A squirrel with a grey and brown coat is perched on a dark branch, holding a nut in its paws. The background is a soft-focus scene with green pine needles and a large brown pine cone. In the foreground, a yellow woven cup is tipped over, spilling a pile of dark brown nuts. Several whole and cracked nuts are scattered on the ground around the cup. The overall scene is autumnal and cozy.

ОРЕХОВЫЙ СПАС

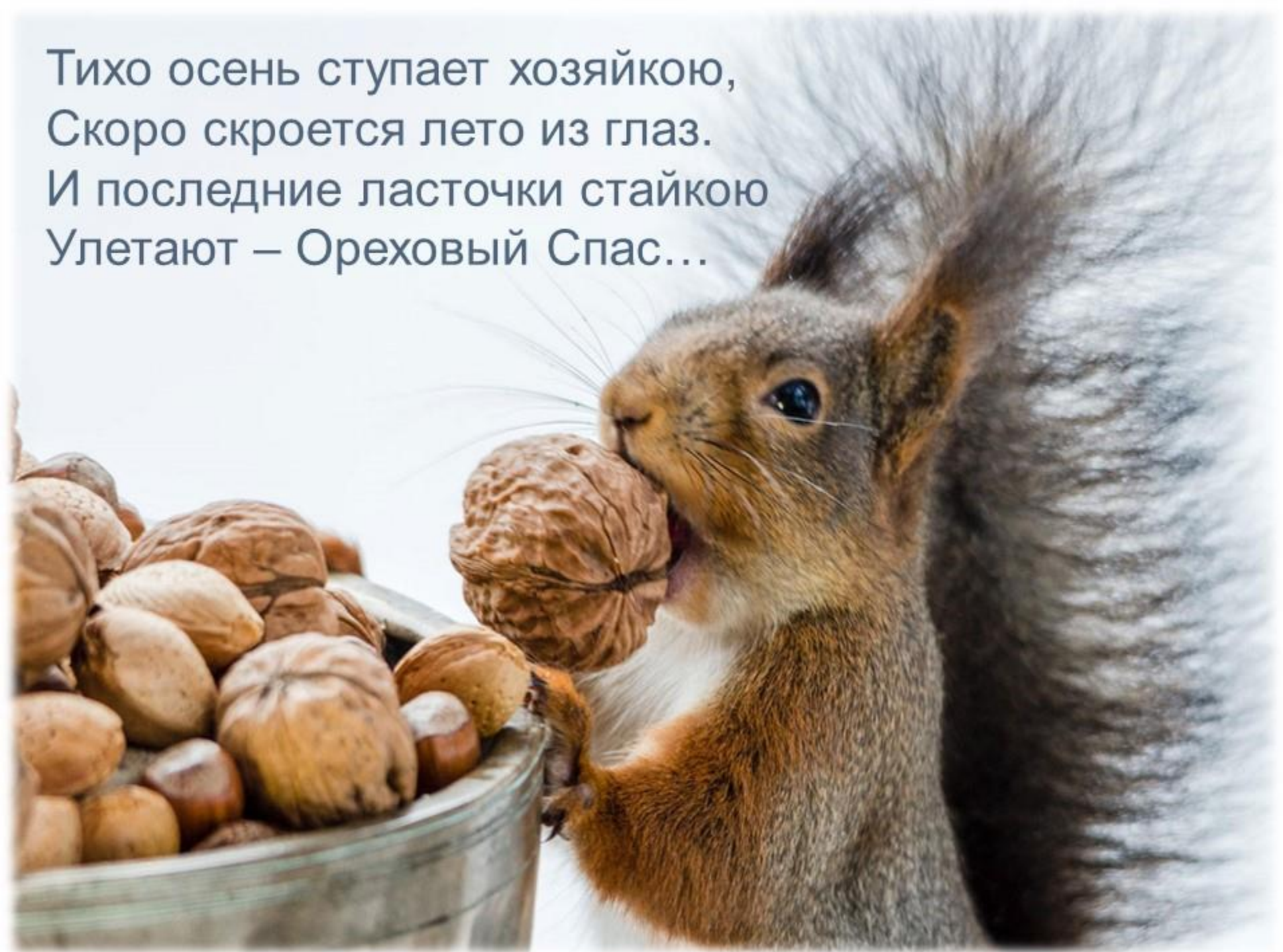
ВСЕМ


НИЩУ ПРИНЕС.

Манчажская сельская библиотека

2020 г.

Тихо осень ступает хозяйкою,
Скоро скроется лето из глаз.
И последние ласточки стайкою
Улетают – Ореховый Спас...





Отмечается 29 августа, а в народе Третий Спас зовется также Хлебным, Холщевым, Ореховым, Малым и, наконец, Спас на полотне. В этот день празднуется и перенесение Нерукотворного образа Господа Иисуса Христа в Константинополь, и начало сбора орехов, крестьяне сеют озимую рожь, а горожане начинают торговать полотнами и холстами.

Ярко и радостно гуляют на Третий спас на городских ярмарках, отмечая еще и окончание Успенского поста. В прежние годы вера была неотъемлемой частью жизни российского народа, а потому народные гулянья, чаще всего, совпадали с православными праздниками. Вот и на Хлебный спас хозяйки пекут из новой муки хлеба да пироги, добавляют в блюда свежие орехи и мед и потчуют родных и знакомых.

К этому дню в лесах созревают лесные орехи (лещина), поэтому праздник еще называют Ореховым Спасом, и обязательно готовят блюда с добавлением орехов, которыми угощают всех родных и близких.



Существуют и приметы:

- с приходом Третьего Спаса осень полностью вступает в свои права. Согласно народным приметам грозовой август предвещает долгую теплую осень;
- на Ореховый Спас отлетают последние ласточки, а если к 29 августа отлетают журавли – зима будет ранняя;
- на третий Спас говорят, что банные веники, которые вязали из орешника, собранного именно в этот день, способны были избавить людей абсолютно от любых болезней.

В России всегда любили полузгать вкусные семечки или орешки. И неслучайно, орехи – настоящий кладезь витаминов и микроэлементов, которыми они обеспечивают наш организм круглый год. Об орехах можно сказать: «Уникальный продукт, это выдающееся творение природы, это отличное народное средство!» В отличие от фруктов, они не теряют своих свойств даже в холодную погоду.

Юрий Константинов «Орехи – целители»

Известно более 80 видов различных «орехов». О некоторых из них мы вам расскажем...



АРАХИС

Арахис содержит в себе огромное количество витаминов.

В кулинарии применение арахиса велико – это приготовление различных салатов, соусов и приправ, мясных блюд и выпечки.

РЕЦЕПТ: Арахис в шоколаде

Растопить шоколад или шоколадную стружку в верхней части пароварки над горячей (не кипящей) водой или в микроволновой печи. Добавить арахис и тщательно перемешать, чтобы покрыть каждый орешек. Выложить при помощи вилки на фольгу и поместить в холодильник. Дать застыть.

*Карманный
целитель*

Юрий Константинов

ОРЕХИ-ЦЕЛИТЕЛИ

Грецкие, кедровые,
кешью, фундук, кокос,
арахис...



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

В Вавилоне представителям бедного класса жрецы запрещали употреблять в пищу грецкие орехи. Вероятно, все замечали, что форма ядер грецких орехов внешне напоминает человеческий мозг. Жрецы относились к этому факту более серьезно, они искренне верили в то, что грецкие орехи развивают умственные способности. Уже современными учеными был доказан тот факт, что регулярное употребление грецких орехов помогает улучшить память.



РЕЦЕПТ: "Козинаки из грецких орехов"

Понадобятся грецкие орехи, мёд, сахар.

- **Орехи (350 г) перебрать, нарезать крупными кусками и слегка обжарить на сковороде;**
- **В сковороде соединить 100 мл мёда и 50 г сахара. Нагреть, помешивая, пока не растворится сахар;**
- **Всыпать в медовую смесь подготовленные орехи и хорошо перемешать. Потомить орехи в меду 2-3 минуты;**
- **Пергаментную бумагу смазать тонким слоем растительного масла и выложить горячую ореховую массу на пергамент. Разровнять и придать форму. Толщина пласта должна быть приблизительно 1 см. Отправить в холодильник на 1 час;**
- **Перед подачей нарезать козинаки на порционные кусочки.**

ФУНДУК

Фундук один из самых популярных орехов – его любят за нежный сладковатый вкус и приятный аромат, благодаря которому орех делает вкус привычных блюд более ярким. Он используется в кухнях разных народов.

Фундук является очень питательным и полезным продуктом. В день врачи советуют съедать 30-50 грамм.



РЕЦЕПТ: «Двухцветный кекс с фундуком»

Понадобится: какао порошок 2 ст. л., масло подсолнечное рафинированное 150 мл., молоко топленое 300 мл., мука пшеничная 3 ст., разрыхлитель 1 ст. л., сахар 300 г., соль 1 щепотка, фундук (лесной орех) 100 г., яйца 4 шт.

- Сначала надо обжарить фундук. Высыпать его на сухую сковороду и поставить на средний огонь. Только не отходите надолго, его надо периодически помешивать, иначе орехи пригорят. Через некоторое время шелуха начнёт лопаться, а орехи приобретут золотистый цвет.

Очистить орехи от шелухи. Перемолоть в блендере в не очень мелкую крошку;

- В миску вбить яйца, положить сахар и взбить до побеления;

- Влить в массу молоко и растительное масло. Перемешать;

- Из основной массы переложить в другую миску 2 столовые ложки теста и положить туда какао порошок и 2 столовые ложки растительного масла. Перемешать;

- В смазанную маслом форму перелить сначала светлое тесто, а сверху шоколадное. Слегка перемешать вилкой и отправить в предварительно нагретую до 170°C духовку. Выпекать 40-45 минут;

- Готовность выпечки проверить на сухую спичку. Кекс вынуть из духовки и дать немного остыть в форме, затем перевернуть форму на решётку и подождать, пока кекс полностью остынет.

КЕДРОВЫЙ ОРЕХ

Кедровые орехи – это самые настоящие семена. Однако, благодаря своей сердцевине, кедровые орехи снискали себе «ореховую славу». Семьдесят процентов аминокислот, входящих в состав кедровых орехов, для человеческого организма просто незаменимы. Особенно полезны кедровые орехи для молодого, растущего организма. Растительные белки, входящие в состав кедровых орехов, человеком усваиваются на 99 процентов. А потому кедровые орехи можно назвать довольно питательной пищей.

Кедровые орехи входят в состав большого количества блюд.



МИНДАЛЬ

Миндаль считается одним из самых полезных орехов и хорошим дополнением практически к любой диете. Они наполнены питательными веществами и являются отличным источником клетчатки и белка, поэтому они могут насытить вас, уменьшая при этом потребление калорий. Миндаль можно использовать для перекусов, добавлять в смесь или готовить для рецепта.



САЛАТ С КОПЧНОЙ КУРИЦЕЙ И МИНДАЛЕМ

Приготовим салат с копчёной курицей. Картофель и яйца отварим, сырок заранее положим в морозилку, чтоб легче натирать. Нарежем мясо кубиками, отваренные и очищенные яйца и картофель натрём на крупной тёрке, репчатую луковицу порежем и обдадим кипятком для уменьшения остроты вкуса. Рецепты можно разнообразить, добавляя кукурузу, свежие или солёные огурцы – словом, максимально приближая к новогоднему оливье (тогда стоит ввести в рецепт зелёный горошек и варёную колбасу вместо курицы). Можно продукты укладывать слоями, промазывая майонезом, а можно смешать, добавив натёртый сырок и провансаль, сформировать на блюде овальные горки и сверху выложить миндальные орешки.

ФИСТАШКИ

В продукте содержатся различные масла, аминокислоты и множество других полезных элементов.

Главная польза фисташек заключается в их богатом минерально-витаминном составе.

РЕЦЕПТ: ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ФИСТАШКАМИ

Растопите горький шоколад (200 грамм) на водяной бане, добавьте к нему сливочное масло (40 грамм) и тщательно перемешайте. Взбейте яйца (2 штуки) с сахаром (180 грамм) до состояния однородного легкого крема. Влейте шоколад в яичную массу. Фисташки (150 грамм) крупно порубите ножом и слегка обжарьте, добавьте в «тесто» орехи и муку (60 грамм). Возьмите большую форму для запекания и вылейте в нее тесто тонким слоем, поставьте в духовку, разогретую до 180 градусов, на полчаса. Остудите печенье и разрежьте его, как пожелаете.

Карманный
целитель

Юрий Константинов

ОРЕХИ-ЦЕЛИТЕЛИ

Грецкие, кедровые,
кешью, фундук, кокос,
арахис...





*С ПРАЗДНИКОМ!
С ОРЕХОВЫМ
СПАСОМ!*