

ОКНО В ПРИРОДУ



ВАРЕНЬЕ БЕЗ САХАРА? ЭТО ВКУСНО!

Варенье без сахара. В чем его польза и как его приготовить? Даже название статьи звучит немного странно, нелогично. Это примерно то же самое, как «приготовить домашний творог без молока». Тем не менее варенье без сахара существует.

У Карлсона, который живет на крыше, от возмущения наверняка перестал бы вращаться пропеллер и рыжий толстячок шваркнулся бы об асфальт, если бы узнал, что такое возможно — варенье без сахара. Он бы считал такую вещь извращением! Но Карлсон живет на крыше, а мы — под ней, и поэтому у нас разные миры и разные взгляды на жизнь, на экономию, на питание, наконец. Не всякий нынче может купить себе сахара целый мешок для домашних заготовок. А ведь урожай ягод, слив, яблок может выдаться весьма значительным. Так что сварить варенье без сахара — это, во-первых, экономичный вариант. А теперь окунемся на миг в детство. Чаще всего дети обожают классическое варенье и несут сию любовь сквозь всю свою сознательную жизнь. Однако кое-кому выпадает несчастье заболеть сахарным диабетом, и тогда сахар ставится под запрет. А любовь-то к варенью остается! Мультфильм про Карлсона все равно показывают — хоть при социализме, хоть при перестройке, хоть при диком капитализме, и рыжий обаяшка все так же продолжает лопать варенье банками. Человеку, который хочет съесть варенье, но ему оно противопоказано в связи с диабетом, как раз безопаснее потреблять варенье без сахара. Оно диетическое. Это — во-вторых. Наконец, в-третьих, классическое варенье содержит большое количество сахара, а он — «белая смерть». Любое варенье с сахаром — очень калорийная вещь. А значит, гарантирован лишний вес и сопутствующие заболевания. Так что тот, кто стремится не полнеть и при этом очень любит варенье, полакомится вареньем без сахара с пользой и удовольствием. Какое варенье можно сварить без сахара? Да любое! Приведу несколько вариантов.

Сливовое повидло. Берем только самые налитые, мягонькие, можно даже переспелые сливы. Вскрываем каждую из них, как креветку, разделяя на две половины. Аккуратно вынимаем косточки. Некоторые варят сливовое варенье даже с ними. Но, поверьте, съевать косточки — пусть и сладкие — при наших зубах не получится. Промытые половинки помещаем в таз или кастрюлю и варим под крышкой до тех пор, пока не пойдет сок. Мешаем периодически. Вот сок пошел, снимаем крышку. В идеале нам нужно получить густое повидло. Такое, чтобы ложка в нем стояла. А для этого нужно применить технологию под названием «многократная варка». Что это за зверь такой? Это когда мы варим наше повидло час, потом выключаем плиту, даем остыть повидлу часов 8-9. Потом снова варим, и снова варево остывает часиков 8-9. Проворачиваем подобный цикл раз пять. Когда прекратить «мучить» наше повидло? Тогда, когда оно легко будет отделяться от стенок кастрюли или таза. После многократной варки еще горячее повидло раскладываем в банки и пусть себе оно там, в стекле, и охлаждается. Крышку не закрываем. Нам нужно получить небольшой такой сухой «наст» на поверхности. Тверденькая корочка, как в сутробе после мороза поверху бывает. После появления корочки мы обычной пергаментной бумагой покрываем банки, бечевкой обвязываем и ставим в холодильник или погреб. Как видите, никакого сахара.

Малиновое варенье. Для меня так это самое вкусное лакомство с детства, только, правда, не в диетическом варианте — без сахара, а в классическом. Но ради здорового питания можно и поступиться кое-чем. Сахаром. Нам нужно набрать ведро малины. Для точного расчета сразу скажу, что из данного количества выйдет трехлитровая банка готового варенья без сахара. При таком соотношении итоговый продукт выйдет густым, малотекучим, и ложка в нем будет стоять. Для приготовления нашего лакомства нам еще нужно будет ведро. Отмечаем помойное, убираем пластиковое, а задействуем самое что ни на есть железное советское ведро. Помещаем на дно кусок сложенной в несколько слоев марли. Далее берем трехлитровую банку и укладываем малину плотно слоями. Чем хороша малина как ягода для варки? Ее не стоит мыть перед использованием для варки варенья. Итак, слой малины положили в пять-семь сантиметров, утрамбовали, затем встряхнули. Затем снова насыпали ягод на 5-7 см, утрамбовали чуток и снова встряхнули. И так до горловины. Когда засыпка, встряска и трамбовка завершены, в ведро наливаем воды до половины. Банку с малиной ставим на дно на сложенную марлю. Всю данную конструкцию из цикла «матрешка» ставим на плиту. Под влиянием едва заметного кипения банка нагревается, и малина потихоньку пустит сок и так в собственном соку и будет томиться. Естественно, что уровень ягод в банке будет оседать, так что досыпайте ягоды снова до горловины периодически. Когда дойдете до верха банки, накрывайте ее крышкой и пусть с часок варенье варится. После этого банку вынимаем, закатываем и ставим ее, уже закупоренную, крышкой вниз на пол или на стол, пусть теперь остывает. Варенье из малины без сахара, но в собственном соку, готово. Ешьте варенье без сахара! Не пожалеете.

Михаил Берсенов

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

ОТДЕЛЕНИЕ ПФР—В СОЦСЕТЯХ

Отделение ПФР по Орловской области сообщает, что получать свежую актуальную информацию обо всех изменениях в пенсионном законодательстве, читать новости Пенсионного фонда, а также получать в режиме онлайн разъяснения по вопросам, находящимся в компетенции специалистов ПФР, жители Орловской области могут не только в Facebook, Twitter, Вконтакте, но и в «Одноклассниках».

Отделение ПФР по Орловской области напоминает, что странички ОПФР давно действуют в Facebook, Twitter и Вконтакте. Здесь регулярно размещается информация об основных изменениях в пенсионной системе России, а также информационно-разъяснительные материалы о работе Отделения и его районных управлений.

Стоит обратить внимание на то, что консультировать граждан через социальные сети специалисты могут только по общим вопросам, не требующим работы с документами и разглашения персональных данных.

Светлана БАКУЛИНА

ЗАКУПАЮ лошадей, коров, быков, телок. Тел. 8-9158578532.

5-2

17 АВГУСТА В РДК С 9 ДО 16 ЧАСОВ СОСТОИТСЯ ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА ТОВАРОВ БОЛЬШОЙ ВЫБОР

одеял (от 500 рублей); подушек (от 50 рублей); постельного белья (от 350 рублей). В ассортименте *полотенца (от 30 рублей), халаты (от 250 рублей), детский и взрослый трикотаж, комбинезоны, уголки, конвертики, шапки, перчатки, носки (от 20 рублей) и многое другое.*

Приходите! Ждем вас! ИП Иванов, г. Брянск.

УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА!

По территории вашего района проходит трасса магистрального газопровода высокого давления (55-75 кг/см²), кабельные линии связи и вдольтрассовые линии электропередач, составляющие единую систему газоснабжения. Наступают осенние полевые работы 2016 г., на которые привлекаются значительные людские ресурсы и большое количество сельскохозяйственной техники. Все они будут работать как в охранных зонах, так и на прилегающих к ним участках.

Всем руководителям КСП, СПХ, ТОО, ТНВ, фермерских хозяйств, владельцам дачных участков и др. перед началом сельскохозяйственных работ в охранных зонах магистральных газопроводов и кабельных линий связи предварительно, за 5 дней, необходимо уведомлять филиал ООО «Газпром трансгаз Москва» «Орловское ЛПУМГ» о времени начала полевых работ.

Согласно правил противопожарного режима в РФ ППР 2012 и правил пожарной безопасности для предприятий и организаций газовой промышленности ВППБ 01-04-98, в зонах прохождения магистральных газопроводов ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- сжигание стерни, пожнивных остатков, расположение полевых станов, загонов для скота, коновязей, устройство свалок, складирование грубых кормов, свалкивание соломы, порубочных материалов после вырубki древесно-кустарниковой растительности, сливание горюче-смазочных материалов, расположение сельскохозяйственной техники на стоянку и ремонт в охрannой зоне магистрального газопровода.

ПОМНИТЕ! В результате нарушений «Правил охраны магистральных трубопроводов» и несогласованных с филиалом ООО «Газпром трансгаз Москва» «Орловское ЛПУМГ» работ в охранных зонах газопроводов и кабельных линий связи может произойти повреждение трубопровода, утечка газа, взрыв смеси, пожар, что повлечет за собой остановку газопотребляющих объектов и возможные человеческие жертвы.

За нарушение требований «Правил охраны магистральных газопроводов», повлекшее повреждение трубопроводов и других объектов системы газоснабжения, виновные привлекаются к ответственности согласно законодательству Российской Федерации.

В случае обнаружения запаха газа в местах прохождения магистрального газопровода немедленно сообщите в местную администрацию, полицию или по телефону в г. Орле: 33-08-79 (круглосуточно), в п. Долгое 2-14-37 (круглосуточно).

Наш адрес: г. Орел, ул. Ростовская 24, администрация филиала ООО «Газпром трансгаз Москва» «Орловское ЛПУМГ».

Руководство, коллектив Краснозоре́нской ЦРБ искренне соболезнуют начальнику хозяйственного отдела Алтунину Сергею Михайловичу в связи с постигшей его невосполнимой утратой—смертью самого близкого и родного человека—**матери.**

Глубоко скорбим по поводу смерти **Бахотского Михаила Алексеевича** и выражаем искреннее соболезнование семье Бахотских.

Сваты Изотовы, семья Калугиных.

КРАСНАЯ ЗАРЯ

ГАЗЕТА
КРАСНОЗОРЕ́НСКОГО
РАЙОНА
ОРЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

УЧРЕДИТЕЛИ:

Автономное учреждение
Орловской области
«Редакция газеты
«Красная Заря»,
администрация
Краснозоре́нского
района
Орловской области

Газета зарегистрирована
в Управлении
Федеральной службы по
надзору в сфере связи,
информационных
технологий и массовых
коммуникаций
по Орловской области

Свидетельство
о регистрации СМИ
ПИ № ТУ57-00140 от 26
октября 2010 года

**ГЛАВНЫЙ
РЕДАКТОР
С.С.
БАКУЛИНА**

ТЕЛЕФОНЫ:
редактор,
компьютерный отдел—
2-13-46

корреспонденты —
2-11-63

бухгалтерия—
2-15-64

**АДРЕС РЕДАКЦИИ
И ИЗДАТЕЛЯ:**
303650,
Орловская область,
п. Красная Заря,
ул.Ленина, 12.

E-mail:
kzrsmi@smi.orel.ru

Письма читателей используются по усмотрению редакции и авторам не возвращаются. Мнение авторов публикуемых материалов не обязательно совпадает с мнением редакции. Авторы несут ответственность за точность и достоверность цифр, фактов, цитат, любых других данных. Объявления, поздравления, реклама печатаются на платной основе. Ответственность за содержание и достоверность рекламы и объявлений несет рекламодатель.

**Отпечатано в АО
«Типография «Труд».**
302028,

г.Орел, ул.Ленина, 1.

Выходит

по пятницам
Подписной индекс
53219

Подписано в печать
11. 08. 2016 года
по графику—в 14 часов
фактически—в 14 часов

Объем 2 п. л.
Офсетная печать
Тираж 1531
Заказ №1902