

ММБУК «Верещагинская центральная районная библиотека»

Информационно-библиографический отдел



# ЗДОРОВЫЙ НОВЫЙ ГОД,

или

*Как сохранить здоровье во время  
и после новогодних праздников!*

Дайджест



Верещагино 2013

*Ёлки, оливье, шампанское, бой часов, мандарины, бенгальские огни, ожидание чуда, планы, обещания... Незабываемые сказочные, романтические дни! Но не всегда они заканчиваются также приятно, как и начинаются. Попробуйте устроить здоровый Новый год! Вам в помощь - Советы из Интернета!*

Многие ждут новогодних праздников целый год, чтобы «оттянуться», как следует, отпраздновать так, чтобы было, что вспоминать весь следующий год до новых праздников. В эмоциональной эйфории новогодних дней мы не замечаем, что заставляем работать наш организм на пределе своих физических и психологических возможностей достаточно долгое время. Ведь новогодние праздники, учитывая Рождество и Старый Новый год, длятся в нашей стране как минимум две недели, а то и больше. Их последствия – простуды, головные боли, проблемы с пищеварением, обострения болезней, послепраздничные депрессии, набор лишнего веса и так далее.

А ведь соблюдение нескольких простых правил поможет избежать всех этих проблем и остаться в хорошем настроении и после новогоднего марафона.

### ***1. Берегите себя и свои силы***

Планируйте такие новогодние праздники, ритм которых вам по силам. Объективно оцените свой возраст, физическое и психологическое состояние. Не нужно праздновать «на всю катушку» целые две недели только для того, чтобы доказать себе и своим друзьям, что вы еще ого-го!

### ***2. «НЕТ» строгим диетам***

Не садитесь на строгую диету перед новогодними праздниками. Ведь как бы мы не старались, а на Новый год не удержаться от вкусной и вредной еды. При этом еды этой будет вдоволь, еда будет в огромных количествах. Строгая диета перед праздниками, конечно, поможет сбросить вам пару килограмм, но необходимо помнить, что «объедаловка» после строгой диеты небезопасна для здоровья.

**Если у Вас есть огромное желание быть подтянутыми и стройными к праздникам, то обязательно пройдите Курс восстановительного питания «Стройность». Курс «Стройность» способствует правильному пищеварению, улучшает**

моторную функцию кишечника, выводит шлаки и токсины, уменьшает подкожный жировой слой.

**Результат:** Вы бодры, полны сил, красивы и стройны!

**Без диет, изнурительных упражнений и стресса!**

### ***3. «Здоровый» новогодний стол***

Чудесный стол можно накрыть без жирных и вредных блюд. Попробуйте не мыслить стереотипно. Ведь вкусные блюда можно приготовить и без огромного количества жирного, копчёного, солёного и так далее. Замените мясо на рыбу, заправляйте салаты подсолнечным и оливковым маслом вместо майонеза. В крайнем случае, вместо майонеза можно использовать сметану.

### ***4. Об алкоголе***

Не пейте много, пейте правильно. Во-первых, помните, что в вопросе потребления алкоголя следует рассчитывать свои силы. Новогодняя ночь длинная, праздники длятся две недели. Пейте понемногу. Закусывайте, как следует. Особенно крепкие напитки. Алкогольные напитки весьма желательно не смешивать между собой.

**И, вообще, с алкоголем очень осторожно, чтобы не испортить себе все удовольствие от праздников.**

### ***5. Главное – положительные эмоции!***

Акцентируйте только положительные эмоции, будьте терпимы и неконфликтны. Помните, что в праздники под влиянием сильного эмоционального перевозбуждения, а также алкогольных возлияний очень вероятно выпустить свои чувства из-под контроля. С кем-то поспорить, проявить несдержанность. Поэтому в праздники будьте терпимей и доброжелательней друг к другу. Если эмоциональное напряжение слишком высоко, расслабьтесь. Принимайте, к примеру, расслабляющие ванны.

### ***6. Здоровый сон***

Высыпайтесь. Новогодние праздники – это длительный марафон, который способен бессонными ночами расшатать и ослабить нервную систему человека. Поэтому после бессонных ночей необходимо отсыпаться, как говорится, по полной программе.

### ***7. Работа – «на паузу»***

Не пытайтесь праздновать и работать одновременно. Многие люди в наше время настолько привыкли работать, что даже в праздники им трудно позволить себе расслабиться. Нет ничего более изматывающего и вредного для организма, как активный отдых с постоянными мыслями и нервами по работе. Соблюдайте это правило не только в период новогодних праздников. Всегда делайте что-то одно. Либо вы работаете, либо отдыхаете. Совместить не пытайтесь.

### ***8. Свежий воздух и активный отдых***

Больше гуляйте. Свежий воздух – лучшее лекарство. Прогулки на свежем воздухе помогут наладить пищеварение, обмен веществ, снять эмоциональное напряжение и усталость. Следует помнить только об одном. Гуляя, одевайтесь по погоде. Зима – время коварное для простуд.

***И наконец...*** Самое главное! Новый год следует встречать с чистым сердцем, свободным, радостным, светлым... Чтобы действительно было много света и позитива, счастливых незабываемых мгновений!

## **Новогодний стол на год Лошади**

Новый год – это такой семейный праздник, когда хочется чего-то необычного и оригинального. Хочется провести этот день с семьёй и близкими друзьями за вкусным новогодним столом в приятной обстановке. И Новый год 2014 не будет исключением!

### ***А что приготовить на новогодний стол 2014 года?***

Рецепты нашего дайджеста, помогут вам сделать новогодний стол оригинальным и вкусным. И полезным!

Красиво украшенная квартира или дом, высокая, имеющая аромат детства, ель, мандарины – всё это неизменные атрибуты Нового года. А новогоднее меню-2014 будет подготавливаться в каждой семье за несколько недель до праздника. Ведь нужно точно решить, будет ли на столе мясо, какие салаты лучше приготовить, что выбрать из сладких блюд?

Считается, что от вашего настроения в Новый год будет зависеть и настрой на весь год, поэтому надо сделать так, чтобы и вы, и гости остались довольны.

Какие блюда в обязательном порядке должны украшать новогодний стол-2014, какое новогоднее меню станет самым интересным и оригинальным, какую сервировку стола сделать? Попробуем разобраться в том, какие блюда следует поставить на стол, чтобы Новый 2014-й год стал для вас хорошим и удачным.

На праздничном новогоднем столе-2014 обязательно должно быть много закусок из свежих и натуральных продуктов. Именно такие блюда, которые излучают натуральность, любит Лошадь. Поэтому закуски могут быть из свежих овощей. Не забывайте о зелени. Добавляйте ее везде, где это уместно.

Закуски можно сделать в виде новогодних игрушек, зайчика или снеговика. Чаще всего такие закуски в своем составе имеют яйца, крабовые палочки, майонез, куриное филе.

### ***Салаты в год Лошади***

На столе в год Лошади должно быть много салатов. Неизменная гостья новогоднего меню – сельдь. Можно приготовить привычную «Сельдь под шубой», «Оливье», а можно поискать новогодние рецепты, которые предлагают оригинальное применение обычным продуктам.

Салаты также можно украсить. Например, написать с помощью майонеза «С Новым Годом» или выложить картинку Лошади с помощью граната. Фантазируйте и всё у вас получится!

### ***Сладкие блюда***

Торт, оригинально украшенный главными атрибутами Нового года, будет просто незаменим на новогоднем столе. Это может быть торт в виде рукавички, ёлки, часов, на которых просматривается бой курантов, Деда Мороза или Снегурочки. Или же просто торт круглой или квадратной формы с красивой, доброй надписью. Выбирать вам, а Лошади понравятся любые сладкие блюда.

### **Новогодний стол 2014 - маленькие секреты**

Любители тыквы обрадуются, так как согласно восточному поверью, Лошадь можно задобрить этим овощем. Рецепт приготовления вы можете выбрать сами. Можно использовать тыкву как декор или же приготовить полноценное блюдо. Это

может быть тыква, запеченная в духовке или же приготовленная в маринаде с орехами или овощами. Выбор очень большой, а вы уже присмотритесь к тем рецептам, которые запали вам в душу.

## **Праздничный новогодний стол: сервировка и украшение**

Постарайтесь сделать так, чтобы была украшена не только ваша квартира, но и новогодний стол. Самое главное – ощущение чуда и волшебства. Можно поставить на стол свечи, выложить красиво мандарины и конфеты. И не забывайте украшать блюда к Новому Году!

Такое примерное новогоднее меню будет актуальным. Но каждая хозяйка подготовит свои новогодние рецепты 2014, которые порадуют ее семью и гостей. Счастливого Нового Года!

**Салат "Лошадь"** Символом наступающего года является Лошадь, поэтому будут очень кстати любые фантазии на тему лошадей. Предлагаем вам выложить новогодний салат на блюдо в форме лошадиной головы. Салат "Лошадь" будет отличным украшением вашего стола. Такая подача придаст даже самому простому салату своеобразие и актуальность. Новогодний салат "Лошадь" удивит всех ваших гостей. Да, такое оформление займет некоторое время и потребует от вас определенных усилий, но ведь в результате, ваши гости получают эстетическое и вкусовое удовольствие, созерцая и пробуя салат.



### **Ингредиенты для приготовления салата «Лошадь»:**

- 400 грамм куриного филе;  
3-4 картофелины; 2 яйца;  
2-3 соленых или маринованных огурца;  
2 морковки; 100 грамм сыра; несколько маслин без косточек; перья зеленого лука; майонез; соль.

### **Рецепт приготовления салата «Лошадь»:**

Отварить куриное филе, картошку, морковь и яйца. Отварное куриное филе следует остудить и мелко порезать. Морковь остудить и потереть на терке. Картошку также потереть на терке. Яйца необходимо остудить и мелко порезать. Маринованные или соленые огурцы следует потереть на мелкой терке. Лишнюю жидкость с тертых огурцов необходимо слить. Сыр следует потереть на средней терке. Все ингредиенты готовы, теперь пришло время выложить салат в виде головы лошади. Выкладывать

ингредиенты необходимо слоями. Итак, начнем. Первый слой – куриное филе. Сразу же придаем салату форму лошадиной мордочки. Каждый слой не забывайте смазывать майонезом и при необходимости солить. Далее слой картофеля. Следующий слой – яйца. Следом сыр. Далее тертый огурец. И в заключении слой моркови, этот слой будет заключительным. Салат готов, теперь осталось только украсить его. Глазки лошади необходимо сделать из маслин. Гриву можно сделать из капусты или из сыра-косички. Нос и рот тоже из маслин. А уздечку из перьев зеленого лука. Салат на год лошади готов. Салат можно сразу подавать к столу.

## **Шоколадный торт "Заснеженные вишни"**



Как бы ни были прекрасны все блюда на вашем столе, но кульминацией любого праздника всегда является торт. Домашние торты – это не просто приятно, но и увлекательно. Предлагаем вам приготовить вкусный и красивый торт с вишней и сметанным кремом в домашних условиях.

Приготовить торт с вишней совсем не сложно, даже не имея особого кулинарного таланта вы сможете справиться с этой задачей.

### ***Ингредиенты для приготовления шоколадного торта с вишней:***

для теста: 300 г. муки; 70 г. какао; 1 ч. ложка соды; 2 ч. ложки разрыхлителя; 200 г сахара; ванильный сахар; 150 г маргарина; 2 яйца; стакан молока; 1 ст. ложка столового уксуса;

для крема: 300 г сметаны; пара ложек сахарной пудры;

для начинки: пара стаканов вишни без косточек.

### **Рецепт приготовления торта «Заснеженные вишни»:**

Все сухие компоненты, кроме сахара, необходимо перемешать в одной миске, чтобы они равномерно распределились. К размягченному маргарину добавляем сахар и хорошо взбиваем эту массу. Далее добавляем яйца и снова хорошо взбиваем. Уксус вливаем в молоко, вследствие чего оно превращается в пахту. В сухие ингредиенты добавляем взбитую массу и хорошо перемешиваем. После этого, в миску отправляем и пахту, мешаем получившуюся у нас массу. Тесто выливаем в форму, выпекаем при температуре около 180 градусов в течении часа. Корж остужаем непосредственно в форме, затем достаем и разрезаем на две части. Взбиваем сметану с сахаром около минуты, затем кремом намазываем корж и посыпаем вишней. Сметану лучше брать домашнюю или с высоким процентом жирности. Накрываем все вторым коржом, который тоже

смазываем кремом. Торт сверху украшаем вишней. Можно посыпать тертым шоколадом. Ну вот, торт и готов. Он должен пропитаться. Так как коржи нежные и воздушные, для пропитки хватит всего минут 40.

## Новогодний салат с апельсином "Ёлочка"



То, что новогодний салат, простой, это совсем не значит, что его нельзя подать красиво. Наш салат очень красивый! Ведь он в виде новогодней ёлочки.

Салат Ёлочка в новогоднюю ночь будет потрясающе смотреться на столе в отблеске свечей. Он будет приготовлен из продуктов, которые обязательно покупают к новогоднему столу. Так что такой салатик можно назвать еще и экономным.

*Ингредиенты для новогоднего салата «Ёлочка»:*

Апельсин – 2 штуки; шампиньоны – 300 грамм; куриная грудка – 300 грамм; орехи – 100 грамм; майонез – 100 грамм, укроп свежий – 70 грамм.

### Рецепт приготовления новогоднего салата «Ёлочка»:

Сразу займемся апельсинами. Можно попробовать заменить апельсины на мандарины, это будет тоже вкусное сочетание. Куриную грудку отварите или запеките в фольге. Можно взять другое мясо, например свинину. Разберите мясо на кусочки или нарежьте его кубиками. Шампиньон тоненько нарежьте. Если у вас остались маринованные грибочки, то возьмите их для салата. Свежие грибы нужно обжарить на сковороде. Чтобы грибы не были сильно жирными, выложите их на бумажное полотенце, и дайте лишнему маслу впитаться в бумагу. Орехи для салата можно взять любые. Их тоже надо будет подсушить, а потом мелко нарезать. Часть укропа мелко нарезаем. Остальной укроп, нам понадобится для украшения. Теперь все ингредиенты заправьте майонезом. Перемешайте. Выложите салат в виде елочки. Можно сформировать веточки, а можно сделать треугольник. Не забудьте про ножку, которая есть у всех елочек. Украйте салат веточками укропа. Из апельсиновых корочек сделайте гирлянду. Оглянитесь на кухне, найдите яркие продукты. Сделайте из них шарики на елочку. Ну, что салатик вышел очень ярким и красивым.



## Новогодний салат "Молодильное яблоко"

Этот салат с курицей готовится слоями, а выглядит как настоящее красное и спелое

яблочко. Апельсин в салате, придает ему легкую пикантность и необычность. Все ваши друзья и гости будут в неописуемом восторге от этого салата с куриным филе. Он будет главным новогодним салатом украшением в вашем праздничном столе.

### ***Ингредиенты для новогоднего салата "Молодильное яблоко":***

200-300 гр. - куриное филе; одна небольшая - свекла; 2-3 шт. - картофель; 2-3 шт. - морковь; 200 гр. - сыр; 1 небольшой - апельсин; чернослив и гранат для украшения; майонез.

### **Рецепт приготовления новогоднего салата "Молодильное яблоко":**

До начала приготовления салатика, нам необходимо отварить ингредиенты. Сначала отвариваем свеклу, до готовности, это около одного часа. Она должна стать мягкой. Далее берем куриное филе и промываем под холодной проточной водичкой и убираем пленки. Затем нам следует отварить мясо до готовности, около 30 минут, после закипания. Мясо следует класть в кипящую, чуть подсоленную водичку, так оно будет сочным. Не забываем снимать пену. Далее хорошо промываем под проточной водой, картошку и морковку. Отвариваем овощи до готовности, около 40-50 минут. После того, как все нужные нам ингредиенты отварены, мы приступаем к нарезке. Для начала мелко нарезаем остывшее куриное филе. Натираем на крупной терке картошку. Так же поступаем с морковкой и сыром, натираем их в отдельную посуду. Очищаем от кожуры апельсин и нарезаем его на маленькие кубики, сок необходимо немного слить. Затем берем плоскую и нарядную тарелочку и начинаем выкладывать салатик слоями, в форме яблочка. Первый слой: натертый картофель, смазать майонезом, немного посолить и поперчить. Второй слой: нарезанная курочка, смазать майонезом. Третий слой: натертая морковка, смазываем майонезом. Четвертый слой: нарезанный апельсин, немного солим и обязательно перчим, смазывать майонезом не надо! Затем натираем отваренную свеклу на мелкой терке. Пятый слой: все аккуратно обкладываем натертой свеклой, так чтобы не было видно предыдущего слоя. Смазываем верхний слой хорошо майонезом и убираем салфетками излишки салата на тарелке. А теперь приступаем к самой интересной части, к украшению салатика. Для этого необходимо тонко порезать на полоски чернослив и выложить им плодоножку и веточку у яблочка. Затем натираем на мелкой терке куриный белок и делаем на яблочке блик. Зернами граната посыпаяем все яблочко. Украшаем листиком. Наш очень красивый салатик готов! Он получается очень вкусным, а апельсины придают особую пикантность салатика.

А ещё можно приготовить слоёный праздничный салат «Принцесса», салат из рыбных консервов «Колокольчики», новогодний салат "Пингвин"!

Информация с сайта [recepty-kulinariya.ru](http://recepty-kulinariya.ru)

**Счастливого вам  
Нового года!**



Отв. за выпуск С.Ю. Гладких

Сост. И.А. Сазонова

Оформление: Е.Ф. Конева