

23 ФЕВРАЛЯ

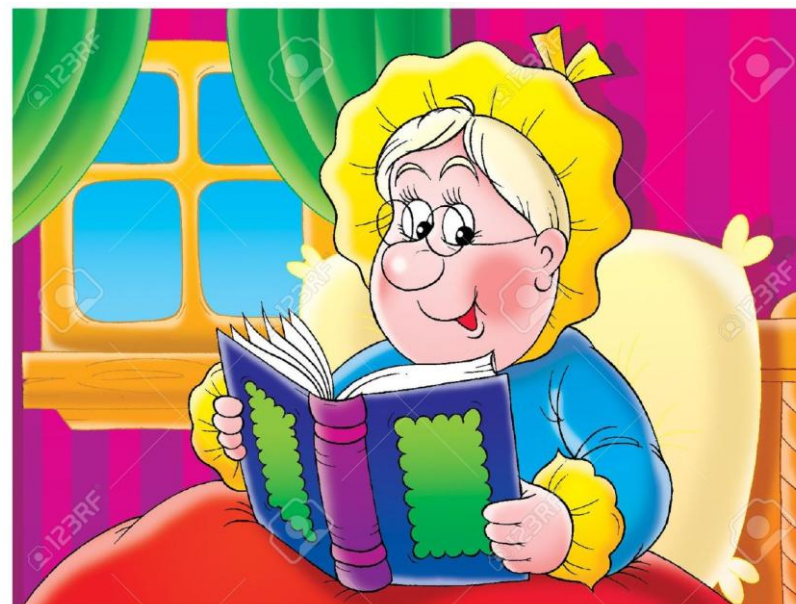


8 МАРТА



МБУ «КЦСОН Енисейского района»  
Отделение социального обслуживания на дому

## Бабушкин вестник



№ 1 / апрель 2017

### НАШИ РУБРИКИ:

Народное слово

Готовимся к Пасхе

Фотообзор «Наши праздники»

*Бабушкин вестник*

Издатель: отделение социального обслуживания на дому муниципального бюджетного учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения Енисейского района» 663180 Красноярский край г. Енисейск, ул. Худзинского, 2, тел. 8(39195)2-50-60

### Дары природы — натуральные красители

Многие природные компоненты обладают красящим действием. Это позволяет получать разнообразные цвета и оттенки. Розовый цвет дает сок свеклы, бледно-желтый — лимон, апельсин, морковь, желтый — листья березы, цветки календулы. Зеленого цвета можно добиться с помощью шпината или крапивы, синего — посредством краснокочанной капусты. Бежевый цвет яйцам придает кофе, а фиолетовый — цветки фиалки. Некоторые красители действуют не слишком интенсивно, например, фиалка или шпинат, поэтому в таких отварах яйца можно оставлять на всю ночь. В кастрюльку налейте воду, добавьте уксус (1 ст. л.) и натуральный краситель. Доведите до кипения. Дайте отвару настояться (около 30 минут). Варите в отваре подготовленные яйца в зависимости от желаемого оттенка — от 15 до 30 минут. При необходимости можно оставить яйца в отваре и дольше — на сутки.



### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ КУЛИЧА И ПАСХИ**

*Для пасхальной трапезы пекут сдобные куличи, готовят творожные пасхи. Собственно нужно объяснить, что кулич и пасха – это не одно и то же. Кулич – это сдобный пасхальный хлеб, а пасха – это творожный десерт.*

#### **Кулич простой**

Ингредиенты: 2 стакана муки, 1,2 стакана молока, 25-30г. дрожжей, 5 яиц, 1/2 стакана сахара, 250г. сливочного масла, соль.

Смешайте муку с теплым молоком, распущенными в небольшом количестве молока и вспенившимися дрожжами, все перемешайте и поставьте в теплое место для брожения, прикрыв полотенцем или холщовой салфеткой. Когда тесто поднимется, прибавьте желтки, растертые с сахаром добела, растопленное теплое масло, соль и еще раз тщательно перемешайте. Затем введите взбитые в стойкую пену белки и осторожно, чтобы не разрушить пену, добавьте столько муки, чтобы тесто получилось достаточно густым. Дайте тесту подняться вторично, затем хорошо выбейте, положите в обильно смазанную размягченным маслом форму, заполнив ее до половины, дайте тесту подняться вровень с краями формы и выпекайте при температуре 180С до готовности.

*Творожная пасха, наряду с куличом, является неотъемлемым атрибутом пасхального праздничного стола. Если вы ни разу не готовили пасху из творога, рекомендуем попробовать, это очень вкусно и просто!*

## **Готовимся к Пасхе – 16 апреля**

*Со старины Пасху называют «Праздником Праздников». Этот главный христианский праздник в память Воскресения Иисуса Христа пришел на Русь после ее крещения, в конце X века. Светлой Пасхе предшествует Великий пост (греч. Μεγάλη Τεσσαρακοστή — Великая Четыредесятница).*



*Пост во всех значениях имеет духовно – нравственное «очистительное значение». Великий семинедельный пост перед Пасхой относится к многодневному посту, цель которого — подготовка христианина к празднованию Пасхи. Установлен в память о том, что Христос постился в пустыне сорок дней.*

*Великий пост приходится на весну (с 27 февраля по 15 апреля), поэтому основные продукты этого поста — соленья и варения из овощей и фруктов, а также морковь, лук, капуста, свёкла, консервированный зелёный горошек и другие бобовые, яблоки, апельсины, сухофрукты и орехи. Существует множество различных блюд, которые можно приготовить, используя эти и другие продукты.*

### **ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ**

#### **Щи из кислой капусты с грибами**

Ингредиенты: 300г. капусты квашенной, 2- 3 клубня картофеля, 1 морковь, лук репчатый – 1 средняя луковица, грибы сухие или замороженные, 1 ст. ложка растительного масла, 1 лавровый лист, 1 ч. л. томатной пасты, 1 ч. л. муки, листья сушеной или замороженной зелени (укроп и петрушка).

Вымыть и измельчить грибы, выложить в кастрюлю и залить холодной водой. Варить в течении 20 мин. добавить в грибной бульон измельченный картофель. Через 5 – 10 мин. после закипания добавить капусту.

Одновременно обжарить лук и морковь на растительном масле. Добавить томатную пасту и муку. Развести пассировку приготовленным бульоном, чтобы не образовывались комочки. Полученную заправку, соль, лавровый лист, укроп и петрушку добавить в кипящие щи. Довести до кипения, уменьшить огонь и дать настояться. Щи готовы!

*Предлагаем вам еще постный рецепт - с гречкой. Впрочем, такое вкусное и полезное блюдо заслуживает появления на вашем столе не только во время Поста.*



### Блинчики с гречкой

Ингредиенты для приготовления блинов: 250-270 г. муки, 4 ч. л. сахара, 500 мл. минеральной воды с газом, соль мелкая морская, масло растительное для обжаривания. Ингредиенты для приготовления начинки: гречка – 250 г., 200 г. питьевой воды, лук репчатый – 1 луковица, 100 г. шампиньонов в собственном соку, масло растительное рафинированное, соль.



Муку просеять с солью. Добавить сахар. Постепенно вливая воду, замесить тесто консистенции как сметана. Накрыть миску с тестом пленкой и оставить в теплом месте на 40 мин. Затем разогреть сковороду. Добавить немного растительного масла. Испечь блины из полученного теста.

Гречку перебрать, промыть и обжарить на сухой раскаленной сковороде до золотистого цвета. В кастрюле вскипятить воду, добавить немного соли и растительное масло. Всыпать гречку. Довести до кипения. Шумовкой снять пену, уменьшить огонь и варить, пока не впитается вся вода. Лук нарезать кубиками и обжарить до золотистого цвета. В миске смешать гречку с луком и грибами. При необходимости посолить. На каждый блин положить по 1,5 – 2 ст. л. начинки. Свернуть блины конвертиками. Разогреть в сковороде растительное масло. Выкладывать по 4 – 5 блинчика гладкой стороной вверх и жарить 1,5 мин., затем перевернуть и жарить еще 1,5 мин.

*Хоть окрошка и считается летним блюдом, готовить ее можно круглогодично. Для осени и зимы отлично подойдет рецепт окрошки с солеными грибами. Традиционно на Руси в нее клали рыжики или грузди.*

### Окрошка

Ингредиенты: яблоки моченые (средние) – 1 шт., огурцы свежие или малосольные (средние) – 3 шт., хрен или горчица – по вкусу, укроп – 1 пучок, белый квас – 1,5 л, зеленый лук – 1 пучок, соленые рыжики или грузди – 100 г.



Грибы тщательно промойте холодной водой, отожмите и мелко нарежьте. Огурцы очистите от кожицы, мелко нарежьте вместе с зеленым луком и укропом. Слегка посолите и разотрите деревянной толкушкой. Яблоко очистите от кожуры и сердцевинки, мякоть нарежьте мелкими кубиками. Все ингредиенты разложите по тарелкам и залейте холодным квасом.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**

### УКРАШЕНИЕ ЯИЦ

*В светлое воскресенье, после Семинедельного Великого Поста, на столе появляется разнообразная животная пища, куличи, творог, крашеные яйца. После освящения их разрешалось употреблять в пищу. Обычно застолье начиналось с крашеных яиц.*

### Классика жанра – в луковой шелухе

Это натуральный, доступный и простой метод. И так, для окрашивания яиц классическим методом необходимо большое количество луковой шелухи. Поместите ее в широкую кастрюлю. Залейте водой так, чтобы кастрюля была неполная. И поставьте шелуху вариться на медленном огне на 45-50 минут, чтобы получилась темная, насыщенная краска. Когда отвар станет готов, необходимо увеличить огонь и поместить в него яйца, добавить 2 ч.л. соли. Прежде необходимо выдержать яйца при комнатной температуре хотя бы один час, чтобы при помещении в горячую воду скорлупа яиц не лопнула. Время варки яиц с шелухой составляет 10-12 минут. Во время варки яйца нужно переворачивать, чтобы они равномерно окрашивались. Готовые яйца протрите сухим полотенцем и смажьте растительным маслом, чтобы блестели.



### Эффект мрамора

Необычайно празднично выглядят мраморные яйца. Для их исполнения понадобится краска для яиц разных цветов, растительное масло и художественное чутье.

Окрасьте яйца в светлые яркие цвета, например, в желтый, красный, оранжевый. Дайте яйцам высохнуть. Разведите темные цвета (синий, коричневый, фиолетовый) водой. Добавьте в каждую чашечку растительное масло (1 ч. л.). Аккуратно размешайте (не взбалтывайте) масло так, чтобы стало много масляных «денежек», размером не больше горошины. Окуните каждое яйцо в темный цвет и тут же выньте. Красивый мраморный рисунок получается, если делать это не больше одного раза.



## НАРОДНОЕ СЛОВО

\*\*\*

Зима весну пугает, да все равно тает.

\*\*\*

Как зима не злится, а все равно весне покорится.

\*\*\*

Матушка весна всем людям красна.

\*\*\*

Синичка в марте запела – весеннее тепло ворожит.

\*\*\*

Увидел скворца – знай: весна у крыльца.

\*\*\*

Увидел на вербе пушок – и весна под шесток.

\*\*\*

Почки набухают – весну чуют.

\*\*\*

Зима снегом богата, а весна - водой.

\*\*\*

Весной ведро воды - ложка грязи;  
осенью ложка воды - ведро грязи.

\*\*\*

Весеннее солнышко воскрешает землю.

\*\*\*

Без весеннего денечка нет хорошего расточка.

\*\*\*

Рано затает – долго не растает.

\*\*\*

Коли грач улетел – скоро снег сойдет.

\*\*\*

Длинные сосульки к долгой весне.

\*\*\*

Если весной снег тает быстро, а вода бежит дружно – к мокрому лету.

\*\*\*

Рано зацвела черемуха – к теплomu лету,  
чем раньше она станет цвести, тем теплее будет лето.

\*\*\*

Много шишек на соснах и елях – к доброму лету.

\*\*\*

Из березы течет много сока – к дождливому лету.



Для ее приготовления потребуется 2 кг. сухого творога, протертого через сито. В него необходимо добавить 400 г. сливочного масла, 800 г. сметаны, 4 – 5 стаканов сахарного песка, растертого с 5 желтками, немного ванилина, 200 г. изюма, 100 г. измельченного ореха (желательно - миндаль). Тщательно перемешать подготовленную смесь, выложить в форму, поставить под гнет на сутки в холодильник.

*Получатся красивые пасхальные угощения  
и украшения к столу!*

## ФОТООБЗОР 2017 «НАШИ ПРАЗДНИКИ»

### НОВЫЙ ГОД



### МАСЛЕНИЦА

