

Лучшие сочетания яблок с другими продуктами

«Яблоко на ужин — врач не нужен!» — гласит русская народная мудрость. А ещё на завтрак, обед и перекус. Потому что из этого чудесного фрукта можно составить полное меню на неделю. И ни разу не повторить блюдо. Собрали лучшие сочетания яблок с другими продуктами, чтобы вы убедились сами.

С чем сочетаются яблоки

Яблоки прекрасно дополняют и раскрывают вкус фруктов и ягод. Союз с виноградом, грушей, вишней, черешней, клюквой, персиками, апельсином превращает блюдо в настоящую жемчужину. Сочетание двух и больше ингредиентов может стать не только частью десерта, но и основного блюда или закуски. Творог и мягкие сыры, например бри или камамбер, отлично сочетаются с яблоками. Сбрызните оливковым маслом ломтики яблока и сыра, посыпьте розмарином и удивите гостей.

Осень щедро одаряет нас овощами. Грех не воспользоваться милостью природы. Добавляйте яблоки к свежим салатам из капусты и моркови, отварной свёклы. Запеките с тыквой, чтобы получился идеальный осенний гарнир. Соединяйте с кабачками, когда жарите оладьи. Жаренный с кисло-сладкими яблоками картофель перевернёт представление о простом привычном блюде.

Яблоки добавляют и к разным видам мяса. Говяжье филе, приготовленное с яблоками, обретает новый оттенок, становится аппетитнее и привлекательнее.



Утка или дичь с яблоками давно стала классикой на нашей кухне. Тушёная грудка индейки с луком-шалотом и яблоками сделает меню интересным и необычным. Жареная свинина с яблоками создаёт контраст между солёным и сладким.

Немецкая кухня гордится блюдом, известным как «яблоки в пиве». Маринованные в светлом пиве фрукты служат оригинальной приправой к жареной свинине.

Гуляш из баранины с яблоками покрит сердце самого требовательного критика. Медленные способы приготовления мяса с добавлением яблока делают блюдо мягким и нежным.

Яблоки используют и как перекус. Добавьте к ним специи и пряности, и фрукты заиграют новыми красками. Яблоки сочетаются с: корицей,

имбирём, перцем чили, чесноком, паприкой. Если ещё не пробовали добавлять яблоки к рыбе и морепродуктам, не теряйте такой возможности. Селёдка под шубой с яблоком действует как привораживающее средство.

С какими продуктами не сочетаются яблоки

Продуктов, которые не рекомендуется сочетать с яблоками, не так уж и много. Среди них: молоко, грибы, батат, бобовые. Это тяжёлые сочетания для желудка. Они обостряют спящие болезни, вызывают метеоризм, провоцируют гастрит. Если дома растёт малоежка, давайте ему перед едой немного яблока. По мнению диетологов, они разжигают аппетит.

Кулинарный блокнот

Быстрое печенье в духовке

Если хочется быстро приготовить что-то сладкое к чаю, обязательно попробуйте это печенье! Готовится оно очень просто, быстро — буквально за 15 минут, а с ингредиентами можно экспериментировать. В печенье можно добавить любые орехи, сухофрукты, например, изюм или вяленую вишню, а также крупно порубленный шоколад или шоколадные капли. По желанию для аромата в печенье можно добавить молотую корицу или ванильный экстракт. Печенье получается сладким и ароматным, хрустящим, но мягким внутри и рассыпчатым. Оно отлично подойдет к чаю, кофе или молоку.

Ингредиенты: сахар - 70 г, масло сливочное - 70 г (мягкое), молоко - 30 мл, мука пшеничная - 190 г, разрыхлитель - 1/2 ч. л., орехи - 100 г.

Смешайте в глубокой миске сахара и мягкое сливочное масло до однородной консистенции. Влейте молоко, еще раз хорошо перемешайте. Добавьте в миску муку и разрыхлитель. Перемешайте. Должно получиться мягкое, пластичное тесто. Орехи крупно порубите, добавьте в тесто, еще раз перемешайте, чтобы они равномерно распределились по тесту. Скатайте из теста шарики одинакового размера. Выложите на пергамент или коврик для выпечки на расстоянии примерно 5 сантиметров друг от друга. Прижмите шарики вилкой или стаканом, придайте им форму печенья. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 10-15 минут. Готовое печенье чуть остудите на противне, затем переложите на решетку и полностью остудите. В начале оно будет мягким, а после станет хрустящим. Быстрое печенье в духовке готово, приятного вам аппетита!



Вёшенки и шампиньоны: что полезнее

Знаете поговорку: «Гриб грибу — рознь»? Чем отличаются? Всё грибное царство описывать долго. Рассказываем о двух его жителях. Вёшенки или шампиньоны, что вкуснее и полезнее.

Как выращивают эти грибы

Оба вида грибов выращивают двумя способами. В естественной среде и искусственно созданной. В естественной среде человек не может контролировать условия роста. Гораздо надежнее выращивать грибы в специальных помещениях. В которых люди следят за температурой, влажностью, освещением. Поэтому урожайность можно планировать.

Вёшенки, или вешенки, растут на любом субстрате, в котором есть целлюлоза. Опилки, стружка, отходы нехвойных деревьев, солома, шелуха подсолнечника подходят для их роста. Шампиньонам нужны немного мела,

компост или унавоженная почва.

К свету грибы неприхотливы, а вот за влажностью и температурой придётся последить. Французские монахи выращивали шампиньоны ещё в XVII веке. Сегодня во Франции работают музей шампиньонов.

Шампиньоны и вёшенки отличаются по вкусу? Конечно. И по аромату тоже. По составу очень похожи. В них есть витамины В, С, Е, калий, кальций, цинк и фосфор. Грибы богаты растительным белком, который усваивается лучше, чем животный. В шампиньонах его немного больше. Зато вёшенки богаче пищевыми волокнами. Детям до 3 лет грибы противопоказаны.

Польза вёшенки и шампиньонов

Из-за схожести состава польза от вёшенки и шампиньонов практически одинаковая. В китайской медицине вёшенки используют для лечения печени и желудочно-кишечного тракта. Грибы содержат белок и аминокислоты. По количеству белка они сравнимы с мясом и рыбой. В них мало калорий. Находка для тех, кто следит за весом. Поддерживают нервную систему, участвуют в обмене веществ. Укрепляют кости и зубы, улучшают работу мозга. Помогают сердечно-сосудистой системе работать без перебоев. Препятствуют мышечным спазмам. Влияют на уровень гемоглобина, улучшают кровообращение. Снижают риск атеросклероза.

Среди всех овощей и

фруктов шампиньоны служат единственным источником натурального витамина D.

Вред вёшенки и шампиньонов

Любые продукты могут принести пользу и вред одновременно. Грибы содержат глутамин. У людей с чувствительностью к нему возможна аллергия. Грубая структура грибов затрудняет переваривание. Несвежие грибы выделяют сернистый газ. Он вызывает головную боль, проблемы с дыханием. Грибы накапливают токсины из окружающей среды. Впитывают тяжелые металлы из почвы. Они все оседают в организме. Негативные последствия, кроме аллергии, возникают при злоупотреблении. Рекомендуемая норма по 150 г (не больше) 2 раза в неделю.



Как правильно выбрать вёшенки и шампиньоны

При выборе обращайте внимание на внешний вид и запах. У свежих грибов гладкая поверхность и приятная упругость. Цвет: от светло-серого до коричневого. Шляпки матовые, без пятен. Аромат приятный, грибной. Без плесени и затхлости. Избегайте сильно грязных экземпляров. Они могли расти в неблагоприятных условиях. Убедитесь, что грибы не лежат рядом с испорченными продуктами!

Как хранить грибы

Свежие грибы хранятся максимум 3-4 дня при +2, +4°C. Дальше становятся опасными для здоровья. Замороженные - до полутора лет. Консервированные - до года.

Сушёные грибы сохраняют витамины и минералы в бумажных пакетах 6 месяцев, в герметичной таре до 2 лет. Шампиньоны и вёшенки полезные продукты. Ориентируйтесь на вкус и запах, когда выбираете среди них.