СОВЕТЫ ОТ НОСТРАДАМУСА

Список продуктов, которые помогают сохранить хорошее здоровье и продлить годы жизни:

- чеснок, лук, овес и ячмень, перец «чили», рыба, капуста, морковь, брокколи, клюква, яблоки и грейпфруты.

Успеха в борьбе с диабетом помогут достичь арахис, соевые бобы, чечевица, фасоль, груши и яблоки.

От артрита помогут семга, сардины, речная форель и макрель.

От астмы — травы, смешанные с перцем чили», чесноком, луком, горчицей и хреном.

Снизить уровень холестерина позволят овсяные отруби, овсяная каша и сухая фасоль.

Заболевания сердца излечиваются при помощи рыбы, чеснока, имбиря, дыни, грибов, оливкового масла, лука и морских водорослей.

Свои рецепты монаршим и близким ко двору особам, написанные, как и положено, на латыни, лекарь Мишель Нострадамус подписывал по-французски:

«НА ЗДОРОВЬЕ.

Нострадамус».

БИБЛИОТЕКА-ФИЛИАЛ № 2

Адрес Донецк, 17, ул. Краснодонская, 58а

Телефон-факс: 297-62-73
Эл. почта: bibl2be@gmail.com

КУ «ЦБС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ Г.ДОНЕЦКА»
БИБЛИОТЕКА-ФИЛИАЛ № 2

РЕЦЕПТЫ от НОСТРАДАМУСА

К 510-летию Нострадамуса

2013

«ПРЕВОСХОДНАЯ И ВЕСЬМА ПОЛЕЗНАЯ КНИГА, ПОТРЕБНАЯ ВСЕМ, КТО ЖЕЛАЕТ СТАТЬ ИСКУШЕННЫМ ВО МНОГИХ ИЗЫСКАННЫХ РЕЦЕПТАХ».

Красная капуста с яблоками.

Для приготовления этого блюда нужны: небольшой кочан красной капусты, 60 граммов сливочного масла, 1 средняя головка нарезанного репчатого лука, 1 большое очищенное от кожуры и сердцевины порезанное яблоко, 2 столовых ложки сахара, 0,5 столовой ложки молотой гвоздики, сок одного лимона, 2 столовых ложки изюма без косточек, 120 граммов красного вина.

Порежьте капусту, промойте и подсушите. На медленном огне растопите масло на средней величины сковороде и поджарьте лук до золотистого цвета. Добавьте яблоко, сахар, гвоздику, лимонный сок, изюм и оставьте на огне на 10 минут или чуть дольше, пока яблоко не станет мягким. Затем добавьте капусту, вино и тушите, время от времени помешивая, примерно 30 минут, пока капуста не станет мягкой. К столу блюдо подается горячим.

Десерт из апельсина и моркови.

Для его приготовления берется: 400 граммов очищенной и тонко порезанной моркови, 1 апельсин, очищенный и разделенный на дольки, сок 1 апельсина, 1 столовая ложка молотой корицы, 2 столовых ложки лимонного сока, 1 столовая ложка сахара, 8 измельченных фиников без косточек, йогурт. Смешайте морковь и апельсин с корицей, сахаром, соком лимона и апельсина. Накройте посуду крышкой и поставьте в холодильник. Перед подачей на стол немного слейте жидкость и посыпьте десерт финиками. Отдельно подайте йогурт.

Томаты по-провансальски.

Возьмите 2 больших спелых помидора,
3 раздавленных зубка чеснока, 1 чашку крошек пшеничного хлеба, 1 столовую ложку свежей, мелко измельченной петрушки, 1 маленькую головку мелко нарезанного репчатого лука, 1 столовую ложку свежей травы тимьяна, 3 столовых ложки оливкового масла. Нагрейте духовку до температуры в 300 градусов. Разрежьте помидоры на две части по горизонтали. Перемешайте хлебные крошки, чеснок, петрушку, лук и тимьян. Добавьте соль и перец по вкусу. Разложите по 1 столовой ложке получившейся смеси на четыре половинки помидоров. Налейте приблизительно 1 столовую ложку оливкового масла в кастрюльку или другое огнеупорное блюдо и положите в него помидоры (смесью вверх). Вылейте остатки масла на помидоры и поставьте их в духовку на 15 — 20 минут. К столу можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Имбирный джем любви от Нострадамуса"

Кусочек имбиря весом около 100 грамм. очистить от кожуры, стараясь соскоблить как можно меньше верхнего слоя, ведь под ним находится максимальное количество эфирных масел.

Нарезать корень на тонкие пластины и промыть несколько раз водой.

Положить в кастрюлю, залить водой и варить 10 минут.

Отвар по истечении 10 минут варки надо слить. (А можно разбавить водой по вкусу, добавить мед, лимон и получится отличный согревающий лечебный имбирный чай.)

Этот шаг (залить водой, проварить 10 минут, слить) надо проделать еще два раза. И в последний, четвертый раз проварить имбирь 20 минут. Положить его на салфетку и оставить сушиться до утра. Утром имбирь нарезать на маленькие кусочки.

Положить имбирь в кастрюлю с толстым дном, залить медом и проварить 15 минут на слабом огне под крышкой. Так следует поступать три дня подряд. Все, джем готов!

Нострадамус советует съедать джем по чайной ложке ежедневно для повышения возбуждения