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

Следующие рецепты помогут разнообразить ваше повседневное питание, используя продукты, имеющиеся в продовольственном пайке.

Питание играет важную роль в сохранении нашего здоровья. Чтобы лучше поддерживать свое здоровье, не забывайте даже в тяжелые времена обращать внимание на свой рацион продуктов. Некоторые общие рекомендации, которые вы могли ли при возможности и понемногу выполнять.

- Приготовьте еду, если возможно, из свежих продуктов, консервы, полуфабрикаты, готовую еду и т. п. покупайте по возможности редко. Это, конечно, требует больше времени, но зато имеет в итоге лучшую ценность по питательным вещам и дешевле.
- Каждый день ходя бы один раз могла бы быть на столе каша (в качестве завтрака или как гарнир к жаркому). Наилучший выбор – овсяные хлопья, гречневая крупа, хлопья из нескольких зерновых, перловая крупа. Каша на завтрак дешевле, чем бутерброды, но в то же время в течение дня можно было наряду с обычной едой съедать 3–4 ломтика хлеба.
- Больше овощей, в т. ч. бобовых (горох, бобы, чечевица) – как в качестве перекуса, так в основных блюдах. Чем больше вы кладете овощей (напр., морковь, свекла, капуста, лук) в блюда с содержанием мяса (напр., тушеные блюда, соусы и т. п.), тем дешевле получается блюдо, и кроме того оно содержит большее количество различных необходимых питательных веществ.
- Покупайте молочные продукты без вкусовых добавок и добавляйте им вкуса сами (небольшим количеством сахара, какао, кусочками сладких фруктов, ягодами) – вы получите продукт, содержащий меньше добавленного сахара, и большой вероятностью также дешевле, чем купленный в магазине подслащенный творог и йогурт.
- Всегда отдавайте предпочтение неприправленной рыбе, птице, мясу, фаршу, хотя цена за килограмм может казаться у приправленных продуктов немного ниже. В действительности в случае приправленных продуктов вы платите часть денег за добавленную в них воду и соль.
- Для утоления жажды лучше всего подходит чистая вода. Если вы желаете купить в магазине сокосодержащий продукт, всегда выбирайте сок и сами разбавляйте его водой. В нектаре содержание сока составляет около трети, в соковых напитках сока содержится очень мало. Если вы разбавите купленный сок сами до той же концентрации, что и продаваемый в магазине соковый напиток, то из одного литра сока можете получить примерно 15 литров напитка. Соковому напитку часто придают вкус сахар, а также ароматизаторы и вкусовые добавки.
- Сладости (конфеты, булочки, прохладительные напитки и т. д.) все люди должны есть как можно меньше. Их покупка довольно дорогая, и в то же время они имеют очень низкую питательную ценность. Вместо них подойдут фрукты и ягоды, орехи и семечки. Но если вы все же желаете чего-то сладкого, испеките сами небольшой пирог.

Содержание

Наваристая утренняя каша 3

Каша лесника 4

Гороховый суп с консервированной курицей 5

Рыбный салат 6

Вермишелевый суп с курицей 7

Наваристый суп из консервированной кильки 8

Котлеты из скумбрии, с рисом и картошкой 9

Мясной соус с лечо 10

Пирог с хлопьями изчетырех зерновых и какао 11

Кекс с тыквенными семечками 12

Наваристая утренняя каша

На четырех человек
Время приготовления – 20 минут

- 1 морковь среднего размера (100 г)
- 4 дл (120 г) хлопьев из четырех зерновых
- 8 дл воды
- 1 банка (240 г) консервированной курицы или говядины
- В качестве приправы немного соли
- Для сервировки 2 ст. л. (30 г) тыквенных семечек

1. Почистите морковь и натрите на грубой терке
2. Доведите воду до кипения, добавьте хлопья и тертую морковь
3. Тушите на малом огне, время от времени помешивая, 4–5 минут, пока каша не станет умеренно рассыпчатой
4. Добавьте измельченное мясо, потушите еще одну-две минуты, выключите плиту и оставьте под крышкой еще на несколько минут
5. При необходимости посолите
6. Пока варится каша, прокалите тыквенные семечки на сухой сковороде в течение нескольких минут и при сервировке каши в тарелки посыпьте семечки на кашу

Каша лесника

На четырех человек
Время приготовления – приблизительно 50 минут

- 2 ст. л. (30 г) масла
- 2 дл (150 г) перловой крупы
- 500 мл воды
- 1 банка консервированной говядины (240 г)
- 1 ст. л. (15 м) масла
- 1 долька чеснока (2 г)
- 3 ст. л. (50 г) томатной пасты
- В качестве приправы немного соли
- Для сервировки пряная зелень (напр., укроп) и немного масла

1. Замочите крупу на 2–3 часа в холодной воде, после этого слейте воду
2. Нагрейте масло в кастрюле и прогрейте в нем перловую крупу пару минут
3. Убавьте огонь и добавьте в кастрюлю кипящую воду и варите крупу на малом огне до размягчения
4. Нагрейте на сковороде масло и вывалите на сковороду предварительно нарезанную кусочками консервированную говядину, добавьте прессованную дольку чеснока и томатную пасту. Постоянно помешивая, жарьте до испарения лишней жидкости, примерно пару минут
5. Слейте воду из кастрюли со сваренной крупой и положите крупу обратно в кастрюлю, добавьте обжаренное мясо
6. При сервировке добавьте также пряную зелень и кусочки масла

Гороховый суп с консервированной курицей

На четырех человек. Время приготовления – 40 минут (дополнительной 4–8 часов предварительного замачивания гороха)

- Маленькая пачка или половина большой пачки (500 г) сушеного гороха
- 1500 мл воды
- 1–2 лавровых листа
- 2–3 (200 г) луковицы
- 1–2 (150 г) моркови
- 3–4 ст. л. (40–50 г) масла
- 1 банка (240 г) консервированной курицы
- 2 ст. л. (30 г) масла
- В качестве приправы немного соли и пряностей

1. Замочите горох на 4–8 часа в холодной воде. Залейте горох и лавровый лист чистой водой и поставьте вариться, варите 20 минут
2. Промойте горох, налейте в кастрюлю чистую холодную воду, добавьте горох, варите 20 минут
3. Почистите лук и морковь. Нарежьте лук кубиками, нашинкуйте морковь
4. Обжарьте на сковороде в горячем масле (половина от указанного количества) лук до стеклообразного состояния, после чего отставьте в сторону
5. Обжарьте на сковороде нашинкованную морковь, примерно 5 минут, добавив оставшееся масло
6. Добавьте к моркови нарезанный лук и измельченную вилкой консервированную курицу, жарьте примерно 5 минут
7. Слейте воду из кастрюли с горохом и горох поместите обратно в кастрюлю. Добавьте масло в смесь лука, моркови и курицы и перемешайте, при необходимости приправьте

Рыбный салат

На шесть человек
Время приготовления – 30 минут

- 6 вареных яиц
- 100 г тертого сыра
- 1 банка (185 г) консервированного тунца или скумбрии в масле
- 1 головка красного лука среднего размера (70 г)
- 5–7 ст. л (200 г) зерненого творога
- Соус:
- 2 дл (200 г) обезжиренного майонеза
- 1,5 дл (150 г) йогурта без вкусовых добавок
- В качестве приправы немного соли и лимонного перца

1. Перемешайте майонез с йогуртом, слегка приправьте солью и лимонным перцем
2. Мелко нашинкуйте лук
3. Салат можно приготовить слоями, выложив в чашке, или смешав все ингредиенты вместе
4. Для приготовления слоеного салата отделите желтки от белков и каждый ингредиент измельчите отдельно
5. Выложите слоями измельченный белок, тертый сыр, половина соуса из майонеза и йогурта, рыбные консервы без жидкости, измельченный лук, зерненый творог, 5 измельченных желтков (немного можно оставить для украшения) и оставшийся соус
6. Сделайте в салате ножом или вилкой отверстия, чтобы слои пропитались соусом
7. Поставьте на 2–3 часа в холодильник
8. Украсьте измельченным яичным желтком

Вермишелевый суп с курицей

На четырех человек
Время приготовления – 30 минут

- 1 морковь среднего размера (80 г)
- 1 луковица среднего размера (70 г)
- 1 ст. л. (15 м) масла
- 1 сладкий перец (100 г)
- 1,5 л воды
- 1 банка консервированной курицы (240 г)
- 50–60 г вермишели
- 2 (200 г) маринованных огурца
- В качестве приправы немного соли и перца, по желанию лимонный сок
- Для сервировки свежий укроп или петрушка

1. Почистите морковь и лук
2. Нашинкуйте морковь и измельчите лук, потушите их на дне кастрюли в масле на малом огне 2–3 минуты
3. Разрежьте пополам сладкий перец, удалите семечки и нарежьте кусочками. Положите сладкий перец в кастрюлю и потушите еще 2–3 минуты, пока все овощи не станут более-менее мягкими
4. Добавьте воды и оставьте вариться до всплытия
5. Высыпьте в кастрюли вермишель, положите кусочки консервированной курицы и снова оставьте вариться до всплытия
6. Добавьте нарезанные огурцы, слегка посолите и поперчите суп, при желании добавьте также немного лимонного сока
7. Варите на малом огне 6–8 минут, пока вермишель не станет мягкой
8. Сервируйте измельченной пряной зеленью

Наваристый суп из консервированной кильки

На четырех человек
Время приготовления – приблизительно 30 минут

- 1 морковь среднего размера (100 г)
- 1 луковица среднего размера (80 г)
- 3 ст. л. (40 г) масла
- 3–4 (300 г) картофелины
- прим. 2–3 дл (200 г) риса
- 500 мл воды
- 1 банка консервированной кильки в томатном соусе (240 г)
- В качестве приправы зелень (укроп, зеленый лук или петрушка) и немного соли

1. Нашинкуйте лук полукольцами и обжарьте его на сковороде в предварительно нагретом масле (прим. столовая ложка) до стеклообразного состояния, после чего отставьте в сторону
2. Нарежьте ломтиками морковь, добавьте на сковороду оставшееся масло и обжаривайте примерно пять минут
3. Почистите картофель и нарежьте маленькими ломтиками
4. Высыпите рис в кастрюлю, добавьте воды, доведите до кипения и варите на малом огне примерно 5–7 минут
5. Положите в кастрюлю морковь, лук и картофель, слегка посолите и приправьте зеленью
6. Примерно через 5 минут добавьте консервированную кильку и варите еще 10 минут, пока ингредиенты не станут мягкими
7. При сервировке добавьте в суп измельченные пряности

Котлеты из скумбрии, с рисом и картошкой

На четырех человек
Время приготовления – приблизительно 90 минут

- прим. 1,5 дл (120 г) риса
- 400 мл воды
- 2–3 (230 г) картофелины
- 1 луковица среднего размера (70 г)
- 1 ст. л. масла для обжариванию лука
- 1 банка консервированной скумбрии в масле (240 г)
- 1 яйцо
- прим. 1,5 дл (100 г) манной крупы или панировочных сухарей
- 2 ст. л. (30 г) сметаны
- В качестве приправы немного соли и перца
- 2 ст. л. масла для жарки котлет
- Для сервировки пряная зелень (укроп, петрушка) и по желанию немного сметаны или йогурта без вкусовых добавок

1. Залейте рис холодной водой и поставьте вариться, варите до размягчения, после чего слейте воду
2. Сварите и почистите картофель. Растолките картофель вилкой в пюре
3. Почистите и нашинкуйте лук, обжарьте его на сковороде в предварительно нагретом масле на малом огне до стеклообразного состояния
4. Вывалите консервированную скумбрию в чашку и измельчите вилкой
5. Добавьте к скумбрии вареный рис, растолченный картофель, яйцо и жареный лук. Слегка посолите и поперчите
6. Тщательно перемешайте ингредиенты и слепите котлеты. Панируйте котлеты манной крупой или панировочными сухарями и жарьте на сковороде в предварительно разогретом масле на среднем огне
7. Сервируйте пряной зеленью, при желании добавьте немного сметаны или йогурта без вкусовых добавок

Мясной соус с лечо

На четырех человек
Время приготовления – 25 минут

- 1 луковица среднего размера (70 г)
- 1 долька чеснока (2 г)
- 1 ст. л. (15 м) масла
- 1 банка консервированной говядины (240 г)
- 2 ч. л. сушеного базилика или душицы
- 1 большая банка (680 г) лечо
- В качестве приправы немного соли и перца
- Для сервировки вареный картофель, рис, макароны или гречка

1. Обжарьте на сковороде в предварительно нагретом масле нашинкованный лук и чеснок до стеклообразного состояния
2. Добавьте измельченное мясо, сверху залейте лечо и доведите до кипения
3. Приправьте базиликом или душицей, оставьте кипеть на малом огне еще 2–3 минуты
4. При необходимости слегка посолите и поперчите

Мясной соус с лечо хорошо подходит к картофелю, макаронам, рису и гречке

Пирог с хлопьями из четырех зерновых и какао

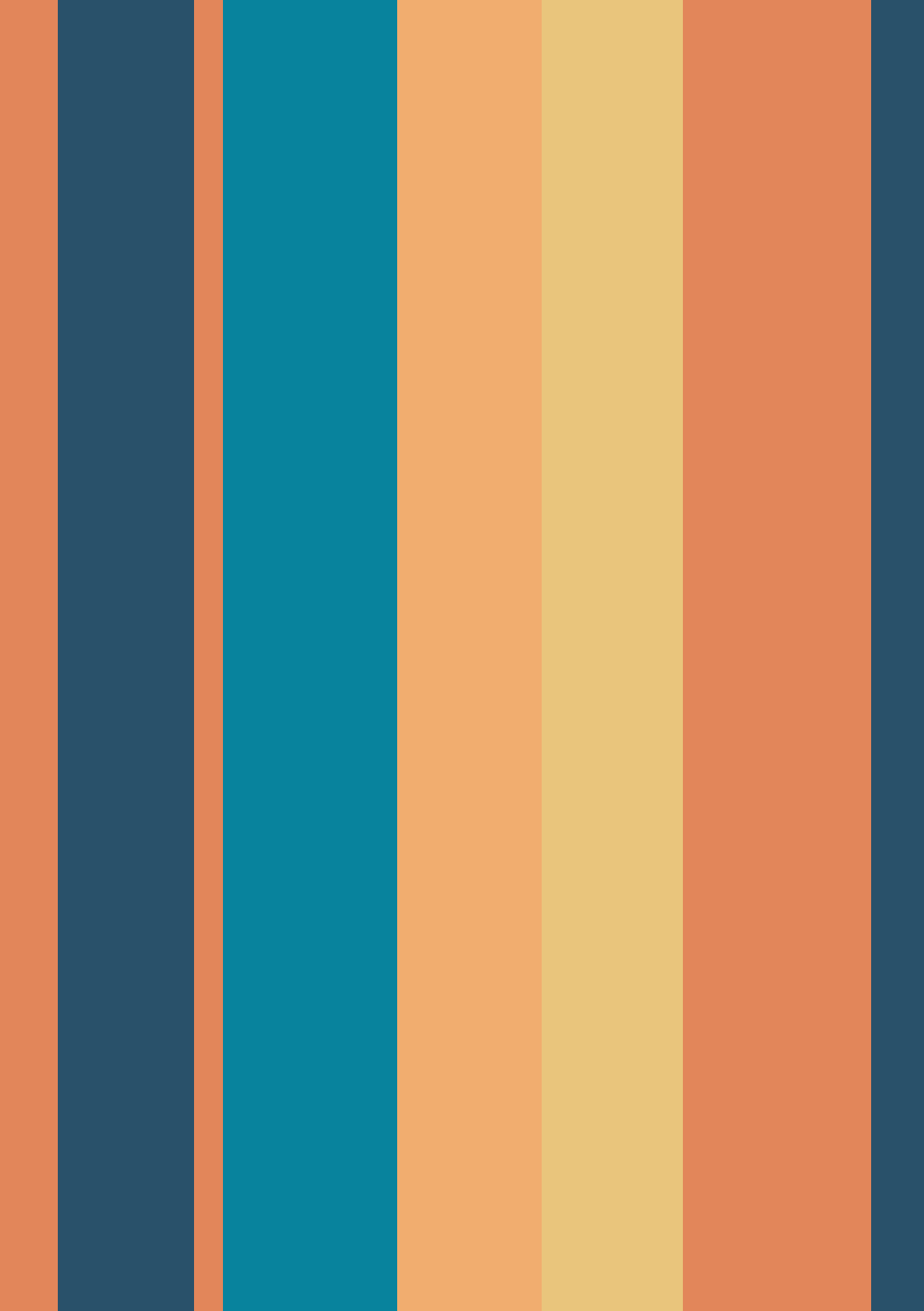
На шесть-восемь человек
Время приготовления – 20 минут + выдержка в холодном месте 4 часа или на ночь

- 1–1,5 пачки (225 г) масла
- ¾ дл жидкого меда или 1 дл сахара (100 г)
- 4 ст. л. (60 г) кофе двойной крепости
- ¾ дл (50 г) тыквенных семечек
- 8 дл (240 г) хлопьев из четырех зерновых
- 3 ст. л. с горкой (30 г) какао-порошка
- 2 ч. л. (10 г) ванильного сахара
- В качестве украшения по желанию ягоды

1. Растопите масло в небольшой кастрюле на малом огне, добавьте мед или сахар, и когда все растопилось, добавьте также кофе
2. Измельчите тыквенные семечки, по желанию оставьте примерно 2 ст. л. семечек для украшения
3. Перемешайте хлопья из четырех зерновых, семечки, какао (по желанию оставьте прим. 1 ст. л. для украшения) и ванильный сахар между собой, добавьте к ним смесь масла, меда и кофе
4. Тщательно все перемешайте и вдавите в форму для выпечки диаметром 20 см, обернутую бумагой для выпечки, или в продолговатую форму для хлеба
5. Накройте сверху пищевой пленкой и поставьте в холодильник на четыре часа или на ночь
6. Нарежьте на аппетитные квадратики и наслаждайтесь вкусом
7. В качестве украшения можно посыпать сверху какао, украсить прокаленными тыквенными семечками или ягодами

Кекс с тыквенными семечками

От четырех до шести человек
Время приготовления – 90 минут

- 5–6 дл (300 г) кукурузной муки
- 1 ст. л. (15 г) разрыхлителя
- 1 стакан (300 г) йогурта без вкусовых добавок
- 3 яйца
- 1 ст. л. (20 г) меда
- 3 ст. л. (25 г) сахара
- 2 ст. л. (30 г) масла
- 5 ст. л. (50 г) тыквенных семечек
- В качестве приправы немного соли
- 1 ч. л. (4 г) масла

1. Перемешайте кукурузную муку и разрыхлитель. Добавьте йогурт, взбитые яйца, мед, сахар, растопленное масло и слегка солите. Замесите тесто
2. Измельчите тыквенные семечки и добавьте в тесто. Тщательно перемешайте
3. Поместите тесто в форму для выпечки, смазанную маслом, и выпекайте при 180 °C 30 минут
4. Выньте кекс и дайте ему остыть