



SOTSIAALMINISTEERIUM



Euroopa Liit
Euroopa arengufond enim
puuduskannatavate
isikute jaoks



Eesti
terviku heaks



Tervise
Arengu
Instituut

Помощник

Предисловие

Эта книга рецептов создана с целью предложить простые, вкусные и недорогие рецепты блюд тем, кто хочет питаться правильно и в то же время бюджетно.

Хорошие блюда не обязательно должны быть сложными или дорогими. Все представленные здесь рецепты просты и доступны, изобилуют вкусом и поощряют использовать все, что есть на кухне, помогая сократить пищевое расточительство.

И при ограниченном бюджете можно готовить вкусные блюда. Будь то быстрый завтрак в будний день или что-то особенное на выходные — здесь вы найдете идеи на любой случай.

Наслаждайтесь как приготовлением, так и самой едой!



*Подправить рецепты, присланные на конкурс рецептов Министерства социальных дел, помог шеф-повар Английского колледжа и координатор волонтерского объединения TUBLI 5 **Антон Караваяев**. Материал подготовлен совместно с **Институтом развития здоровья и Министерством регионального развития и сельского хозяйства**. Фотографии сделала Ольга Панкевич (волонтерское объединение TUBLI 5 Таллиннского английского колледжа).*

*Министерство социальных дел благодарит **Антон Караваяева, Тагли Питси, Ольгу Панкевич и Аннели Тувику**.*

Несколько советов по доступному и разнообразному питанию, которые помогут держать расходы на еду под контролем.

- 1. Планируйте покупку продуктов:** перед походом в магазин составьте меню на неделю и соответствующий список покупок. Это поможет избежать импульсивных покупок и ненужной траты денег.
- 2. Сезонные продукты:** используйте сезонные овощи и фрукты, которые обычно дешевле и свежее.
- 3. Храните остатки в холодильнике или морозилке:** приготовьте за раз побольше еды и храните остатки в холодильнике или морозилке. Так вы сэкономите время и деньги, поскольку приготовите за один раз еду на несколько приемов пищи.
- 4. Увеличьте долю продуктов растительного происхождения:** добавьте в меню больше продуктов растительного происхождения. Бобовые, такие как фасоль, чечевица и горох доступны по цене, питательны и могут использоваться в разном виде.
- 5. Избегайте покупки готовой еды:** готовьте еду самостоятельно, поскольку это обычно дешевле и полезнее, чем купленная в магазине готовая еда.
- 6. Используйте все продукты:** сократите пищевое расточительство, используя все, что есть на кухне. Например, остатки овощей можно использовать для приготовления супа или рагу.
- 7. Сравнивайте цены:** просматривайте предложения и сравнивайте цены в разных магазинах. Также обращайте внимание на цену за килограмм.
- 8. Создайте базовое меню:** составьте список простых и доступных основных блюд, которые можно готовить регулярно, меняя лишь несколько ингредиентов, чтобы меню было интересным и разнообразным.
- 9. Научитесь искусству хранения:** узнайте, как правильно хранить продукты, чтобы они дольше оставались свежими и не выбрасывались.

Пять ключей к безопасности пищевых продуктов

ЗНАНИЕ = ПРОФИЛАКТИКА

Поддерживайте чистоту

- Мойте руки перед приготовлением пищи и неоднократно во время приготовления пищи
- Мойте руки после посещения туалета
- Содержите в чистоте кухню и используемую для приготовления пищи кухонную утварь
- Не допускайте появления на кухне и в местах хранения продуктов насекомых, грызунов и других животных

Почему?

Хотя большинство микроорганизмов не вызывают заболеваний, опасные микроорганизмы могут содержаться в почве, воде, в организмах животных и людей. Они переносятся через руки, разделочные доски и кухонную утварь, и их малейший контакт с пищей может привести к заболеваниям пищевого происхождения.

Используйте чистую воду и свежие ингредиенты

- Используйте чистую воду, а при необходимости кипятите воду перед использованием
- Выбирайте для приготовления пищи только свежие ингредиенты
- В целях безопасности употребляйте только пастеризованное или термически обработанное молоко
- Мойте фрукты и овощи, особенно если вы едите их сырыми
- Не используйте продукты с истекшим сроком годности (отметка на упаковке «Годен до»)

Почему?

Сырье, включая воду и лед, может содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В испорченных и заплесневелых продуктах могут образоваться токсичные соединения. Тщательный выбор сырья и такие простые действия как мытье и очистка значительно снижают риск.

Отделяйте готовую пищу от сырой

- Храните сырое мясо и морепродукты отдельно от другой пищи
- Используйте для обработки сырых продуктов отдельные кухонные принадлежности (ножи и разделочные доски)
- Храните сырые продукты в отдельной посуде, чтобы избежать контакта с термически обработанной едой.

Почему?

Сырые продукты, особенно мясо, морепродукты и их соки, могут содержать опасные микроорганизмы, которые могут переноситься на другие продукты во время хранения или приготовления.

Подвергайте продукты достаточной термической обработке

- Подвергайте продукты тщательной термической обработке, особенно мясо, яйца и морепродукты
- Доводите супы и тушеные блюда до кипения, чтобы их температура была не ниже 70°C
- При приготовлении мяса следите, чтобы мясной сок стал прозрачным, а не остался розовым
- Для уверенности используйте термометр
- Подвергайте еду тщательной термической обработке и при повторном разогреве

Почему?

Правильная термическая обработка убивает практически все опасные микроорганизмы. Исследования доказывают, что нагревание пищи выше 70°C обеспечивает ее безопасное употребление. Особенной осторожности требуют фарш, мясные рулеты, крупные куски мяса и тушки птицы.

Храните продукты при безопасной температуре

- Не держите приготовленную еду при комнатной температуре более 2 часов
- Охлаждайте термически обработанные и скоропортящиеся продукты сразу же (желательно до температуры ниже 5 °C)
- Держите приготовленную пищу горячей (выше 60 °C) до подачи, но с целью сохранения пищевой ценности не делайте это дольше пары часов
- Не храните готовую еду слишком долго, даже в холодильнике
- Не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре. Размораживайте продукты, например, в холодильнике, и следите за тем, чтобы жидкость, образующаяся при размораживании, не капала на готовую еду

Почему?

Микроорганизмы могут размножаться очень быстро, если пищу хранят при комнатной температуре. Охлаждение пищи ниже 5 °C или нагревание ее выше 60 °C замедляет или останавливает рост микроорганизмов. Некоторые опасные микроорганизмы также размножаются при температуре ниже 5 °C.

Маркировка продуктов

Маркировка на упаковке пищевых продуктов помогает делать правильный выбор при покупке, предоставляя информацию о составе продуктов, сроке годности, происхождении и о многом другом. Ознакомьтесь с предоставленной информацией, чтобы питаться более осмысленно.

- **Смотрите состав!** Список ингредиентов также покажет вам, содержит ли продукт аллергены.
- Знайте, что в списке ингредиентов на этикетке ингредиенты расположены в порядке убывания по количеству, то есть сначала указываются ингредиенты, которых в продукте больше всего, от большего к меньшему.
- Знайте, что вещества, которые могут вызвать аллергию или непереносимость, на упаковке, в списке ингредиентов четко выделены.
- Следите за сроком годности!
- **Храните правильно!** Следуйте написанным на упаковке инструкциям по хранению.
- **Питайтесь с умом!** Смотрите на упаковке, сколько энергии, жиров, насыщенных жирных кислот, углеводов, сахара, белков и соли содержится в продукте.
- **Критично относитесь к рекламным текстам**, которые обещают слишком много или предлагают расплывчатую информацию.
- **Еда — это не лекарство**, то есть утверждения относительно профилактики, лечения и смягчения заболеваний могут использоваться только на лекарствах, а также на традиционных растительных лекарствах.

Срок годности пищевых продуктов

- Перед употреблением в пищу проверьте срок годности продукта. Для обозначения срока годности используются выражения **«лучше употребить до»** (parim enne) и **«годен до»** (kõlblik kuni). Правильное понимание этих выражений помогает безопасно использовать продукты и меньше тратить.
- Помните, что **«годен до»** относится к дате, до которой продукт можно употреблять в пищу. По истечении этого срока употреблять продукт в пищу нельзя!
 - Маркировка «годен до» используется на скоропортящихся продуктах, которые в случае превышения срока годности могут в течение короткого периода времени стать опасными для здоровья человека, например, свежее мясо, рыба, салаты и свежее молоко.
- Помните, что выражение **«лучше употребить до»** обозначает дату, до которой сохраняется ожидаемое качество продукта, например, характерный вкус, запах или текстура продукта, но при этом этот продукт еще некоторое время можно безопасно употреблять в пищу.
 - Маркировка «лучше употребить до» используется на продуктах питания с более длительным сроком хранения, таких как хлеб, булка, сухие продукты питания или прохладительные напитки.
- Пригодность к употреблению оценивайте с помощью органов чувств – **смотрите, нюхайте, пробуйте на вкус.**
- Соблюдайте условия хранения и использования продукта, указанные на упаковке (например, «использовать в течение 3 дней после вскрытия упаковки»). Как правило, продукты с маркировкой «годен до» следует хранить в холодильнике при температуре +2...+6 °С.



От Месике каша в банке

На четыре порции

*Время приготовления — 5 минут
плюс минимум 5 часов в холодильнике*

Ингредиенты

- 4 дл (160 г) овсяных хлопьев
- 2 стакана (400 г) молока
- 2 стакана (400 г) натурального йогурта или кефира
- 4 ч. л. (20 г) семян чиа
- 4 ч. л. (30–40 г) меда, кленового сиропа или гущенного молока

Возможные добавки

- замороженная черника и кокосовые хлопья
- замороженная малина и половинка раздавленного банана
- груша и немного корицы
- немного какао и арахисового масла
- замороженная малина, 2 ч. л. какао и 1 ч. л. сахара

Приготовление

1. Положите в четыре баночки по 1 дл овсяных хлопьев
2. Добавьте по полстакана молока и йогурта или кефира
3. Добавьте по 1 ч. л. семян чиа и по 1 ч. л. меда или другого подсластителя
4. Положите любимые добавки, перемешайте
5. Закройте банки крышками и дайте им постоять в холодильнике минимум пять часов или всю ночь

Овсяная каша готова к подаче. При использовании свежих молочных продуктов кашу можно хранить в холодильнике три дня.

При желании перед подачей украсьте кашу свежими ягодами, фруктами или кокосовыми хлопьями.

Если вы хотите преподнести кашу в баночке кому-нибудь или просто украсить ею стол на завтрак, подайте овсянку в красивой баночке, украсив ее ленточкой или милой этикеткой.

Сладкая каша из рисовых хлопьев от Маарьи

На шесть порций

Время приготовления — примерно 15 минут

Ингредиенты

- 4 дл (120 г) рисовых хлопьев
- 7 дл (700 г) воды или миндального напитка
- 1 ст. л. (15 г) сливочного масла
- горсть (20 г) изюма
- несколько сушеных фиников (около 20 г)
- 1 ч. л. корицы
- 1/2 ч. л. кардамона

Приготовление

1. Поместите хлопья и жидкость в кастрюлю и доведите до кипения на среднем огне
2. Убавьте огонь и варите 3 минуты, периодически помешивая
3. Добавьте сливочное масло, большую часть изюма и нарезанные финики. Хорошо помешайте
4. Приправьте корицей и кардамоном и еще раз перемешайте
5. Оставьте кашу постоять под крышкой пару минут, чтобы вкусы слились
6. Подавайте кашу горячей, украсив оставшимся изюмом и финиками. Также в кашу можно добавить любимые фрукты или ягоды. Наслаждайтесь!



Мари гречневая каша

На четыре порции

Время приготовления — 30 минут

Ингредиенты

- 1 упаковка (200-250 г) шампиньонов
- 1 горсть (около 100 г) замороженного горошка
- 1 дл (около 85 г) гречки
- 1 дл (100 г) томатного сока
- немного соли
- 2 яйца (по желанию)

Приготовление

1. Крупно нарежьте шампиньоны и выложите их на разогретую сухую сковороду
2. Добавьте к грибам гречку и немного соли
3. Когда грибы выпустят немного воды, добавьте томатный сок
4. Когда гречка станет мягкой (примерно через 5-7 минут), добавьте горошек
5. Если вы не хотите добавлять яйца, выключите огонь и дайте немного постоять. Если вы хотите добавить яйца, взбейте их слегка и вылейте на сковороду. Перемешивайте кашу до тех пор, пока яйца не свернутся
6. Подавайте, как только яйца будут готовы



Томатный суп от Айре

На шесть порций

Время приготовления — 40 минут

Ингредиенты

- 4 помидора (600 г)
- 2 небольшие луковичы (150 г)
- 1 кабачок (500 г)
- 1 болгарский перец (200 г)
- немного воды
- 200 г сыра фета
- несколько листьев базилика
- немного соли, сахара и перца

Приготовление

1. Нарежьте помидоры, лук, кабачок и болгарский перец и положите их в кастрюлю
2. Добавьте в кастрюлю столько воды, чтобы она покрыла овощи
3. Варите овощи на слабом огне около 30 минут, пока они не станут мягкими
4. Пюрируйте приготовленные овощи погружным блендером, пока суп не станет однородным
5. Приправьте суп небольшим количеством соли, сахара и перца
6. Нарежьте фету кубиками или покрошите ее и добавьте в суп
7. При подаче украсьте каждую тарелку супа листьями свежего базилика





Сливочная паста с овощами от Маарьи

На четыре порции

Время приготовления — примерно 20 минут

Ингредиенты

- примерно 250 г спагетти
- вода для варки спагетти
- 2 ст. л. (30 г) оливкового масла
- 1 болгарский перец (200 г)
- 1/2 большого кабачка (250 г)
- 1/2 банки (около 120 г) нута
- 3 зубчика чеснока
- 2 дл (200 г) кулинарных сливок
- немного соли, перца
- 2 дл (около 100 г) тертого твердого сыра

Приготовление

1. Отварите спагетти в большом количестве слегка подсоленной воды
2. Нарежьте болгарский перец и кабачок, измельчите зубчики чеснока
3. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде на среднем огне
4. Добавьте нарезанные болгарский перец и кабачок и жарьте 3-5 минут до мягкости
5. Добавьте измельченный чеснок и жарьте еще 2 минуты
6. Вылейте в сковороду кулинарные сливки и дайте им нагреться в течение нескольких минут
7. В конце добавьте в сковороду нут и отваренные и слитые спагетти, все тщательно перемешайте
8. Приправьте небольшим количеством соли и перца
9. Разложите макароны по тарелкам, добавьте тертый сыр
10. Украсьте свежим базиликом или петрушкой и подайте

Пирог с домашним творогом от Кайли

На восемь порций

Время приготовления — примерно 60 минут

Ингредиенты

- 1 баночка (300-400 г) домашнего творога
- 2 яйца
- 3 дл (около 160 г) муки
- 4 ст. л. (около 60 г) сметаны
- 2 дл (около 100 г) тертого сыра
- 1 ч. л. (около 5 г) смеси семян
- горсть (около 10 г) укропа или шнитт-лука
- 100–150 г фарша (по желанию)
- 2 помидора (около 200 г, по желанию)

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 180 °C
2. Смешайте в большой миске домашний творог, яйца, сметану и муку
3. Добавьте тертый сыр и перемешайте до однородности
4. При желании также добавьте в тесто фарш
5. Вылейте тесто в смазанную маслом разъемную форму для пирога
6. Посыпьте смесью семян и нарезанным укропом или шнитт-луком
7. При желании выложите сверху кольца помидоров
8. Выпекайте в духовке около 40-45 минут, пока верх пирога не зарумянится
9. Перед подачей дайте немного остыть, предложите в качестве гарнира салат



Орзотто из свеклы от Келли

На четыре порции

Время приготовления: 30 минут на замачивание крупы и 30 минут на приготовление

Ингредиенты

- 2 дл (160 г) перловой крупы
- вода для замачивания перловой крупы
- немного растительного масла для жарки
- 1 луковица (80 г)
- 4 дл овощного бульона
- 2 большие отварные свеклы (всего 200 г)
- 50 г сливочного сыра
- немного перца, лимонного сока, соли
- немного зелени (по желанию)

Приготовление

1. Промойте перловую крупу холодной водой и оставьте ее набухать примерно на полчаса, затем слейте воду и промойте
2. Нагрейте в кастрюле или глубокой сковороде растительное масло и обжарьте крупу до легкого золотистого цвета
3. Добавьте нарезанный лук, жарьте вместе с крупой несколько минут
4. Добавьте овощной бульон и дайте смеси закипеть
5. Убавьте огонь и дайте крупе потомиться в бульоне, при необходимости добавляйте бульон
6. Мелко натрите вареную свеклу и добавьте ее к крупе
7. Когда крупа станет мягкой, а большая часть жидкости впитается, добавьте сливочный сыр и мешайте, пока он полностью не расплавится и не смешается
8. Приправьте лимонным соком, небольшим количеством соли и перца
9. Разложите орзотто по тарелкам и сразу подавайте, при желании украсив свежей зеленью



Пицца из цветной капусты от Кариты

На восемь порций

Время приготовления — 60 минут

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 175 °С
2. Мелко натрите цветную капусту, разложите ее на противне и запекайте 10–15 минут, пока она не станет мягкой
3. Отожмите из запеченной капусты лишнюю жидкость с помощью марли или сита
4. Смешайте цветную капусту, яйца и 25 г тертого сыра, приправьте смесь небольшим количеством соли и перца
5. Выложите смесь из цветной капусты на противень, застеленный бумагой для выпечки, и придайте ей форму основы для пиццы
6. Выпекайте в разогретой духовке 10–15 минут, пока она немного не подрумянится
7. Обжарьте на сковороде выбранные добавки
8. Нанесите на основу из запеченной цветной капусты томатную пасту, приправьте небольшим количеством соли и перца
9. Выложите на основу обжаренные добавки и тертый сыр сверху
10. Выпекайте в духовке при температуре 175°C 8–10 минут, пока сыр не расплавится, а пицца не станет сверху золотисто-коричневой
11. Разложите со свежим салатом

Основа

- цветная капуста (примерно 1 кг)
- 2 яйца
- 25 г тертого сыра
- немного соли и перца

Начинка

- 200 г томатной пасты
- немного соли и перца
- около 125 г фарша или консервированной скумбрии
- большая горсть (50 г) тертого сыра

Дополнительные опции: маринованный огурец, шампиньоны, ананас





Адаптированная под листовую пирог классическая запеканка из творога и булки от Сирье

На восемь порций

Время приготовления — 50–60 минут

Ингредиенты

- 8 дл (140–150 г) кубиков булки (предпочтительно цельнозерновой или с семечками)
- 2 дл (200 г) молока
- 1/3 упаковки (60–70 г) сливочного масла
- 1 дл (90 г) сахара
- 300 г творожного крема (например, с черникой)
- 4 ст. л. (35–40 г) муки
- 1 стакан (120 г) свежего или замороженного нарезанного ревеня
- 2 яйца
- немного соли, сахара, корицы

Приготовление

1. Разогрейте духовку до 200 °С
2. Залейте молоком кубики булки и дайте ему впитаться
3. Взбейте масло комнатной температуры с сахаром и небольшим количеством соли
4. Добавьте творожный крем, муку и взбитые яйца
5. Добавьте кусочки ревеня и аккуратно перемешайте
6. Посыпьте небольшим количеством сахара и корицы
7. Застелите противень бумагой для выпечки и смажьте ее сливочным маслом. Вылейте тесто на противень и разровняйте его
8. Выпекайте в духовке, пока кусочки булки не станут хрустящими и золотисто-коричневыми сверху
9. Перед подачей дайте готовому пирогу немного остыть, затем нарежьте на кусочки подходящего размера и подайте теплым или комнатной температуры

Банановые оладьи от Людмилы

На две порции

Время приготовления — 10 минут

Ингредиенты

- 1 большой (250 г) спелый банан
- 1 яйцо
- 1 ст. л. овсяных хлопьев

Приготовление

1. Разомните банан вилкой до однородной массы
2. Добавьте яйцо и тщательно перемешайте
3. Добавьте овсяные хлопья и перемешайте тесто до однородности
4. Нагрейте сковороду на среднем огне и смажьте ее небольшим количеством растительного масла
5. Выложите тесто на сковороду ложкой и выпекайте оладьи до золотистого цвета (около 2-3 минут с каждой стороны)
6. Подавайте теплыми. При желании к оладьям можно предложить мед, кленовый сироп, йогурт или свежие ягоды

