям флоры частоте.

Среди классических случаев мести – трагедия британского физиолога С. Мейсона. В его комнате много лет стоял заурядный фикус, о котором Мейсон хорошо заботился. В достаточном зрелом возрасте ученый женился, и супруга стала третьим, считая фикус, обитателем помещения. Короткое время спустя она стала испытывать различные недомогания, ранее ей совсем не свойственные, а забеременев, "схватила" такой токсикоз, что даже усиленная помощь врачей не помогла сохранить плод. К счастью, мужу пришла в голову смутная догадка, и он переместил фикус в домашнюю оранжерею вне дома. Болезни у жены быстро сошли на нет, и она родила-таки здорового ребенка. Так был научно установлен факт ревности растения – фикусу не понравилось делить хозяина с пришлым объектом, растение начало синтезировать веществ,

Владелец всякой домашней твари – при всей безумной любви к ней – все-таки не теряет бдительности. Муси-пуси – это одно, а вот если коту (собаке, хомяку и пр.) покажется, что его оскорбили, обидели, может и отомстить. Нагадить в тапки, похвастаться завтраком на деловые бумаги, "немотивированно" цапнуть, а то и похуже.

И что не совсем приятно, на "похуже", оказывается, способна не только двигающаяся живность, но и растения, обретшие приют в вашем доме.

"вбрасываемые" в воздух комнаты и пагубно действовавшие на женщину, но почему-то безвредные для самого Мейсона.

Другой пример. Жительница Санкт-Петербурга, пациентка моего знакомого врача, постоянно жаловалась на внезапно появившуюся тяжелую депрессию, хотя никаких видимых причин для этого не было. Медикаментозное лечение, консультации у психологов облегчения не приносили. Как-то в одной из таких бесед выяснилось, что у нее в квартире украшением одной из стен является сильно разросшаяся традесканция. А у этого растения репутация двоякая: с одной стороны, оно прекрасно гармонизирует пространство интерьера, но с другой – способно навевать уныние (что свойственно вообще практически всем "виссающим" растениям). Мы посоветовали сильно обрезать традесканцию и в дальнейшем не позволять ей разрастаться. И депрессия отступила.

Кстати, и у тех же фикусов, и у некоторых других комнатных растений могут не сложиться отношения не только с человеком, но и с домашними животными – чаще всего кошками. Зеленый друг может так угнетать друга четвероногого, что придется делать выбор: или – или.

Колючий собутыльник

РЕАЛЬНЫЕ факты негативного влияния растений на нас с вами отражены в "народных приметах", типа цветков в дом – мужик вон из дома. Под шелухой "приметности" скрывается рациональное зерно. Судите сами: дома о цветах печется, как правило, женщина. Она и польет, и подкормит, короче - несет позитив. Мужчина чаще всего к растению равнодушен, а то и мешает ему жить. Если вы, например, имеете обыкновение гасить окурки в горшке, то неприязнь его обитателя вам обеспечена. Обругать или ударить вас растение не может, но исторгнуть летучие химические соединения, отнюдь не оздоравливающие вас, – вполне.

Зафиксированы случаи, когда некоторые виды кактусов становились причиной алкоголизма у мужчин. Мозг реагировал на алкалоидные выделения, усиливая потребность в выпивке. Невинная вроде бы помидорная рассада запросто может лишить сна – если на ночь вы устроились с ней в одном помещении, а полить забыли. Избежать же возможных неприятностей просто. Свыкнитесь с мыслью, что вы берете на себя определенные обязательства перед своим питомцем – не только соблюдать правила ухода за ним, но и общаться,



да-да, именно так: хотя бы приветствуйте его по утрам. Правильно выберите место: определенные растения не рекомендуются держать в спальне, какие-то противопоказаны кухне и т. п. Понаблюдайте за вашими близкими и, как говорилось выше, домашними животными: не появилось ли каких-либо неполадок в их самочувствии? Появились – переселите растения в другие места и не огорчайтесь, если в итоге от растения придется избавиться, – ну не ужились, бывает...

Александр БЕЛЯЕВ

...самые активные противники мужчин в доме – сциндапсус (ярко-зеленая; лиана с сочными листочками) и плющ;

...нагоняют бессоницу – сансевьера 'щучий хвост';

...способны погасить конфликтную ситуацию – пеларгония зональная, герань душистая, алоказия;

...приносит деньги – толстянка портулаковидная ("денежное дерево").