ТОРГОВЫЕ РЯДЫ РОГОЖСКИЕ
с 1932 года

№ 04 (16)
апрель 2012 г.

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
ПРОДВИНУТОГО
ПОКУПАТЕЛЯ

ОРИЕНТИР ПОТРЕБИТЕЛЯ

СТР. 3
Пасха.
Забытый рецепт

СТР. 6
Цикорий
заморский
обыкновенный

СТР. 10
Правила
употребления
сырых овощей

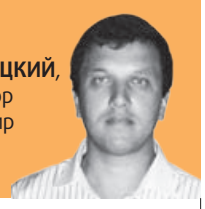
СТР. 2
**СВЕЖАЯ РЫБА.
РЕЧНАЯ ИЛИ МОРСКАЯ?**

СТР. 8–9
АНАСТАСИЯ ВОЛОЧКОВА:
«Хочу раскрывать
детям красоту
искусства»

СВЕЖАЯ РЫБА. РЕЧНАЯ ИЛИ МОРСКАЯ?

СВЕЖАЯ РЫБА — ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ, ПОЛЕЗНЕЕ И ВКУСНЕЕ? СОГЛАСИТЕСЬ, К ПРИМЕРУ, «МОРОЖЕНАЯ ОСЕТРИНА» ДАЖЕ И ЗВУЧИТ КАК-ТО СТРАННОВАТО — НУ НЕ ОЧЕНЬ ВЯЖЕТСЯ ЛЕДЯНАЯ «ШУБА» НА ТУШКЕ С ТАЮЩИМ ВО РТУ ЗАЛИВНЫМ, ТАРЕЛКОЙ ДЫМЯЩЕЙСЯ ЦАРСКОЙ УХИ И СВЕЖЕВЫПЕЧЕННЫМИ РАССТЕГАЙЧИКАМИ. СРАЗУ ВСПОМИНАЮТСЯ ЗОЛОТЫЕ СЛОВА МИХАИЛА БУЛГАКОВА: «СВЕЖЕСТЬ БЫВАЕТ ТОЛЬКО ПЕРВАЯ, ОНА ЖЕ И ПОСЛЕДНЯЯ».

ДМИТРИЙ НОВИЦКИЙ, главный редактор газеты «Ориентир потребителя»



Дорогие читатели!

Апрель для всех верующих — завершение Великого поста. В этом номере наши специалисты написали о наиболее подходящих к середине весны продуктах, нашли несколько старинных праздничных рецептов, дали рекомендации, как выбрать творог и каким должно быть тесто для куличей.

Кроме того, апрель — время первых тепличных овощей из Подмосковья и соседних областей. Все подробности и предостережения вы сможете прочитать в нашей газете.

Мы не знаем, какое из событий апреля — Пасха, день рождения близкого человека, очередная годовщина первого полета в космос — будет для вашей семьи главным праздником, но уверены, что следуя советам наших экспертов вы отметите их приятно и без вреда для здоровья.

P.S.: Присылайте свои отзывы и предложения на электронную почту — tk_rtr@mail.ru

Текст: Анна Амосова

Выборы прошли, а дилемма «за кого голосовать» остается. За речную или морскую рыбу голосовать своим рублем во имя вкусной и здоровой трапезы? Бытует мнение, что морская рыба на порядок полезнее речной. Олицетворением пользы морской рыбы могут послужить японцы с их средней продолжительностью жизни, перевалившей за 80 лет (в то время как у россиян — 65 лет). Однако некоторые пресноводные собратья, например омуль и угорь, содержат те же жирные полиненасыщенные кислоты, и мы с вами имеем все шансы «догнать» японцев.

Кроме того, речная рыба уступает морской по содержанию йода, железа и других важных элементов.

> **!** В пищу лучше употреблять рыбу средних или маленьких размеров — она не успевает накапливать вредные вещества.

> **!** Карп — домашняя рыба. Ее древних предков когда-то приручили китайцы. Около 500 лет назад карп из Поднебесной был привезен в Европу и в Россию.

Филе речной рыбы нежнее, чем у морской, и, как правило, менее жирное. Это делает ее предпочтительнее для употребления людьми, страдающими от избыточного веса.

> **!** У морских видов рыб всегда удаляют голову и не употребляют ее в пищу. Именно в голове откладываются вредные вещества, которые присутствуют в воде.

— Вот есть рыба-пила, рыба-молот...
— И что же тебя так заинтересовало?
— Чего это они там, гады, строят?

Приверженцы морской рыбы часто аргументируют свой выбор тем, что по санитарно-гигиеническим оценкам морская значительно чище пресноводной. На самом деле организм любой рыбы, как и человека, способен накапливать тяжелые металлы. Состояние морской и океанской фауны контролировать тоже сложно, о чем свидетельствуют обнаруживаемые в морской рыбе не самые полезные для человека элементы таблицы Менделеева.

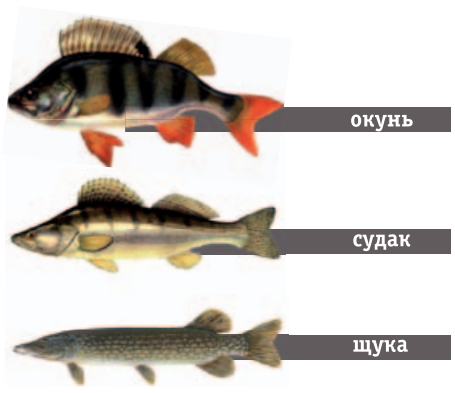
И, наконец, есть общие правила для речной и морской рыбы. Соленая, вяленая, копченая и сушеная — она теряет полезные свойства в несколько десятков раз по сравнению со свежевыловленной. Поэтому диетологи настоятельно рекомендуют рыбу готовить на пару или запекать и устраивать рыбные дни по крайней мере дважды в неделю. Просто в один из дней лакомиться речной, а в другой — морской рыбкой.

ЛЮДМИЛА ШКАРУПА, специалист контроля за качеством реализуемой продукции ТК «Рогожские Торговые Ряды»

— Несмотря на все полезные свойства, к покупке и употреблению речной рыбы стоит относиться внимательно. Каждый рыболов знает, что речная рыба почти моментально портится, если хранить ее в неподобающих условиях. Надежным профилактическим средством против пищевых токсикоинфекций служит строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований. Чтобы не стать жертвой пищевого отравления, необходимо покупать рыбу только в магазинах или на рынках, оборудованных лабораторией санитарно-ветеринарной экспертизы.

тощая рыба с жирностью до 3%

Любая рыба из этой группы может быть включена в низкокалорийную диету.



умеренно жирная рыба — до 8%

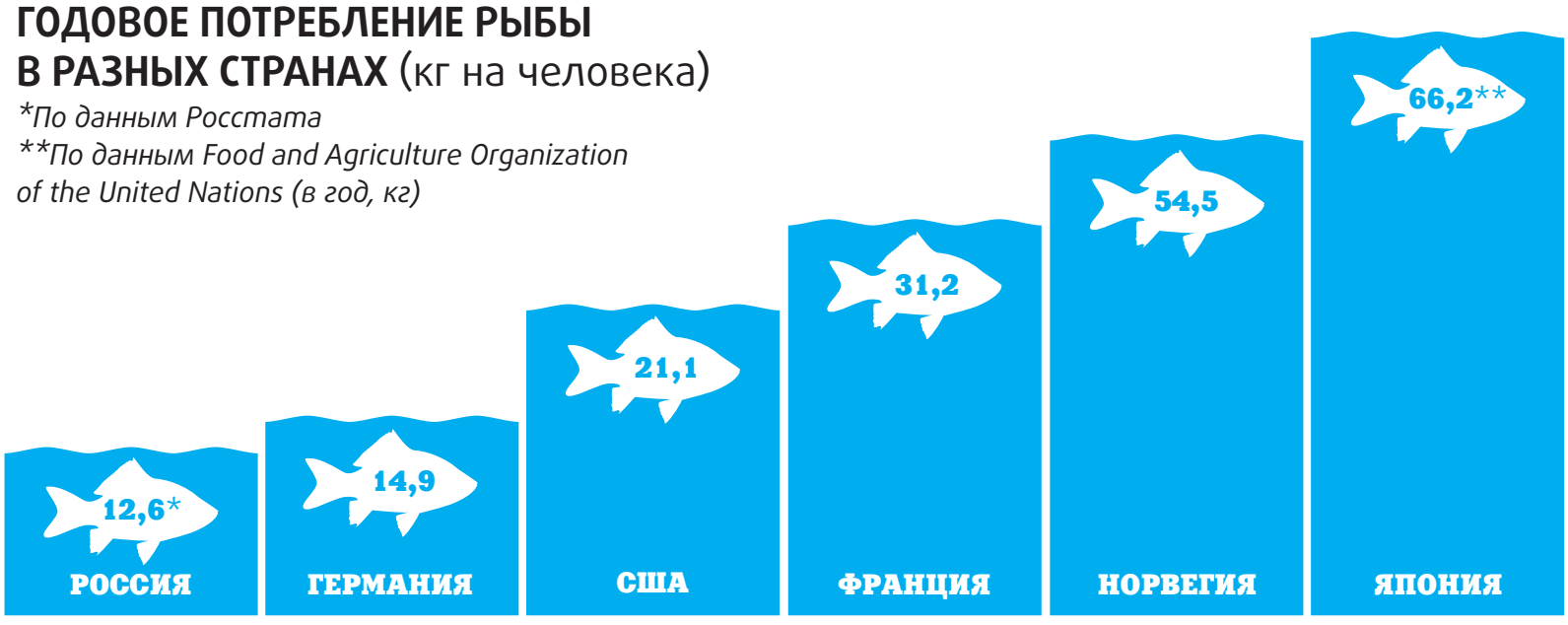
Рекомендуется в питании для детей в виде филе.

жирная рыба — до 30%

Полезна для сердца. Источник белка, витаминов и минеральных веществ.

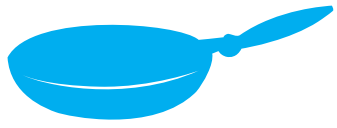
ГОДОВОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ РЫБЫ В РАЗНЫХ СТРАНАХ (кг на человека)

**По данным Росстата*
***По данным Food and Agriculture Organization of the United Nations (в год, кг)*



ПРЕСНОВОДНАЯ РЫБА, В ОТЛИЧИЕ ОТ МОРСКОЙ, В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ ДОЛЖНА ПОДВЕРГАТЬСЯ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ. ПРАВИЛА ПРОСТЫ:

варить не менее 15-20 минут



жарить 20-25 минут в распластанном виде, обязательно под крышкой

пироги выпекать 50-55 минут, начинку закладывать в один слой, в распластанном виде, кожицей вверх

ПАСХА. ЗАБЫТЫЙ РЕЦЕПТ

ГЛАВНОЕ БЛЮДО СВЕТЛОГО ПРАЗДНИКА ПАСХИ — ТВОРОЖНАЯ ПАСХА. ГОТОВЯТ ЕЕ НА РУСИ ИСПОКОН ВЕКОВ, И РЕЦЕПТ ЗА ВСЕ СТОЛЕТИЯ ОСТАЛСЯ ПРАКТИЧЕСКИ НЕИЗМЕННЫМ.

Текст: Марина Колесникова

Также не менялось и главное правило приготовления пасхи — творог для нее должен быть исключительно высокого качества и отменной свежести.

Пасху — ритуальное блюдо — хозяйки готовят заранее, ведь рецепт ее требует качественных продуктов и долгого приготовления. Самое важное в подготовке — это найти хороший творог.

ТВОРОЖНЫЕ ПРАВИЛА

Вот несколько характеристик, которые помогут отличить хороший творог от не самого лучшего:

- белый цвет с кремовым оттенком;
- чуть кисловатый натуральный запах;
- чуть сладковатый и ни в коем случае не кислый вкус;
- творог должен быть однородный по цвету и консистенции;
- хороший творог жирный и нежно-маслянистый на вид и на вкус;
- в составе творога не должно быть растительного жира.

Если творог комковатый и зернистый, рассыпчатый, значит, его в процессе приготовления выжали до предела. Такой творог не плох, но для пасхи совершенно не подходит — его невозможно протереть до однородной массы и замешать со сливками, сметаной и прочими жидкими ингредиентами.

! Раньше на Руси от освященной пасхи отрезали кусочек и хранили, как лекарство, в течение всего года.

СЛАДКАЯ ПАСХА

Пасха — сладкое творожное блюдо — несет несколько христианских символов. Формой своей (усеченной пирамидкой) пасха символизирует Гроб Господень. Белым цветом — агнца, как знак отказа Церкви от жертвоприношений. Вкусом — молочные реки, что текут меж кисельных берегов. Архетип сладких рек типичен для самых разных культур, в том числе и для российской, ведь именно молочные реки были самой страстной и несбыточной мечтой всего православного крестьянства.

ПАСОЧНИЦА

Пасху готовят только раз в году, на светлый праздник. А все остальные дни года форму для нее — пасочницу — бережно хранят.

Традиционная пасочница делается из пяти дощечек, на внутренней их стороне вырезаны буквы ХВ (Христос Воскрес!) и изображения символов страдания и воскрешения Христа — крест, копья, трости, проросшие зерна, ростки и цветы. Если пасху готовить правильно, то эти рисунки отпечатаются на готовом блюде. Сегодня в продаже можно найти пластмассовые пасочницы.

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Пасха готовится из творога и сливочного масла, сметаны или сливок, яиц и сахара, к которым добавляются сладкие цукаты, сухофрукты, орехи. Все эти ингредиенты тщательно перемешиваются, перетираются.

Великая Елена Молоховец в своей внушительной книге «Подарок молодым хозяйкам» (1861 года выпуска) советует готовить нарядную розовую пасху с малиновым вареньем и охлаждать ее в маленьких креманках на одну порцию.

ПАСХА ЗАВАРНАЯ С ЖЕЛТКАМИ

ПО РЕЦЕПТУ ЕЛЕНЫ МОЛОХОВЕЦ, КНИГА «ПОДАРОК МОЛОДЫМ ХОЗЯЙКАМ» 1861 ГОДА ВЫПУСКА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Свежий творог 2,8 кг
Желтки 10 шт.
Сахар 2 ст.
Молоко 1,5 ст.
Сливочное масло 400 г
Цедра одного лимона
Ваниль по вкусу

1. Желтки растереть добела с сахаром, развести молоком, положить ваниль.

2. Подогреть желтковую массу, мешая, до самого горячего состояния, но следя, чтобы не вскипело.

3. Перелить в суповую миску и сразу же в горячее положить холодное сливочное масло мелкими кусочками, размешать, остудить.

4. Класть в массу понемногу протертый через сито творог, размешать, переложить в пасочницу, остудить.

ПАСХА ОБЫКНОВЕННАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

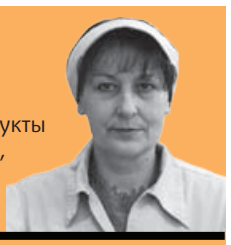
Творог 1 кг
Яйца 3 шт.
Изюм 1/2 ст.
Сливочное масло 100 г
Сахарный песок 1 ст.
Цедра одного лимона
Зерна кардамона 2 шт.
Соль и ванилин по вкусу

1. Свежий творог протереть сквозь сито, посолить, добавить яйца, изюм, сливочное масло, сахар, цедру лимона, толченые зерна кардамона и все тщательно вымешать.

2. Форму для пасхи смочить водой и тщательно выстлать тонкой хлопчатобумажной тканью.

3. Подготовленную творожную массу выложить в форму и тщательно утрамбовать, накрыть сверху разделочной доской, придавить грузом и поставить в холодное место на 10-12 часов.

4. Перед подачей на стол выложить пасху из форм на блюдо.



НАТАЛЬЯ ЗАХАРОВА, натуральные молочные продукты «Старожилово», Рязанская обл.

— Как выбрать настоящий творог?

— Натуральный творог — это творог, который не содержит никаких растительных добавок. При выборе творога советую обращать внимание на упаковку. Если на упаковке прописано, что творог соответствует стандартам ГОСТ, можете смело его покупать.

Если вы видите надпись «творожный продукт», то это ненатуральный творог. Любой творожный продукт содержит сухое молоко и растительные жиры, такие как пальмовое и кокосовое масла. Эти жиры усваиваются организмом очень сложно. Их еще называют «тугоплавкие», поскольку процесс в организме возможен только при условии, что температура тела человека будет не менее 38 градусов.

В другом случае растительные жиры оседают на стенках желудка, что впоследствии негативно сказывается на физическом состоянии человека.

— Сколько натуральный творог может храниться дома?

— Натуральный творог, как правило, хранится не более 3 суток, тогда как творожный продукт — не менее 7 дней.

— Какой творог вы рекомендуете выбирать для блюда «пасха»?

— Для приготовления пасхи я советую выбирать творог жирностью 18%. Возможно, для кого-то это покажется чересчур жирным, зато пасха из такого творога получается отменная!

Пасху можно приготовить сырую, вареную или запеченную. Для сырой пасхи все перемешанные продукты сразу же закладываются в форму и отправляются в холодильник. Если свежесть яиц внушает хозяйке опасение, то творог с добавленными к нему прочими составляющими можно отварить на пару или запечь в духовке, а потом уже выложить в форму и поместить в холодное место на 10-12 часов. Готовая пасха выкладывается на блюдо непосредственно перед подачей к столу.

СТАРОЖИЛОВСКОЕ МОЛОКО ПОЛЬЗУЕТСЯ ДОВЕРИЕМ ПОКУПАТЕЛЕЙ С 1937 Г.

ПАВИЛЬОН №75 НАХОДИТСЯ В ГЛАВНОМ СТРОЕНИИ ТОРГОВОГО КОМПЛЕКСА «РОГОЖСКИЕ ТОРГОВЫЕ РЯДЫ»

КОРОЛЬ ВОСТОЧНОГО ЗАСТОЛЬЯ: СОЕВЫЙ СОУС

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ХУДЕТЬ. ЕСТЬ, ЧТОБЫ ХОРОШЕТЬ. ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ ДО СТА ЛЕТ. ЖИТЕЛЯМ ЯПОНСКОГО ОСТРОВА ОКИНАВА ЭТО ОТЛИЧНО УДАЕТСЯ.

Текст: Марина Колесникова

Статистика совершенно точно доказывает, что один из островов Японии — остров Окинава — место, где живут только долгожители. Психологи же уверяют, что на Окинаве живут одни лишь счастливые люди. А диетологи говорят, что залог их долголетия и счастья кроется в продуктах питания. Вадим Фадеев, бренд-шеф сети ресторанов «Планета Суши», точно знает, что едят на Окинаве и как эти продукты влияют на жизнь островитян. Шеф утверждает, что основа здорового питания жителей далекой Окинавы кроется в семи продуктах: в рисе, лососе, тофу, водорослях, соевом соусе, стеклянной лапше и бобах эдамамэ. Причем все из вышеперечисленных блюд японцы любят щедро заливать соевым соусом, потому что именно он не просто исключительно полезный, но еще и очень вкусный.

Делают соевый соус, как это, впрочем, следует из самого названия, из соевых бобов.

КОРОЛЬ СОУСОВ

Процесс изготовления хорошего соевого соуса долог и трудоемок. Собранные соевые бобы сначала пропаривают, а затем смешивают с прожаренными зернами пшеницы, заливают водой и немного подсаливают. Готовую массу оставляют бродить. И бродить соус должен от трех месяцев до года, чем дольше — тем лучше. Сложность и долгота данного процесса полностью исключают приготовление соевого соуса в домашних условиях. Но дома его можно творчески улучшить.

— Я нашел антипод сахару! Это соевый соус — он черный, жидкий и соленый!

! Японцы доказали, что соевый соус замедляет процесс старения клеток человеческого организма.

ВИДЫ СОУСОВ

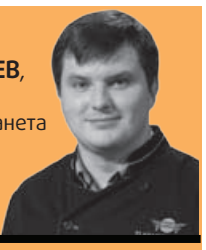
Соевый соус может быть темным и светлым. Темный, прошедший более длительную выдержку, обладает сильным ароматом и густой консистенцией — он хорош для маринадов. А светлый более легкий, но одновременно и более соленый — его чаще всего «отправляют» в овощные салаты.

В кулинарии Азии и Дальнего Востока очень важную роль играют многочисленные пикантные соусы на соевой основе. Соевые соусы разнообразны: в зависимости от региона они заметно отличаются пряностью, цветом и консистенцией. Так, например, ака-мисо — это густая пряная японская паста из соевых бобов, рисового фермента и соли. Именно из нее готовят постный, но пикантный мисо-суп. А самбал оелек — острая индонезийская соевая паста из красного перца чили, уксуса и тамаринда, она легко может заглушить вкус любого блюда, и уже будет не важно, что именно вы едите — телячьи отбивные или отварной картофель.

! Качественный соус должен быть красивого коричневого оттенка, на свет выглядеть прозрачным, не мутным, без осадка.

При покупке соуса следует соблюдать следующие правила: он должен быть в прозрачной стеклянной бутылке; в составе не должно быть арахиса, а только соя, пшеница, соль, уксус и сахар; содержание белка — не менее 7%; процесс брожения — только натуральный. Зато допустимо наличие в соусе различных вкусовых добавок, призванных разнообразить его вкус. Это могут быть чеснок, укроп или грибы.

! Фермерские соевые поля занимают огромные площади по всему миру, а объем денежных средств, занятых в производстве и реализации соевых продуктов уступает лишь нефтяному бизнесу.



ВАДИМ ФАДЕЕВ, бренд-шеф сети ресторанов «Планета Суши»

— Если вы купили слишком соленый соус, то можно развести его куриным бульоном или оливковым маслом, а слишком «слабый» соус попробуйте скрасить свежевыжатым лимонным соком. Но помните, что такие смеси не могут храниться долго.

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

*Соя — самый богатый белком растительный продукт. Белки сои (в отличие от белков животного происхождения) легко усваиваются — **до 90%**, что соответствует усвоению белка овсяной каши.*

ПО СОДЕРЖАНИЮ БЕЛКОВ СОЯ ПРЕВОСХОДИТ:

куриное мясо ***в 14 раз***

яйца ***в 4 раза***

говядину ***в 3,5 раза***

*Кроме того, соевые белки низкокалорийны. Соевый белок в сравнении с мясом содержит почти **в 2 раза** больше фосфорной кислоты и **в 4 раза** больше минеральных веществ.*

Все это позволяет использовать сою как растительный заменитель продуктов животного происхождения, что так актуально во время Великого поста.

СТЕЙКИ ИЗ СЕМГИ В СМЕТАННО-СОЕВОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Стейки из семги *— 3-4 шт.*
Сметана 10% *— 300 мл*
Соевый соус *— по вкусу*
Свежая зелень *— 1 пучок*

1. Стейки хорошо промыть и удалить все косточки. Не солить.
2. Готовим соус. Тщательно перемешать сметану с соевым соусом, чем больше соуса вы берете, тем солонее получается соус. Рекомендуемая пропорция — одна столовая ложка соуса на 100 мл сметаны.
3. Стейки выложить на противень и залить соусом. Рыба должна быть полностью покрыта соусом, иначе она может получиться жесткой.
4. Запекать рыбу в духовке при температуре 170 °С в течение 15-20 минут. Время запекания зависит от толщины стейков.
5. Подавайте рыбу со свежей зеленью и картофельным пюре.

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР СОУСА

Покупать соевый соус можно только в стеклянных бутылках.

В составе соуса должны быть соевые бобы, пшеница, сахар, соль, уксус.

Содержание белка — не менее 7%

Не должно быть арахиса.

Процесс брожения только натуральный.

Главные продукты, которые промышленно производят из сои, — это тофу и соевый соус.

БАКАЛЕЯ

БОЛЕЕ 20 ВИДОВ СОЕВОГО СОУСА

ТОРГОВЫЕ РЯДЫ РОГОЖСКИЕ с 1932 года

ПАВИЛЬОНЫ № 6-7 РАСПОЛОЖЕНЫ В ГЛАВНОМ СТРОЕНИИ ТОРГОВОГО КОМПЛЕКСА «РОГОЖСКИЕ ТОРГОВЫЕ РЯДЫ»

ЛАВРОВОЕ СОВЕРШЕНСТВО

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ — ВОИСТИНУ ДАР ГРЕЧЕСКИХ БОГОВ ЛЮДЯМ. ТАКИМ ШИРОКИМ СПЕКТРОМ «УСЛУГ» МОГУТ ПОХВАСТАТЬСЯ НЕ МНОГИЕ РАСТЕНИЯ, А УЖ ТЕМ БОЛЕЕ СПЕЦИИ. ЭТА ЧУДО-ПРИПРАВА И СУПУ АРОМАТ ПРИДАЕТ, И ДЕСЕРТ ОСВЕЖАЕТ, ОТ АЛЛЕРГИИ МОЖЕТ СПАСТИ И ДАЖЕ ПРОДЛЕВАЕТ МОЛОДОСТЬ.

Текст: Саша Гугель

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ И ХРАНИТЬ

С точки зрения пользы, разницы между сушеным листом и свежесорванным нет никакой. Это растение одно из немногих сохраняет все свои полезные качества в засушенном виде. Да и выглядеть на ветке и в склянке они обязаны одинаково. Хорошо засушенная лаврушка должна быть матового темно-зеленого цвета. Если оттенок листа скорее напоминает защитную форму военных (цвет «хаки»), значит, все полезные эфирные масла из него уже выветрились. Также, выбирая правильный лавр, не забудьте обратить внимание на цельность листа, если у него отломлены края или кончик, ценные ароматические масла в момент улетучатся. Хранить эту специю нужно не больше года, в герметичной емкости, а лучше даже в спрессованном виде. Листьев должно быть много, чтобы аромат не ушел.

! От «лавра» произошло слово «лауреат», т.е. увенчанный лаврами.

ВАННОЧКИ ПРИ ДЕТСКОМ АТОПИЧЕСКОМ ДЕРМАТИТЕ

Отвар для принятия ежедневной ванночки: 15 штук лаврового листа нужно залить 1 литром кипятка и томить на медленном огне 15 минут. Затем охладить и налить в ванночку перед купанием малыша. Эффект должен быть виден уже после 2-3 таких процедур. Курс состоит из 10 ванночек.

В столовой в/ч:
— Кто дежурный?
— Я, товарищ полковник!
— Почему не кладете лавровый лист в суп?
— Не едят, товарищ полковник.

! «Бакалавр» означает «ягоды лавра», то есть готовый специалист после 4-летнего обучения (дерево лавра созревает на четвертый год жизни).

Лавр — это, прежде всего, приправа. А приправа — это запах! Ароматный и сильный дух лавровому листу обеспечивают заключенные в нем эфирные масла. А содержание эфирных масел в растении свидетельствует о том, что оно обладает мощными антисептическими свойствами. Также лавровый лист превосходит большинство специй и приправ по количеству калия, необходимого организму для функционирования всех живых клеток.

В Западной Европе зелень лавра иногда добавляют в варенья, сладкие блюда и десерты. А эфирное масло используют в кондитерском и ликерном производстве.

ХАТУНА КОЛБАЯ, хозяйка сети кафе «Аджика»

— В грузинской кухне лавровый лист применяется повсеместно! В первую очередь в супе харчо. Бросил пару листиков в кипящий бульон и все дела. Но есть маленькая хитрость. Перед тем, как бросить лавровые листочки в суп, их надо обязательно потереть друг о дружку, целительные свойства активизируются, да и аромат усиливается. Самый качественный в мире лавровый лист растет в субтропических районах Грузии. В наших широтах эта специя произрастает около большинства домов и превращается в настоящую живую изгородь, которую каждый культурный хозяин подрезает до осознанной формы. Лавровый лист входит в состав самой известной грузинской приправы хмели-сунели. На одном участке земли это дерево живет максимум 60 лет. Кстати, у нас в ресторане лаврушку добавляют в черный и зеленый чай. А в старые времена в Грузии малышам на дно люльки выкладывали матрасик, набитый лавром: мухи не подлетали даже!

Обладая сильным антиокислительным свойством, лавровый лист препятствует «ржавлению» рыбы (окислению жира рыбы кислородом), поэтому его используют при выработке пряной и маринованной сельди, кильки, беломорской и натуральной сельди, салаки и рыбных консервов в томате.

Многие хозяйки, сторонницы правильного питания, соединили лавровый лист с пароваркой. Секрет в том, что эти чудодейственные листочки лучше класть не в сами контейнеры, а в кипящую воду, создающую пар. Идеально подойдет, если вы решили приготовить в пароварке ежики.

Лавровый лист — специя хитрая. Если при готовке его передержать, даст горечь. Поэтому лучше всего отправлять листья в блюдо на короткое время, так удастся получить самые легкие, приятные ароматы и полезные вещества, которые первыми отдает лавровый лист.

МЯСНЫЕ РЯДЫ

Продукция прошла санитарно-ветеринарную экспертизу.

ИНДЕЙКА ИЗ РОСТОВА
СВИНИНА ИЗ БЕЛГОРОДА
ГОВЯДИНА ИЗ ЛИПЕЦКА И ВОРОНЕЖА

ТОРГОВЫЕ РЯДЫ РОГОЖСКИЕ с 1932 года

Мясные ряды расположены на Фермерском рынке Торгового комплекса «Рогожские Торговые Ряды»

ЦИКОРИЙ ЗАМОРСКИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

ВСЕМ С ДЕТСТВА ЗНАКОМО КРАСИВОЕ И ЗАГАДОЧНОЕ СЛОВО «ЦИКОРИЙ». ОДНАКО ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ЖЕ ЭТО ТАКОЕ.

Текст: Александра Быструкова

Самое распространенное мнение — «заменитель кофе», уверенно занявший свою нишу еще в советские времена. Но действительно ли так прост цикорий, как кажется на первый взгляд? Попробуем разобраться.

ДВА В ОДНОМ

Оказывается, словом «цикорий» называются два растения — цикорий салатный и цикорий обыкновенный.

Разница между цикорием обыкновенным и салатным практически такая же, как между капустой белокочанной и брокколи. Первый — вполне обыкновенный корешок, а второй же претендует на звание деликатеса, особенно в странах Средиземноморья, где его культивируют и активно используют в кулинарии.

ВЕРШКИ ИЛИ КОРЕШКИ

В отличие от съедобных вершков цикория салатного, в обыкновенном ценны корешки. Они-то и отвечали за тот самый, знакомый с детства вкус знаменитого кофейного напитка. Корень цикория длинный, отчасти напоминающий редьку. Если его высушить, а затем измельчить, то можно заварить напиток, похожий на кофе.

! В тюрьмах США цикорий давно используют как заменитель кофе для заключенных.

Коренья выкапывают осенью. Моют, чистят, режут на мелкие части, затем сушат и обжаривают. Темный цвет цикорному настою придают сахара, которые есть в цикории. При обжарке корня они превращаются в карамель. Сегодня цикорий можно легко найти в разных видах — свежий, жидкий концентрат, корень, но самый удобный вариант — растворимый. Это идеальная замена для любителей кофе, которые по каким-либо причинам вынуждены ограничить потребление своего любимого напитка. Так, во время беременности и кормления грудью можно наслаждаться цикорием без переживаний за малыша.

! 200 мл свежего сока цикория в день укрепляют глазные мышцы, не допускают помутнения хрусталика и позволят в старости читать без очков.

Поехала девушка за границу и пишет письмо матери: «Мама, у меня все прекрасно, я без ума от Кьянти». Мать отвечает: «Ничего, что итальянец, главное, чтобы человек был хороший».

НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ, ДА НЕСЧАСТЬЕ ПОМОГЛО

Благодаря стараниям ботаника Брессьерса, главного садовника-овощевода ботанического сада в Брюсселе, в XIX веке Европа узнала о цикории салатном. Однажды, высадив ростки дикого цикория (чтобы получить наилучшие саженцы и отбраковать их), вместо обыкновенных растений садовник получил растения с листами, как у салата или капусты. Это были тугие кочанчики, обладающие отчетливо горьким, почти вяжущим вкусом. Так салат стал достоянием Бельгии и приобрел статус национального.

Заправленные острым соусом цикорные листья не уступают по вкусу обычному салату-латуку, а зачастую даже превосходят его. В свежем виде цикорий хорошо сочетается с цитрусовыми.

Его можно отварить в течение 15-20 минут и подавать с растопленным сливочным маслом или соусом бешамель, и обязательно с поджаренным белым хлебом.

Этот вид салата имеет действительно роскошный вид. Вкус его в свежем виде слегка горчит. А после термической обработки красный цикорий совершенно преображается, горечь куда-то уходит, оставляя шикарное бархатистое послевкусие.

! Горький (77% какао) шоколад с добавлением настойки цикория помогает сохранить хорошую форму и молодость.

Цикорий салатный

АНДРЕА МАЭСТРЕЛЛИ, бренд-шеф сети ресторанов «IL Патио»

— Итальянцы вообще любят добавлять салатные листья повсюду – в холодные закуски, в пиццу, пасту и даже ризотто. Мне нравится красный салат радичио, он способен не только придать блюду пикантности, но и украсить его своими красновато-бордовыми листьями. С таким цикорием я бы приготовил ризотто.

РОЗОВЫЙ РИЗОТТО

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Оливковое масло 4-5 ст. л.
Лук 0,5 луковицы
Радичио 1 кочан
Рис арборио 300 г
Красное вино 100 г
Бульон 0,5 л
Сливочное масло 30 г
Пармезан 100 г

На оливковом масле обжарить мелко нашинкованный лук и нарезанные листья радичио. Добавить рис арборио, влить в сковороду красное вино и дать ему выпариться, затем подливать бульон. По мере того как рис будет впитывать жидкость, подливать бульон до готовности ризотто.
В готовое блюдо добавить сливочное масло, посыпать тертый сыр пармезан и хорошо перемешать.
Я советую подавать розовый ризотто на широкой светлой тарелке.

СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!

ИСПОКОН ВЕКОВ ЗАМЕТНОЙ И СУЩЕСТВЕННОЙ СТОРОНОЙ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА В РОССИИ БЫЛО МИЛОСЕРДИЕ И МЕЦЕНАТСТВО, КОТОРОЕ В КОНЦЕ XIX — НАЧАЛЕ XX В. ПЕРЕЖИВАЛО ПОДЛИННЫЙ РАСЦВЕТ. ИСТОКИ ОТЕЧЕСТВЕННОГО МЕЦЕНАТСТВА ЗАРОДИЛИСЬ В РАЙОНЕ РОГОЖСКОЙ ЗАСТАВЫ, ГДЕ СФОРМИРОВАЛСЯ ОДИН ИЗ ЦЕНТРОВ СТАРООБРЯДЦЕВ — ИМЕНИТЫХ КУПЕЧЕСКИХ ДИНАСТИЙ, ТАКИХ КАК ШЕЛАПУТИНЫ, РАХМАНОВЫ, ПУГОВКИНЫ, БУТИКОВЫ, КУЗНЕЦОВЫ, РЯБУШИНСКИЕ, МОРОЗОВЫ И Т.Д.

Текст: Светлана Пахарева

Торговый комплекс «Рогожские Торговые Ряды» по примеру «потомственных благотворителей» (местоположение обязывает) продолжил добрые деяния, взяв под опеку «Специальную (коррекционную) общеобразовательную школу-интернат VIII вида» г.Ногинска.

Почему выбор пал именно на эту школу-интернат — ответ очень прост. Это напрямую связано с местоположением Рогожского рынка, с его «корнями». Дело в том, что г.Ногинск вырос из села Рогожь, которое впервые упоминается еще в XIV веке. В 1506 г. здесь была учреждена почтовая станция «для ямской почтовой гоньбы» на пути из Москвы до Владимира. Владимирская дорога начиналась от моста через Яузу недалеко от места её впадения в Москву-реку. Именно здесь, у подошвы Таганского холма, и располагалось поселение ямщиков, чьей обязанностью было доставлять путников в село Рогожь. Так в XVII веке за Земляным валом была образована Рогожская ямская слобода, а рядом с ней Рогожский рынок.

С марта этого года каждую субботу на одном из торговых мест Рогожского рынка представлены предметы, сделанные руками детей-сирот, такие как садовый инвентарь, детская одежда, замечательные товары тонкой ручной работы: декоративные подушки, куклы-обереги. Но это лишь малая толика, школа-интернат выпускает около 300 наименований разнообразных изделий, многие из которых в скором времени появятся в торговом комплексе. Покупатели смогут по достоинству оценить великолепное качество и дизайн детской мебели с ручной росписью, ковровые изделия, небольшие предметы интерьера, изделия из кожи и т.д.

Приобретя любой из этих товаров, вы станете сопричастными благому делу, вы окажете неоценимую поддержку воспитанникам школы-интерната, ведь за проданные товары ребята получают зарплату и дальнейшую мотивацию к труду, его совершенствованию.
От каждого изделия веет теплом детских рук, чувствуется неиссякаемый источник творческой энергии. Спешите делать добро, ведь это стало так просто и близко! Проявите милосердие и себе во благо!

Биографическая справка.

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида» г.Ногинска была создана в 1948 году как вспомогательная школа №7. За многие десятилетия она претерпевала различные изменения в структуре и названии. В настоящее время она является центром дополнительного образования и занятости, школой обучения и воспитания, школой труда и спорта и конечно уютным домом для детей-сирот и детей, лишившихся попечения родителей.

Более 25 лет школу-интернат возглавляет Наталья Арсеньевна Карэ, за время ее деятельности школа активно модифицировалась, развивалась. Так, школа-интернат становилась дважды дипломантом Международного конкурса «Красивая школа XXI века», лауреатом II премии Международного конкурса А.С. Макаренко, лауреатом Всероссийского выставочного центра (ВВЦ) г. Москвы, участником VI Московской Международной выставки-форума «Школа XXI века», участником Всероссийского профессионального конкурса «Инноватика в образовании», а также участником конкурсов «Лучшая школа Подмосковья 2005 года» и «Благоустроенная территория образовательного учреждения».

«Любой труд культивируется в нашей школе-интернате как главная ценность и смысл жизни. Труд обретает воспитательную силу, когда он, проходя через экономические стимулы, становится внутренней потребностью ребенка». С этой целью материально-техническая база школы-интерната постоянно улучшается. В настоящее время хорошо оборудованы 12 учебно-производственных мастерских на 125 рабочих мест. Наши учащиеся, начиная с 4 класса, участвуют в производительном труде, за свой труд получают заработную плату. Внебюджетный фонд школы-интерната значительно пополняется благодаря успешной реализации школьной продукции».

АНАСТАСИЯ ВОЛОЧКОВА: «Хочу раскрывать детям красоту искусства»

Текст: Анна Щербакова

КАК НИ СТРАННО, НО В НАШЕЙ КОГДА-ТО САМОЙ БАЛЕТНОЙ СТРАНЕ ОБ ЭТОМ ИСКУССТВЕ НЫНЧЕ МАЛО ЧТО ЗНАЮТ, ЕГО ПЛОХО СМОТРЯТ, ПОЧТИ НЕ ЦЕНЯТ, А ИМЕНА БАЛЕРИН СТАНОВЯТСЯ ИЗВЕСТНЫ ТОЛЬКО ВНЕ КОНТЕКСТА САМОГО БАЛЕТА. ТАКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЕЛ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ УСТРАИВАЕТ АНАСТАСИЮ ВОЛОЧКОВУ, ПОЭТОМУ ОНА РЕШИЛА ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД В ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ БАЛЕТА И ТАНЦЕВАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ. ДЛЯ ЭТОГО ОНА ОРГАНИЗОВАЛА ИМЕННУЮ ДЕТСКУЮ ШКОЛУ ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, А В ЭТОМ ГОДУ ПРОВЕЛА БОЛЬШОЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ТУР ПО УКРАИНЕ СО СВОЙ ПРОГРАММОЙ. ЧАСТЬ БИЛЕТОВ ОНА ПОДАРИЛА ДЕТЯМ ИЗ МАЛОИМУЩИХ СЕМЕЙ. «ЭТО БЫЛ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ТУР, — РАССКАЗЫВАЕТ НАСТЯ, — Я ОЧЕНЬ МНОГО УЗНАЛА ДЛЯ СЕБЯ НОВОГО, ПОЛУЧИЛА МАССУ ВПЕЧАТЛЕНИЙ. ДАЖЕ ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ», — СМЕЕТСЯ ОНА. ПОДРОБНОСТЯМИ ТУРА И СВОИХ ТВОРЧЕСКИХ ПЛАНОВ БАЛЕРИНА ПОДЕЛИЛАСЬ С НАШИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ.

— Настя, даже обычное путешествие по 17 городам за три недели, кроме усталости, должно принести много свежих эмоций. Что вам запомнилось больше всего?

— Морозы! Там были такие морозы, что все наши вещи буквально становились ледяными в пути. И когда в гримерки заносили чемоданы, их сначала приходилось отогревать. Потому что физически невозможно было надеть пуанты, например, — приходилось разогревать их на батарее. Грим тоже невозможно было наложить, потому что все содержимое бутылочек становилось льдом, а салфетки буквально ломались. Но пуантам досталось больше всего в этом туре, под конец они все размахрились и превратились в тряпочки, а запасные я почему-то не взяла. Так что даже вещи не выдерживают таких нагрузок, а люди выдерживают. *(Смеется.)*

— Но вы-то сильная, выдержали!

— А куда мне деваться? Взялся за гуж — не говори, что не дюж. *(Смеется.)* Конечно, выдержала, и я, и мой коллектив. Хотя я и привыкла к большим физическим нагрузкам, но все равно каждый раз молюсь о том, чтобы были силы радовать людей, дарить им праздник, дарить им прекрасное.

— Как вас принимали в городах?

— Прекрасно! В Симферополе мои друзья-байкеры оказали мне столько поддержки и знаков внимания! Я тронута и очень им благодарна! Они проводили меня до самого аэропорта, организовали ВИП-зал — в общем, все было на высоте. Зато сотрудники аэропорта меня ввели в состояние шока. Я, как и обычно, везла целую охапку цветов с концерта... Цветы для меня вообще святое, потому что это в буквальном смысле материализованная любовь и признание моих поклонников... И вот у меня потребовали положить эти цветы на ленту, чтобы просканировать их. А я попросила пойти мне навстречу и не подвергать живые цветы рентгену, чтобы они не завяли. Для разрешения этой ситуации пришлось пригласить начальника, и, представляете, он пришел с собакой, как будто я социально опасный элемент. Такое недоверие! Я была в шоке! Но это было маленькое недоразумение, ложка дегтя в целой бочке меда. Потому что в целом меня принимали замечательно везде! Люди такие отзывчивые, такие милые, и программу на ура воспринимали.

На Пасху дети разложили на птичьем дворе раскрашеные яйца — желтые, зеленые, синие... К яйцам подходит петух, долго смотрит на них и мрачно говорит: — Да. Придется, все-таки, павлину морду бить.

— В прессе было немало критики по поводу вашего танцевального шоу. Причем критика сводится к тому, что вы предпочли высокому искусству балета сомнительные танцы. У вас есть что противопоставить этому замечанию?

— Знаете, я танцевала классический балет целых 15 лет. У меня за плечами практически все основные балетные партии. Можно было продолжать и дальше, как, например, Майя Плисецкая или Галина Уланова. Но в какой-то момент мне вдруг стало неинтересно и даже скучно. Понимаете, публика, которая ходит на классический балет, — это очень узкая прослойка людей, беззаветно любящих высокое искусство. И среди них не так уж и много молодежи. А мне бы хотелось открыть молодым людям красоту танца, этот прекрасный и чувственный мир. И я решила изменить формат — уйти от этой классической томной скукоты и сделать что-то яркое, интересное, захватывающее. Так родилось мое шоу, сочетающее в себе элементы акробатического балета, оперного искусства, разных стилей танцев и моих вокальных вставок. В этой концертной программе участвует моя команда — а это еще 16 человек, у нас создан свой свет, звук, декорации. Это шоу. Настоящее шоу, которое смотрится легко и практически любым зрителем.

— В этом ваш путь, наверное, в чем-то схож с творческим путем Николая Баскова. Потому что он же тоже оперный певец, но при этом поет на эстраде. Сейчас все вокруг говорят о вашем романе с Николаем, тем более, что вас вместе видели и на отдыхе, да и фотографии в Сети появляются очень двусмысленные — где вы лежите вместе на кровати, а ваша голова покоится на его груди... У вас действительно роман?

— Ой, да что вы! Коля мой старый друг! Мы с ним дружим уже 15 лет! И у нас в жизни все идет как-то параллельно. Примерно в одно и то же время мы приехали с ним в Москву, только он ушел в оперу, а я в балет. Оба мы были в каких-то передрягах с Большим театром, только он ушел сам, а мне помогли уйти. Одновременно мы обзавелись семьями, и разводы у нас случились тоже одновременно. Наверное, эта параллельность жизненных событий дает нам возможность понимать друг друга, потому что мы испытываем одни и те же эмоции, они просто понятны нам. И вы правы, пути в искусстве у нас тоже похожи. Я не знаю, как будут наши отношения развиваться дальше, потому что между мужчиной и женщиной всегда присутствует некая половая напряженность, даже если они закадычные друзья.

— А с вашим мужем Игорем вы поддерживаете отношения?

— Конечно! Игорь по-прежнему остается самым близким и родным для меня человеком. У него вообще есть талант — расставаться друзьями, а не врагами. Поэтому во многом благодаря ему мы и после развода общаемся с ним очень близко. Ну а его отношения с дочерью — это отдельная тема. Они просто обожают друг друга! А мне Игорь до сих пор присылает на каждый концерт букет моих любимых белых роз. За эти семь лет ни одного еще не пропустил! Мне, безусловно, повезло, что я встретила такого человека на своем пути. И хотя я себя ценю и уважаю, я прекрасно отдаю себе отчет, что со мной быть не так уж и просто — я вспыльчивая, могу истерить, но потом всегда признаю, что была неправа. Но вот эта эмоциональность женская, конечно, может осложнить отношения, если мужчина не будет достаточно великодушен.

Кстати, из-за нее я и не вожу машину — я же понимаю, что в какой-то момент могу выдать совершенно непредсказуемую реакцию, например, бросить руль, педали... Я адекватно оцениваю себя, поэтому предпочитаю ездить с водителем. Это очень удобно: пока я еду по пробкам, я могу переделать кучу дел: и ресницы накрасить, и интервью записать по телефону, и переодеться.

— Женщины-водители часто возят по несколько пар обуви в машине: с каблуками, без каблуков и просто про запас. А у вас, значит, отдельная гардеробная есть в машине?

— О-о-о! У меня в машине целый дом. *(Смеется.)* Там всегда железно присутствует комплект сменной одежды, комплект одежды для фотосессий, несколько телефонов с разными симками, плюшевый мишка, которого я использую вместо подушки, ну и полный набор косметики. Знаете, с утра, бывает, так выглядишь, что спасти может только правильный макияж. *(Смеется.)* Косметика — это, конечно, маленькое «обыкновенное чудо», она способна творить чудеса. Поэтому я никогда не экономлю на косметике и духах — это должно быть качественным, а качественное не бывает дешевое. «Умные» крема не могут дешево стоить, потому что в них запатентованные формулы, на разработку которых тратились годы и немалые финансы. Но при этом важно и не переплачивать огромные суммы за бренд. Я сейчас нашла золотую середину и пользуюсь российской косметикой, в составе которой натуральные протеины жемчуга. Мне нравится.

— Настя, хороший внешний вид — это ведь не только заслуга косметики. Вы наверняка придерживаетесь и диет. Какие предпочитаете?

— Если я набираю в весе, то исключаю все мучные продукты, сладости — все высококалорийное. И жестче отношусь к графику принятия пищи — никакого обжорства на ночь и так далее. Мой рацион: фрукты, овощи, орехи и сыр. Для меня отличная еда — отварная свекла или шпинат с оливковым маслом. Еда в умеренном количестве помогает спокойствию и сохранению сил. Но при этом если мне сильно чего-то хочется, я это ем и не думаю, что у меня прямо сейчас вылезет лишний килограмм. Главное, чтобы не вошло в привычку неправильное питание.

— И как часто вы нарушаете собственные гастрономические табу?

— Нечасто. Но вот, например, не так давно впервые за много лет попробовала мясо. Я его не ем с восьми лет. Это было мое самое серьезное табу. Я была уверена, что ничто не заставит меня проглотить кусок убоины. Но на гастролях в Украине мне принесли блюдо, от которого я просто не смогла отказаться — оно восхитительно выглядело и пахло. На тарелке лежали кусочки, чем-то напоминающие торт, но это оказались.. свиные ушки! Боже мой, такая вкуснятина! Но это не означает, что я теперь буду с утра до ночи есть свиные уши. То есть побаловала себя и вернулась к своему обычному режиму: фрукты, овощи, рыба, морепродукты.

— У вас есть свои фирменные рецепты или вы не любите готовить?

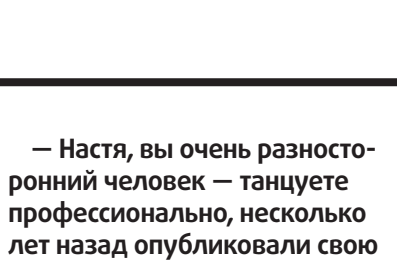
— Есть, конечно! Я нормально отношусь к приготовлению еды, мне нравится это. Просто времени нет столько, сколько хотелось бы потратить. Из рецептов — это в основном, салаты. Режу помидорчики, огурчики, салатные листья: рукколу, фризе, латук, айсберг... Заправка — оливковое масло, винный уксус, пряности, перец. Самое любимое блюдо — шпинат с легким сыром пармезан и большим количеством острого перца. Я не ем ничего соленого. Соль мне заменяют пряности. Из деликатесов предпочитаю «морских чудиков»: кальмаров, крабов, креветок, устриц, мидий, лангустов. А настоящий праздник для меня — это бутерброд с икрой и бокал красного вина. Иногда балую себя запеченной рыбкой. Говорят, что она вредная, но в настоящей коптилке, на опилках, политых виски, — пальчики оближешь! Аромат на весь дом.

— Настя, вы очень разносторонний человек — танцуете профессионально, несколько лет назад опубликовали свою книгу, а в 2009 году спели в «Рождественских встречах» Аллы Пугачевой...

— Не переживайте, в шоу-бизнес я не собираюсь. *(Смеется.)* Я прекрасно понимаю, что заниматься нужно тем, что у тебя лучше всего получается, к чему у тебя есть призвание и талант. Для меня это, конечно, танец, пластика. А все остальное — просто хобби. И петь тоже. Баскова я все равно не перепою. *(Смеется.)* Но если есть возможность спеть с ним, зачем отказываться.

— Но вы будете еще петь?

— А почему бы нет? Если будут хорошие песни, то, конечно, буду. Я еще долго могу петь и танцевать — у меня в запасе есть минимум 10 лет. Мадонне 50 лет, а посмотрите, что она устраивает! Это же умопомрачительно! Вот на кого нужно равняться. Мне бы хотелось в мои пятьдесят быть в такой же форме. Но главное мое дело — это все-таки детские школы творческого воспитания. Главная наша цель — это воспитание гармонично развитых людей, таких, какими, например, были раньше дворяне. В планах — открытие таких школ во всех крупных городах России в течение ближайших пяти лет.



День рождения: 20 января 1976 года в Санкт-Петербурге.

Отец: чемпион Советского союза по настольному теннису.

Мать: гид-экскурсовод по Ленинграду.

Маленькая Настя решила стать балериной в пять лет, когда мама впервые отвела девочку на балет «Щелкунчик» в Мариинском театре. Спустя 18 лет она становится ведущей балериной этого театра. Затем она была примой Большого театра, Английского национального балета, театра балета Юрия Григоровича. С 2005 года, после скандального ухода из Большого театра, много времени уделяет развитию собственных танцевальных проектов. Лауреат Международного конкурса имени Сержа Лифаря, обладательница приза «Золотой лев» и Benois de la Danse. В 2010 году защитила диссертацию и получила степень MBA в Высшей школе экономики.

Была замужем за бизнесменом Игорем Вдовиным, от которого родила в 2005 году дочь Ариадну. Проживает в Москве и Санкт-Петербурге.

РЕЦЕПТ ОТ АНАСТАСИИ ВОЛОЧКОВОЙ

МОЛОЧНЫЙ СУП ИЗ ШПИНАТА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г свежего шпината, 1 средняя луковица, 2 стакана молока, 2 куриных яйца, 2-3 чайные ложки муки, маленький пучок петрушки, 50 граммов пармезана или другого твердого сыра, свежемолотый черный перец.

КАК ГОТОВИТЬ:

Перебрать шпинат, хорошо промыть его, нарезать полосками и выложить в небольшое количество кипящей подсоленной воды (вода должна только покрывать шпинат). Мелко нарезать луковицу и добавить к варящемуся шпинату. Эту смесь довести до кипения и проварить в течение 5 минут. В небольшой пиале аккуратно развести муку холодным молоком — до однородной массы без комочков. На это уйдет примерно треть стакана молока. Смесь должна быть жидкой, как кефир. Влить ее тонкой струйкой в кипящую воду со шпинатом и луком, а затем добавить оставшееся молоко. Дать ему хорошо подняться, но не закипеть. Снять с огня. Отдельно сварить вкрутую яйца и нарезать их мелкими кубиками, смешать с мелко нарубленной петрушкой и черным перцем. Смесь из яиц разложить по тарелкам, залить горячим супом и натереть сверху пармезан. Идеальная фигура обеспечена.

ПРАВИЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ

СВЕТЛАНА ИСАЕНКОВА,
врач-диетолог, главный врач Центра красоты и здоровья LaSalute

ПРЕОБЛАДАНИЕ ОВОЩЕЙ В РАЦИОНЕ СНИЖАЕТ ОПАСНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ЯПОНСКИЕ УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО СЫРЫЕ ЛУК, КАПУСТА, МОРКОВЬ, БАКЛАЖАНЫ И ДРУГИЕ ОБИТАТЕЛИ ГРЯДОК — ЭТО «ЛЕКАРСТВА» ПРОТИВ РАКА. ОДНАКО ЕСТЬ И ОБРАТНАЯ СТОРОНА КОЧЕРЫЖКИ. СЫРЫЕ ОВОЩИ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ РАЗВИТИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А НИТРАТЫ И БАКТЕРИИ, В НИХ СОДЕРЖАЩИЕСЯ — ПОДОРВАТЬ ТО, РАДИ ЧЕГО ВЫ НА НИХ ЗАМАХНУЛИСЬ: ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ.

Текст: Анна Амосова

Фермерский рынок ТК «Рогожские Торговые Ряды»

НА ЧУЖОЙ КОРЕШОК НЕ РАЗЕВАЙ СВОЙ РОТОК

Конечно, и сомнений нет в том, что вы незаконным путем достаете продукцию агропромышленного комплекса. Просто те овощи, которые вы приобрели в магазине и с предвкушением оздоравливающей трапезы намываете под краном, кому-то принесут пользу, а кому-то сулят серьезные проблемы.

! Взрослый человек должен съедать в среднем до 200 граммов сырых овощей в день.

При обострении желудочно-кишечных заболеваний следует исключить из рациона продукты, которые содержат много клетчатки и пищевых волокон, — они медленно перевариваются и эвакуируются из желудка. Однако большинство овощей относятся к группе умеренно содержащих клетчатку продуктов и не нанесут вреда. Впрочем, от картофеля, моркови, белокочанной капусты, горошка, баклажанов и сладкого перца, содержащих много клетчатки, придется отказаться.

При почечнокаменной болезни следует исключить продукты, содержащие щавелевую кислоту: шпинат, ревень, щавель. Бобовые рекомендуется значительно ограничить. Содержащие щавелевую кислоту овощи в сыром виде особенно противопоказаны пожилым людям и детям.

! Меньше всего нитратов бывает в средних по размерам плодах.

Тучные люди часто задумываются о том, что бы такого съесть, чтоб похудеть. Овощи, особенно сладкие, содержат простые сахара: фруктозу и глюкозу. Именно избыточное количество простых углеводов (сахаров) в питании может спровоцировать набор веса. Однако больше в этом смысле стоит опасаться кондитерских изделий, сладких блюд, сахара, фруктов и соков. Сырые овощи скорее друзья стройности.

ВОЛК В ОВЕЧЬЕЙ ШКУРЕ

Сырые овощи с прилавка часто содержат не только полезные витамины-минералы, но и следы азотных удобрений — нитраты. Эти химические соединения оказывают на организм токсическое влияние, а в результате длительного поступления в организм даже канцерогенное. И здесь резонно

! Урожай, собранный утром или вечером, содержит в 2 раза меньше вредоносных веществ, чем тот, который собирается в другое время суток.

на ум приходит «ножом и вилкой копаем себе могилу». Парадоксально, но факт: овощи, которые человек ест для продления жизни, могут спровоцировать обратное. В овощах часть нитратов превращается в нитриты, соли азотистой кислоты, которые для организма — яд. Они блокируют дыхание клеток, связывая гемоглобин и увеличивая содержание холестерина и молочной кислоты.

Что делать? Можно купить нитратомер и определять содержание нитратов, вонзая в сердцевину овощей стержень познания. А можно и самостоятельно на глаз, но уже с меньшей степенью достоверности, определять, что за «фрукт» скрывается под видом свежих томатов или огурцов.

! Американские ученые обнаружили, что в вареной моркови содержание антиоксидантов (соответственно и бета-каротина), защищающих организм от рака, в три раза больше, чем в сырой.

Вымачивайте листья овощей и зелень в воде не менее 15 минут. Это снизит содержание в них нитратов на 15-20%. Очищение кожуры, мойка и сушка овощей снижают количество нитратов до 25%, и в связи с гибелью микроорганизмов и разрушением ферментов останавливают процесс преобразования нитратов в нитриты.

Чтобы гарантированно снизить содержание нитратов, возьмите на вооружение несколько нехитрых правил. Перед употреблением моркови, свеклы, тыквы, кабачков, помыв и почистив, нарежьте овощи и дважды выдержите их в воде комнатной температуры, каждый раз по 10 минут. А вот свежую зелень лучше есть целиком, поскольку при измельчении накопленные в клетчатке нитраты взаимодействуют с кислородом и превращаются в ядовитые нитриты.

Хранение свежих овощей при низкой температуре предотвращает образование нитритов. В глубоко замороженных овощах накопления нитритного азота и вовсе не происходит. Размораживать их следует непосредственно перед употреблением, чтобы не запустить процесс нитратно-нитритных метаморфоз. При долгом хранении овощей их содержание тоже уменьшается. Установлено, что через три месяца в картофеле остается примерно 85% нитратов, через полгода — около 30%.

! При варке овощи теряют значительную часть своих нитратов: картофель до 80%, морковь и капуста — до 70%, свекла — до 40%. При консервировании количество нитратов снижается на 70%.

РЕЦЕПТ ДИЕТОЛОГА

Небольшой кусочек белокочанной капусты нашинковать, помять с солью, добавить мелко нарезанные зелень и стебель сельдерея. По вкусу можно дополнить помидором и огурцом. Заправка: столовая ложка десятипроцентной сметаны + 50 г двухпроцентного творога, добавить семечки тыквы или подсолнечника.

МЕСТА СКОПЛЕНИЯ НИТРАТОВ:

Свекла. Чемпион по накоплению нитратов. Верхушку срезать на четверть, а хвостик на 1/8 часть плода.

Белокочанная капуста. Кочерыжка и верхние листья.

Зелень. Особенно опасными являются сокопроводящие системы, причем концентрация нитратов усиливается по направлению к стеблю и корню. Увядающая зелень содержит максимальную концентрацию нитратов.

Огурцы. Непосредственно под кожурой и на кончиках.

Патиссоны и баклажаны. Область плодоножки.

Морковь. Сердцевина хранит до 90% нитратов.

Редис. Кожура, верхушки и хвостики. В круглом редисе нитратов значительно меньше, чем в вытянутом.

Кабачки. В тонком слое под самой кожицей и около хвостика.

В КАЖДОМ ИЗ НАС ЖИВЕТ ХУДОЖНИК

ИРИНА СТОЛЯРОВА,
психолог,
арт-терапевт

В ОДНОМ ИЗ ПРЕДЫДУЩИХ НОМЕРОВ МЫ ГОВОРИЛИ ОБ АРТ-ТЕРАПИИ, ДЕЛАЯ БОЛЬШИЙ АКЦЕНТ НА ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ СИЛЕ ЦВЕТА. СЕГОДНЯ МЫ БУДЕМ РАССМАТРИВАТЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО ЧЕЛОВЕКА И ПОСТАРАЕМСЯ ОТВЕТИТЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ: «ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЧЕЛОВЕКОМ, КОГДА ОН РИСУЕТ?», «КАКИЕ ЭМОЦИИ ОН ХОЧЕТ ПЕРЕДАТЬ В ЛИНИЯХ И ФОРМАХ СВОЕГО ПРОИЗВЕДЕНИЯ?», «КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РИСУНОК В ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ?»

Графические методы дают человеку не только возможность проецировать реальность, но и отображать глубины своего внутреннего мира. И если проецирование реальности мы можем больше соотнести с высокой художественной деятельностью, то отображение внутреннего мира больше походит на произвольный рисунок.

Вспомните, приходилось ли вам рисовать причудливые узоры во время телефонного разговора или на скучной лекции в институте? Как ни странно, эти самые каракули могут дать гораздо больше информации о вашем внутреннем состоянии, чем вы могли бы подумать. Здесь играет роль все — инструмент, цвет, нажим, форма, создаваемые образы. Каракули вообще обладают высоким диагностическим потенциалом. Если вы и ваши близкие все-таки склонны изображать более конкретные образы, людей, животных, части тела, растения, стоит обратить на это более пристальное внимание. Особенно это важно по отношению к юным художникам, которые постоянно заняты изобразительной деятельностью. *Терапевтичность и информативность* вашего рисунка совершенно не зависит от художественных навыков, главное вложить в него те эмоции, которые вы испытываете или хотите испытывать, в зависимости от ситуации.

Разгневанный, разъяренный человек будет рисовать острые углы, стрелы, жирные, зачеркивающие линии, а летающий в облаках, спокойный и влюбленный будет рисовать небеса, украшенные округлыми формами планет и облаков, используя для рисунка акварель, пастель, цветные карандаши.

О том, как использовать рисунок в терапевтических целях, знали с древних времен. Например, индейцы навахо рисовали огромные мандалы для исцеления от болезней.

! Одно из самых сильных чувств в арт-терапевтическом процессе — это чувство «быть понятым». Например, если ребенок не хочет или не может выразить свои эмоции на словах, скорее всего, будет общаться с другими людьми с помощью художественных образов, выражая свои эмоции.

Круг создавался таким образом, чтобы в центр его можно было положить больного человека.

Круг является наиболее совершенной формой, он олицетворяет собой спираль Млечного Пути, орбиты планет, наконец, сами планеты. В связи с этим активно используется в арт-терапии.

Слово «мандала» на санскрите означает «священный круг», в буддизме используется для медитации на протяжении многих веков.

Что же представляет собой подобный рисунок? Смысл заключается в рисовании образа, имеющего внутри круговое пространство. Создавать подобные рисунки можно, используя любые материалы, главным условием является наличие богатой цветовой гаммы.

Иллюстрации взяты из книги:
Сусанина И.В. Введение в арт-терапию: учебное пособие. — М.: «Когито-Центр», 2007. — 95 с.: ил.

УПРАЖНЕНИЕ:
Возьмите большую тарелку с ровными краями, приложите к бумаге и сделайте три круга. У вас получатся три листа с окружностями. При рисовании в трех разных кругах постарайтесь использовать разные материалы и инструменты. Первый круг разрисуйте произвольно, можно выходить за края, в рисовании мандал нет жестких правил. Во втором круге попробуйте нарисовать свои эмоции, возможно, то, что вас тревожит, раздражает и сердит, — это будет негативная мандала. А в третьем круге отобразите те эмоции, которые бы вы хотели испытывать или испытать в данный момент. Постарайтесь делать это упражнение несколько раз в неделю. В конце недели нарисуйте общий рисунок, посмотрите внимательно, сравните с первоначальными изображениями, постарайтесь осознать, как менялось ваше настроение с каждым рисунком.

ЛИНИИ

Слабые линии
Боязливость, нерешительность, чрезмерная чувствительность.

Легкие линии
Гиперчувствительность, недостаток энергии.

Прерывистые, дрожащие
Нерешительность, неуверенность в себе, беспокойство.

Тонкие линии
Напряжение, стремление к своей цели, в некоторых ситуациях может указывать на тревогу.

Жирные линии
Склонность к импульсивному поведению, враждебность по отношению к нарисованному объекту.

С нажимом
Агрессивность, настойчивость, активность и самоутверждение.

Заостренные линии
Агрессивность, критичность, ироничность, склонность к оппозиции.

Четкие линии
Стабильность, деятельность и уверенность в себе.

Прямые линии
Легкость и находчивость, иногда жесткие прямые линии означают внутреннюю скованность.

Кривые линии
Свобода, независимость, оживленность, отрицание рутины.

РАСПОЛОЖЕНИЕ РИСУНКА НА ЛИСТЕ

Середина рисунка
В середине рисунка находится то, что для человека является важным.

Центр листа
Указывает на нормальную, уверенную личность, если расположение повторяется часто, может означать скованность и агрессию.

В нижней части листа
Отсутствие безопасности, скованность, угнетенность, снижение самооценки.

В верхней части листа
Возвышенность чувств, воодушевленность, энтузиазм, иногда склонность к отчужденности.

В левой части листа
Доминирование эмоциональной сферы, устремленность в прошлое, бездеятельность.

В правой части листа
Доминирование интеллектуальной сферы, устремление в будущее, высокая активность.

В углу листа
Уход в фантазии, отсутствие безопасности, стремление избегать нового опыта.

На краю листа
Зависимость, неуверенность в себе, опасность.

Выход рисунка за край листа (срезание)
Импульсивность, острая тревога, пограничное невротическое состояние.

ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ ФИГУРЫ

Стрелки
Человек стремится достичь эмоционального и интеллектуального максимума.

Круг
Сочувствие, мягкость, чувственное отношение к жизни, замкнутость внутреннего мира.

Квадрат
Желание создать прочную базу, неприязнь к одиночеству.

Прямоугольник
Желание настроиться на нужный лад, нерешительность.

Треугольник
Агрессия, лидерство, логический подход к жизни.

Многоугольник
Говорит о конструктивных особенностях мышления.

Множество точек
Неопределенность в будущем, нежелание планировать события.

Ломаная линия
Хорошее воображение, индивидуальность, отвержение рутины.

ЦВЕТ

Красный
Сексуальность, властность, активность, в избытке может указывать на агрессию.

Оранжевый
Энергичность, открытость, импульсивность, в избытке может означать неусидчивость и нервозность.

Желтый
Открытость, энергия, целеустремленность в жизни, оптимизм. В качестве предпочитаемого — говорит о художественном восприятии.

Зеленый
Рост, устойчивость, надежность, прямолинейность. Характерен для людей настойчивых, упрямых.

Голубой
Свежесть, одухотворенность, избыточность может вызвать переутомление, ощущение тоски.

Синий
Уход в себя, гармония, духовность, надежность. В избытке свидетельствует о потребности в эмоциональном спокойствии.

Фиолетовый
Отражает богатую фантазию, творчество, нешаблонный подход к решению задач, может говорить об эмоциональной незрелости.

Черный
Неприятие окружающей действительности, завершение чего-либо, протест, упрямство.

Коричневый
В качестве предпочитаемого символизирует повышенную потребность в физическом благополучии и чувственном удовлетворении.

Белый
Чистота, девственность, духовность, ясность, мудрость.

СКАНВОРД. ОДНО КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО

Голланд. сыр, в переводе с нем. – «кирпич»
Псевдоним художника Иеронима ван Акена
Цитрусовое «яблоко из Китая»
Франц. крепкий алкогольный напиток
Соус-майонез с корнишонами
Классик персидской поэзии XII в.
Итал. философ, сожженный на костре
Рыбье спокойствие
Кушанья, подаваемые перед горячим
Шпажка для шашлыка
Альпийская фиалка
Родственная душице пряность
Высота человека
Дух. инструмент и напиток из сока кокосовой пальмы
Хлебный злак
Травянистое растение из сем. Имбирные
Сквашенное по-кавказски овечье молоко
Место охоты на фанерных уток
Платиновый металл №77
Зубной техник, одонтолог
...-кебаб
Плотная ткань в мелкий рубчик
Популярная в Англии и Америке карточная игра
Бартер
Ас в своем деле
Пасхальная писанка
Компаньон джина в бутылке
Подъемный, башенный, водопроводный
Мексиканский штат и острый перечный соус
Заменитель мяса в пост
Жеребец-кастрат
Мускусная крыса с ценным мехом
«Теленок» из морских рыб
Дейтерий по отношению к водороду
Калорийная выпечка
Город на Волге в Тверской области
Нарезной округлый хлеб
Пятая ступень гаммы (муз.)
Учреждение, хранящее ваши вклады
Виноград по-тюркски
«Женский» знак зодиака
Енот коати
Итал. сыр сродни маскарпоне
Вступительная часть па-де-де в балете
Выше тенора
Пирожное-«поцелуй»
Бремя, ярмо, зависимость
Пунш с подпаленным в коньяке сахаром
«Колючая» тефтелька
Муз. произведение с порядковым номером
Весенний цветок, «радуга» по-гречески
Природная желтая или красная краска
Избалованный роскошью праздный человек
Бобовый царь
Удушливый газ
Заячья капуста
Прибор для определения качества яиц
Зимняя куртка и полуостров
Злак над пропастью у Сэлинджера

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Отгадывайте сканворд и получайте призы от ТК «Рогожские Торговые Ряды»

1-Е МЕСТО
МИХАИЛ СИДОРОВ
ПОЗДРАВЛЯЕМ!

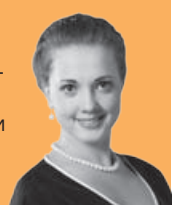
Ответы сообщайте по тел.: **678-34-70** или приносите в редакцию газеты по адресу: ул. Рогожский Вал, д. 5, стр. 1 (вход в администрацию Торгового комплекса).
Ответы на сканворд принимаются **9 — 10** апреля с 9:00 до 18:00.
Выдача призов **11 — 13** апреля, количество подарков ограничено!

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО СКАНВОРДА, ОПУБЛИКОВАННОГО В ПРЕДЫДУЩЕМ НОМЕРЕ:

СМОРОДИНА

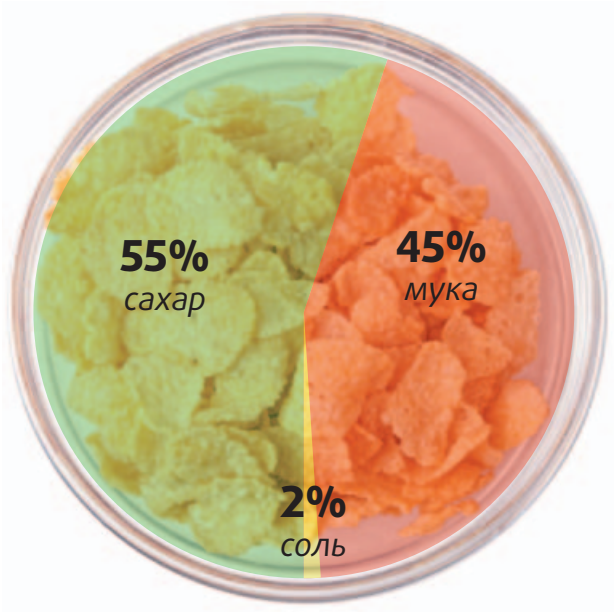
ЧТО ТАКОЕ СУХОЙ ЗАВТРАК?

ЕКАТЕРИНА БЕЛОВА,
диетолог, руководитель центра персональной диетологии «Палитра Питания»



БЕЗУСЛОВНО, ХЛОПЬЯ, ЗАЛИТЫЕ МОЛОКОМ, КЕФИРОМ ИЛИ ЙОГУРТОМ — УДОБНО, БЫСТРО И ВКУСНО, НО НАСКОЛЬКО ЭТО ПОЛЕЗНО? ПОЛУЧИВ КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА, МОЖНО ОБНАРУЖИТЬ, ЧТО ПОЛЬЗА ОТ НИХ ВЕСЬМА УСЛОВНАЯ. ПОПЫТАЕМСЯ ВЫЯСНИТЬ, КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА В РЕАЛЬНОСТИ.

СОСТАВ СУХИХ ЗАВТРАКОВ:



+ красители, эмульгаторы, ароматизаторы

Текст: Анна Амосова

ПРОШИТ МЕТЕОРИТАМИ ПРОСТОР

Понятие «сухие завтраки» навевает что-то космическое, как «еда в тюбике». Но родители даже не догадываются о проблемах космического масштаба, которые они создают для здоровья своих чад, ежедневно потчуя их сладкими хрустелками. Соблазн одной рукой накрасить глаз, а другой — залить молоко в хлопья, через минуту получив и макияж, и завтрак, безусловно, велик. Подстегивает и неуемная фантазия производителей. Ведь на «силу шести злаков» в завтраке «для чемпионов и супергероев» ведутся не только дети, но и их родители.

НЕ ТАК СТРАШНЫ ХЛОПЬЯ, КАК ИХ МАЛЮЮТ?

Несомненно, сухие завтраки обладают рядом полезных качеств. Во-первых, их изготавливают из злаков, которые, как известно, содержат полезные для организма витамины и минералы. Во-вторых, хлопья на завтрак служат хорошим источником углеводов — быстрой энергии для мозга. Присовокупим еще красочную упаковку с сюрпризами внутри — ура, можно сэкономить на новой игрушке! Однако на этом, пожалуй, достоинства заканчиваются и начинается совсем другая история. История детского ожирения, проблем со здоровьем и, как следствие, хронических заболеваний в зрелом возрасте.

МИФ ПЕРВЫЙ

Производители сухих завтраков утверждают, что содержимое коробки — стопроцентный натурпродукт. Всемирная организация здравоохранения опровергает этот миф. Во всех взятых ею образцах было обнаружено высокое содержание вредных для детского здоровья ингредиентов: пищевых красителей, консервантов, эмульгаторов и ароматизаторов. Все они являются по своей сути окислителями, вызывающими повреждения органов. В зависимости от количества съеденного — иногда, увы, необратимые.

> **!** Специалисты Института питания РАМН настаивают на том, что подушечки-звездочки для детей дошкольного возраста под строжайшим запретом, а старшие могут лакомиться ими до 1-2 раз в неделю.

МИФ ВТОРОЙ

Реклама хлопьев демонстрирует, как чудесный продукт помогает ребенку обрести не только бодрость духа, но и тела. И здесь стоит развеять заблуждение о диетических свойствах продукта. Количество сахаров, жира и пищевых волокон в сухих завтраках сопоставимо с количеством этих веществ в шоколадном печенье. Содержание «белого яда» зачастую достигает 55%. Вряд ли в трезвую и любящую родительскую голову придет мысль пичкать свое чадо на завтрак кондитерскими изделиями. К тому же сухие завтраки содержат преимущественно легкоусвояемые углеводы. В процессе их быстрого усваивания в кровь с избытком поступает глюкоза, и чтобы ее «погасить», организм усиленно вырабатывает инсулин. Если постоянно пичкать ребенка сладкими «хрустиками», его клетки постепенно перестанут «чувствовать» инсулин, что со временем может привести к развитию ожирения, сахарного диабета второго типа, нарушению работы печени и почек.

Впрочем, как ни парадоксально, сухие завтраки не содержат достаточного количества калорий для растущего организма. Судите сами. Школьник вместе с завтраком должен получить 500 калорий, чтобы хорошо себя чувствовать до обеда. Энергетическая ценность стандартной порции сухого завтрака — 30 гр. на 125 гр. молока — обеспечивает не более 40% энергетической потребности ребенка. Чадо, конечно, дотянет до обеда, но его организм будет экономить энергию на умственной и физической активности.

МИФ ТРЕТИЙ

Не стоит обольщаться насчет наличия в сухих завтраках большого количества витаминов и минералов. Чтобы изготовить воздушные фигурки-звездочки, злаки перемалывают в мельчайшую муку, поэтому в готовом продукте содержание пищевых волокон и полезных веществ не выдерживает критики. Одной из уловок сухих завтраков является то, что содержание витаминно-минерального комплекса на коробке указывается в уже готовом продукте, то есть в продукте, разведенном молоком. В этом случае витамины и микроэлементы включают в себя и те, что содержатся в молоке.

Химические витамины, которыми обогащаются некоторые хлопья, несут сомнительную пользу. И уж точно навредят, если вы даете ребенку поливитамины — высок риск передозировки. Поэтому лучше отложите свой детектив и предайтесь увлекательному чтению состава хлопьев на упаковке. Для того, чтобы потом по всем законам детективного жанра не выводить дедуктивные умозаключения: откуда у вашего ребенка сыпь.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Если ваш отпрыск напрочь отказывается есть кашу, омлет и другие блюда вкусной и здоровой кухни, выбирайте несладкие многозерновые хлопья. Они хрустят не хуже своих вредных собратьев, а подсластить их можно фруктовым йогуртом, или добавив изюм. Их также можно есть с молоком и кефиром, а вот фруктовые соки нежелательны. Их кислоты чересчур агрессивны для нежного детского организма и могут вызвать расстройство желудка. Если все же чадо настаивает на соке, то втихомолку разбавляйте его водой 1:1.

Мюсли — комбинированный продукт диетического питания, основу которого составляют зерновые с добавлением сухофруктов, меда, орехов. Цельные злаки, входящие в состав мюсли, сохраняют высокую питательную ценность зерновых.

Кранчи — те же мюсли, но обжаренные. Менее полезные, так как теряют в процессе жарки часть микроэлементов и витаминов. Содержат вредные для сердечно-сосудистой системы жиры.

Воздушный рис и пшеница «взрываются» под давлением и после этого превращаются в легкие шарики, облаченные в карамелизованную вуаль. Предварительно зерно проходит шлифование, что лишает его важных питательных веществ.

Хлопья. Изготавливаются из дробленой крупы, которая очищена от периферийных оболочек, содержащих ценные вещества. В случае с корнфлексом крупу сначала варят в сахарном сиропе, потом охлаждают, сушат, расплющивают, обжаривают и полируют карамелью. На выходе — те же чипсы, только с сахаром. «Взрослые» многозерновые хлопья сулят больше пользы, чем детские. Содержание сахара в них минимальное, зачастую он и вовсе отсутствует. Хлопья цельнозерновые, поэтому сохранили много полезных веществ.

НЕ ПРОСТО ЛАКОМСТВО. ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ

«ПРАЗДНИКОВ ПРАЗДНИК» — ТАК В СТАРИНУ ХРИСТИАНЕ ВЕЛИЧАЛИ ПАСХУ. ВЕРУЮЩИЕ С БОЛЬШИМ ТРЕПЕТОМ ОТНОСИЛИСЬ К ПРАЗДНОВАНИЮ СВЕТЛОГО ХРИСТОВА ВОСКРЕСЕНИЯ И, СТАРАЯСЬ СОБЛЮДАТЬ ВЕКОВЫЕ ТРАДИЦИИ, ГОТОВИЛИСЬ К НЕМУ С ОСОБЫМ ВНИМАНИЕМ. ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ УКРАШЕНИЙ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА БЫЛ И ОСТАЕТСЯ ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ. И ИМЕННО О НЕМ ПОЙДЕТ РЕЧЬ В НАШЕЙ СТАТЬЕ.

Текст: Елизавета Руднева

Пасхальный кулич — это не просто вкусная сдобная выпечка. Он имеет еще и важное ритуальное значение. Кулич символизирует память о совместной трапезе Иисуса Христа с апостолами после Его Воскресения. У христиан существовала традиция во время праздничного обеда оставлять среднее место за столом незанятым. На этом месте всегда лежал предназначенный Господу хлеб. Постепенно в народе зародилась традиция приносить куличи в храм и выкладывать их на специально накрытый для приношений стол. Тогда пасхальный хлеб назывался артосом. Его готовили из дрожжевого теста, в которое нельзя было добавлять ничего лишнего. Но время шло, традиции менялись, а вместе с ними менялись и рецепты пасхального кулича. Все больше ингредиентов входило в его состав, все краше он становился.

! Тесто для кулича капризное и требует бережного отношения: оно не любит сквозняков, громких звуков, резких перепадов температур и, главное — спешки.

На Руси тесто для куличей традиционно замешивалось в Великий (или Чистый) четверг, а пятницу хозяйки посвящали выпечке праздничного хлеба и других пасхальных блюд. Пекли куличи в русской печи в ведерных куличных формах.

! **В ДАВНИЕ ВРЕМЕНА СУЩЕСТВОВАЛО ПОВЕРЬЕ:** если кулич вышел красивым и удачным, то в доме будет все благополучно. Поэтому хозяйки очень старались приготовить вкусные и красивые куличи. Для этого использовались только лучшие продукты.

Готовые изделия украшали глазурью, символическими надписями, цветным сахарным маком и крашеным пшеном. Эта традиция сохранилась и в наши дни.

Мы провели контрольную закупку продуктов для приготовления куличей на Рогожском рынке и в супермаркете «У». Безусловно, выбор в пользу рыночной продукции очевиден. Во-первых, на рынке фермерами представлены натуральные молочные продукты и яйца. И молоко, и масло можно попробовать, посмотреть, понюхать, тогда как в супермаркете это сделать невозможно. Во-вторых, на рынке ассортимент сухофруктов, в том числе и изюма, гораздо богаче, свежее и при этом дешевле, чем в магазине.

! Правильно приготовленные куличи могут, не черствея, простоять все 40 дней Пасхи.

Традиционно мы приготовили два кулича — один из продуктов Рогожского рынка, другой — из магазинных. У нас получились две разные сдобы. Кулич, приготовленный из рыночных продуктов, на вкус оказался нежнее и мягче. Полагаем, что все дело в натуральной молочной продукции и отборных деревенских яйцах!

- Куличное тесто месят как можно дольше, чтобы оно совершенно отставало от рук или от стола.
- Чтобы поверхность теста не покрылась засохшей корочкой, можно прикрыть его пищевой пленкой.
- Чтобы кулич поднялся ровно, перед выпеканием в его середину можно воткнуть деревянную палочку. Через определенное время палочку вынимают. Если она сухая, кулич готов.
- Чтобы кулич не пригорел, его можно накрыть влажной тряпочкой

ЧТО ПЕКУТ НА ПАСХУ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

ПОЛЬША	***бабки и мазурки*** — тонкие лепешки, покрытые творожной, миндальной или ореховой массой
ВЕНГРИЯ	***сдобный пирог-плетенка***
БРАЗИЛИЯ	***пирог в форме креста из шоколада***
ИСПАНИЯ	***пестиньос*** — миндальные рулеты, политые медом
ПОРТУГАЛИЯ	***фолар*** — сладкий пирог округлой формы, украшенный сваренными вкрутую яйцами
АВСТРАЛИЯ	***бун*** — особые булочки с изображением креста
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ И ИРЛАНДИЯ	***симнелы*** — кексы с изюмом и цукатами, украшенные 11 шариками из марципанов по числу апостолов Христа (кроме Иуды)

ЧЕКИ ДЛЯ СРАВНЕНИЯ

ТК "РОГОЖСКИЕ ТОРГОВЫЕ РЯДЫ"
ИНН 1234567890
НМ 123456789
23.01.12

МУКА ПШЕН., В. СОРТ, 1 КГ	30.00
МОЛОКО «СТАРОЖИЛОВО» 3,2%, 1 Л	45.00
ЯЙЦО ОТБОРН. ДЕРЕВЕНСК. ВЫС. СОРТ, ДЕСЯТОК	62.00
МАСЛО «СТАРОЖИЛОВО» СЛИВОЧ. 82,5%, 180Г	67.50
САХАР. ПЕСОК, 1 КГ	50.00
ИЗЮМ ГОЛДЕН, 200Г	39.80
**********	
ИТОГ	**=294.30**
НАЛИЧНЫЕ	300.00
СДАЧА	5.70

СПАСИБО!

СУПЕРМАРКЕТ "У"
ИНН 0987654321
НМ 0987654321
24.01.12

МУКА ПШЕН., В. СОРТ, 1 КГ	26.90
МОЛОКО «ДОМИК В Д.» 3,2%, 950Г	45.90
ЯЙЦО «МАРЬИНО» 1 КАТ. 1С, ДЕСЯТОК	58.30
МАСЛО «ДОМИК В Д.» СЛИВ. ПАСТЕР. ОТБОРН. 82,5%, 180Г	64.50
САХАР. ПЕСОК «БАКАЛЕЙЩИК» 1 КГ	33.90
ИЗЮМ «ХРУМПЕЛЬ ЗОЛОТ.» 200Г	59.90
**********	
ИТОГ	**=289.40**
НАЛИЧНЫЕ	300.00
СДАЧА	10.60

СПАСИБО ЗА ПОКУПКУ

ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ

Ингредиенты:
Молоко 2/3 ст.
Дрожжи 20-25 г
Желтки яичные 3-4 шт.
(белки можно использовать для глазури)
Мука 2-3 стакана
Сахар 1/2 стакана
Соль 1/3 ч.л.
Масло сливочное (растопленное) 3-4 ст.л.
Изюм или курага 1/4 стакана
Цукаты 1/4 стакана
Ванилин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В теплом молоке развести дрожжи и добавить 1 чайную ложку сахара. Подмешать к молоку и дрожжам треть стакана муки. Полученную опару поставить в теплое место до образования пышной пены.
Желтки яиц смешать с сахаром,солью и ванилином, растереть добела. Добавить растопленное сливочное масло.
В подоспевшую опару влить яично-масляную смесь и тщательно перемешать.
Аккуратно подмешать два стакана просеянной муки, чтобы получилось мягкое тесто, которое не прилипает к рукам. Если тесто получилось слишком жидким, то можно добавить еще около трети стакана муки.
Полученное тесто поставить в теплое место, чтобы оно подошло. Тесто должно увеличиться в объеме минимум в два раза.
Когда тесто подойдет, положить в него цукаты и изюм.
Тесто выложить в форму (предварительно смазанную маслом и обсыпанную мукой), но заполнить ее не целиком.
Поставить форму с тестом в теплое место, чтобы тесто еще раз подошло. Когда тесто подойдет, форму поставить в духовку, разогретую до 180°С.
Выпекать до готовности.
Готовый пасхальный кулич облить белково-сахарной глазурью или сахарной помадкой. Сверху посыпать цветной посыпкой.
Таким образом можно приготовить большой кулич или, разделив тесто пополам и используя две формы, два.

Пекарня *на Рогожке*

Свежая выпечка, приготовленная заботливыми руками рогожских пекарей, к вашему столу.

Пасхальные куличи

Лаваш
Булочки *в ассортименте*
Пироги *с капустой, с картошкой, с яблоками, с яйцами и зеленым луком, с мясом*
Хачапури *с сыром, с сыром и зеленью*
Плацинта *с творогом, с капустой, с картошкой, с яблоками*

Павильон №146 расположен во дворе Торгового комплекса «Рогожские Торговые Ряды»

СЕКРЕТЫ ВЛАЖНЫХ САЛФЕТОК

ВЫМЫТЬ РУКИ ИЛИ ФРУКТ, ПРОДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ РАНКУ, ПРОТЕРЕТЬ МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН ИЛИ СТЕРЕООЧКИ ПЕРЕД СЕАНСОМ В КИНОТЕАТРЕ, ДАЖЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАК ГИГИЕНИЧЕСКИМ СРЕДСТВОМ ТАМ, ГДЕ НЕТ ВОДЫ, — ВСЕ ЭТО ДЕЛАЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ ВЛАЖНЫХ САЛФЕТОК, КОТОРЫЕ СМЕЛО МОЖНО НАЗВАТЬ ОДНИМ ИЗ САМЫХ НЕОБХОДИМЫХ АТРИБУТОВ НАШЕГО ВРЕМЕНИ ИЛИ ДАЖЕ РЕВОЛЮЦИОННЫМ ИЗОБРЕТЕНИЕМ.

Текст: Елизавета Руднева

ДЛЯ ЧЕГО

В настоящее время влажные салфетки используются очень широко. Можно выделить две основные группы: для личного использования и хозяйственно-бытового назначения.

Может показаться, что при наличии универсальных салфеток остальные ни к чему, но это не так. Применение специализированных салфеток является гораздо более эффективным. В зависимости от сферы применения, влажные салфетки отличаются по плотности, мягкости, качеству материала и, конечно, составу лосьонов, которые используются для пропитки.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Многими производителями проводятся мероприятия по созданию салфеток для похудения. Салфетка пропитывается эфирными маслами, и, вдыхая такой аромат, у человека будет пропадать аппетит.

ЧЕМ ПРОПИТАНЫ

Основа пропитки — это всегда антибактериальный лосьон, в состав которого входят вещества, которых больше всего боятся бактерии.

Некоторые химические вещества входят в состав практически любых влажных гигиенических и универсальных салфеток: пропиленгликоль, ПЭГ-40, ЭДТА, парфюмерная отдушка.

— Официант! Почему у вас салфетки жирные?
— А я не знаю, почему вы лицо блинами вытираете.

Но мы в первую очередь обращаем внимание на различные добавки к лосьонам, которые и создают основную разницу между влажными салфетками. Именно от них зависит то, как надо их использовать.

Например, в состав лосьонов для детских салфеток должны входить растительные компоненты: масло зародышей пшеницы, масло жожоба, экстракт ромашки и т.п.

Влажные салфетки для снятия макияжа должны содержать добавки, повышающие упругость кожи и выравнивающие цвет лица, также в их состав может входить кератин, укрепляющий ресницы.

Важно! *Если на упаковке влажных салфеток написано «не содержат спирта», а в их составе есть спирты, волноваться не стоит. Главное — отсутствие этилового спирта, который сушит кожу. А, например, бензоловый спирт — это растворитель, который является основой многих ароматических добавок и не вредит коже. Тем не менее, для младенцев стоит применять только те салфетки, которые вообще не содержат спирта.*

КАК ВЫБРАТЬ

1. На упаковке должна быть отметка о прохождении дерматологического контроля, а для салфеток, предназначенных для снятия макияжа — еще и офтальмологического. Также там должны быть сведения о сертификации продукта и его регистрации в МОЗ.

Обязательная информация — адрес производителя, дата производства, срок годности. На упаковке импортных влажных салфеток также указывается представитель компании-производителя и его координаты.

2. Обращайте внимание на внешний вид упаковки. Упаковка должна быть герметично закрыта, швы не могут быть разорваны или как-то повреждены. На банке должна стоять защитная мембрана под крышкой, либо банка должна быть в термоусадочной пленке.

3. Срок годности влажных салфеток не может быть более 30 месяцев.

4. В составе не должно быть этилового спирта.

5. Салфетки должны обладать нерезким приятным ароматом или вообще не иметь запаха.

Безусловно, влажные салфетки не заменят водных процедур, но на прогулке, в поездке — в условиях, где нет воды — они просто незаменимы. И кроме того, следует помнить, что влажные салфетки не только иногда могут заменить источник воды, но и чистящее или косметическое средство.

ТАТЬЯНА ЧУКАРЕВА,
врач-дерматолог, косметолог

— Влажные салфетки — это очень удобно и современно. Но, как и к любому косметическому средству, к ним стоит подходить серьезно. Если вы аллергик, то лучше всего пользоваться салфетками для детей — они всегда гипоаллергенны, не должны содержать никаких посторонних запахов. Если хочется чего-то более ароматного, то внимательно читайте упаковку. Крупная надпись «не вызывает аллергии», а рядом — нарисованный лимон должны вызывать сомнения. Впрочем, упаковку следует внимательно изучать в любом случае.

При повышенной чувствительности к антибиотикам не стоит увлекаться антибактериальными салфетками.

Покупать влажные салфетки лучше всего в проверенных или сетевых аптеках и магазинах — гораздо меньше риск получить контрафактную и небезопасную продукцию. И, главное, следует помнить, что никакие салфетки не заменят умывания, поэтому использовать их надо тогда, когда нет возможности умыться, а не тогда, когда просто лень.

БЫТОВАЯ ХИМИЯ

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ВЛАЖНЫХ САЛФЕТОК И ДРУГИХ СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ

ТОРГОВЫЕ РЯДЫ РОГОЖСКИЕ с 1932 года

С 5 ПО 12 АПРЕЛЯ.
ВЛАЖНЫЕ ДЕТСКИЕ САЛФЕТКИ HUGGIES,
64 ШТУКИ — 70 РУБЛЕЙ.

ПАВИЛЬОН №154 РАСПОЛОЖЕН НА РЫНОЧНОЙ ПЛОЩАДИ ТОРГОВОГО КОМПЛЕКСА «РОГОЖСКИЕ ТОРГОВЫЕ РЯДЫ»

ГОРОСКОП НА АПРЕЛЬ

ОКСАНА СПИКА,
астролог-консультант

ОВЕН 21.03-20.04
В первой половине апреля не стоит рассчитывать на симпатию окружающих. Пересмотрите свои взаимоотношения, возможно, настала пора что-то менять. Наберитесь терпения, не втягивайтесь в бесполезные разговоры и горячие споры. Всем Овнам настоятельно рекомендуется контролировать свои эмоции и разрешать конфликты мирным путем.

ТЕЛЕЦ 21.04-20.05
Накануне дня рождения лучше всего подвести итоги, спланировать важные мероприятия на следующий год. В середине месяца вас будут занимать вопросы профессионально-деловой сферы. Решения важных для вас дел могут затянуться. Будьте спокойны, звезды советуют вам занять выжидающую позицию. Прислушайтесь к своей интуиции и уделите внимание собственному здоровью.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-21.06
В начале месяца стоит быть осмотрительным. На работе не стоит проявлять излишнюю инициативу и брать на себя много обязанностей. Распланируйте расходы, в этом месяце возможны задержки денежных поступлений. События в личной жизни будут развиваться достаточно бурно, поэтому одиночество вам не грозит. Получайте удовольствие от общения с близкими и любимыми.

РАК 22.06-22.07
Первая неделя месяца обратит ваше внимание на вопросы, связанные с собственным здоровьем. Займитесь профилактикой, начните делать зарядку, правильно питаться и вовремя ложиться спать. Этой весной актуально быть в хорошей физической форме. Ближе к середине месяца Ракам рекомендуется заняться сменой имиджа. Вы будете выглядеть просто великолепно.

ЛЕВ 23.07-23.08
Начало месяца обратит ваше внимание на финансовую сферу. Лучше придерживаться разумных трат и соотносить собственные доходы и расходы. Благоприятным временем станет последняя неделя апреля. На работе вам удастся сдвинуть горы, достичь нужного результата, получить одобрение начальства и даже ожидать прибавку к зарплате.

ДЕВА 24.08-23.09
Девам стоит проявлять больше дипломатии и такта в общении с окружающими. В профессионально-деловой сфере будут возникать вопросы, требующие срочного разрешения и согласования. У вас есть все шансы удачно с ними справиться. В финансовом плане стоит придерживаться режима экономии — воздержитесь от незапланированных расходов. В этом месяце избегайте рискованных авантюр.

ВЕСЫ 24.09-23.10
В начале месяца вы столкнетесь с беспорядком в делах, ваши планы могут нарушиться. Но Фортуна обещает поддержку ваших начинаний. Вы сможете реализовать крупные проекты, которые давно готовили. Лучше всего никого не посвящать в свои планы и не рассказывать о предполагаемых успехах. В конце месяца партнер преподнесет вам приятный сюрприз.

СКОРПИОН 24.10-22.11
Начало месяца будет напряженным. На работе появятся важные и срочные дела, требующие немедленного решения. Со стороны коллег возможно поступление неверной информации и распространение слухов. Многие недоразумения благополучно разрешатся в конце месяца. Середина месяца — идеальное время, чтобы позаботиться о своем здоровье и укреплении иммунитета.

СТРЕЛЕЦ 23.11-21.12
Месяц не принесет крупномасштабных перемен. В работе применяйте новые методы и подходы. Творческий подход к делу принесет удовлетворенность собственной деятельностью. Многие Стрельцы испытают романтические чувства и будут окружены поклонниками. Можно позволить себе чуточку легкомысленности, чтобы не зацикливаться на текущих проблемах и делах.

КОЗЕРОГ 22.12-20.01
В начале месяца многие жизненные обстоятельства будут вызывать неудовлетворенность. Но для всех Козерогов сейчас важно не принимать скоропалительных и судьбоносных решений — время для них еще не настало. В середине месяца вам просто необходимы положительные эмоции и достаточное время для отдыха и восстановления сил. Благоприятны встречи со старыми знакомыми.

ВОДОЛЕЙ 21.01-20.02
Этот месяц благоприятен для улаживания спорных ситуаций. Вам легко удастся разрешить финансовые вопросы. Уже в середине апреля вы сможете позволить себе приобрести долгожданные покупки. Хорошее время вас ожидает в конце месяца: дети порадуют вас своими успехами. Запланированные поездки и путешествия обещают быть приятными.

РЫБЫ 21.02-20.03
Апрель — месяц проявления вашей активности и целеустремленности. Вас ожидают великие дела. Не обращайте внимания на пустые разговоры и сплетни. В середине месяца возможны захватывающие события, увлекательные поездки, новые и многообещающие знакомства. Многие Рыбы захотят заняться спортом и улучшить свою физическую форму.

ЮМОР

Священник после пасхальной службы заказывает такси по телефону.
Диспетчер: Алло, Такси-Экспресс!
Священник по инерции: Воистину Экспресс!

Зря Ющенко распустил Верховную Раду перед Пасхой. Она воскреснет!

Природа тоже приготовила нам шутку на 1 апреля — она утверждает, что уже месяц идет весна.

— Дорогая, у нас есть что поесть?
— Ешь все, что найдешь в холодильнике, дорогой.
— Ах ты, хозяюшка моя!... Сама лед приготовила?

Аппетит приходит вовремя, зарплату задерживают...

КАК НАС НАЙТИ:
БЛИЖАЙШИЕ СТАНЦИИ МЕТРО:
«ПЛОЩАДЬ ИЛЬИЧА» И «РИМСКАЯ»

ВСЕ НА ШАШЛЫКИ!
с 28 апреля по 13 мая
5кг шашлыка = 1490руб*
Шампуры и угли в подарок!

Мясная продукция прошла санитарно-ветеринарную экспертизу

* Подробности узнавайте на мясных точках Фермерского рынка и в павильоне №85 ТК

Рекламно-информационная газета «Ориентир потребителя» №04 (16), апрель 2012 г.
Учредитель — ООО «Проект-Центр»
Главный редактор: Дмитрий Новицкий
Редактор: Елена Рягузова
Верстка: Алексей Державин
Корректор: Инесса Новикова
Распространяется бесплатно по почтовым ящикам и в ТК «Рогожские Торговые Ряды».
Адрес издателя и редакции: ул. Рогожский Вал, д. 5, стр. 1
Тел. редакции: 671-41-82
E-mail: tk_rtr@mail.ru
Отпечатано в типографии ОАО «Московская газетная типография», 123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1. Заказ №
Отдел рекламы 671-41-82
Подписан в печать 06.03.2012
Общий тираж 100 000 экз.
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-42355 от 20.10.2010 г.