

Пудинг фруктовый

Для пудинга
необходимо

- - 10 штук клубники или
- - 10 штук абрикосов или
- - 4 штуки банана
- - 4 столовые ложки сливочного масла
- - 5 столовых ложек сахара
- - 2 яйца
- - 1 стакан лимонного сока
- - 1 стакан ананасового сока
- - 1 стакан панировочных сухарей





А знаете ли вы, что :

- клубнику на наш континент привезли из Южной Америки только в конце 18 века. Но ближайшую сестру этого растения – лесную землянику – наши предки собирали с давних пор.
- ученые выяснили, что от цвета ягод зависит наличие полезных веществ в ней. Чем ярче клубника, тем больше там содержится витаминов.
- у многих людей встречается аллергия на клубнику, и чтобы нейтрализовать действие аллергена необходимо эти ягоды запивать молочными продуктами
- не смотря на то, что клубника является сладким фруктом, содержание сахара в ней минимальное. Для сравнения – в лимоне сахара гораздо больше, чем в клубнике.

А знаете ли вы, что :

- курага – это высушенный абрикос
- для изготовления одного килограмма кураги необходимо 3-4 килограмма свежих абрикосов
- курага очень полезна для улучшения зрения и работы сердца
- при высушивании абрикос не только не теряет полезные свойства, но и приобретает новые



Водяная баня — это способ кулинарной обработки продуктов, при котором происходит кипение (нагрев) жидкости без прямого контакта емкости с огнем. Данный метод используется в том случае, когда необходима температура готовящегося раствора, которая не превышает 100°C.



Что бы взбить желток с сахаром, добавляем сахар в самом начале и сразу же, как только всыпали, начинаем взбивать. Иначе желток возьмется комочками. Взбивая желтки на водяной бане, не перегрейте. Держите на бане только до чуть теплого состояния, а дальше снимите с огня и продолжайте взбивать. Объем яиц увеличивается очень сильно, поэтому возьмите кастрюльку побольше.



Лимонная цедра – это внешний слой кожуры лимона, в котором содержится большое количество эфирных масел. Для получения этой специи, используемой в кулинарных целях, плоды лимона моют, ошпаривают кипятком и срезают с них цедру специальным ножом.

А знаете ли вы, что :

- если у вас болит горло, пожуйте корочку лимона и станет намного легче, так как цедра лимона обладает сильными антибактериальными свойствами.



Для большинства растений крахмал — главный аккумулятор энергетических ресурсов. Он представляет собой белый безвкусный порошок без запаха, нерастворимый в воде. Однако при попадании в воду он образует густую вязкую массу.

А знаете ли вы, что:

- крахмал – самый ценный, в плане энергетической подпитки организма, углевод;

- крахмал участвует в поддержании уровня жидкости и помогает выводить излишки воды из организма человека: особенно важно это для людей с больными почками;



ВАНИЛЬНЫЙ
САХАР



1. Банан — это ягода. Банановое растение — крупнейшее растение, не имеющее твердого ствола. Стебель банановой травы иногда достигает 10 метров в высоту, и 40 сантиметров в диаметре. На одном таком стебельке висит как правило по 300 плодов общим весом 500 кг.

2. Первым президентом Зимбабве был Канаан Банана.

3. Бананы бывают не только желтые, но и красные. У красных более нежная мякоть, и перевозку они не переносят. Сейшельский остров МАО — единственное место в мире, где растут золотые, красные и черные бананы. Местные жители их, конечно, едят: это гарнир, который подают к омарам и моллюскам.

4. В бананах содержится больше витамина В6, чем в других фруктах. Известно, что этот витамин несет ответственность за хорошее настроение.

5. Бананы почти в полтора раза питательней картошки, а в сушеных бананах в пять раз больше калорий чем в сырых. В одном банане содержится до 300 мг калия, который помогает бороться с повышенным давлением и укрепляет сердечную мышцу. Каждому из нас в сутки требуется 3 или 4 г калия.

6. По латински банан называется «musa sapientum», что означает «фрукт мудрого человека».





ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!