Дачная кухня:

к столу и впрок

4
2009
апрель

КАШУ ВАРИЛА, ДЕТОК КОРМИЛА

Умение ценить здоровую пищу и привычка к правильному режиму питания закладываются в детстве. Диетологи считают, что вкусовые пристрастия малышей определяются к трем годам. В дальнейшем ребенок - маленький консерватор - скорее всего, выберет ту пищу, которая успела полюбиться. А вот школьники без опаски пробуют новые, незнакомые продукты. Тут-то и появляются вопросы у мам. Надеемся, что этот выпуск поможет вам ответить на некоторые из них. Например, вредны или полезны такие продукты, как газировка, чипсы, сухарики с различными добавками? Как угодить маленькому привереде, что делать, если ребенок чересчур увлекается сладким? Если у вас дома принято творчески подходить к приготовлению пищи, заботиться о ее пользе и разнообразии, то и ребенок почти наверняка научится ценить кулинарное искусство, освоит его азы. Попробуйте приготовить что-нибудь не очень сложное вместе с сыном или дочкой. Проще начать с самого любимого - десертов, например, сладкого молочного коктейля или фруктового салата. А если блюдо при этом будет выглядеть еще и красиво, то успех урока обеспечен. В этом выпуске мы постарались собрать оригинальные, но испытанные рецепты блюд, которые может приготовить каждая мама. Причем некоторые - с участием самих детей.

САЛАТЫ

Из фасоли и яблок. Сварите фасоль, воду слейте. Горячую фасоль промойте холодной водой. Из яблок выньте сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками. Сырую красную свеклу также нарежьте тонкими ломтиками или соломкой. Все перемешайте, посолите, заправьте уксусом и оливковым маслом. Перед подачей посыпьте укропом.

На 4 порции: 250 г фасоли, 250 г яблок, 100 г свеклы, 1ч. ложка столового уксуса, 50 г оливкового масла, укроп, соль по вкусу.

Из риса и тыквы. Рис промойте и сварите до готовности. Положите в рис нарезанную кубиками тыкву, закройте крышкой (можно еще накрыть полотенцем) и дайте постоять 20 мин. Выложите на широкое блюдо. Сверху посыпьте мускатным орехом и полейте майонезом. Подавайте охлажденным. Перед самой подачей посыпьте мелко нарезанной зеленью.

На 4 порции: 1/2 стакана риса, 250 мл воды, 200 г тыквы, 3 ст. ложки майонеза, зелень, мускатный орех, соль по вкусу.

Из свеклы и яблок. Вареную свеклу очистите от кожуры, натрите на крупной терке, смешайте с мелко нашинкованными яблоками. Яблоки можно заменить замоченным, а затем измельченным черносливом или протертой клюквой.

Добавьте по вкусу соль, заправьте сметаной или растительным маслом.

На 2 порции: 100 г свеклы, 50 г яблок (30 г клюквы или чернослива), соль, сметана или растительное масло по вкусу.

Летний. Молодой картофель вымойте, отварите, очистите от кожицы. Затем нарежьте его мелкими кубиками, смешайте с нарубленным крутым яйцом. Туда же добавьте мелко нарезанный свежий огурец и зеленый лук. Посолите, заправьте растительным маслом, посыпьте мелко нарубленной зеленью.

На 3 порции: 1 средняя картофелина, 1 свежий огурец, 2 яйца, зеленый лук, растительное масло, соль по вкусу.

Зимний. Картофель и морковь сварите, очистите, нарежьте мелкими ломтиками, смешайте с нашинкованным соленым огурцом и репчатым луком, добавьте консервированный зеленый горошек, заправьте сметаной.

На 2 порции: 1 средняя картофелина, 1 небольшая морковь, половина соленого огурца, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка зеленого горошка, сметана по вкусу.

Из помидоров и печеного болгарского перца. Сладкий перец испеките, очистите от кожицы и семян, нарежьте на мелкие кусочки. Прибавьте к нему измельченные помидоры и нарезанный очень тонкими кружочками лук. Посолите, влейте растительное масло и очень осторожно перемешайте. Посыпьте зеленью петрушки и тертой брынзой. У вас получится очень нежный салатик.

На 2 порции: 1 сладкий перец, 2 помидора, 1 маленькая луковица, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ст. ложка тертой брынзы, соль по вкусу.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп картофельный с мясными фрикадельками. Картофель нарежьте кубиками, опустите в кипящую воду, добавьте пассерованные лук и морковь. Сварите овощной бульон. Мясо пропустите через мясорубку, смешайте с мелко нарубленным луком и яйцом. Сформируйте шарики величиной с грецкий орех, залейте их небольшим количеством бульона и варите при слабом кипении 6-8 мин. Готовые фрикадельки выложите на тарелку, а бульон, в котором они варились, соедините с супом.

На 4 порции: 1,5 л воды, 250 г мяса (говядина), 4 картофелины, 1 маленькая морковь, 30 г корня петрушки, 2 маленькие луковицы, 2 яйца, соль по вкусу.

Щавелевый суп на курином бульоне. Нарезанный кубиками картофель отварите в бульоне до полуготовности. Мелко нашинкованные лук и морковь пассеруйте на растительном масле до мягкости. Добавьте к бульону, затем положите кусочки отварной курицы. Щавель мелко нарежьте,

МАМЕ НА

Картофель уже давно один из основных продуктов питания во многих странах мира. Он содержит большое количество крахмала и мало белка и клетчатки. В клубнях много калия и аскорбиновой кислоты, особенно осенью. К весне витамина С становится в 3-4 раза меньше. Опытные диетологи рекомендуют отдавать предпочтение печеному картофелю, а не вареному или жареному: в этом случае сохраняется больше питательных веществ. Если вы все-таки варите картофель, то не нарезайте его мелко (из мелко нарезанного картофеля быстро уходят в воду все ценные вещества). Также не переваривайте картофель: чем дольше он варится, тем меньшую питательную ценность представляет. Молодая картошечка «в мундире» не только вкусное, но и полезное блюдо, которое могут приготовить даже дети.

добавьте в суп и варите еще 3-4 мин. Вареные яйца натрите на крупной терке, зеленый лук измельчите и добавьте в каждую тарелку.

На 4 порции: 400 мл куриного бульона, 200 г отварной курицы, по 1 средней луковице и моркови, 3 картофелины, 1 пучок (200 г) свежего щавеля, 2 сваренных вкрутую яйца, зеленый лук, соль по вкусу.

Уха с фрикадельками. Свежую рыбу вымойте, выпотрошите, мякоть срежьте. Из костей, головы и кожи сварите бульон. Филе рыбы два раза пропустите через мясорубку вместе с белым хлебом, замоченным в молоке. Добавьте в фарш яйцо и кусочек масла. Скатайте фрикадельки из расчета по 4-5 штук на порцию.

Бульон процедите, посолите, вскипятите, засыпьте манную крупу, прибавьте нарезанный кубиками картофель. Варите вместе с крупой еще минут 10 под крышкой, затем опустите туда же фрикадельки. Уха будет готова, когда рыбные шарики поднимутся наверх.

На 4 порции: 1 л воды, 150 г судака, 2 картофелины, 1 яйцо, 3/4 стакана манной крупы, 1 луковица, 1 морковь, соль по вкусу.

Суп-пюре из зеленого горошка. Положите масло и мелко нарезанный лук в глубокую кастрюлю. Нагревайте, помешивая, на среднем огне 2-3 мин до готовности лука. Затем добавьте горошек, соль, сахар и воду. Нагревайте на большом огне 2-3 мин, не закрывая кастрюлю крышкой. Протрите пюре через сито. Добавьте сливки, дайте супу закипеть и подержите на огне еще 2 мин до готовности. Перед подачей на стол дайте ему постоять.

Суп-пюре из зеленого горошка станет вкуснее, если добавить в него нарезанную кубиками ветчину и подать с белыми сухариками.

На 4 порции: 1,5 ст. ложки масла или маргарина, 1,5 ст. ложки мелко нарезанного лука, 250 г зеленого горошка, 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара, 400 мл воды, 150 мл сливок или молока.

Суп-пюре геркулесовый. Геркулес переберите, всыпьте в кипящий бульон. Когда сварится, протрите через сито. Добавьте сваренные и протертые морковь и картофель, пассерованный лук, доведите до кипения. Подавайте со сметаной.

На 4 порции: 1 л бульона, 4 ст. ложки геркулеса, 1 небольшая морковь, 3 средние картофелины, 1 маленькая луковица, сметана, соль по вкусу.

Суп молочный рисовый. Рис тщательно промойте и варите 5-6 мин, после чего откиньте на дуршлаг. Затем залейте рис горячим молоком и варите на слабом огне 20-25 мин. В готовый суп добавьте сахар, соль и сливочное масло.

На 4 порции: 1/2 стакана риса, 500 мл воды, 5 стаканов молока, сахар, соль и сливочное масло по вкусу.

ЗАМЕТКУ

На Руси говорили, что «лук помогает от семи недуг», на самом деле он эффективен при гораздо большем числе заболеваний. ОРЗ и другие вирусные инфекции, бронхиты, ангины, атеросклероз - далеко не полный перечень показаний. Дневная норма репчатого лука зависит от детского вкуса, но в среднем составляет 20 г. Лук улучшает вкус многих блюд, обогащая их ценными микроэлементами.

Сладкий перец содержит не очень много клетчатки, зато он превосходный источник витамина С, фолиевой и никотиновой кислот, витаминов B_1, B_6 и таких минеральных веществ, как соли калия, магния, железа. Сладкий перец рекомендуется включать в рацион ребенка постоянно. Особенно полезен перец при гипо- и авитаминозах.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Каша гречневая с кефиром. Сварите рассыпчатую гречневую кашу. Кефир немного разогрейте, размешайте в нем мед и ванилин. Гречневую кашу полейте подготовленным кефиром и подавайте на стол.

На 2 порции: 700 мл воды, 1,5 стакана гречневой крупы, 2 стакана кефира, 3 ст. ложки меда, ванилин на кончике ножа, соль по вкусу.

Каша пшенная молочная с изюмом. Тщательно промойте пшено и засыпьте в кипящую подсоленную воду. Варите 10-15 мин. Слейте воду. Залейте доведенное до кипения молоко. Всыпьте половину нормы сахара и варите на слабом огне до готовности, затем добавьте изюм, оставшийся сахар, перемешайте кашу и подержите на слабом огне, пока она не набухнет. Перед подачей положите масло.

На 4 порции: 1,5 стакана пшена, 750 мл молока, 3 ст. ложки сахара, 1/2 стакана изюма, сливочное масло, соль по вкусу.

Запеканка рисовая с творогом. Сварите рисовую рассыпчатую кашу с изюмом. Немного охладите ее, добавьте протертый творог, яйцо, взбитое с сахаром, ванилин, соль. Все хорошо перемешайте. Полученную массу выложите на сковороду, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Слой массы не должен быть толще 2,5 см. Запекайте в духовке около 30 мин.

На 2 порции: 3/4 стакана риса, 1,5 стакана воды, 50 г изюма, 150 г творога, 2 ст. ложки сахара, ванилин, соль по вкусу.

Запеканка из гречневой каши с сыром. Сварите рассыпчатую гречневую кашу. Затем перемешайте кашу с мелко нарубленными вареными яйцами и выложите на противень, смазанный сливочным маслом. Слой каши не должен превышать 4 см. Сверху посыпьте тертым сыром и поместите в предварительно разогретую духовку. Запекайте до образования румяной корочки.

На 4 порции: 1 стакан гречневой крупы, 700 мл воды, 2 яйца, сыр, сливочное масло, соль по вкусу.

Запеканка из капусты и отварного мяса. Капусту нашинкуйте и отварите в молоке почти до готовности, всыпьте манную крупу и потушите все 8-10 мин. В конце тушения добавьте сырое яйцо, хорошо перемешайте. Половину полученной массы выложите на смазанную маслом сковороду. Сверху положите фарш из слегка поджаренного отварного мяса, закройте слой мяса остальной капустой и запеките в духовке.

На 4 порции: 500 г свежей капусты, 150 мл молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки манной крупы, 300 г отварного мяса (говядины).

Котлеты из картофеля. Картофель сварите на пару, протрите через сито, добавьте манную крупу, желтки, соль,

МАМЕ НА

В мясе слишком много вредного «насыщенного» жира, холестерина и калорий. Жира в куске телятины содержится 1-2%, в курятине - 8-18%, в говядине и баранине - 10-16%, в свинине - от 28 до 49%. Имеется в виду чистое мясо, без костей и жил. Для детей рекомендуется выбирать куски попостнее. Учтите, что половина жира птицы содержится в ее коже, которую лучше удалить до приготовления блюда. Самое же диетическое и нежное мясо для детского питания - грудка индейки.

В блюдах из печени и других субпродуктов помимо белка содержится много минеральных веществ и почти весь набор витаминов.

Однако польза от мяса будет, только если оно хорошего качества. Как правило, в наших магазинах торгуют тушами животных и птиц, выращенных по интенсивным технологиям, нередко с использованием гормонов и стимуляторов.

ЗАМЕТКУ

Основная проблема детского рыбного стола - обилие костей. Поэтому для нашей цели больше подойдет морская или крупная речная рыба - в ней костей меньше.

Рыба - источник жирорастворимых витаминов A и D. Она содержит также минералы (фосфор, калий, кальций, магний, натрий) и микроэлементы (йод, фтор, цинк, железо, медь). Все это присутствует и в свежей, и в замороженной рыбе.

Рекомендуется есть рыбу в вареном и запеченном виде, именно так в ней сохраняется больше ценных веществ.

Так как жир рыбы снижает уровень холестерина в крови, полезно знать: к нежирным сортам рыбы относятся судак, карась, минтай, треска, навага, хек; к умеренно жирным - горбуша, кета, окунь, килька, карп, ледяная.

Издавна считается, что частое употребление рыбных блюд благотворно влияет на интеллект.

вновь разотрите деревянной ложкой. На доске, посыпанной мукой, сделайте котлеты. Обваляйте их в просеянных пополам с мукой сухарях, пожарьте на раскаленном масле. Так же можно сделать котлеты из моркови.

На 2 порции: 4 средние картофелины, 2 ч. ложки манной крупы, 2 желтка, соль, зелень укропа по вкусу.

Кабачки, фаршированные мясом. Кабачки вымойте, очистите, нарежьте поперек на кружки толщиной 1-1,5 см, выньте сердцевину. Мясо для фарша сварите в небольшом количестве воды, пропустите через мясорубку, добавьте пассерованный лук, отварной рис, сырое яйцо, тщательно перемешайте. Теперь наполните фаршем кружки кабачка, уложите на сковороду и запеките в духовке. Из бульона, в котором варилось мясо, приготовьте соус с обжаренной мукой и томатной пастой, проварив их 5-7 мин.

На 2 порции: 400 г кабачков, 200 г мяса (говядины), 3 ст. ложки риса, 1 небольшая луковица, 1 яйцо, 2 ч. ложки муки, 1 ч. ложка томата-пасты, соль по вкусу.

Индейка под сливочно-сырным соусом. Филе индейки отбейте до толщины 0,5 см. Яйцо взбейте вилкой, в муку добавьте соль по вкусу. Индейку обваляйте в муке, затем обмакните в яйце и быстро поджарьте на раскаленной сковороде. Все ингредиенты для соуса смешайте между собой. Готовым соусом смажьте филе и 12 минут запекайте в предварительно разогретой духовке до золотистой корочки.

На 2 порции: 300 г филе грудки индейки, 1 сырое яйцо, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.
Для соуса: 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки нарезанного мелкими кубиками сладкого красного перца.

Рыба, запеченная в сметане с картофелем. Рыбу очистите, нарежьте на порционные куски, обваляйте в муке, припустите с небольшим количеством воды. Картофель отварите, очистите, нарежьте на куски, уложите в сотейник, добавьте сливочное масло, сверху положите рыбу, залейте сметаной, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке до образования румяной корочки.

На 2 порции: 400 г рыбы, 4 средние картофелины, 10 г сливочного масла, 50 г сметаны, сыр.

Рыбное филе, запеченное с лимоном. Рыбное филе слегка отбейте, посолите с двух сторон и нарежьте крупными кусками. Лук и лимон нарежьте колечками, лимон режьте как можно тоньше. В кастрюлю налейте растительное масло, положите слоями лук с лимоном, затем филе, затем снова лук с лимоном. Закройте сковороду крышкой. Запекайте в духовке 15-20 мин.

На 2 порции: 500 г филе лосося, 1 лимон, 1 средняя луковица, соль по вкусу.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

1. Яблоки и груши очистим от кожуры и вырежем сердцевинки.
2. Затем нарежем их ломтиками потоньше, а абрикосы, персики и сливы - одинаковыми кусочками.
3. Аккуратно заправим сметаной, добавив сахарную пудру и лимонный сок.
4. Готовый салат аккуратно выложим в креманку и украсим оставшимися фруктами.

1 яблоко, 2 абрикоса, 1 груша, 2 сливы, 1 персик, ломтик лимона, 1-1,5 ч. ложки сахарной пудры, 3 ст. ложки сметаны

Каждый взрослый, наверное, помнит, как в детстве мама рисовала на манной каше веселую рожицу вареньем или сиропом из шиповника. А если вы сварите манную кашу с морковным соком, то смеющийся колобок будет розового цвета, если же приготовите пшенную - желтого. Проявите фантазию...

Впереди дачный сезон, с первой зеленью, свежими овощами с грядки. Но многие мамы отмечают, что хуже всего дети едят как раз овощные блюда. Попробуйте схитрить - приготовьте что-нибудь простое вместе с дочерью или сыном. Вот, например, такими нарядными и яркими могут получиться салатики и бутерброды. Даже хорошо, если в процессе приготовления будет съедена часть салатных

листьев, редиски или репки - овощей, которые обычно не вызывали у детей восторга за столом. На тертую морковку и свеклу с орехами и черносливом тоже можно посмотреть по-другому, а отварную цветную капусту, соленую соломку и оливки превратить в забавных овечек. Возможно, во время приготовления этих незатейливых, но витаминных овощных миниатюр у ребенка появится интерес к ранее нелюбимой пище.

С особым желанием и фантазией дети берутся за приготовление сладких блюд. Совместными усилиями можно приготовить такие десерты, как фруктовый салат, молочно-фруктовый коктейль или мусс. Вкусно, полезно и красиво.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

1. Очистим и нарежем кусочками спелый банан или грушу.
2. Грецкие орехи или фундук очистим от скорлупы и измельчим ножом или скалкой.
3. Молоко и нарезанные фрукты поместим в высокую эмалированную посуду, взобьем миксером в течение 4-5 мин.
4. Аккуратно перельем в бокалы и соединим с орехами.

1 стакан молока,
1 банан или груша, 4-5 орехов

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

Сырный. Сыр, очищенные апельсины и яблоки без сердцевины нарежьте кубиками, добавьте сахар, подкислите лимонным соком и залейте йогуртом. Слегка перемешайте, чтобы основные компоненты остались целыми.

На 4 порции: 250 г твердого сыра, 2 апельсина, 2 яблока, 50 г сахара, лимонный сок, 150 мл йогурта.

Морковный с йогуртом. Очищенную морковь натереть, перемешать с очищенным и нарезанным яблоком, нарезанным кусочками бананом, крупно нарубленными грецкими орехами. По вкусу добавить сахар и подкислить лимонным соком. Перемешать с йогуртом и подать к хлебу с маслом.

На 4 порции: 2 моркови, 1 яблоко, 1 банан, 2 ст. ложки сахара, 10 грецких орехов, 200 мл йогурта, лимонный сок по вкусу.

ПУДИНГИ

С бананами. Сварите на молоке жидкую манную кашу. Разотрите с сахаром яичные желтки к добавьте в кашу. Очистите бананы, разомните их и измельчите, чтобы получилась пюреобразная масса, в которую добавьте лимонный сок, пропущенную через мясорубку цедру 1 лимона и взбитый яичный белок. Соедините с кашей и перемешайте.

Запеките в смазанных сливочным маслом формах или в глубокой сковороде. Перед подачей полейте подогретым вареньем.

На 4 порции: 5 бананов, 1 ст. ложка манной крупы, 4 яйца, 400 мл молока, 3 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки лимонного сока, цедра 1 лимона, варенье по вкусу.

Сметанный. Густую жирную сметану смешайте с мукой, сахаром и, непрерывно помешивая, проварите. В охлажденную массу вмешайте яичные желтки, тертую лимонную цедру и взбитые в пену белки. Массу выложите в смазанную жиром форму и запеките в духовке. Подавайте с вареньем или растопленным шоколадом.

На 2 порции: 200 г сметаны, 4 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сахарного песка, 4 яйца, цедра 1 лимона.

МУССЫ

Творожный с малиной. Охлажденные сливки взбейте с сахарной пудрой до увеличения объема в 2 раза. Творог аккуратно перемешайте со сливками и ванилином, чтобы сливки не опали, иначе пропадет воздушность мусса. Свежую малину слегка присыпьте сахаром, чтобы она дала сок. Несколько ягод отложите для украшения блюда. Подготовленную малину разомните ложкой. На дно стеклянной креманки выложите слой малины с сахаром, затем - слой творога, потом снова малину и так далее. Верхушку мусса полейте оставшимся сладким малиновым соком, украсьте цельными ягодами. Если ребенок любит, то можно украсить мусс листиками свежей мяты.

На 4 порции: 200 г натурального творога, 100 г 35%-ных сливок, 200 г свежей или мороженой малины, сахарная пудра и ванилин по вкусу.

Из сухофруктов. Промытые сухофрукты потушите в воде, протрите через сито, добавьте по вкусу сахар и лимонную кислоту. Охлажденные яичные белки взбейте, добавляя в них по ложке остывшую массу из сухофруктов. Готовый мусс украсьте сваренными в сиропе фруктами. И сразу подавайте на стол.

На 2 порции: 300 г сухофруктов, 3 яичных белка, сахар, лимонная кислота по вкусу.

Медовый с орехами. Орехи мелко нарубите или измельчите в кофемолке. Мед доведите до кипения на медленном огне, помешивая. Охлажденные белки взбейте в густую пену и смешайте с горячим медом. Добавьте орехи. Массу выложите в креманки, украсьте орехами и охладите.

Подавайте с холодным молоком или соком.

1 стакан орехов, 2 ст. ложки меда, 3 яичных белка.

Манный с клюквой. Клюкву растолките деревянным пестиком и разбавьте 1/2 стакана горячей воды, затем про-

МАМЕ НА ЗАМЕТКУ

Фрукты - лучшее средство перекусить между основными приемами пищи, а также для завершения легкой трапезы. Эфирные масла придают фруктам своеобразный вкус и запах, усиливают выделение пищеварительных соков, возбуждают аппетит. Многие виды сладких плодов содержат большое количество органических кислот, поэтому не будет лишним прополоскать после еды рот. Помните, что наибольшую пользу приносят свежие фрукты в разгар своего сезона. Многие родители стараются купить для детей самые первые ягоды. Однако в таких плодах слишком много нитратов и другой «химии». Обходятся подобные деликатесы слишком дорого и для кошелька, и для здоровья. Полезно также знать, что многие красивые импортные фрукты для лучшей сохранности и товарного вида покрывают тончайшим слоем парафина, который следует смывать.

цедите. Мезгу залейте оставшейся водой и поставьте на огонь, кипятите несколько минут и снова процедите. Манную крупу варите на клюквенном отваре 15 мин, затем охладите до 40^0 и влейте клюквенный сок. Взбейте венчиком или миксером до увеличения объема в 2 раза и до получения густой бледно-розовой пены. Разлейте в приготовленные вазочки или формы.

На 4 порции: 1/3 стакана манной крупы, 1 стакан клюквы, 3 стакана воды, 1 стакан сахарного песка.

СУФЛЕ

Из тыквы. Очищенную от семян тыкву испеките в духовке, остудите. Очищенные от сердцевины яблоки вместе с освобожденной от корки печеной тыквой пропустите через мясорубку, добавьте манную крупу, ванилин или корицу. Взбейте белки с сахарным песком и добавьте их к смеси тыквы и яблок. Тщательно перемешанную массу выложите в глубокую сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом, поставьте в хорошо разогретую духовку и запекайте 30-40 мин при среднем или слабом нагреве. Сковороду с готовым суфле накройте плоской тарелкой или доской и быстро переверните.

Подавайте суфле теплым или холодным, полив фруктовым сиропом, сгущенным молоком или сгущенными сливками, жидким вареньем (2-3 ч. ложки на порцию).

На 4 порции: 1 кг тыквы, 2 средних яблока, 1 ст. ложка манной крупы, 2 яичных белка, 50 г сахарного песка, ванилин (корица) по вкусу.

Творожное с печеньем. Творог протрите через сито. Печенье потолките, смешайте с сахаром, залейте молоком и оставьте на 10 мин. Протертый творог соедините с печеньем, желтками и растопленным сливочным маслом. Массу хорошо вымешайте и введите в нее взбитые в густую пену белки, выложите в смазанную сливочным маслом форму, разровняйте поверхность и доведите до готовности на пару. Подавайте со сметаной.

На 2 порции: 500 г творога, 80 г печенья, 1/4 стакана сахарного песка, 1/3 стакана молока, 2 яйца, 40 г сливочного масла.

ОВСЯНЫЕ БЛИНЧИКИ

Овсяные хлопья залейте водой, дайте им закиснуть. Потом процедите и промойте мезгу. Используя полученное овсяное молочко, замешайте жидкое тесто из овсяной муки, сахара, яйца. Испеченные блинчики складывайте горкой. Затем стопку блинчиков подержите в прогретой духовке 5-7 мин.

На 4 порции: 2 стакана овсяных хлопьев «Геркулес», 1,5 л воды, 1 стакан овсяной муки, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

МАМЕ НА

Для растущего организма молоко - один из самых необходимых продуктов, поскольку в нем содержатся витамины B_2, B_{12}, D, а также соли кальция и фосфора, без которых невозможно нормальное развитие костной ткани.

Поскольку молоко содержит в себе важную аминокислоту триптофан, действующую на нервную систему успокаивающе, оно обладает слабым снотворным действием.

Если ребенок отказывается пить молоко, попробуйте предложить ему кефир.

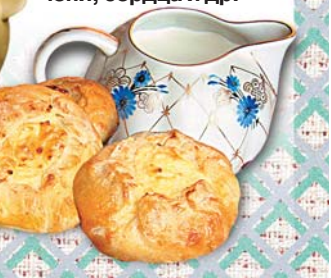
В молочной сыворотке тоже много минеральных веществ. Добавляйте сыворотку в тесто, окрошку и другие блюда.

Для фабричного молока, кисломолочных напитков и сметаны справедливо правило: чем короче срок их годности, тем лучше.

ЗАМЕТКУ

Натуральный пчелиный мед - источник углеводов. Ошибаются те, кто говорит, что мед не содержит витаминов: чем больше в нем пыльцы, тем больше витаминов, в частности витамина С. Много в меде минеральных веществ: солей железа, меди, калия, кальция, хлора, кремния, фосфора, натрия, магния и др. Фруктоза и глюкоза, присутствующие в меде в большом количестве, очень легко усваиваются организмом. По консистенции мед может быть жидким и застывшим («севшим»). На его полезных свойствах это не сказывается.

Мед быстро снимает усталость, смягчает кашель, действует как мягкое обезболивающее, снимает проявления метеоризма. Регулярное употребление меда в пищу повышает сопротивляемость организма вирусным и микробным заболеваниям, полезно при болезнях дыхательной системы, печени, сердца и др.



ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

Тыкву очистите, нарежьте небольшими кусочками, потушите в молоке до готовности, взбейте в блендере до однородной массы. Добавьте манную крупу и варите еще 5-7 мин, слегка остудите, добавьте желток, сахар, соль. Осторожно введите взбитый в пену белок, перемешайте и жарьте оладьи на растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

На 2 порции: 600 г тыквы, 180 мл молока, 2,5 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 2 ч. ложки сахара, соль по вкусу.

КИСЕЛИ

Кисель - очень полезный напиток. Его можно приготовить практически из любых фруктов и ягод. Пьют его и теплым, и холодным.

Малиновый. Малину переберите, промойте холодной водой, протрите через сито, сок слейте. Мезгу залейте водой, хорошо прокипятите и процедите. В отвар добавьте сахар, разведенный в холодной кипяченой воде крахмал и быстро доведите до кипения. Влейте малиновый сок и перемешайте.

На 1 л воды: 250 г малины, 150 г сахара, 2 ст. ложки крахмала.

Молочный с клубникой (земляникой). Подготовленную свежую клубнику посыпьте сахаром и поставьте в холодильник на несколько часов. Образовавшийся сок слейте, а ягоды хорошо разомните или протрите через сито. В горячее молоко положите сахар, нагрейте до растворения и, постоянно мешая, заварите разведенным в холодном молоке крахмалом. Доведите до кипения, снимите с огня, смешайте с протертой клубникой и охладите.

Клубничный сок можно добавить в кисель или подать отдельно.

На 700 мл молока: 1,5 стакана клубники, 5 ст. ложек сахарного песка, 4 ч. ложки крахмала.

Молочно-медовый. Молоко доведите до кипения и размешайте в нем мед. В отдельной чашке разведите крахмал (лучше кукурузный). В кипящее молоко с медом влейте крахмал и варите 4 мин на самом слабом огне, непрерывно помешивая.

Готовый кисель вылейте в стакан, посыпьте щепоткой сахарного песка или пудры, охладите.

На 700 мл молока: 3 ст. ложки меда, 3 ч. ложки крахмала на 3 ст. ложки молока (для жидкого киселя); 6 ч. ложек крахмала на 3 ст. ложки молока (для густого киселя).

Маргарита Николаевна Иванова - человек увлеченный и преданный своей профессии. Быть детским врачом мечтала с юности. Но путь к призванию оказался долгим. Первое высшее образование было далеким от медицины, а полученная профессия инженера-строителя так и не полюбилась... В 28 лет упрямая девушка начинает все сначала - медицинское училище, работа операционной сестрой, и наконец, удачное поступление в желанный медицинский вуз. Теперь за профессионализм, доброту и терпение ее одинаково любят и маленькие пациенты, и их родители. Согласитесь, редкий педиатр без вызова зайдет проведать заболевшего малыша, успокоит растерявшуюся маму, в трудную минуту даст нужный совет - не только врачебный, но и житейский. Наш корреспондент побеседовал с М.Н.ИВАНОВОЙ.

- У вас большой опыт работы педиатром. Какие вопросы, связанные с питанием, чаще всего задают мамы 6-7-летних детей?

- В последнее время растет число детей с аллергией и избыточным весом. Поэтому все больше родителей заботятся о выборе продуктов для здорового питания. Ассортимент в магазинах обширен, все упаковки красиво оформлены, товары разрекламированы. Только молочных продуктов выпускается больше 70 наименований. Что же выбрать? Огромное количество йогуртов, творожков и кефиров снабжены немыслимыми добавками. А наши традиционные ряженка и простокваша не менее полезны, но почти забыты. В данном случае чем продукт проще (а часто и дешевле), тем оказывается и лучше.

Мой совет: выбирая цельное пастеризованное молоко, ориентируйтесь на срок годности 2-3 дня. Больше гарантии, что продукт не подвергался дополнительной обработке, которая могла нарушить его структуру.

Что касается овощей и фруктов, то лучше отдавать предпочтение местным плодам. Даже если эти яблоки или морковка будут не такими красивыми, как импортные. Идеальный вариант - местные зелень, ягоды и фрукты, собранные в разгар сезона. Зимой лучше употреблять замороженные, сушеные плоды, но не покупные консервированные, в которых слишком много сахара. Осторожно относитесь к овощам и фруктам, появляющимся на рынке слишком рано.

- Что делать, если завтрак становится испытанием для всей семьи? Ребенок или отказывается есть, или ест очень плохо и уходит в школу голодным.

- Не торопитесь списывать такое поведение на капризы и непослушание. Скорее всего, ваш ребенок действительно не хочет есть. Подумайте, во сколько он завтракал до 1 сентября. Если намного позже, то ребенок просто не успел проголодаться. Еще одна возможная причина - плохой сон или поздний подъем. Ребенок, разбуженный за пять минут до завтрака, вряд ли хорошо поест. Чтобы наладить режим, укладывайте и будите ребенка пораньше, чтобы он успевал умыться, одеться, а завтракал непосредственно перед уходом, тогда он почувствует утренний голод.

Если и это не помогает, прибегните к хитрости. Подумайте, что любит есть ваша дочка? Нет, не чипсы и не мороженое, наверняка у нее есть симпатии и среди полезной еды. Из молочных продуктов утром можно предложить кашу, мюсли, сладкую сырковую массу с кусочками любимых фруктов (массу купите готовую, а фрукты нарежьте сами), мусс или пудинг, наконец, красиво украшенный бутерброд с сыром. А если ваш сын любит мясные блюда, можно сделать тефтели или мясной рулет. Хороший завтрак - омлет или творожная запеканка.

Замечательно, если утром ребенок съест булочку или кашу с вареньем; из фруктов - яблоки, банан, курагу.

- Так сколько же ребенок должен есть?

- Пока не наестся, если у него нет избыточного веса. Еда должна быть удовольствием. А в том возрасте, о котором мы говорим, ребенок уже перестает быть консерватором, ему любопытно попробовать что-то новенькое...

- В связи с этим следующий вопрос: насколько полезны или вредны любимые многими детьми чипсы, сухарики и прочий фаст-фуд?

- Неполезны уж точно. Место естественной пищи на нашем столе не должны занимать продукты высокой калорийности, содержащие при этом минимум полезных веществ. Насытившись чипсами, гамбургерами, газировкой, ребенок и не захочет, и не сможет съесть более здоровую еду. Это же касается «долгоиграющих» напитков из картонных коробок. Соки лучше давать свежевыжатые, если такой сок постоял сутки в холодильнике, особой пользы он уже не принесет.

- Есть ли какие-то проверенные рецепты бодрящих напитков, которые могут быть полезны именно соням лет 6-9?

- Взрослые, как правило, пьют кофе, а первокласснику я бы посоветовала свежевыжатый сок. Многим моим знакомым нравится смесь морковного сока с апельсиновым. Есть и более изысканные варианты. Полстакана красной смородины или крыжовника проварить 5 мин, протереть через сито, остудить. Затем добавить стакан свежего арбузного сока, сахар по вкусу и взбить миксером.

- Что, на ваш взгляд, лучше дать ребенку - йогурт «Активия» или салат из свеклы с черносливом?

- Однозначного ответа на этот вопрос нет. Например, для того, кто очень не любит свекольный салат, «Активия» будет временным выходом из положения для налаживания регулярной работы кишечника. Но у мамы должно быть в запасе несколько рецептов аналогичного действия. Можно приготовить и домашний йогурт послабляющего действия. Приведу два рецепта.

1. На полстакана простокваши взять 4-5 шт. клубники или абрикоса, растереть их с 1 ч. ложкой сахара, добавить 1 ст. ложку свекольного сока, взбить миксером.

2. 6-7 шт. чернослива промыть, замочить в кипятке на 1 ч, потом растереть в пюре. Смешать с 0,5 л нежирного кефира и 1 ч. ложкой меда, добавить 50 г молотых грецких орехов и взбить миксером.

- Полезно или вредно запивать пищу прохладной кипяченой водой?

- Скажем так - не полезно.

- Есть ли различие между питанием мальчиков и девочек в 6-9-летнем возрасте? На что обратить внимание в этой связи?

- В это время, пожалуй, особой разницы нет. Она появляется позже, в подростковом возрасте. А сейчас можно говорить о различиях в поведении - как правило, мальчики более подвижны. Отсюда и питание должно быть более калорийное.

- Редко кто из детей любит супы. Так ли обязательно настаивать на традиционном обеде ? Не отказаться ли от первого вообще?

- Каждая мама решает сама, что готовить: первое, второе, третье и компот или что-то альтернативное. Из медицинской практики и по собственному опыту считаю: суп есть надо. В 7-9 лет для ребенка уже не готовят отдельно, он питается за общим столом. Поэтому родители должны подавать пример здоровых и рациональных принципов в еде.

- Можно ли сформулировать какие-то общие правила здорового питания для всей семьи?

- 1. Используйте для приготовления блюд нежирные сорта мяса и рыбы.

2. По возможности исключите из пищи копчености, колбасные изделия.

3. Готовьте блюда из цельных круп, в них сохранены оболочка и зародышевая часть зерна, где содержатся витамины группы В.

4. Не забывайте про блюда из бобовых: фасоли, чечевицы, гороха.

5. Давайте меньше сладостей и мучных изделий из белой муки.

6. Включайте в меню больше сырых овощей и фруктов, свежевыжатых соков.

7. Давайте детям достаточное количество молочных продуктов.

8. Чаще готовьте тушеные и вареные блюда, а не жареные.

9. Исключите из меню магазинные мясные и рыбные консервы, маринады, а также чипсы, газированные напитки и острые приправы, такие как кетчуп, майонез.

Аппетитная красота

Полосатый десерт -
довольно необычное завершение
самого будничного обеда.
А приготовить его несложно,
было бы время.
В смоченную водой
и посыпанную сахаром креманку
налейте слой густого молочного киселя
и хорошо охладите.
На застывший слой молочного киселя
налейте остывший,
не полностью загустевший
малиновый кисель
и снова охладите.
В прозрачные слои
можно положить
кусочки свежих фруктов,
тогда десерт станет
еще привлекательнее.
Количество слоев произвольное.
Бокал или креманка
для такого десерта
может быть любой формы.

Приложение к журналу «Приусадебное хозяйство»

«ДАЧНАЯ КУХНЯ: К СТОЛУ И ВПРОК»

Учредитель и издатель - ЗАО «Издательский дом «СЕЛЬСКАЯ НОВЬ»

Генеральный директор - главный редактор А.Ф.КАЛИНКИН

Главный редактор журнала «Приусадебное хозяйство» и приложений И.Н.ФИЛИМОНОВ

Выпуск подготовила А.Е.МИРОНОВА

Художник А.В.ПЫЛАЕВА

Верстка и цветоделение: Е.В.КАРПОВА, Т.В.КУЗНЕЦОВА

Корректоры: Н.В.ДЮМИНА, И.П.ГОРБУНОВА

Фото: И.К.ЧУДАКОВА

Отпечатано в Acta Print Oy, Финляндия

Объем 1,8 уч.-изд. л.
Тираж 30580 экз.

Приложение зарегистрировано в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-13098 от 15 июля 2002 г.

© Издательский дом «СЕЛЬСКАЯ НОВЬ», 2009