

РАЗ НА ГОД ГУЛЯЙ, ЖЫВОТ

Ставіць курыцу на навагодні стол ці... не злаваць Пеўня?

Вось у чым пытанне для некаторых гаспадынь. Ах, можна падумаць, летась вы на ўсякі выпадак не смажылі малпу, а ў год Тыгра адмовіліся ад тыгровых крэветак... Калі ўжо і адмаўляцца ад кураціны, то хіба з той пазіцыі, што яна і без свят амаль штотыдзень на сталае. Вядома ж, курыца, асабліва філе, — выдатная здаровая ежа, але раз у год, пэўна, варта парадаваць сябе і блізкіх нейкай святочнай стравой. Напрыклад, рулетам са свініны або ялавічынай з чарнаслівам.

Дарэчы, многія крок за крокам адыходзяць ад старой добрай традыцыі прапаноўваць гасцям класіку жанру — «шубу» з «аліўешкай» (з'яўляюцца, хіба, шматлікія варыяцыі на тэму). У большасці выпадкаў шукаюцца эксклюзіўныя рэцэпцікі — тое, што раней не гатавалася, штосьці дарагаватае для будных дзён ці дробных свят. Самыя распаўсюджаныя ў гэтым сэнсе — салаты з морапрадуктамі. Між іншым, старую добрую чырвоную ікру па-ранейшаму ўсе паважаюць, хоць і цяжка сказаць за што — адна соль! Смачная, вядома, але... Ды яшчэ і небяспечнай можа быць. Таму набывайце такі прадукт выключна ў крамах з добрай рэпутацыяй. Удакладняйце ў прадаўца, калі штосьці незразумелае. Яно, вядома, капеіку трэба лічыць, але памятайце, што эканомія на якасці харчовых прадуктаў можа скончыцца паходам па дарэгія лекі.

— Я не раю ладзіць надта багатыя застоллі, тым больш праводзіць за імі шмат гадзін запар, бо гэта павышае рызыку блізка пазнаёміцца са шкоднымі наступствамі — вострымі расстройствамі стрававання, абстраэннем хранічных захворванняў, панкреатэзітам, гіпертанічным крызам, інфарктам, інсультам... Пры гэтым усялякія сродкі «для паляпшэння работы» таго ці іншага органа — гэта танныя рэкламныя трукі, разлічаныя на невука, — кажа дырэктар Цэнтра аздараўленчага харчавання і садзейнічання здароўю Элеанора КАПІТОНАВА. — Непасрэдна 31-га харчуйцеся, як звычайна, каб не сесці за стол з пачуццём воўчага голаду. Заўсёды ешце павольна, атрымлівайце задавальненне ад смаку, а не закідвайце ўсё, што бацаць вочы. Калі раптам усё ж такі ўзнікне пачуццё цяжару або дыскамфорту ў жы-

ваце, можна прыняць фестал, панзінон, мезім-форте (за ўвесь час застолля з 20.00 да 2.00-3.00 — да 6-8 таблетаў).

На стол я рэкаменду па ставіць штосьці з наступных страў: заліўныя мяса, рыбу, язык; замест салатаў — свежыя або запечаныя памідоры, баклажаны, кабачкі, ікру з кабачкоў, баклажанаў, каляровую капусту, брокалі, зяленіва; нявостры сыр, вымачаны селядзец, нятлустую вяндліну; курыцу-грыль, стэйкі з мяса або рыбы з агароднінай, рысам, варанай бульбай; запечаныя мяса і рыбу, мясныя рулеты, фаршыраваную рыбу. На дэсерт — садавіну ў жэле, або з вяршкамі, або запечаную з карыцай. Яшчэ мінеральную ваду кшталту «Баржомі», несалодкі морс,



■ Дасведчаны спажывец

На дату паглядзелі?

У СВЯТОЧНАЙ МІТУСНІ МОЖНА РАПТАМ НАБЫЦЬ ТОЕ, ШТО ЗАЛЯЖАЛАСЯ

Кожны з нас мае права на набыццё прадуктаў якасных і бяспечных, а таму пры першым падазрэні непрыгоднасці або парушэнні ўмоў захоўвання смела прасіце ў прадаўца дакумент, які павінен развязаць сумненні, нагадвае санітарна-эпідэміялагічная служба Мінска.

1. Звяртайце ўвагу на дату вытворчасці, тэрмін і ўмовы захоўвання (рэжым вільготнасці і тэмпературы).
2. Майце на ўвазе, што ў гандлі не можа быць прадуктаў без дакументаў, якія пацвярджаюць паходжанне, якасць і бяспеку.
3. Не набывайце:
 - тавар у пашкоджанай упакоўцы, бруднай тары, з трэшчынамі ці прабоінамі, без этыкеткі або лістка-ўкладышы;
 - сапсаваную агародніну і садавіну;
 - прадукты дамашняга прыгатавання.

фруктовы сок напалову з вадой, звычайную негазіраваную пітную ваду.

Калі вы абсалютна не можаце без маянэзнай салаты, прыгатуйце маянэз самастойна. Вазьміце сланечнікавы або сланечнікава-рапсавы

алей, свежыя яйкі з маркіроўкай «Д» (дыетычныя) і гарчыцу (польская «Mustarda» мае прыемны кісла-салодкі смак). У высокі посуд разбіце яйка, дадайце чайную лыжку воцату і цукру, крыху солі і 2-3 чайныя лыжкі гарчыцы, узбіце блэн-

дарам секунд 5—10 і павольна наліце алей (можа спатрэбіцца 200—250 г). Узбівайце да неабходнай густаты. Такі маянэз будзе вельмі смачным, але выкарыстоўваць яго неабходна ў невялікай колькасці. Аднак я раю прапанаваць гасцям не салаты са шматлікімі кампанентамі, а прыгожа сервіраваную нарэзку агародніны з зяленівам і семкамі.

Што да алкаголю, то варта яшчэ і яшчэ раз нагадаць, што бясшкодных доз не бывае. Так што рызыку зьявіцца асартымент таго ж безалкагольнага віна. Адначасова нагадаю і пра культуру ўжывання алкагольных напояў. У пачатку застолля рэкамендуецца падаваць слабаалкагольныя напоі, да халодных закусак — белае сухое віно, да гарачых і асноўных — белае сухое або сталовае, да рыбы, птушкі, сыру і фруктаў — сухое шампанскае, да мяса, дзічыны, фаршыраванай птушкі, грыбоў, запечанай агародніны — чырвонае сухое або сталовае віно. Да асноўнай стравы з мяса можна падаваць і моцны алкаголь: гарэлку, настойкі, мадэру, віскі. Да кавы прапануюць лікёры, каньяк, настойкі, наліўкі, а да дамашняй выпечкі — глінтвейн.

АСЦЯРОЖНЕЙ СА СПІРТНЫМ!

Наша печань здольная перапрацаваць без шкоды для сябе і арганізма толькі невялікую колькасць этанолу.

Для чалавека вагой 70 кг гэта будзе 30—35 г спірту або 50—70 г моцнага алкагольнага напоя. Усё, што звыш гэтай нормы, будзе расцэнывацца як яд з адпаведнай рэакцыяй. Калі ваша вага пры росце 170 см больш як 70 кг, выпіць вам можна не больш, а ў два разы менш, ці лепей наогул адмовіцца. У любым выпадку выпіваць трэба павольна, каб усю норму расцягнуць да канца застолля. Тады ёсць шанец, што печань справіцца з перапрацоўкай. Калі раніцу вы сустрэнеце з хворай галавой, піце паболей чыстай вады, можна салодкі цёплы чай, журавінавы морс. Але толькі не алкаголь! Дарэчы, палёжку яго ўжыванне прыносіць толькі людзям з залежнасцю.



Непрыемны сімптом

ЗЛАЯ БАКТЭРЫЯ

Харчовыя атручэнні звязаны з ужываннем прадуктаў, а распазнаць іх нязяжжа — развіваюцца дыярэя, млосць, часам ваніты і боль у жываце.

Самай частай прычынай атручэнняў з'яўляецца таксін, які выпрацоўвае стафілакок. Калі гэта нядобрая бактэрыя трапляе ў выпечку з крэмам, стравы з маянэзам, салаты з бульбай, курыцай, яйка-

мі, рыбай, то пачынае хутка размнажацца і выдзяляць яд. Таму падобныя харчовыя атручэнні часта ўзнікаюць у выглядзе ўспышак. Заражэнне звычайна адбываецца праз рукі работніка грамадскага харчавання.

Што рабіць?

Сімптомы атручэння звычайна праходзяць праз некалькі гадзін. На працягу 12 гадзін пасля спынення ванітаў і дыярэі дазваляецца піць толькі ваду. У наступныя 24 гадзіны можна ўжываць мяккія

стравы. Калі атруцілася дзіця, нейкія хранічныя захворванні, трэба паказацца ўрачу.

Найлепшы метады прафілактыкі — пазбягаць сапсаванай ежы. Мяса і наогул гатаваную ежу трэба захоўваць у халадзільніку. Сырая ежа не павінна кантактаваць з гатаванай. Садавіну і агародніну перад ужываннем трэба абавязкова старанна мыць.

Матэрыялы падрыхтавала
Святлана БАРЫСЕНКА.
protas@zviazda.by

ТРЫ ПАДЗЕІ ГОДА,

па версіі
Аляксандра
СІДАРЭНкі,
кіраўніка дырэкцыі
міжнароднага
фестывалю мастацтваў
«Славянскі базар

у Віцебску», генеральнага дырэктара
Цэнтра культуры «Віцебск», прэзідэнта
Сусветнай асацыяцыі фестывалю:

1. Галоўная падзея 2016-га года — юбілейны «Славянскі базар у Віцебску». Ён прайшоў 25 раз. У фестывалю з'явіліся партнёры на Мальце, у Босніі і Герцагавіне, Ізраілі, Італіі, Літве, ва Украіне. На Мальце будуць праводзіць адборачны тур, падчас якога вызначаць канкурсанта для выступлення ў Віцебску. Пра павышаны інтарэс да супрацоўніцтва з фестывалем у Латвіі сведчыць запланаваны перанос адборачнага тура з Даўгаўпілса ў Рыгу. Ёсць дамоўленасць і аб правядзенні адборачнага тура ў Італіі. Абмяркоўваецца арганізацыя там канцэрта з удзелам пераможцаў розных гадоў міжнароднага конкурсу «Базару».

2. Да Сусветнай асацыяцыі фестывалю далучыліся яшчэ 6 членаў.

3. Старэйшая дачка пайшла ў першы клас. Яна з вялікім жаданнем вучыцца. Ужо чытае і піша. А малодшай нядаўна споўнілася 5.