

# Не все коту масленица



► Великий пост это не диета и не способ похудеть, а время усиленной духовной работы, однако воздержание от скоромной пищи является его неотъемлемой составляющей ►

Современному человеку, несмотря на изобилие продуктов питания, порой кажется совершенно невозможным продержаться больше месяца на постной пище. Бытует ложное представление, что от такого питания совсем обессилишь, да и вообще, что же есть-то, если мясо – нельзя, молоко – нельзя, яйца – нельзя?

На самом деле постная пища может быть не менее, а зачастую даже более вкусной и питательной, чем скоромная. Мы всей семьей с мужем и двумя детьми постимся и всегда делаем это с удовольствием, наслаждаясь разнообразием и неповторимостью постных блюд, к тому же они способствуют общему оздоровлению организма: лучше рабо-

тает желудок, ослабляются аллергические реакции, очищается кожа.

Постную трапезу составляют каши, супы, борщи, вторые овощные и злаковые блюда, хлеб. Основные требования к приготовлению пищи – правильное сочетание продуктов, приятный вид, привлекающий аппетит. Питание должно быть разнообразным, богатым углеводами, злаками, с большим содержанием балластных веществ, с широким ассортиментом ярких овощей в свежем и соевом виде. А специи, приправы и пряности придают изысканность простым блюдам.

Каши могут быть вкусными. У древних славян каша означала пир. Они считали, что самый креп-

кий наследник вырастет у матери, которая любит кашу из ячменной крупы (перловой, ячневой). О слабом человеке говорили, что он мало каши съел.

Обязательные правила для приготовления каши

- Крупы обязательно переберите, отделяя посторонние примеси – камушки, кусочки земли и др.
- Цельнозерновые крупы замачивайте.
- Дробленые мелкие крупы замачивать не надо.
- Крупы перед варкой обязательно промойте на сковороде.
- Не мешайте каши во время варки.
- Варите на малом огне, позволяя массе равномерно прогреться, вбирая в себя влагу и равномерно испаряя ее со всей поверхности.

• Выкладывать на тарелку кашу надо осторожно, не разрушая структуру продукта, возникшую на огне во время варки.

## Каша перловая

Переберите крупу, удаляя посторонние примеси. Хорошо промойте ее проточной водой и замочите на ночь. Утром промойте крупу проточной водой и прокалите на сковороде. Затем высыпьте в кастрюлю с заранее приготовленной водой в соотношении 1:3, с добавлением соли, пряностей (перец душистый, перец черный, кориандр, имбирь, шафран, гвоздика, корица, сушеный укроп или его семя, семя петрушки и др. – добавляйте, что вам нравится) и сухих овощных приправ (1 ст. ложка на 3 л каши). Сухие овощные приправы или добавки значительно улучшат вкус каши. Их наборы известны как наборы для вегетарианских бульонов. Это – сбор овощей, только измельченных и высушенных под вакуумом. Они легко растворяются в кипятке и сохраняют аромат и вкус овощей и зелени, входящих в их состав.

Пока варится каша, приготовьте для нее приправу из пассерованных корнеплодов. Нашинкуйте тонкой соломкой морковь, белый корень (сельдерей), лук репчатый и слегка обжарьте на растительном масле. Когда каша сварится до готовности и станет «распухой», разлейте по всей поверхности каши приправу. Затем накройте ее

крышкой и протомите на очень маленьком огне еще 3-4 минуты. Каша готова! Накладывайте кашу в тарелку аккуратно, не перемешивая ее и не разрушая структуры продукта, созданного при приготовлении на огне.

Хорошо, если приготовившая кашу, вы не станете отвлекаться к событиям, происходящим на экране телевизора, разговорами по телефону, семейными проблемами. Тогда каша не подгорит. А уж если еще и пожелаете при этом себе и всем, кто будет есть кашу здоровья, помолитесь, каша станет лечебной, накормит тело, даст энергию и бодрость на целый день.

## Суп гречневый или пшеничный

Крупу предварительно переберите, отделяя посторонние примеси, промойте, прокалите на сковороде. Бульон можно приготовить на луковой шелухе. Переберите луковую шелуху, отделяя все непригодные включения, промойте, положите в марлевый мешочек с грузом, например, черным кремнем или серебряной ложечкой. Завяжите мешочек тесьмой и опустите его в кастрюлю, проварите шелуху. Бульон станет золотисто-прозрачным и ароматным. Подсолите его, опустите перец душистый, черный, лавровый лист и рис.

В кипящий суп (с крупной и пряностями – перец-горошек черный и душистый, лавровый лист) опустите нарезанный бру-

сочками картофель, сварите его до готовности, добавьте пассерованные корнеплоды (морковь, корень петрушки, лук), сухую овощную смесь, приправу, зелень и пряности. При подаче супа на стол в тарелку добавьте вареную цветную капусту. Можно украсить мелко нарезанной зеленью.

## Овощные блюда

Вареные, жареные, паренные, тушеные, запеченные, во фритюре овощи – всегда аппетитны. Например, «Рагу овощное», его рецепт прост: лук, морковь, картофель, кабачки, репа, тыква, помидоры, перец болгарский желтый, красный, зеленый, спаржа, баклажаны, грибы, фасоль, всевозможная зелень, пряности.

Овощи, моют, чистят, нарезают кубиками и пассеруют на растительном масле с пряностями. Каждый вид овощей отдельно. В глубокую кастрюлю с крышкой залейте немного воды с овощной сухой приправой, положите горошины перца, лавр и укладывайте овощи слоями, пересыпая их смесью пряностей (перец душистый, черный молотый, лавровый лист, кардамон, укроп, петрушка и др.). Накройте крышкой и потушите 7-10 минут. Перед подачей на стол украсьте блюдо зеленью.

Ольга РЯБИЧЕВА

Использованы материалы из книги Н. Семеновой «Вегетарианская кухня раздельного питания»

## Примерное меню на день в пост

### Завтрак

#### 1. Салат из белого редиса

Редис белый (корень Дайкона) – 150 г, масло растительное – 10 г, соль, специи по вкусу.

#### 2. Каша перловая



Крупа перловая – 70 г, морковь – 20 г, лук репчатый – 20 г, масло растительное – 15 г, сухие овощные добавки – 5 г, соль, специи (карри, перец красный, сладкий, молотый, кориандр, сушеный укроп, перец душистый, петрушка суше-

ная, перец белый, перец приправный – «моке»), лист лавровый – по вкусу, вода – 210 мл.

#### 3. Чай с лимоном

#### 4. Хлеб ржаной

### Обед

#### 1. Салат из квашеной капусты

Капуста квашеная – 150 г, лук репчатый – 20 г, масло растительное – 10 г.

#### 2. Суп крупяной (пшеничный)

Пшено – 15 г, картофель – 60 г, лук репчатый – 20 г, масло растительное – 15 г, соль, специи, лавровый лист по вкусу, вода – 280 мл.



4. Чай с клюквой  
5. Хлеб ржаной  
6. Яблоко



3. Рагу овощное  
Картофель – 50 г, морковь – 30 г, лук репчатый – 30 г, капуста свежая – 30 г, перец сладкий – 30 г, кабачки соленые – 30 г, масло растительное – 20 г, соль, специи – по вкусу, сухие овощные добавки – 5 г, вода – 50 мл.

### Ужин

#### 1. Салат из моркови с чесноком

Морковь – 15 г, чеснок – 10 г, лимон – 10 г, лук репчатый – 20 г, масло растительное – 20 г, соль, специи – по вкусу.

#### 2. Каша пшеничная с изюмом

Пшено – 60 г, изюм – 20 г, масло растительное – 15 г, вода – 180 мл, соль, специи – по вкусу.

#### 3. Чай с медом

#### 4. Хлеб ржаной



# Одна на миллион

► План дома составлен. Чем будем топить, решили. Но какой именно котел нам нужен? Как выбрать радиаторы и трубы? И сколько это будет стоить? Продолжаем разговор о подборе автономной отопительной системы с **Андреем Жолубко**, ведущим инженером НПО Геоспецстрой по монтажу систем отопления, и главным геологом НПО Геоспецстрой, кандидатом геолого-минералогических наук, доцентом Российского государственного геологоразведочного университета, **Григорием Каменским** ►

## Напор или самотек?

Основные типы радиаторов – стальные панельные, биметаллические, чугунные. Они отличаются дизайном и КПД теплоотдачи. Самый высокий он у биметаллических радиаторов. Но в частных домах их ставить не рекомендуется, потому что они сборные, состоят из секций. Вероятность протечки в этом случае довольно высока. Такие радиаторы предназначены, в первую очередь, для высотных многоквартирных домов. Идеальный дачный вариант – либо чугунные, либо стальные панельные. Это цельные радиаторы. Хорошие фирмы имеют широкую линейку: найти цельный радиатор нужных габаритов не является проблемой.

Выбор радиатора зависит также от системы отопления – напорной или, сделанной по старинке, самотечной. Преимущество самотечной системы – она будет работать всегда, при условии, если котел неэнергозависим. Напорная система энергозависима (выход – ставить генератор или обычный аккумулятор, которого на даче в принципе не будет, или солнечный коллектор, который не будет греть). Лучшее решение – поставить водяной теплый пол: и прогревание лучше, и минимальная трата электроэнергии. Электрический пол, опять же, может перегореть. С водяным полом ничего не случится.

## Трубы зовут

По способу разводки труб система отопления может быть обычной двухтрубной (стояковой) или

же коллекторной. В первом случае, если что-то случается с одним радиатором, нужно сливать всю систему. При коллекторной разводке к каждому радиатору подходит свой трубопровод, что дает возможность подачи разных температур на разные радиаторы.

Два ходовых материала, из которых изготавливаются трубы – металлопласт и полипропилен. Если дом внутри еще не отделан, то однозначно лучше металлопласт – он цельный, а не спаянный, как полипропилен, вероятность протечки минимальна.

## Тепло и сухо

Бывает, что нет возможности установить радиатор в принципе – к примеру, когда от пола до потолка окно. В этом случае целесообразно поставить внутрипольный конвектор, либо закатать теплый пол. Он хорош не только тем, что дает возможность избежать монтажа радиаторов и обеспечивает повышенный комфорт – там, где есть теплый пол, не будет сырости, а значит и не будет плесени. Лучше ставить водяной теплый пол: и прогревание лучше, и минимальная трата электроэнергии. Электрический пол, опять же, может перегореть. С водяным полом ничего не случится.

## Смету в студию!

Подсчитать общую стоимость автономной системы отопления не так просто. С чугунными радиато-

**СИСТЕМА ЭКОНОМ-КЛАССА (200 М²) СТОИТ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО 350-400 ТЫСЯЧ, СТАНДАРТ – 600-700 ТЫСЯЧ, ЛЮКС – ОТ МИЛЛИОНА И ВЫШЕ**

рами, например, она может составлять порядка 3000 рублей на 1 квадратный метр площади, со стальными панельными – 5000 рублей, с биметаллическими – 7000 рублей. Отопление на дом, площадью 200 квадратных метров, стоит около одного миллиона. Но это очень хорошая система. Вообще, есть три основных класса систем отопления: эконом-вариант, стандарт и люкс. Система эконом-класса (200 кв. метров) стоит приблизительно 350-400 тысяч, стандарт – 600-700 тысяч, люкс – от миллиона и выше. 70% сметы приходится на материалы, 20% на работу и монтаж, 10% на транспортные расходы.

Цена котла составляет одну треть от стоимости материалов. Хороший котел (Buderus, Vaillant, Viessmann, De Dietrich и др.) стоит минимум 3000 евро на площадь 200 кв. метров. Это котлы высшей категории. Категорией ни-



## Важно

Для тех, кто живет на даче сезонно (как правило, с конца марта-начала апреля по конец октября, плюс приезжает на праздники и выходные дни в зимнее время), идеальный котел – чешский Protherm. В нем нет ничего сложного, он отлично работает на нашем газе, прост там нечему ломаться. Поставил и забыл. Но стоит помнить, что каждое газовое хозяйство настойчиво рекомендует котел той марки, которой им выгодно поставить. Правда, обычно это как раз Protherm, либо Viessmann и Buderus. Поставив котел, не забудьте залить антифриз в систему. Специальный, безвредный для человека антифриз (Hot Blood, Nixigel, Dixis, «Теплый дом» и др.), а не тот, что в машину заливается. Тогда, уезжая с дачи, не нужно каждый раз сливать воду, можно полностью выключить отопление, а батареи оставить заполненными жидкостью. Приехали, включили систему – через полчаса у вас теплый дом. Заливать надо минимум 50 литров (литр стоит в среднем 80-90 рублей) один раз на несколько лет. Но подпитывать раз в сезон необходимо. Полностью антифриз желательно менять раз в шесть лет.

же – котлы Protherm, Roca, ACV, Electrolux и др. Они на 15-20% дешевле. И, наконец, самые дешевые, котлы более упрощенного типа – АОГВ, Rinnai и др. Главные достоинства котлов высших категорий: гарантия, бренд, долговечность. Погодозависимую автоматику, в принципе, можно поставить на любой котел. Необходимо еще добавить, что кот-

лы есть стальные, а есть чугунные. Чугунный котел боится резких температурных перепадов, он может лопнуть, но у него очень хорошая теплоотдача. Стальной котел не боится перепадов температур, но срок службы у него почти в два раза меньше, чем у чугунного.

## Записал

Александр НИКИТУШИН



**БУРЕННЕ СВАЖИНИ НА ВОДУ**  
РАБОТЫ ВЕДУТСЯ КРУГЛОГОДИЧНО В ПРАЗДНИКИ И ВЫХОДНЫЕ ДНИ  
Гарантия 3 года  
993-49-45, 984-78-99,  
8-910-403-67-71,  
8-985-784-05-61  
www.itvod.ru