

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, пареные, 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. Семенович «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 Жолобко**, 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 нет), но у нее быстрее и лучше прогревание, на 20% выше, чем у самотечной.

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, и 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



БУРЕННЫЕ СВАЖИКИ 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