Разнообразьте свой стол

Рецепты с использованием продуктов, имеющихся в продовольственном пайке

Euroopa Liit
Euroopa abifond enim puudustkannatavate isikute jaoks

Eesti tuleviku heaks

Tervise Arengu Instituut

TUBLI 5

TALLINNA INGLISE KOLLEDŽ
TALLINN ENGLISH COLLEGE

Рецепты составили Антон Караваев – повар Английского колледжа и координатор объединения TUBLI 5 – вместе с волонтерским объединением Английского колледжа TUBLI 5 и Лия Виркус – редактор журнала Eesti Naine и автор многих кулинарных книг.

Фото: Ольга Панкевич/волонтерское объединение Английского колледжа TUBLI 5. Материал подготовлен в сотрудничестве с Институтом развития здоровья.

Министерство социальных дел благодарит за составление рецептов и выпуск кулинарной книги Антона Караваева вместе с учениками, Ольгу Панкевич, Лию Виркус, а также Тагли Питси и Хайди Канамяэ из Института развития здоровья.

Sotsiaalministeerium

Предисловие

Здоровое питание не обязательно должно быть затратным по деньгам и времени!

Наступила чудесная золотая осень. Отечественные полевые, садовые и лесные дары привносят в наш рацион насыщенные цвета и вкусы. Давайте использовать в нашем меню такие прекрасные осенние дары как лук, морковь, чеснок, свекла, яблоки, клюква и брусника.

- В среднем человек должен съедать 3-5 порций овощей и 2-3 порции фруктов и ягод в день. Средняя порция овощей составляет 100 граммов или одну горсть. Итак, чтобы было понятнее, в день вы должны съедать как минимум одну морковь, одну небольшую свеклу, один помидор, одно яблоко и 1-2 дл ягод. Старайтесь добавлять свежие или замороженные овощи в как можно большее количество блюд.

- Не бойтесь есть замороженные овощи и ягоды. Собранные в правильное время и подвергшиеся обработке овощи сохраняют свои витамины и отлично подходят для приготовления еды, когда свежих нет или вы просто торопитесь.

  В день следует съедать около 3-4 ломтиков хлеба – в качестве дополнения к какому-то блюду или в виде бутерброда для быстрого перекуса. Следует чередовать различные виды хлеба, например, цельнозерновой, ржаной, с семечками и смотреть на упаковке, чтобы содержание клетчатки на 100 г хлеба составляло не менее 7-8 г.

- Люди часто думают, что рис, картофель и макароны – это углеводы, и от них толстеют. На самом деле, это не углеводы, а продукты, богатые углеводами. Если мы едим их в разумных количествах, а наш рацион разнообразный, они обеспечивают организм необходимыми питательными веществами. Однако рис и макароны не должны быть в меню каждый день.

- Яйца – прекрасный продукт питания, содержащий хорошо усваиваемые белки, необходимые жиры, разнообразные витамины и минералы. С точки зрения разнообразного питания – 4 яйца в неделю будет достаточно.
- Свежая рыба и рыбные продукты порой стоят дорого и требуют навыков и времени для приготовления. Если такой возможности нет, можно с успехом использовать более дешевые рыбные консервы, которые уже переработаны. Однако следует обращать внимание на содержание соли в переработанных рыбных продуктах.
- Мы, как правило, едим больше мяса, чем предусмотрено рекомендациями по питанию. Рекомендации предполагают употребление не более 150 граммов термически обработанной свинины или говядины и около 400 граммов термически обработанной курицы или индейки в неделю.
- Хотя сладости поднимают наше настроение, их употребление следует ограничивать. Сладости (конфеты, выпечка и т. д.), как правило, содержат большое количество добавленного сахара. Вместо них предпочтительно употреблять фрукты, ягоды, орехи и семечки. Однако если вам захочется побаловать себя чем-то сладким, то неплохо было бы приготовить десерт или выпечку самому. В этом случае вы точно знаете, сколько и чего в них содержится. Но и домашнюю выпечку не стоит употреблять в больших количествах и часто.

Содержание

Суп с говядиной за полчаса 6

Тушеная капуста со свиной тушенкой 7

Картофель, фаршированный консервированной килькой 8

Шоколадные маффины (в микроволновой печи) 9

Датский омлет 10

Горячие бутерброды с килькой, сыром и зеленью 11

Макаронный пудинг со свиной тушенкой 12

Торт из печенья для праздника 13

Безопасность пищевых продуктов 14

Суп с говядиной за полчаса

На четырех человек.
Время приготовления около 30 минут.

- 1 небольшая луковица (60 г)
- 1 (2 г) зубчик чеснока
- 2 ст. л. (30 г) растительного масла
- 1 банка (240 г) говяжьей тушенки
- 1 дл (70 г) риса (или гречки)
- 8 дл воды или бульона
- 1 средняя (80 г) морковь
- 3 (400 г) картофелины
- 2 ст. л. (30 г) кетчупа
- 2 (200 г) маринованных огурца
- Соль и перец по вкусу
- Сметана и свежая зелень при подаче, по желанию

1. Мелко нарежьте лук и чеснок. Разогрейте масло на дне кастрюли и добавьте нарезанный лук и чеснок. Жарьте на медленном огне, пока лук не станет прозрачным.
2. Разомните вилкой тушенку, чтобы не было очень крупных кусков, и добавьте в кастрюлю.
3. Откиньте рис (гречку) на сито, промойте под проточной водой и добавьте в кастрюлю. Добавьте кипящую воду или бульон и варите в течение 5 минут.
4. Очистите и нарежьте кубиками морковь и картофель и добавьте их в кастрюлю.
5. Варите суп, пока овощи не станут мягкими (около 10 минут).
6. Нарежьте огурцы и добавьте их в суп вместе с небольшим количеством рассола и кетчупа.
7. Когда суп будет почти готов, приправьте его перцем и небольшим количеством соли.
8. Подавайте по желанию со сметаной и зеленью.

Тушеная капуста со свиной тушенкой

На четырех человек.
Время приготовления 30 минут.

- 1 средняя (80 г) луковица
- 4-5 (400 г) картофелин
- 1 средняя (100 г) морковь
- 3-4 ст. л. (40-50 г) растительного масла
- Банка (530 г) жареной капусты
- 2 ст. л. (30 г) томатной пасты
- 100 мл воды
- 1 банка свиной тушенки (240 г)
- Немного соли и зелени по вкусу (например, укроп, петрушка)
- Зелень (укроп, зеленый лук) при подаче

1. Очистите и нарежьте лук и картофель. Очистите и натрите морковь.
2. Пожарьте на сковороде лук в горячем масле (половину количества) до прозрачности, отложите в сторону.
3. Пожарьте на сковороде тертую морковь около 5 минут, добавив оставшееся масло.
4. Добавьте к моркови лук, жаренную капусту, нарезанный картофель и томатную пасту.
5. Добавьте в кастрюлю воду, накройте крышкой и тушите на медленном огне, пока картофель не станет мягким.
6. Когда картофель станет мягким, добавьте размятую вилкой свиную тушенку и хорошо перемешайте. Потушите еще несколько минут и приправьте по вкусу.
7. Подавайте с зеленью.

Картофель, фаршированный консервированной килькой

На четырех человек.
Время приготовления 70 минут.

- 8 (1000 г) больших картофелин
- 3 ст. л. (40 г) растительного масла
- 1 банка (240 г) кильки в томате
- 200 г сыра (можно купить уже натертый сыр)

1. Очистите и разрежьте крупный картофель пополам. Положите в кастрюлю, залейте кипятком так, чтобы картофель был покрыт, и варите около десяти минут.
2. Дайте картофелю остыть. Когда картофель остынет, сделайте в нем углубления при помощи чайной ложки.
3. Выложите картофель на противень и смажьте маслом.
4. Разомните картофельную массу и консервированную кильку вилкой и заполните этой смесью углубления в картофеле.
5. Посыпать тертым сыром или заранее натертым сыром.
6. Выпекайте при 160 °C в течение 40 минут.

Шоколадные маффины (в микроволновой печи)

На восьмерых человек. Время приготовления 20 минут. Понадобится восемь небольших кружек или форма для маффинов при выпекании в духовке

- 2-3 дл (140 г) пшеничной муки
- 2 ч. л. (10 г) пекарского порошка
- 1 дл (100 г) сахара
- ½ дл (20 г) какао-порошка
- 2 небольших стакана (360 г) молока
- 4-5 ст. л. (60 г) растительного масла
- 8 кусочков (40 г) шоколада
- Немного соли по вкусу

1. Смешайте муку и пекарский порошок.
2. Добавьте сахар, какао-порошок и немного соли. Тщательно перемешайте все ингредиенты.
3. Добавьте в смесь молоко и масло (оставьте примерно 1 ч. л. для смазывания кружек) и замесите однородное тесто.
4. Смажьте дно кружек маслом и заполните их тестом на одну треть.
5. Положите в каждую кружку кусочек шоколада, затем добавьте столько теста, чтобы заполнить кружки на две трети.
6. Выпекайте маффины в микроволновой печи в течение 2 минут при мощности 800 Вт (регулируйте время в зависимости от результата). Выпекайте в духовке при 180 °C в течение 20-25 минут, но в этом случае используйте форму для маффинов.

Датский омлет

На четырех человек.
Время приготовления 20 минут .

- 3 средних вареных картофелины 400 г
- 1-2 ст. л. (15-30 г) растительного масла
- 1 банка говяжьей тушенки (240 г)
- 2 помидора (100 г) или 5-6 помидоров черри
- 6 яиц
- 2 дл молока
- Немного соли и черного перца по вкусу
- Нарезанный шнитт-лук или зеленый лук при подаче

1. Очистите картофель и нарежьте его кубиками или ломтиками.
2. Разогрейте масло в сковороде и обжарьте картофель в течение нескольких минут.
3. Добавьте нарезанную кубиками тушенку и измельченные помидоры (помидоры черри разрежьте пополам).
4. Взбейте яйца и молоко вилкой, добавьте немного соли и перца и вылейте смесь в сковороду.
5. Жарьте на медленном огне без крышки, периодически наклоняя сковороду по мере приготовления омлета и приподнимая омлет вилкой, чтобы убедиться, что яйцо свернулось и омлет запекался равномерно.
6. При подаче посыпьте омлет измельченным шнитт-луком или зеленым луком.

Горячие бутерброды с килькой, сыром и зеленью

На шестерых человек.
Время приготовления 15-20 минут.

- 4 ржаных хлебца (4х30 г)
- 4 ст. л. (60 г) сливочного масла
- 1 банка (240 г) жареной кильки в томате
- 4 (4х15 г) ломтика сыра
- Укроп, свежие листья салата или рукколы при подаче, по желанию

1. Намажьте хлебцы сливочным маслом и выложите на противень, застеленный бумагой для выпекания.
2. Положите на хлебцы консервированную кильку, а сверху ломтики сыра.
3. Выпекайте при 220 ˚С около 10 минут или пока сыр красиво не расплавится.
4. Достаньте хлебцы из духовки, украсьте укропом, листьями салата или рукколы.

Макаронный пудинг со свиной тушенкой

На четырех человек.
Время приготовления 60 минут.

- 4-5 дл (250 г) макарон
- 2 ст. л. (30 г) сливочного масла
- 1 (250 г) паприка
- 1 средний (100 г) помидор
- 1 банка свиной тушенки (240 г)
- 150 г сыра (можно купить уже натертый сыр)
- 1 средняя (80 г) луковица
- Зелень при подаче (укроп, зеленый лук)

1. Отварите макароны в большом количестве воды до полуготовности, слейте воду и добавьте небольшой кусочек сливочного масла.
2. Нарежьте лук и обжарьте его на сковороде в предварительно разогретом масле до прозрачности.
3. Удалите семена из паприки.
4. Нарежьте паприку и помидор кубиками и добавьте к обжаренному луку. Жарьте 5-7 минут.
5. Добавьте к овощам немного томатной пасты и перемешайте.
6. Разомните свиную тушенку вилкой.
7. Выложите половину макарон в форму для выпечки. Добавьте ровным слоем свиную тушенку.
8. Затем выложите овощи и оставшиеся макароны.
9. Посыпьте последний слой тертым сыром или ранее натертым сыром.
10. Выпекайте в духовке при 180 °С в течение 15 минут.
11. Подавайте, посыпав зеленью.

Торт из печенья для праздника

Примерно на 10 человек (съедайте за день только один кусок размером с печенье, не больше).
Время приготовления 30 минут + четыре часа (можно на всю ночь) в холодильнике

- 1 пачка (500 г) сметаны или греческого йогурта без вкуса
- 0,4 дл жидкого меда или около 0,5 дл сахара (50 г)
- 3 ст. л. с горкой (30 г) горького какао-порошка
- 3 пачки (по 180 г) ванильного или шоколадного печенья
- 2-3 дл кофе для пропитки (при желании)
- 1 банка (300-500 г) кислого варенья

1. Смешайте сметану с медом или сахаром и какао.
2. При желании пропитайте печенье в холодном кофе и выложите на основу слой печенья (например, 4х6).
3. Намажьте слой печенья сметанным кремом.
4. Выложите еще один слой печенья и намажьте вареньем.
5. Выложите еще один слой печенья, затем сметанный крем, еще слой печенья и слой варенья.
6. Выложите последний слой печенья и обмажьте торт сверху и по бокам кремом. Поставьте в холодильник не менее чем на четыре часа, а лучше на ночь. Если в пачке останется печенье, то раскрошите несколько печений и посыпьте сверху для украшения.

Безопасность пищевых продуктов

Автор : Министерство по делам сельской жизни

- **Поддерживайте чистоту.** Содержите кухню и используемую для приготовления пищи кухонную утварь в чистоте. Мойте руки перед приготовлением пищи, во время ее приготовления и обязательно после посещения туалета. Испачканные и влажные салфетки и губки для мытья посуды являются хорошей питательной средой для бактерий, поэтому тщательно их мойте и регулярно заменяйте.
- **Храните готовую пищу отдельно от сырых продуктов.** Храните сырые продукты в отдельной посуде, не допуская их контакта с пищей, прошедшей термическую обработку. Для обработки сырых продуктов используйте отдельные ножи и разделочные доски. Сырые продукты, особенно мясо, морепродукты и их соки, могут содержать опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены на другие продукты во время хранения или приготовления.
- **Тщательно прогревайте пищу, особенно мясо, яйца и морепродукты.** Доводите супы и тушеные блюда до кипения. Разогревая блюда повторно, также тщательно прогревайте их. Подвергайте тепловой обработке и замороженные овощи, если это указано в инструкции на упаковке. Правильная тепловая обработка убивает практически все опасные микроорганизмы.
- **Храните блюда при безопасной температуре.** В диапазоне температур от 5 до 60 °C микроорганизмы размножаются очень быстро. Поэтому готовую пищу следует сохранять горячей (выше 60 °C) до подачи на стол или сразу же охлаждать подвергнутые тепловой обработке и скоропортящиеся продукты (предпочтительно до температуры ниже 5 °C). Не оставляйте подвергнутую тепловой обработке пищу при комнатной температуре более чем на два часа. Однако некоторые опасные микроорганизмы размножаются и при температуре ниже 5 °C. Поэтому стоит проверить температуру в домашнем холодильнике — она должна быть от 2 до 6 °C.

  Если размораживать замороженные продукты при комнатной температуре, то при оттаивании они становятся слишком теплыми, и в них могут размножаться бактерии, вызывающие пищевые отравления. Поэтому размораживайте продукты, например, в холодильнике и следите за тем, чтобы выделяющаяся при размораживании жидкость не попадала на готовые блюда
- **Используйте питьевую воду и свежие продукты.** При необходимости прокипятите воду перед использованием. Отдавайте предпочтение продуктам, прошедшим в целях безопасности соответствующую обработку, например пастеризованному молоку. Тщательно мойте фрукты и овощи. Сырые продукты, включая воду и лед, могут быть загрязнены опасными микроорганизмами и соединениями. Тщательный отбор сырья и такие простые манипуляции, как мытье и очистка, значительно снижают риск.
- **Проверяйте маркировку и срок годности на упаковке.** Не употребляйте продукты с маркировкой «kõlblik kuni», срок годности которых истек. Знайте, что продукт с маркировкой «parim enne» обычно пригоден и по прошествии указанной в маркировке даты. После истечения срока «parim enne»: приглядитесь, понюхайте, попробуйте на вкус и решите, подходит ли продукт для употребления в пищу.

  Обратите внимание! Некоторые пастеризованные молочные продукты могут иметь маркировку «parim enne», другие — «kõlblik kuni», поскольку переход таких продуктов на маркировку «parim enne» происходит постепенно.
- **При приготовлении и хранении пищи используйте предназначенные для этого посуду и кухонный инвентарь.** При покупке посуды и кухонных принадлежностей отдавайте предпочтение тем, к которым прилагаются четкие инструкции, и следуйте им. Не используйте повторно одноразовую упаковку для пищевых продуктов, если в ее маркировке четко не указано иначе.