

Так уж сложилось в России, что многие кулинарные традиции зародились в монастырях, а монахи стали авторами многих вкуснейших блюд.



Наш эксперт – келарь Свято-Данилова ставропигиального мужского монастыря отец Феогност.

Во все времена монахи разводили вкуснейшую рыбу в прудах, выращивали сады с сотнями сортов фруктов и ягод, по древним рецептам солили на зиму грибы, капусту и огурцы, молили нежнейшую муку и пекли хлеб.

Рыбные котлеты «Даниловские»

Что нужно: филе горбуши, морского языка, хека – по 300 г, 1 крупная морковь, 2 луковицы, 1 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу, масло для жарки.

Как готовить: лук и морковь мелко шинковать, обжарить. Филе рыбы и лук с морковью прокрутить через мясорубку и хорошенько вымешать. Сформировать котлеты и обжарить их на среднем огне до золотистой корочки.

Секрет рецепта: роль яиц в традиционных рецептах выполняет жирная рыба. В нашем случае – морской язык. При тщательном вымешивании его жир позволяет котлетам не разваливаться.

Монастырская трапеза

Секреты православной кухни



фото Александра Изюмова

Спустя десятилетия официального атеизма в нашей стране монастыри возвращаются к исконному укладу жизни.

Кашрут, халяль и ...

В религии иудеев и мусульман предусматриваются четкие правила в выборе продуктов и приготовлении еды. Система питания иудеев называется кашрут, мусульман – халяль. В них четко обозначены запрещенные и разрешенные продукты, расписаны способы приготовления пищи. В православии же не существует абсолютных запретов на употребление тех или иных блюд. Пищевые предписания связаны с постами и носят

временный характер. Однако свои принципы есть и в православной трапезе. Прежде всего это принцип умеренности и отказ от крайностей. «Не пища зло, а чревоугодие», – считают приверженцы православных традиций.

Меню для братии

Знакомство с едой монастыря нужно начать с главного: в монастыре не едят мяса. Никогда, никакого. В периоды, когда нет поста, на столе у братии появляется рыба и молочные продукты, яйца. Но и эти продукты присутствуют не всегда. Поэтому шеф-повар Свято-Даниловского монастыря Олег Ольхов

Блины монастырские

Что нужно: мука – 8 ст. ложек с горкой, 1 ч. ложка, яйцо – 2 шт., молоко – 1,5 стакана, дрожжи – 0,5 ч. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, соль по вкусу, ванильный сахар – 1 ч. ложка, изюм – 100 г.



Как готовить: Сначала надо сделать опару. Дрожжи развести в половине стакана теплого молока, добавить сахарный песок, 1 ч. ложку муки. Оставить минут на 15–20. Затем в отдельной посуде разбить яйца, добавить соль, оставшееся молоко, муку, ванильный сахар. Все хорошо перемешать. Кладем растительное масло и опару. Все перемешать и оставить на 40 минут. В самом конце добавить изюм. Выпекать на смазанной растительным маслом раскаленной сковородке с двух сторон.

умеет делать рыбные котлеты без яиц, а тесто на пирожки без молока, масла и желтков. Кроме того, в православии есть понятие освящения пищи. Освящая пищу, мы испрашиваем у Бога благословения на вкушение. Монахи и вкушают пищу, и готовят ее с молитвой. Они верят, что именно поэтому вкус монастырской еды становится лучше!

Светлана ТОБОЛЬЦЕВА

ВОПРОС-ОТВЕТ



Отвечает специалист по питанию, руководитель клиники похудения, медицинский психолог Елена МОРОЗОВА.

Выбираем сухофрукты

? Часто покупаю сухофрукты. В магазине они выглядят гораздо привлекательнее, чем на рынке – яркие, чистые. А на рынке часто можно увидеть плоды, потерявшие цвет и форму. Значит ли это, что лучше покупать сушеные фрукты в магазине?

Алиса Н., Москва

– Выбирая сухофрукты, поинтересуйтесь, как были приготовлены плоды. Вялят и сушат фрукты разными способами: в тени (это лучший способ, так как он позволяет сохранить максимум витаминов), в электропечах, на солнце. То, что выложено в супермаркете на стеллажах в ярких пакетиках, зачастую химически обработанные плоды. Для «красоты» сушеные плоды замачивают в специальных растворах и даже делают инъекции глюкозы, отчего фрукты становятся более калорийными. Вид у них привлекательный, но на них не посягают даже насекомые. Приобретать настоящие сухофрукты стоит на рынках. Возможно, они там выглядят не столь презентабельно, зато пользы в них намного больше.

В поисках мяса

? Когда нет времени готовить, покупаю пельмени. На что нужно обратить внимание при их выборе?

Н., Иркутск

– Опасность покупных пельмешек состоит в том, что не самое качественное мясо сдабривают усилителями вкуса. Но это в том случае, если мясо вообще присутствует.

Волокна пищевые, соевый белок, усилитель вкуса глутамат натрия, пряно-ароматическая смесь, ароматизатор со вкусом мяса и сухое молоко – вот из чего современные производители изготавливают фарш для пельменей, которые, согласно новым ГОСТам, должны на 47% состоять из мясного сырья, а содержание сои должно быть не более 9%.

Для настоящего фарша из мяса усилители вкуса и ароматизаторы не нужны. Но, если фарш полностью или наполовину изготовлен из сухожилий, шкурок, мелких перемолотых костей, легких или почек, без «химии» действительно не обойтись. Причем речь идет не о том, что субпродукты вредны для организма. Нет, их можно и нужно употреблять, но при этом потребитель должен знать, за что платит деньги. Если вы при варке пельменей получаете бульон, как при варке «мозговой» косточки, то задумайтесь о происхождении жира в кастрюле!

Отдельно стоит сказать о сое. Если она не генетически модифицированная, то соя совсем не вредна для организма.

ГОМЕОПАТИЧЕСКАЯ МАЗЬ

Траумель С

Лечит травмы, устраняет боль и воспаление

Препарат Траумель С известен своим мощным противовоспалительным действием. Растительные компоненты мази Траумель С снижают боль в мышцах и суставах, нормализуют кровообращение в месте травмы и устраняют воспалительный процесс.

Траумель С применяется при растяжениях, ушибах, вывихах, переломах, при заболеваниях суставов и мышц (артритах, миозитах).

Мазь наносят утром и вечером и втирают аккуратными движениями. Возможно наложение маевой повязки.

Спрашивайте в аптеках.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

-Heel

www.traumeel.com

Реклама