

2016-03-15 ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

---

Когда мы говорим о здоровом образе жизни, то в первую очередь имеем в виду вред от алкоголя, табака, а сегодня уже и наркотиков. Однако удары по нашему здоровью наносят так же продукты питания, выращенные по «современным технологиям». Здесь не только животный белок с антибиотиками, гормонами роста и прочими «подарками» от алчных предпринимателей. Здесь и т.н. «витаминная продукция» на полках супермаркетов. Конечно, 1-2 раза в году её допустимо выложить на праздничный стол, но в повседневной жизни эти «витамины» могут создать большие проблемы со здоровьем. И не следует строить иллюзий, что «наш фермер» в порыве патриотизма и в рамках импортозамещения предложит что-либо более приличное. Это только по телевизору...

Так как питаться (и желательно, правильно) приходится каждый день, то важно, чтобы это питание, кроме удовольствия, несло организму полноценный набор необходимых ему веществ, витаминов и микроэлементов. Оно должно быть достаточно разнообразным, но скромным по содержанию. Почему скромным? Как-то давно мне в руки попала книга дореволюционного издания, в которой говорилось, что безмерное увлечение экзотическими продуктами признак дурного тона. И питание, как культурный феномен тоже несёт в себе комплекс самоограничений. В практической плоскости здесь интересна культурная традиция японцев, избегающих употреблять даже знакомые продукты, выращенные более чем за 500 км от места проживания. Отсюда в значительной мере имеется влияние на продолжительность жизни японцев.

Таким образом, достаточно культурной части нашего общества есть прямой смысл обратить внимание на собственные культурные традиции, которые в кулинарии ничем не хуже, чем иноземные. В этом информационном блоке мы рассмотрим некоторые блюда, уместные во время поста. Только необходимо помнить, что строго поститься, имея груз хронических болячек, не рекомендуют даже представители РПЦ.

### Почки по-русски

На 5 свиных почек, 2-3 крупных головки репчатого лука, 150 г молока или сливок, 2-3 лавровых листа, соль, перец, сушеные листья петрушки и укропа по вкусу.

Почки вымочить 2-3 часа, периодически меняя воду. Затем их кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и доводят до кипения. Отвар сливают и так делают ещё 2-3 раза. После этого почки заливают водой, закладывают лавровый лист и варят до готовности, примерно 1 час. По готовности их вынимают и нарезают небольшими кусочками.

Репчатый лук нарезают «четвертькольцами», пассируют на подсолнечном масле 7-10 минут, закладывают в него почки, заливают молоко или сливки, солят, перчат, посыпают сушёными травами, перемешивают, дают немного покипеть и оставляют на самом малом огне в закрытой сковороде или другой посуде на час-полтора.

Примечание: во время пассировки лука его полезно посыпать порошком куркумы, можно добавить грибов, приправить хмели-сунели.

Это блюдо можно приготовить в горшочке, переложив из сковороды в него продукты и довести в духовом шкафу.

Молоко или сливки по желанию заменить томатным соусом типа «Краснодарский», немного разведённым кипячёной водой.

По этой же технологии готовят морскую рыбу. Филе пикши, хека, минтая или наваги нарезают небольшими кусками и сырой кладут в как вышеописанный пассированный, лук, дают покипеть 5-7 минут и, накрыв крышкой, оставляют на 1 час на медленном огне.

### Речная рыба, запечённая под луком с квашенной капустой

Филе крупной речной рыбы (карпа, толстолобика, сазана, судака) – 1 кг, лук репчатый – 3-4 крупные головки, капуста квашенная – 250-300 г, соль, куркума, перец чёрный молотый, сушёные травы (базилик, сельдерей или петрушка, укроп)

Филе порезать на порционные куски посолить, поперчить и уложить в ёмкость, дно которой предварительно посыпать частью сушёных трав.

Репчатый лук порезать четвертькольцами, пассировать, посыпав куркумой 7-10 минут. Добавить в него квашеную капусту и протушить 7-10 минут. Лук с капустой переложить на рыбу, посыпанную оставшимися травами, разровняв по всей поверхности. Затем всё переставить в духовку и запекать при 180 - 200°С от 40 до 60 минут в зависимости от величины рыбы.

Говорить о пользе рыбы бессмысленно, т.к. о ней много раз сказано и пересказано. Что касается почек, то кроме животных жиров и белков в них содержится ряд важных для организма микроэлементов, таких как кобальт, хром, селен, никель, ванадий. Правда, они нежелательны при подагре.

Регулярное использование куркумы имеет смысл, т.к. эта пряность, наряду с имбирем и корицей является кладезем здоровья. А именно: снижает давление, разжижает кровь, снижает уровень сахара в крови. Куркума превосходный антибиотик, улучшает пищеварение, восстанавливает микрофлору кишечника, помогает при заболеваниях ЖКТ. Она очищает кровь, помогает образовывать красные кровяные тельца, регулирует процессы метаболизма и способствует усвоению белка. Ну а лук, как известно – от семи недуг...

**Приятного аппетита! И будьте здоровы!**

**Ваш Валерий Шебанов**