

ВЫБИРАЙ ЗДОРОВЬЕ!



www.toitumine.ee



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

ВЫБЕРИТЕ ЗДОРОВЬЕ!

Ежедневно Ваше меню обязательно должно включать 5 порций различных овощей и фруктов. Одна порция – это примерно 100 граммов, т. е. горсть, овощей, фруктов или ягод или стакан сока. Неважно, съедаете Вы их на завтрак, в качестве дополнения ко второму блюду в обед, перекусываете ими в течение дня или предпочитаете легкий фруктовый ужин. Важно, чтобы Вы не забывали о них!

Подробнее на www.toitumine.ee

ЗАЧЕМ? КАКОГО ЦВЕТА?

Зачем есть овощи и фрукты? Чтобы быть здоровым, предупреждать возможные заболевания, быть активным и счастливым! В них много витаминов, минеральных и фитопитательных веществ, клетчатки и воды, которые необходимы Вашему организму. Организм хорошо усваивает их из овощей и фруктов независимо от того свежие они, тушеные, печеные или сушеные. Не менее важно также следить за тем, чтобы овощи и фрукты в Вашем меню различались, так как плоды разного цвета содержат разные питательные вещества.

О том, чем полезны для Вашего организма плоды того или иного цвета, рассказывает наша цветная книга.

Желаем Вам полезных предпочтений!



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В СЫРНОМ СОУСЕ

- 1 крупный кочан цветной капусты
- 1 ч. л. растительного масла
- 30 г маргарина
- 2 ч. л. пшеничной муки
- 3 дл молока
- 125 г тертого сыра
- 1–2 ст. л. панировочных сухарей
- соль, черный перец, молотый мускатный орех,
лимонный сок

Очистите кочан цветной капусты, разберите его на соцветия и отварите в подсоленной воде, чтобы капуста стала мягкой. Откиньте капусту на дуршлаг, положите в форму, смазанную растительным маслом. Растопите маргарин, добавьте муки и хорошенько перемешайте. Затем добавьте молока, нагрейте до заупустевания и смешайте с тертым сыром. Добавьте по вкусу соли, перца, немножко мускатного ореха и лимонного сока.

Вылейте соус в цветную капусту, сверху можете посыпать панировочными сухарями. Выпекайте в духовке при температуре около 180 °С 5–8 минут. Сервируйте блюдо как самостоятельный легкий завтрак или к ужину.

В цветной капусте содержится много гликозинолатов. Гликозинолаты помогают печени выводить из организма вредные вещества.



ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

5 крупных яблок
2 ст. л. сахара
2 ст. л. меда
корица

Вымойте яблоки и удалите сердцевину так, чтобы сохранилось основание. Наполните образовавшуюся полость смесью меда и корицы. Выпекайте яблоки в духовке при температуре 180–190 °С, пока они не станут полумягкими.

Сразу сервируйте, к блюду можно подать немного сливочного мороженого.

Кроме множества витаминов и минеральных веществ, в **яблоках** содержатся различные фитохимикалии, которые действуют как антиоксиданты. Антиоксиданты нужны организму для поддержки сердца и профилактики определенных форм рака.



МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ

4 моркови

1/2 луковицы

2–3 ч. л. растительного масла

1 ст. л. муки

1,5 дл молока

700 г воды или бульона

соль, сахар, мускатный орех и др. приправы

Нарежьте почищенную морковь и лук соломкой, разогрейте в масле и потушите с небольшим количеством воды или бульона до мягкости. Разотрите в пюре. Приготовьте белый соус. Для этого смешайте в отдельной посуде муку с небольшим количеством молока. Оставшееся молоко доведите до кипения и добавьте молочно-мучную смесь. Тщательно перемешайте. Влейте белый соус в овощное пюре и добавьте овощного бульона, чтобы суп получился нужной густоты.

Доведите до кипения, добавьте соль и приправы. Сервировать можно с чесночной булочкой.

Морковь – один из лучших источников β -каротина. Организм вырабатывает из него витамин А, который является антиоксидантом и помогает организму освободиться от свободных радикалов. Витамин А необходим также для зрения.



ЛЕГКИЙ АРБУЗНЫЙ САЛАТ

300 г ледяного салата

500 г арбуза

1 лимон

соль

Вымойте листья салата, тщательно слейте воду и нарежьте кусочками. Нарежьте из помытого арбуза кусочки, которые удобно класть в рот, и добавьте их к листьям салата.

Немного посолите и сбрызните соком одного выжатого лимона. Перемешайте и сервируйте.

Можно подавать как самостоятельное блюдо, а также, например, в качестве гарнира к запеченному в духовке лососю.

Арбуз содержит много воды и калия, он также служит хорошим источником витамина С и β -каротина. Калий помогает поддерживать нормальный уровень кровяного давления, а высокое давление – один из факторов риска для сердечно-сосудистой системы.



СУП ИЗ ПОДЖАРЕННОЙ ПАПРИКИ И ПОМИДОРОВ

2 красные паприки
3 поджаренных помидора
немного оливкового масла
1 маленькая луковица
3 дл овощного бульона
соль, черный перец
два листика свежего базилика для сервировки

Разрежьте паприку на половинки, удалите семечки и положите в маленькую форму для выпечки. Добавьте соли и перца. Поставьте на час в духовку, нагретую до 200 °С. Через 45 минут поставьте в духовку помидоры. Потушите накрошенный лук в небольшом количестве овощного бульона до мягкости, на это потребуются примерно 15 минут. Достаньте паприку и помидоры из духовки, положите в миску. Закройте миску пищевой пленкой и дайте немного остыть. Затем удалите с помидоров и паприки кожуру (желательно над миской, чтобы в нее стекал вытекающий при чистке сок). Положите помидоры и паприку в кастрюлю с луком, добавьте оставшийся бульон и приправы, доведите до кипения. Кипятите около двух минут. Снова дайте немного остыть и разотрите в пюре.

Этот суп можно сервировать как горячим, так и холодным.

В помидорах содержится много ликопенов и витамина Е. Ликопены могут обладать профилактическим действием в отношении определенных форм рака. Витамин Е необходим для детородной функции.



ГРЕЧНЕВАЯ КАША СО СВЕКЛОЙ И УКРОПОМ

2,5 дл гречи

7,5 дл воды

450 г вареной свеклы

2 ст. л. оливкового масла

1 большая луковица

1 долька чеснока

2 ст. л. измельченного свежего укропа или мяты

соль, дробленый черный перец

сметана для сервировки

Разогрейте масло на большой сковороде, нарежьте лук и поджаривайте его в течение 5 минут. Добавьте измельченный чеснок и продолжайте поджаривать еще полминуты. Добавьте предварительно обжаренную на сухой сковороде в течение 6–8 минут гречневую крупу, залейте кипящей водой, посолите и поперчите. Закройте крышкой, уменьшите нагрев и еще 15–20 минут тушите на слабом огне, чтобы вся вода впиталась и крупа стала мягкой. Смешайте с нарезанной кубиками свеклой и подержите на плите еще 2–3 минуты. Добавьте укроп или мяту. Сервировать можно со сметаной и приготовленными на гриле грибами.

Свекла служит прекрасным источником калия и фолиевой кислоты. Потребность в фолиевой кислоте особенно высока у женщин фертильного возраста. Кроме того, в свекле есть бетаин; считается, что он помогает организму бороться с воспалительными процессами.



ЧЕРНИЧНЫЙ СУП

7 дл воды
0,5 дл сахара
4 дл черники
2 ст. л. картофельного крахмала
1 дл воды

Растопите сахар в кипящей воде и добавьте чернику. Прокипятите несколько минут и снимите кастрюлю с огня. Смешайте картофельный крахмал с небольшим количеством холодной воды и влейте его тонкой струйкой в суп, непрерывно помешивая.

Доведите суп до кипения, при желании можете добавить ванили. Перелейте суп в миску и дайте остыть.

Черника содержит много калия, флавоноидов, клетчатки и эллаговой кислоты. Флавоноиды защищают организм от отрицательного воздействия свободных радикалов, тем самым предупреждая возникновение сердечно-сосудистых заболеваний и определенных форм рака. Клетчатка необходима для нормальной работы пищеварительного тракта.



ТУШЕНОЕ МЯСО ПТИЦЫ СО СПАРЖЕВОЙ КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ

1 кг курицы или индейки
300 г спаржевой капусты
200 г моркови
2 ст. л. растительного масла
немного воды или овощного бульона
1 луковица
1 долька чеснока
1 ст. л. пшеничной муки
3 ст. л. сметаны или 1 ст. л. сливочного масла
соль, зелень (петрушка, мята, душица, тимьян)

Порежьте мясо курицы или индейки на кусочки вместе с костями и подрумяньте в половине указанного количества масла. Положите подрумяненное мясо птицы в гусятницу, добавьте воду или овощной бульон и немного посолите. Добавьте тушеный в масле лук, измельченный чеснок, помытую и накрошенную морковь и спаржевую капусту. Накройте гусятницу крышкой и тушите мясо до мягкости.

Добавьте соль и пряности. Незадолго до готовности добавьте смешанную с маслом или сметаной муку, прокипятите. При сервировке добавьте измельченную петрушку. Подавайте с вареным картофелем и зеленым салатом.

Спаржевая капуста (брокколи) служит прекрасным источником фолиевой кислоты, к тому же она содержит много кальция. Фолиевая кислота необычайно важна для нормального развития нервной системы плода, кальций нужен для укрепления костей.



ЗАПЕКАНКА ИЗ ДОМАШНЕГО СЫРА С ИЗЮМОМ

4 яйца

1 дл сахара

100 г сметаны

1 дл манной крупы

100 г изюма

400 г домашнего сыра

немного растительного масла

панировочные сухари

Взбейте яйца с сахаром в светлую пену. Продолжая взбивать, добавьте сметану, манну, вымытый изюм и домашний сыр. Вылейте смесь в форму, предварительно смазав ее растительным маслом и присыпав панировочными сухарями.

Выпекайте в духовке до золотистого цвета.

Изюм содержит много калия и бора. Калий помогает поддерживать нормальный уровень натрия в организме и способствует работе мышц, а бор способствует укреплению костей.



КЕФИРНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

1 дл (замороженной) черной смородины

2 дл кефира

1–2 ст. л. меда или сахара

Если Вы используете замороженные ягоды, заранее достаньте их из морозильной камеры, чтобы они успели оттаять. При помощи миксера приготовьте из ягод пюре, добавьте кефир, продолжайте смешивать до однородной консистенции.

Добавьте мед или сахар. Сервируйте сразу.

Черная смородина служит прекрасным источником калия и витамина С, кроме того она содержит очень много различных фитохимикалиев. Витамин С помогает организму бороться с усталостью и стрессом.