

ОКНО В ПРИРОДУ**КУЛИНАРНЫЙ ЛИКБЕЗ****ИТАЛЬЯНЦЫ ОТВЕЧАЮТ: «ДА»**

Многие сейчас обращают внимание на то, что и как они едят, и более осознанно относятся к выбору продуктов. Давайте зададимся вопросом, подходит ли такой продукт, как макароны, для сбалансированной и здоровой диеты.

Итальянцы на этот вопрос отвечают «да», и их подтянутый внешний вид вполне подтверждает это мнение. Макароны для них — это первое блюдо, и отношение к ним соответствующее, примерно как у нас к супу — без макарон не обходится нормальный обед. Несмотря на значительное потребление макаронных изделий, итальянцы пребывают в неплохой физической форме. Даже для худеющих в Италии потребление макарон считается допустимым. Более того, движение слоу фуд, зародившееся тоже, кстати, в Италии, рассматривает макароны как возможный элемент меню и проводит дегустации блюд из них. Как же выбрать макароны, чтобы они соответствовали требованиям здоровой диеты? При покупке обращайте внимание на наличие надписи «из твердых сортов пшеницы» и, самое главное, на содержание протеинов. На пачке обычно есть таблица питательной ценности. В ней указано, сколько граммов белков-жиров-углеводов содержится в 100 г продукта. Чем выше содержание протеинов (белков), тем качественнее и вкуснее продукт. Макароны с содержанием белков менее 11,5 г лучше вообще не принимать во внимание. Советую выбирать такие, где белка содержится 13-14 г, они имеют высокие вкусовые качества, упругую консистенцию и более приемлемы для контролирующих свой вес.

Как варят макароны в Италии? Макароны засыпают в бурно кипящую подсоленную воду, сразу перемешивают и поддерживают интенсивное кипение на протяжении всего периода варки. Макароны ни в коем случае не переваривают, они должны быть слегка твердоватые на вкус, что способствует, по мнению итальянцев, не только лучшим вкусовым качествам, но и лучшему усвоению организмом. Слив воду, макароны тут же отправляют на сковороду с горячим соусом и, не снимая с огня, хорошо перемешивают, а затем сразу же подают. Соус готовят заранее, как прави-



ло, пока варятся макароны. Основная последовательность приготовления соуса такова. На сковороде на оливковом масле слегка пассеруют лук или чеснок, добавляют ароматные травы, основные ингредиенты, которыми могут быть рыбное филе, овощи, бекон, и т. п. и далее, если предусмотрено рецептом, добавляют помидоры или сливки. Таким образом, всего за 10-15 минут можно получить свежее, приготовленное, аппетитное и питательное блюдо, которое, к тому же, не противоречит принципам здорового питания. По мнению итальянцев, вкусовые качества и внешний вид пищи имеют очень важное значение в системе правильного питания. Так, в Италии обращают внимание не только на качество макарон, но и на форму. Каждому типу макаронных изделий соответствует набор наиболее подходящих для данного типа блюд.

Вот некоторые классические примеры. Спагетти хорошо сочетаются с морепродуктами, соусом песто, соусом карбонара, с простой заправкой, состоящей из оливкового масла, чеснока и острого красного перца.

Пенне (перья) обычно подаются с овощами, с соусом из тунца и зеленого горошка, с соусом карбонара.

Тальятелле (яичную лапшу) лучше приготовить с рыбой типа лосося или горбуши в сливочном соусе, с соусом песто или с овощами. Томатный соус отлично сочетается со всеми типами макарон. Рецепты карбонары или песто вы легко найдете в Интернете. На первых порах лучше придерживаться рецептур, а через некоторое время вы уже и сами сможете составлять аппетитные и здоровые кулинарные композиции в итальянском стиле.

Наталья Ефремова**ДЕЛА ОГОРОДНЫЕ****ЧТОБЫ УРОЖАЙ РАДОВАЛ**

Чеснок используется практически в любой области кулинарии, добавляется во многие блюда, а также без него не обходится ни одна овощная консервация. Можно употреблять чеснок и без всякой обработки, это вам подтвердят многие любители хлебной горбушки, натертой ароматным чесночком с солью — настоящий деликатес!!!

При этом хранить чеснок очень легко и при соблюдении основных нехитрых правил головки одного урожая могут лежать у вас до созревания нового. Но чтобы этот урожай получился богатым, а чеснок уродился знатным, нужно его правильно посадить. И тут важно понять — когда сажать чеснок на зиму, чтобы и не рано и не поздно было. Потому как правильная посадка — половина успеха всего дела.

Принято сажать чеснок в период с конца сентября до начала октября.

Участок, на котором наме-

чено сажать чеснок, нужно начинать готовить заранее. За 10-15 дней до этого нужно вскопать почву на 1 штык лопаты, удалить корневища сорняков и камни.

В качестве удобрения лучше всего подойдет перепревший навоз двухлетней давности, перегной или компост. Их количество определяется из соотношения 0,5 ведра на 1 м.кв. Если чеснок будет сажаться после какого-либо предшественника, то лучше удобрить почву только золой в количестве 100-150 г на 1 м. кв. Лучше всего чеснок растет на участ-

тке, где до этого сажали тыкву, капусту или бобовые культуры.

Сажать чеснок нужно на глубину двойной высоты зубка, при этом не надо их вдавливать в почву, лучше свободно класть заранее прорытую борозду, дно которой можно засыпать нетолстым слоем золы или песка. Такой прием поможет уберечь донца зубцов от загнивания.

Высаживая крупные зубки, между ними нужно оставлять расстояние 12-15 см, для мелких достаточно 8-10 см. При этом расстояние между грядками должно быть не меньше 20-25 см, чтобы по весне после всхода чеснока не возникало проблем с пропалыванием и рыхлением почвы.

Когда посадка закончена, нужно выровнять поверхность почвы и замульчировать ее сухим перегноем.

28 СЕНТЯБРЯ В РДК**Состоится****ВЫСТАВКА-РАСПРОДАЖА****ШУБ****ИЗ НОРКИ И МУТОНА****г. Пятигорск****АКЦИЯ! МЕНЯЕМ СТАРУЮ
ШУБУ НА НОВУЮ С
ДОПЛАТОЙ!****Скидки-кредит
предоставляет АО
«ОТП-банк».
г. Москва****Лицензия 2766 от
27 ноября
2014 года****Ждем вас
с 9.00 до 18.00****ДОМАШНИЕ ЗАБОТЫ****ПЕРЕЕЗД БЕЗ ПОТЕРЬ**

Переезд — всегда веха в жизни человека.

Смена места жительства помогает встряхнуться и посмотреть на мир с новой стороны. И конечно, как в любых переменах, после переезда нужно обжиться, привыкнуть, адаптироваться к новой жизни.

Переезд бывает разным

Как организовать переезд, чтобы скорее и надежнее обосноваться на новом месте? Если представить дела по порядку, получится так...

Сортировка вещей

На этом этапе мы оцениваем фронт работ, раскладываем вещи по категориям, важности и прикидываем количество необходимой упаковки.

Избавление от ненужного

Обязательно найдется масса ненужных вещей, которые сложно решиться выбросить. Дерзайте! Самый подходящий момент избавиться от лишнего — в момент подготовки к переезду. Хлам можно смело вынести в мусор, а вещи поприличнее можно передать нуждающимся или даже продать, если это что-то особенное.

Упаковка

Большой это переезд или маленький, правильная упаковка всегда облегчит задачу. Коробки — очень удобный формат упаковки для большинства вещей. Их можно взять бесплатно почти в любом магазине, зачастую достаточно только поговорить с работниками или администратором, или, на крайний случай, купить. Зовите помощников, друзей, так вам



будет веселее и быстрее укладываться. Передать можно не только часть упаковочных дел, таких как оборачивание пузырьковой пленкой бытовой техники или упаковку посуды, но и задачу накормить собравшихся, чтобы вам лишнего раз не отвлекаться от самого процесса укладки вещей.

Перевозка

Переезд бывает разным: кому-то достаточно одной сумки, а другим понадобится грузовик, да побольше.

Распаковка

Очень полезно составить план помещений, куда будут привезены вещи — если вы хорошо рассортировали и отметили при упаковке где какие вещи, то у вас не будет ситуации, когда все коробки в одной комнате и совсем непросто найти нужное. Тут помогает цветной скотч: им очень легко пометить, для какой комнаты какие коробки предназначены, каким цветом отмечены коробки — тем же цветом отметить и дверь в соответствующую комнату.

На коробках с хрупкими предметами надо ставить отметку, например, рисовать маркером большой восклицательный знак и стрелку, указывающую вверх, это обезопасит такие вещи при погрузочно-разгрузочных работах. Ну что, поехали?

Ирина ИВАНОВА

Руководство, коллектив Краснозорецкой ЦРБ искренне соболезнуют медсестре поликлиники Бахотской Зое Егоровне в связи с постигшей ее невосполнимой утратой — смертью матери.

**КРАСНАЯ
ЗАРЯ**

ГАЗЕТА
КРАСНОЗОРЕНСКОГО
РАЙОНА
ОРЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

УЧРЕДИТЕЛИ:

Автономное учреждение
Орловской области
«Редакция газеты
«Красная Заря»,
администрация
Краснозорецкого
района
Орловской области

Газета зарегистрирована
в Управлении
Федеральной службы по
надзору в сфере связи,
информационных
технологий и массовых
коммуникаций
по Орловской области

Свидетельство
о регистрации СМИ
ПИ № ТУ57-00140 от 26
октября 2010 года

**ГЛАВНЫЙ
РЕДАКТОР
С.С.
БАКУЛИНА**

ТЕЛЕФОНЫ:
редактор,
компьютерный отдел —
2-13-46

корреспонденты —
2-11-63

бухгалтерия —
2-15-64

**АДРЕС РЕДАКЦИИ
И ИЗДАТЕЛЯ:**
303650,
Орловская область,
п. Красная Заря,
ул. Ленина, 12.

E-mail:
kzrsmi@smi.orel.ru

Письма читателей используются по усмотрению редакции и авторам не возвращаются. Мнение авторов публикуемых материалов не обязательно совпадает с мнением редакции. Авторы несут ответственность за точность и достоверность цифр, фактов, цитат, любых других данных. Объявления, поздравления, реклама печатаются на платной основе. Ответственность за содержание и достоверность рекламы и объявлений несет рекламодатель.

**Отпечатано в АО
«Типография «Труд».
302028,**

г.Орел, ул.Ленина, 1.

Выходит

**по пятницам
Подписной индекс
53219**

**Подписано в печать
22. 09. 2016 года
по графику — в 14 часов
фактически — в 14 часов**

Объем 3 п. л.**Офсетная печать****Тираж 1528****Заказ №2273**