

Зима

Зимняя стужа, снижение общей физической активности, продолжительные праздничные застолья, злоупотребление жирной пищей оказывает негативное воздействие на наш организм, который вынужден накапливать и сохранять энергию. Зимой иммунная система ослабевает, обмен веществ замедляется, проявляется авитаминоз. Поэтому особенно важно в это время года выбирать качественные и необходимые организму продукты.

Зима — время горячей пищи, которая поможет сберечь ценную для организма энергию (супы, каши, овощные рагу, компоты из сухофруктов и травяные чаи). Пища зимой должна быть более калорийной и с высоким содержанием белка. Повышать калорийность лучше за счет рыбы и морепродуктов, птицы, мяса, молочных продуктов. Также организму необходимы соответствующие местности и сезону овощи, заготовленные и собранные осенью (тыква, капуста, морковь, свекла, лук, чеснок, картофель). Не обойтись зимой и без углеводов, содержащихся в злаках, хлебе и кашах. Необходимо обязательно включать в свой рацион богатые витаминами продукты (замороженные ягоды, зелень, цитрусовые, бананы и др.). В зимний период настоящим кладом витаминов и полезных веществ являются заготовки: замороженные овощи, фрукты, ягоды, грибы, засушенные травы, консервированные продукты. Также необходимо поддерживать водный баланс. Зимой для этого хорошо подойдут теплые чаи с травами и ягодами, настои и компоты из сухофруктов.

Сезонные продукты в зимний период:

- овощи: брюква, все виды капусты, водоросли, горох, бобовые, фасоль, имбирь, картофель, лук-порей, репчатый

лук, морковь, ревень, редька, репа, свекла, сельдерей (корень), топинамбур, тыква, фенхель, хрен, чеснок;

- фрукты и ягоды: авокадо, айва, ананас, апельсин, банан, барбарис, боярышник, бузина, грейпфрут, гранат, груша, калина, киви, кизил, клюква, лимон, лайм, мандарин, облепиха, оливки, помело, рябина, фейхоа, хурма, рябина, шиповник, яблоко;

- грибы;

- орехи (включая кокос и каштаны);

- зерновые: гречка, кунжут, дикий и черный рис, овсянка;

- бобовые: горох, фасоль, нут, соя, чечевица, бобы, арахис.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Салаты и закуски

Салат «Витаминный»

Ингредиенты:

150 г капусты, 50 г моркови, по 30 г свеклы и яблок, 10 г изюма, 20 г майонеза, зеленый лук, лимон, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Капусту нашинковать, посолить и перетереть, сок отжать. Добавить замоченный изюм, нарезанные соломкой сырую морковь, вареную свеклу, свежие яблоки. Заправить майонезом. Оформить зеленым луком и лимоном.

Салат из капусты с яблоками

Ингредиенты:

500 г капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 50 г уксуса, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Очищенное яблоко нарезать ломтиками, морковь нарезать соломкой. Белокочанную капусту нашинковать,

перетереть с солью. Все ингредиенты перемешать, сложить в салатник, добавить сахар и полить уксусом.

Этот салат подать к рыбным и мясным блюдам.

Салат с кукурузой и капустой

Ингредиенты:

1 кочан капусты, 3 моркови, 1 банка консервированной кукурузы, 250 г крабовых палочек, 3 вареных яйца, зелень, майонез, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Мелко нашинковать средний по размеру кочан капусты. Нарезать крабовые палочки.

Добавить нарезанные яйца, кукурузу, мелко нарезанную отварную морковь, зелень петрушки и укропа. Заправить майонезом по вкусу, посолить.

Капустные трубочки фаршированные

Ингредиенты:

1 кг капусты, 100 г майонеза, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 ч. ложка кориандра, лавровый лист, бутон гвоздики, зелень укропа, сахар, соль по вкусу.

Для фарша: 100 г консервированной красной фасоли, 100 г консервированной рыбы в масле, 3 моркови, 1 ст. ложка майонеза, соль, красный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления:

Капусту разрезать пополам, разобрать на отдельные листья и срезать прожилки. Довести до кипения 2 л воды, добавить сахар, соль, пряности и кипятить 2 минуты. Подготовленную капусту залить горячим рассолом, добавить уксус и мариновать 30–40 минут.

Морковь очистить, натереть на крупной терке, смешать с фасолью, рыбой и заправить майонезом, посолить, поперчить. Капустные листья откинуть на дуршлаг, дать рассолу стечь, завернуть фарш в листья в виде трубочек

и выложить на блюдо. Трубочки полить майонезом и посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат из шампиньонов с квашеной капустой

Ингредиенты:

100 г шампиньонов, 4 картофелины, 300 г квашеной капусты, 1–2 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, зелень, сахар, специи по вкусу.

Способ приготовления:

Грибы промыть, очистить, отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Картофель отварить, очистить, нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить квашеную капусту, немного сахара и заправить все растительным маслом.

Готовый салат уложить в салатник и украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

Закуска из хрена и квашеной капусты

Ингредиенты:

100 г корня хрена, 150 г квашеной капусты, 1 яблоко, растительное масло и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Корень хрена вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой.

Хрен смешать с капустой и яблоком, посолить, заправить растительным маслом.

Голубцы с морковью маринованные

Ингредиенты:

1 кочан капусты, 1 морковь, чеснок, 1 л воды, 1 стакан уксуса, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки соли, черный перец по вкусу.