



# Осенние заготовки

**Волшебство  
низких температур**

**Сладкие напитки**

**Традиционное  
лакомство**

**Квасить:  
можно и нужно**

**Древний метод**

**Грибное царство**

**Не кетчупом единым**

**Острые удовольствия**



## Таблица разрешенных продуктов

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
<b>Овощи и зелень</b>				
бобовые	9,1	1,6	27,0	168
кабачки	0,6	0,3	4,6	24
капуста	1,8	0,1	4,7	27
капуста квашеная	1,8	0,1	4,4	19
капуста цветная	2,5	0,3	5,4	30
огурцы	0,8	0,1	2,8	15
редис	1,2	0,1	3,4	19
помидоры	0,6	0,2	4,2	20
тыква	1,3	0,3	7,7	28
<b>Фрукты</b>				
абрикосы	0,9	0,1	10,8	41
арбуз	0,6	0,1	5,8	25
вишня	0,8	0,5	11,3	52
груши	0,4	0,3	10,9	42
нектарин	0,9	0,2	11,8	48
персики	0,9	0,1	11,3	46
сливы	0,8	0,3	9,6	42
яблоки	0,4	0,4	9,8	47
<b>Ягоды</b>				
брусника	0,7	0,5	9,6	43
ежевика	2,0	0,0	6,4	31
малина	0,8	0,5	8,3	46
смородина	1,0	0,4	7,5	43
<b>Крупы и каши</b>				
овсяная крупа	12,3	6,1	59,5	342

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
кукурузная крупа	8,3	1,2	75,0	337
гречневая крупа (ядрица)	12,6	3,3	62,1	313
перловая крупа	9,3	1,1	73,7	320
рис бурый	7,4	1,8	72,9	337
ячневая крупа	10,4	1,3	66,3	324
<b>Хлебобулочные изделия</b>				
хлеб ржаной	6,6	1,2	34,2	165
хлеб с отрубями	7,5	1,3	45,2	227
хлебцы докторские	8,2	2,6	46,3	242
хлебцы цельнозерновые	10,1	2,3	57,1	295
<b>Кондитерские изделия</b>				
сухари диабетические	10,5	5,7	73,1	388
<b>Сырье и приправы</b>				
мед	0,8	0,0	81,5	329
<b>Молочные продукты</b>				
молоко	3,2	3,6	4,8	64
кефир	3,4	2,0	4,7	51
сметана 15% (маложирная)	2,6	15,0	3,0	158
простокваша	2,9	2,5	4,1	53
ацидофилин	2,8	3,2	3,8	57
йогурт	4,3	2,0	6,2	60
<b>Сыры и творог</b>				
творог 0,6% (маложирный)	18,0	0,6	1,8	88

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
творог 1,8% (нежирный)	18,0	1,8	3,3	101
творог 5%	17,2	5,0	1,8	121
<b>Мясные продукты</b>				
говядина	18,9	19,4	0,0	187
говяжий язык	13,6	12,1	0,0	163
телятина	19,7	1,2	0,0	90
кролик	21,0	8,0	0,0	156
<b>Птица</b>				
курица	16,0	14,0	0,0	190
индейка	19,2	0,7	0,0	84
<b>Яйца</b>				
яйца куриные	12,7	10,9	0,7	157
<b>Масла и жиры</b>				
масло сливочное	0,5	82,5	0,8	748
масло кукурузное	0,0	99,8	0,0	898
масло оливковое	0,0	99,8	0,0	898
масло подсолнечное	0,0	99,9	0,0	899
<b>Напитки безалкогольные</b>				
вода минеральная	0,0	0,0	0,0	-
цикорий растворимый	0,1	0,0	2,8	11
<b>Соки и компоты</b>				
сливовый сок	0,8	0,0	9,6	39
томатный сок	1,1	0,2	3,8	21
тыквенный сок	0,0	0,0	9,0	38
шиповниковый сок	0,1	0,0	17,6	70
яблочный сок	0,4	0,4	9,8	42

## Таблица запрещенных продуктов

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
<b>Овощи и зелень</b>				
морковь	1,3	0,1	6,9	32
свекла	1,5	0,1	8,8	40
хрен	3,2	0,4	10,5	56
<b>Фрукты</b>				
ананасы	0,4	0,2	10,6	49
бананы	1,5	0,2	21,8	95
дыня	0,6	0,3	7,4	33
манго	0,5	0,3	11,5	67
<b>Ягоды</b>				
виноград	0,6	0,2	16,8	65
<b>Орехи и сухофрукты</b>				
изюм	2,9	0,6	66,0	264
инжир сушеный	3,1	0,8	57,9	257
финики	2,5	0,5	69,2	274
<b>Крупы и каши</b>				
манная крупа	10,3	1,0	73,3	328
пшеничная крупа	11,5	3,3	69,3	348
рис белый	6,7	0,7	78,9	344
саго	1,0	0,7	85,0	350
<b>Мука и макаронные изделия</b>				
макаронны	10,4	1,1	69,7	337
лапша	12,0	3,7	60,1	322
<b>Хлебобулочные изделия</b>				
хлеб пшеничный	8,1	1,0	48,8	242

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
<b>Кондитерские изделия</b>				
варенье	0,3	0,2	63,0	263
конфеты	4,3	19,8	67,5	453
крем кондитерский	0,2	26,0	16,5	300
<b>Мороженое</b>				
мороженое	3,7	6,9	22,1	189
<b>Шоколад</b>				
шоколад	5,4	35,3	56,5	544
<b>Сырье и приправы</b>				
горчица	5,7	6,4	22,0	162
майонез	2,4	67,0	3,9	627
сахар	0,0	0,0	99,7	398
<b>Молочные продукты</b>				
молоко топленое	3,0	6,0	4,7	84
сливки	2,8	20,0	3,7	205
сметана 25% (классическая)	2,6	25,0	2,5	248
сметана 30%	2,4	30,0	3,1	294
ряженка 6%	5,0	6,0	4,1	84
йогурт фруктовый 3.2%	5,0	3,2	8,5	85
<b>Сыры и творог</b>				
сырок глазированный	8,5	27,8	32,0	407
творожная масса	7,1	23,0	27,5	341
<b>Мясные продукты</b>				
свинина	16,0	21,6	0,0	259

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал
сало	2,4	89,0	0,0	797
<b>Птица</b>				
курица копченая	27,5	8,2	0,0	184
утка	16,5	61,2	0,0	346
утка копченая	19,0	28,4	0,0	337
гусь	16,1	33,3	0,0	364
<b>Рыба и морепродукты</b>				
рыба копченая	26,8	9,9	0,0	196
рыбные консервы	17,5	2,0	0,0	88
сардина в масле	24,1	13,9	-	221
сельдь	16,3	10,7	-	161
треска (печень в масле)	4,2	65,7	1,2	613
<b>Напитки безалкогольные</b>				
кофе	0,2	0,0	0,3	2
лимонад	0,0	0,0	6,4	26
пепси	0,0	0,0	8,7	38
фанта	0,0	0,0	11,7	48
чай черный	0,0	0,0	0,0	-
<b>Соки и компоты</b>				
абрикосовый сок	0,9	0,1	9,0	38
виноградный сок	0,3	0,0	14,0	54
морковный сок	1,1	0,1	6,4	28
<b>Масла и жиры</b>				
жир животный	0,0	99,7	0,0	897
жир кулинарный	0,0	99,7	0,0	897

## Травы для женского гормонального фона

**Гормональный дисбаланс в женском организме приводит к ухудшению как физического, так и психоэмоционального здоровья. Особые огорчения доставляют возрастные изменения – морщинки, дряблость кожи, «поплывший» овал лица. С дефицитом гормонов можно и нужно бороться. Если к гормонозаместительной терапии есть противопоказания или подобный дисбаланс сильно не выражен, то помогут полезные растения. Их действие мягкое, бережное, направленное на общее оздоровление организма.**

Нормализация гормонального фона необходима сразу после выявления возникшего дисбаланса. Ведь гормоны влияют практически на все процессы, протекающие в женском организме:

- изменяют обмен веществ в тканях;
- активируют генетический аппарат;
- регулируют рост различных органов, модулируют их текущую активность;
- запускают или приостанавливают на время те или иные функции.

Гормоноподобные вещества содержатся в лекарственных растениях, и их действие достаточно хорошо изучено. Поэтому гормональный баланс у женщин удается оптимизировать курсовым приемом травяных настоев и отваров.

### Фитоэстрогены

Несомненно, все гормоны значимы для организма женщины. Но особенно он чувствителен к дефициту эстрогенов, реагирует на него быстро нарастающими возрастными изменениями. Исправить ситуацию помо-

гут фитоэстрогены – растительные аналоги гормонов, вырабатывающихся в яичниках.

### Когда оправдан прием фитоэстрогенов:

- в период менопаузы;
- при дисфункции яичников как вспомогательное средство;
- при нарушениях пищевого поведения – гормональный дисбаланс может быть спровоцирован ожирением, недостатком жировых тканей из-за резкого похудения;
- при злоупотреблении силовыми видами спорта;
- при стрессах, неправильном образе жизни.

Использование растительных гормонов способствует устранению эстрогеновой недостаточности. Травы, как и препараты с синтетическими компонентами, назначаются эндокринологом после изучения результатов биохимических анализов. Могут привлекаться и врачи других специализаций – гинекологи, кардиологи, диетологи. Растения с фитоэстрогенами подбираются с учетом выраженности гормонального дисбаланса, характера симптоматики.

### Помогут ли травы?

После употребления травяного чая фитоэстрогены проникают в кровоток, а затем и в органы-мишени. Здесь они взаимодействуют с рецепторами, чувствительными к естественным эстрогенам. Это приводит к постепенному устранению нарушений гормонального фона.

Рекомендуется прибегать к фитотерапии при таких симптомах эстрогеновой недостаточности слабой или умеренной выраженности:

- снижении памяти, рассеянности;
- быстром утомлении;
- проблемах с пищеварением;
- раздражительности или подавленности;
- частых перепадах настроения;
- повышенном аппетите;
- нестабильном весе;
- сухости слизистой влагалища;
- снижении полового влечения (либидо), болезненных половых актах;
- нарушении терморегуляции (потливость, приливы);
- сильном выпадении волос.

Восстановление гормонального фона с помощью полезных трав становится отличной профилактикой развития остеопороза – снижения плотности костей, грозящего частыми переломами. Риск этого тяжелейшего осложнения эстрогеновой недостаточности уменьшается на фоне употребления настоев и отваров.

### Есть ли ограничения к фитотерапии?

Гормональные травы для женщин запрещено использовать во время вынашивания беременности и в период грудного вскармливания, в возрасте до 18 лет.

Нельзя принимать их без предварительного обследования, определения, какого именно биоактивного вещества в организме не хватает.

Перед тем как нормализовать гормональный фон народными средствами, целесообразно получить разрешение врача.

Стоит обязательно учесть, что под симптомы эстрогеновой или другой недостаточности могут маскироваться заболевания внутренних органов.

У трав для нормализации гормонального фона не такой широкий перечень побочных эффектов, как у фармакологических препаратов. Тем не менее после приема настоя возможно развитие аллергических реакций с сыпью и отеком кожи, желудочно-кишечных расстройств. Поэтому лечение нужно начинать с минимальных доз – по чайной ложке. Если со здоровьем все в порядке, то можно постепенно повышать их до терапевтически значимых.

### Травы во время месячного цикла

Менструальный цикл является физиологическим процессом, но часто его течение не столь гладкое, как хотелось бы. Гормональные колебания проявляются головными болями, отеками лодыжек и лица, скачками артериального давления. С такими и другими проблемами сталкиваются от 70 до 90% женщин. На помощь придут лекарственные травы – мягко скорректируют гормональный фон и снизят выраженность симптомов. Но подбирать их нужно с учетом фазы менструального цикла.

### Менструация

В этом периоде активно обновляется эндометрий, поэтому не стоит вмешиваться в протекающие физиологические процессы. Но если кровопотери чрезмерно обильно, то стоит пить настой крапивы. В этой траве много железа и других полезных веществ, повышающих гемоглобин, не допускающих развития железодефицитной анемии. Употребление крапивного чая поможет справиться со слабостью, головокружениями и головными болями.

#### ★ Фолликулиновая фаза

Это первая фаза менструального цикла, длящаяся около 14 дней до самой овуляции. В организме интенсивно вырабатываются эстрогены, чтобы фолликулы благополучно созрели. Ему стоит помочь употреблением настоя шалфея – растения, в котором содержание фитострогенов особенно велико. Он повысит жизненный тонус, уберет от респираторных инфекций на фоне сниженного иммунитета. Схожими свойствами обладает и хорошо известная в нашей стране солодка.

#### ★ Лютеиновая фаза

Фаза длится с момента завершения овуляции до начала менструации. Продукция эстрогенов в этом периоде максимально низкая, а вот биосинтез прогестерона несколько увеличивается. Последний является гормоном, улучшающим все репродуктивные функции, стимулирующим выработку грудного молока. Не допустить гормонального дисбаланса в этом периоде позволит употребление

водных настоев с ясенником, чернобыльником и (или) сон-травой, в которых содержится растительный аналог прогестерона.

### Травы во время климакса

Врачам часто приходится отвечать на вопрос пациенток, как нормализовать гормональный фон женщины без таблеток. Это объясняется страхом женщин перед гормонозаместительной терапией, весьма распространенной в США и странах Европы. На самом деле современные гормональные средства относительно безопасны, не только не ухудшают, но и улучшают внешность. Тем не менее врачи и нашей, и зарубежных стран назначают пациенткам со слабо или умеренно выраженными симптомами климакса травы или биоактивные добавки на их основе.

В период естественной менопаузы хорошо зарекомендовали себя **клевер красный, соя, цимицифуга** и ряд других растений. Принимают их для восстановления гормонального фона, борьбы с приливами, потливостью, нарушениями сна, раздражительностью, резкими переменами настроения, апатией, признаками ускоренного старения организма. Настои пьют для профилактики хрупкости и истончения костей, расстройств сердечного ритма, гипертонической болезни.

### Травы, наиболее эффективные от гормональных сбоев

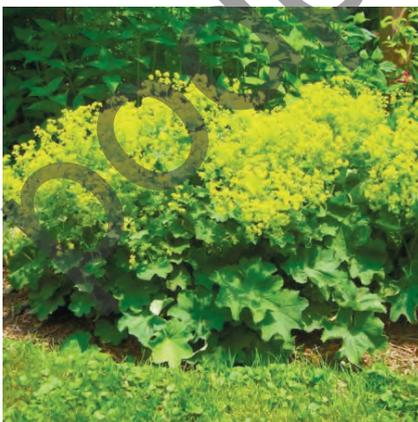
Существует более семидесяти лекарственных растений, содержащих природные ана-

логи женских половых гормонов. Но есть такие, в которых их особенно много. Химический состав трав представлен и другими биологически активными веществами – биофлавоноидами, микро- и макроэлементами, органическими кислотами, витаминами, горечами. Каждое из них полезно для женского здоровья.

Такие травы – своеобразные аналоги негормональных препаратов для нормализации гормонального фона. Они оказывают идентичное воздействие, но вероятность развития побочных реакций после их приема ниже.

**★ Манжетка**

Манжетка способствует восстановлению гормонального фона, омоложению кожи и организма, оказывает положительное воздействие на сердечную мышцу. Она используется в профилактике инфарктов, лечении гинекологических заболеваний: дисменореи, климактерических расстройств, сильных менструальных кровотечений.



*1 ч. ложку сырья заливают стаканом горячей воды, настаивают на водяной бане 15 минут, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды.*

**Хмель**

Шишки хмеля оказывают успокаивающее (седативное), противовоспалительное, капилляроукрепляющее, гипосенсибилизирующее и болеутоляющее действие. Используются они преимущественно для нормализации гормонального фона в период климакса.



*1 ч. ложку заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 15 минут. Принимают по 1/2-1 стакану 2 раза в день во время еды (утром и вечером).*

**★ Шалфей**

Шалфей для нормализации гормонального фона особенно эффективен на ранних этапах климакса. С его помощью устраняют специфичные для менопаузы симптомы: приливы, повышенное потоотделение, вагинальную сухость, перепады настроения.



*1 ст. ложку листьев заливают стаканом кипящей воды, настаивают час, процеживают. Принимают по половине стакана трижды в день до еды.*

**★ Боровая матка**

Состав боровой матки представлен необходимыми женскому организму фитогормонами – фитоэстрогеном и фитопрогестероном. Напиток на ее основе оказывает положительное воздействие при климактерическом синдроме, способствует повышению качества сна, уменьшает частоту приливов, смягчает депрессивные нарушения в период менопаузы.



*1 ч. ложку заливают стаканом кипятка, настаивают 15 минут в теплом месте. Принимают по 1/3 стакана 2-3 раза в день во время еды.*

**★ Лен**

Благоприятное действие льняного масла на женскую репродуктивную систему давно доказано. В нем содержатся лигнаны – вещества растительного происхождения с эстрогенной активностью. Проникнув в кишечник, они расщепляются до фитоэстрогенов, способных нормализовать гормональный фон.



Рекомендуется употреблять по 1,5 ч. ложки раз в день во время еды.

### ★ Красная щетка

Настой из красной щетки хорошо справляется с гормональным дисбалансом. Его прием назначается женщинам с мастопатией, миомой и фибромиомой матки, болезненными и обильными менструациями, сбоями менструального цикла, эндометриозом, аднекситом, бесплодием, климактерическим синдромом.



1 ч. ложку заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут в теплом месте. Принимают по 1/3 стакана 2-3 раза в день во время еды.

### ★ Красный клевер

Красный клевер с фитоэстрогенами используют при расстройствах работы репродуктивной системы. Его при-

меняют при воспалительных заболеваниях женской половой сферы, патологиях яичников, болезненных менструациях, клинических проявлениях климакса.



1 ч. ложку заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 15 минут, процеживают. Принимают по стакану 2 раза в день во время еды.

### ★ Фенхель

Фенхель, или сладкий укроп, — одно из немногих растений, которые можно употреблять во время лактации для усиления выработки грудного молока. В нем содержится фитоэстроген анетол, имитирующий свойства эстрогена, поэтому настой принимают при климактерических расстройствах.



2 ст. ложки семян заливают литром кипятка, настаивают под крышкой час, процеживают. При-

нимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день после еды.

### ★ Черный тмин

В эндокринологии и гинекологии востребован черный тмин, а точнее — его масло, для нормализации гормонального фона. Под влиянием фитосредства повышается эластичность кровеносных сосудов, что становится отличной профилактикой патологического тромбообразования. Масло способствует снижению давления и уровня холестерина.



Принимают масло черного тмина по чайной ложке натощак раз в день, запивая чистой водой, или приправляют им овощные салаты, гарниры, употребляют с ломтиком черного хлеба.

### Сборы

Вышеперечисленные травы оказывают достаточно мощное воздействие на эндокринную систему от сбоев в выработке гормонов. Поэтому комбинировать их целесообразно только при выраженном ухудшении самочувствия. В остальных случаях стоит сочетать их с растениями, устраняющими определенные симптомы климакса или предменструального синдрома.

По материалам [travy.cc](http://travy.cc)

# Вкусно, полезно, эргономично

**Теплый воздух лишает растительные ткани влаги, необходимой для жизнедеятельности микроорганизмов. Даже самая простенькая электросушилка позволяет семье заготовить на зиму не только сушеные ягоды и фрукты, но и некоторые овощи.**

Одной из разновидностей холодной сушки является вяление. При таком способе заготовки

температура не должна подниматься выше 40°C. Вяленые плоды сохраняют мягкую консистенцию и

эластичность, их легко хранить в течение года. К тому же коробка вяленой тыквы весом 3 кг займет в вашем доме значительно меньше места, чем несколько тыквин весом более 15 кг.

Сегодня для вяления плодов в домашних условиях применяют как сушилку, так и обычную духовку. Во втором случае дверцу духовки не закрывают, тем самым обеспечивая вентиляцию. Также вялить плоды допускается и в микроволновой печи, установив режим конвекции.

## Вяленые болгарские перцы

Вяленый болгарский перец на зиму – это вкусная и ароматная заготовка для разнообразных зимних блюд, таких как салаты, бутерброды, пицца или шаурма. Давайте приготовим эту закуску вместе!

- болгарский перец – 3-4 кг
- соль по вкусу
- специи (сушеный чеснок, итальянские травы) по вкусу
- рафинированное подсолнечное масло для заливки

Перец вымойте, очистите от семян и нарежьте небольшими

кусочками. Выложите кожей вниз на поддон сушилки для фруктов и овощей или на решетку духового шкафа. Нарезку посолите. Сушите при температуре 70-80 градусов в течение 12 часов. Перец должен получиться мягким, но не сухим.

В чистые сухие банки слоями уложите вяленый перец, пересыпая каждый слой специями. Залейте до верха растительным маслом.

Банки накройте крышками и стерилизуйте в кастрюле с кипящей водой четверть часа после закипания. Банки закупорьте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.



Вяленый болгарский перец на зиму готов и может сразу же подаваться к столу или отправляться на хранение. Благодаря стерилизации такая заготовка отлично стоит даже в комнатных условиях.

По материалам [cake-dance.ru](http://cake-dance.ru)

## Вяленые помидоры

Традиция вялить томаты пришла в Россию из Италии. Там их готовят с оливковым маслом и затем добавляют в салаты и гарниры. Но если оливковое масло для вас калорийно, можно просто засушить помидоры с солью и специями.

Для этого нужно взять некрупные помидоры и удалить семена, оставив, по сути, только мякоть и шкурку. Разложить в сушилке, посолить и поперчить, можно добавить паприку, а также базилик и орегано и оставить на три – пять часов.

Периодически нижний ярус в сушилке надо менять с верхним,

так как внизу процесс происходит интенсивнее. Аналогично можно вялить томаты в духовке, разложив на противне, покрытом бумагой для выпечки. Готовые томаты уменьшаются в размере до трех раз. Получаются эдакие помидорные чипсы с неповторимым сладко-соленым и острым вкусом. Готовить их очень просто, единственный минус – на это требуется много времени, а съедаются они очень быстро.

Хранить вяленые томаты можно в плотно закрытой стеклянной банке. Если придерживаться итальянского рецепта, то после сушки томаты



надо сложить в банку, пересыпать специями и залить оливковым маслом. Через пять дней они будут готовы. Хранить в холодном месте.

По материалам [kazan.aif.ru](http://kazan.aif.ru)

## Зеленушка во главе стола

### Сушка в естественных условиях

- тщательно переберите растения, промойте и просушите на бумаге или полотенце – ни в коем случае не используйте газету для этих целей;
- все жесткие побеги, поврежденные, пожелтевшие, жухлые стебли удалите;
- обязательно обрежьте корешки;
- нарежьте зелень на части длиной не более 4-5 см. Можно просто расфасовать ее в пучки и перевязать нитью. Все зависит от того, какой метод сушки будет выбран.

Теплая и сухая погода – обязательное условие для грамотной сушки. Можно использовать один из двух вариантов размещения зелени: горизонтальный и вертикальный. В первом случае растения выкладывают на пергаментную бумагу или ткань (натуральный хлопок) одним слоем. Несколько раз в день их нужно переворачивать. А при вертикальной сушке букеты из нескольких веточек подвешиваются за стебли. Они не должны располагаться под пря-

мыми солнечными лучами. Сверху зелень можно прикрыть марлей для дополнительной защиты от внешнего воздействия.

Обязательное условие – соблюдение правильного расстояния между пучками, не меньше десяти сантиметров. Для естественной сушки отлично подходят балкон, веранда, чердак, лоджия и даже подоконник.

Важно! Не приступайте к дегидратации при температуре воздуха ниже +25°C. При сильной влажности в естественных условиях зелень быстро сгниет. А чрезмерно высокая температура (выше +35 градусов) приведет к пожелтению и утрате полезных компонентов.

### В электросушилке

Для сезонных заготовок подходят простые в эксплуатации электросушилки. Трава в них располагается тонким слоем в специальных отсеках. Затем выставляется температурный диапазон от +40 до +45 °C. Заготовка занимает от двух до шести часов. Все зависит



от количества зелени. Каждый час требуется менять лотки местами для равномерного прогрева.

### В духовом шкафу

- постелите на противень пергаментную бумагу;
- уложите зелень двухсантиметровым слоем;
- накройте ее пергаментом;
- установите температуру 40 градусов Цельсия;
- оставьте дверцу слегка приоткрытой для воздушной вентиляции;
- через 50-60 минут повысьте температуру на 10 градусов.

Дегидратация в духовом шкафу занимает от двух до четырех часов.

*По материалам poryadok.ru*

## Полезные советы

**Кислые яблоки** подходят для сушки лучше, чем сладкие. Сушеные дольки таких яблок особенно вкусны и к тому же не темнеют благодаря содержащимся в них органическим кислотам.

**Чернослив** получится вкуснее, если для приготовления взять очень сладкие сливы. Сушите только по-настоящему спелые плоды, даже с уже морщинистой кожицей.

**Спелые груши** с твердой мякотью идеально подходят для сушки. В больших грушах сердцевину нужно удалить, предварительно разрезав грушу пополам, а ма-

ленькие следует нарезать кружками, не очищая и не вырезая сердцевину.

**Сушеные цукини** – отличный способ пустить в ход избыток урожая. Их можно использовать при готовке или просто погрызть.

**Сушеные томаты** – излюбленный деликатес итальянской кухни. Обеспечьте хорошую циркуляцию воздуха, иначе они будут тушиться в собственном соку, а не сохнуть.

- Если вы сушите в духовке, оставьте для выхода воздуха небольшую щель. Попробуйте остуженный кусочек на вкус, чтобы

проверить, насколько он высох. Сушеные продукты должны изменить форму, стать твердыми на ощупь и сухими внутри. Если хранить готовый продукт в прохладном, сухом и защищенном от света месте, он не испортится минимум год.

- Неважно, каким способом высушены фрукты и овощи, – на солнце, в духовке, на батарее или с помощью сушилки. Главное, чтобы они сохранили максимум питательных веществ и восполнили недостаток витаминов в долгие зимние месяцы. И никто не скажет, что черствый и сухой – это плохо.

*По материалам recepty.7dach.ru*