**Заливной пирог из лаваша (рецепты для мультиварки)**
Тонкий лаваш, Картофельное пюре - 200 - 300 г, Огурцы соленые 1-2 шт., Помидоры - 2-5 шт., Сыр - 100-150 г
Майонез - 150 г, Яйца  - 2 шт, Сметана 2-3 ст. ложки, Зеленый лук - 1 пучок

Приготовление:
Лаваш режим на кусочки, размером примерно по диаметру чаши мультиварки, уголки лаваша, чтобы не подсыхали смажьте майонезом и подверните внутрь. Слои лаваша сложить в такой последовательности: картофельное пюре, помидоры кружочками, сыр тертый, немного сметаны. Следующий слой картофельное пюре, огурцы соленые, сыр, немного сметаны. Затем мелко нарезанный зеленый лук, залитый смесью из яйца и майонеза. Дальше, если остались продукты, чередуем слои в этом же порядке. В меню мультиварки выбираем время 40-60 минут. Чтобы заливной пирог был более сочным взбрызнете молоком или водой. Заливной пирог из лаваша готов!

**Майонез. Вся правда и не только**

**К**акой еще из придуманных соусов заслуживает такое количество хвалебных од и песен, как майонез. Ну, разве можно представить без него всеми любимый 'Оливье' или тарелку дымящихся щей. А как он хорош в бутербродах, салатах и винегретах, с пельмешками и даже с макаронами. Но, нет такого соуса, как майонез, который не вызывал бы такую бурю разговоров, разногласий и споров о вреде и полезности этого блюда. Мы решили сами разобраться в этом нелегком, но своевременном вопросе. Ведь не за горами праздничные новогодние пиршества.

 Думаю, следует начать с истории появления майонеза на свет. Как всегда, вокруг истории его появления много всяких мифов. Существуют две версии изобретения соуса. Обе они связаны с городом Маон, столицей острова Минорка, только они относятся к разным историческими событиями и выдающимся людям того времени.
**По одной из них**, дело было в 1757 году. Герцог де Ришелье, командующий французским гарнизоном, завоевал город Маон - столицу испанского острова Минорка, а затем город осадили англичане. У французов никакой еды, кроме яиц и оливкового масла, практически не осталось. Из этих продуктов готовили омлеты и яичницы. Сами понимаете, что такое 'разнообразие' может надоесть не только привыкшему к деликатесам аристократу. А посему Ришелье, всеми доступными герцогу средствами выказал повару свое недовольство. Находчивый повар растер с солью и сахаром яичные желтки, добавил в полученную смесь масло и пряности и все это тщательно взбил.
**По другой версии**, изобретение майонеза связано с именем полководца Луи Крильонского, первого герцога Магона. В 1782 году, будучи на испанской службе, герцог отвоевал у англичан столицу острова Минорка - город Маон. После битвы был устроен пир, где впервые подали кушанья под соусом, сделанным из продуктов, которыми славился остров. Привезенный в Европу, этот соус получил название маонского, по-французски - майонез, и стал классической заправкой к холодным закускам.
Мы не будем заострят на этом свое внимание, главное теперь мы имеем возможность пользоваться изобритением. На сегодняшний день прилавки магазинов просто ломятся от всевозможных майонезов. Любой покупатель найдет продукт по своему вкусу - и с перцем, и с оливками, и с овощами. И все же, о чем нужно помнить, покупая ту или иную марку и на что обращать внимание в первую очередь?
В России определение майонеза очень широко, хотя наш любимый классический 'Провансаль' - образец 'российских традиций' - в таких странах как Германия и Великобритания вообще не смогли бы назвать 'майонезом' из-за своей низкой жирности. В законодательстве этих государств существуют строгие требования, направленные на то чтобы потребитель не был введён в заблуждение названием. В зависимости от жирности соус может называться майонезом при 80% жирности, салатным майонезом при 70-50% и салатным соусом (dressing) при 49-20%. Настоящие майонезы стоят дорого и высококалорийны, поэтому их потребление даже в развитых странах не превышает 5%.
У нас же существует российский ГОСТ, согласно которому все готовые майонезы в зависимости от их жирности делятся на классы. Так, высококалорийным называется майонез жирностью более 55%, среднекалорийный - в пределах 40-45% и низкокалорийный - до 40%. Но это касается только отечественного яично-масляного соуса, которым, в сущности, и является майонез.
А точнее - это мягкая, кремообразная смесь из яичных желтков, уксуса, специй и растительного масла (все продукты сами по себе довольно калорийные). Кстати, в одном килограмме майонеза 'Провансаль' почти в два раза больше килокалорий, чем в сметане. Поэтому для снижения жирности в рецептуру часто добавляют желатин, молочный концентрат, пектин. Особенно популярная добавка крахмал - верный показатель недобросовестности производителей.
Получить майонез, который придется вам по вкусу, можно двумя способами. Во-первых, купить качественный продукт и правильно его хранить. Соус промышленного производства можно держать в [холодильнике](http://www.fridges.ru/) не более месяца. Первый признак того, что майонез испорчен - если он начал расслаиваться. Второй, более интересный путь - домашнее приготовление. Существует классический рецепт и несколько несложных правил. Но об этом мы поговорим попозже.
При покупке майонеза в магазине обращайте внимание на внешний вид продукта и на его этикетку и первым делом обратите внимание на производителя. Известная фирма, которая представлена на рынке уже несколько лет - это гарантия качества, а названия майонезов зачастую не говорят ни о чём, и, под одним и тем же названием, Вы можете обнаружить самый разный продукт.
Обратите внимание на состав входящих в него продуктов. По ГОСТу продукты записываются в порядке убывания массовой доли. Яйца и молоко - традиционный вкус могут обеспечить только они, их бледное подобие - ароматизаторы. Стабилизирующие (стабилизатор и крахмал) и консервирующие добавки - вреда никакого, как впрочем, и пользы для здоровья, хотя об этом много спорят. Для средне- и низкокалорийных майонезов без них не обойтись и, если они не указаны на этикетке, скорее всего производитель вводит Вас в заблуждение.
Жирность (содержание масла) - чем выше, тем майонез вкуснее. Но пусть каждый определит для себя, в зависимости от финансовых возможностей и отношения к объёму своей талии.
Дата производства - очень важна для отечественных (импортные стерилизуют) майонезов, так как нестерелизованный натуральный продукт долго храниться не может.
Условия хранения в торговой точке - майонез должен храниться при температуре от 3 до 7 градусов. Заморозка, как и чрезмерный нагрев майонеза, разрушает его структуру. При температуре выше оптимальной срок хранения резко сокращается. Покупайте только в проверенных торговых точках, потому что если Вам продали майонез из холодильной витрины, это еще не значит, что он хранился в подсобке в [холодильнике](http://www.fridges.ru/).

От себя лично хочу сказать, что в последнее время стал замечать, что на прилавках соусы появляются, как грибы после дождя. Недавно, зашел в один известный супермаркет. Решил купить майонез. Подошел к полкам. И, скажу вам, был неприятно удивлен. Из 5 видов представленных майонезов в пакетиках, два вида просто напросто 'текли', один оказался вздутым. Посмотрел на название и марку. Я, конечно называть их сейчас не буду - потому что это новые марки ,которые только завоевывают рынок. Но, извините меня, думается мне - такое начало - это быстрый конец. Поэтому я призываю, обязательно проверяйте герметичность и внешний вид упаковки.

И, на последок, несколько слов о том, что есть хорошо, и что есть плохо. Известный врач-диетолог Зоя Шарафрн утверждает: 'Майонез не только очень питательный продукт, он помогает усваивать принимаемую пищу. Этот продукт в небольших количествах показан всем, аллергических реакций на него не выявлено!'.
Что касается холестерина. От двух ложек майонеза в день вреда организму не будет никакого. Ведь для того, чтобы организм получил суточную норму холестерина, надо съесть за день...80 яиц!!!
Если у вас аллергия на яйца, то можно покупать майонез, где яичный порошок полностью заменен веществами, не содержащими холестерина.
Что касается жирности майонеза. не стоит забывать, что майонез является источником масел, из которых мы в свою очередь получаем витамины и микроэлементы, они главные носители незаменимых полиненасыщенных кислот, которые необходимы для нормального обмена веществ.
И, наконец, главный вопрос, который интересует наших дам - а каже диета и стройные формы. Дорогие мои, хочу вас заверить, что от двух-трех ложек качественного майонеза ваша фигура не пострадает. Кроме того, есть три секрета, которые нужно соблюдать, чтобы можно было себя баловать этим вкусным соусом без зазрения совести: - кушать не более 2 ст. ложек майонеза в день.
- вместе жирного представителя перейти на низкокалорийный.
- готовить домашний майонез и радовать им и себя и свою семью.

**Домашний майонез от Kulina.ru**

4 желтка

2 ч. ложки соли

1 ч. ложка сахара

2 ч. ложки горчицы

0,5 л оливкового масла

Прежде всего яйца и растительное масло должны быть свежими и качественными, к тому же одинаковой, комнатной температуры. Вам потребуется только яичный желток, который надо тщательно отделить от белка. Белок, в особенности 'жгутик', несмотря на небольшие размеры, испортит все дело. Соль лучше добавить вначале: благодаря ее разжижающим свойствам масса получится более устойчивой и однородной. Усвоив эти правила, можно приниматься за сам соус. Для этого: взбить яичный желток, 1 ст. л. готовой горчицы (опытные кулинары советуют использовать дижонскую), соль и свежемолотый черный перец. Считается даже, что эту смесь надо вымешивать всегда в одном и том же направлении. В полученную массу по капле медленно вливать 150 мл оливкового масла, постоянно помешивая. После того как смесь начнет густеть, можно уже лить масло тонкой струйкой. Главное - не слишком быстро. Важно также не переусердствовать с количеством.
Когда соус станет однородным и будет отставать от стенок посуды, добавить 2 ст. л. винного уксуса (желательно 3%) и перемешать. Майонез побелеет и сделается более жидким. Некоторые рекомендуют в конце приготовления подлить в него немного воды - для однородности. Такой домашний майонез, а его получится примерно 370 мл, можно хранить в [холодильнике](http://www.fridges.ru/) в плотно закрытой банке - не более трех дней.

**Эмоции**

От природы эмоции во многом поддерживают инстинкты. Когда нам становиться холодно, мы испытываем неприятные ощущения, что заставляет нас одевать теплую одежду. В противном случае мы бы заболели. Когда нам голодно, мы ищем пищу. Представьте себе, что мы не испытывали бы неприятных ощущений ни от холода, ни от голода – нам грозила бы смерть, от переохлаждения или истощения. Ужас какой!
Зато когда мы согрелись и поели, нам становиться комфортно, мы испытываем приятные ощущения. Матушка–Природа, поддерживая приятные ощущения, говорит нам – правильно, о себе надо заботиться, себя надо беречь. Ведь для Природы Самосохранение – самое важное, самое главное.Эмоции требуют ***специального развития***.

Но ведь к эмоциям относиться и милосердие, и благодарность, и уважение, и чувство достоинства… И любовь! А как же Любовь?! Забудьте! Воспроизводство себе подобных (оно же Размножение) –  это пожалуйста, это в репертуаре Природы, а Любовь - из другой оперы. Любовь относиться к Высшим эмоциям. Как и все вышеперечисленные товарищи.

О, в течение жизни мы приобретаем большое количество умений, навыков, знаний... Мы учимся пришивать пуговицу и готовить еду, мы учим иностранные языки, историю, математику, осваиваем компьютер. Мы развиваем память, мы пытаемся развивать интеллект, мы учимся преодолевать себя, что воспитывает нашу волю…
Только одну сферу мы не развиваем ни в детском саду, ни в школе, ни в институте… Нигде! Это - эмоции.
То ли все думают, что они сами по себе разовьются, то ли считают их в организме лишним, ненужным отростком типа аппендикса… Вот уж загадка! Потому что для меня, очевидно, что именно эта сфера является двигателем, «сердцем» в психике человека.
Вы сомневаетесь? Я берусь доказать, используя всего  несколько фактов.

Вы считаете, главное интеллект? Да какой бы высокоразвитый интеллект не был, проходя мимо нового знания, он всего лишь холодно констатирует: «Я этого не знаю». И только если Эмоции кричат: «Как интересно!» включается Воля и говорит: «Пойдем, освоим!».
А если не кричат? Если молчат? Ну, мы так и пройдем мимо.
(Для справки: мало кто задумывался, что Интерес относиться к  эмоциям. Мы говорим – почувствовать интерес. Раз почувствовать – значит эмоция!)
То, что эта сфера является фундаментом во взаимоотношениях с людьми доказывать, мне кажется, не надо. А вот то, что эмоции – это главная привязка к реальному миру, так как вы не можете правильно оценить события, если не чувствуете их, для многих будет новостью.
И что такое душа? Это точно не интеллект, говорят же о человеке – умный, но бездушный. А кого мы называем душевным человеком? Ну, да, того, кто способен искренно со-переживать, со-чувствовать. Переживания… чувства… не иначе как опять об эмоциях речь?!
Очевидно, мы с вами можем сделать вывод, что эмоциональная бедность – это и есть душевная бедность (более страшное выражение: «душевная нищета»).
Вот уж караул! Спрашивается, зачем многим (ох, как многим…) иностранные языки и компьютер, зачем воля и память, зачем  деньги и карьера, если у них душа - нищая? И как можно быть Личность без души? Или это что-то типа механизма, набитого разными сведениями и знаниями? Вопросы, вопросы…
В общем, с моей точки зрения наша судьба зависит именно от качества  нашей эмоциональной сферы.

\*\*\*

Представления об эмоциях (и не только) бывают расхожими и научными.
В расхожем представлении эмоциональными называют людей, откровенно показывающих свои переживания.
Симптомами и свидетельством  эмоциональности  часто считают:  бурную жестикуляцию, яркие проявления гнева, радости или горя (громкий крик, смех или плач). К эмоциональности также относят готовность поделиться  интимными  подробностями своей жизни как со старым знакомым, так и с первым встречным, и т.д.
Открою тайну – столь темпераментное поведение вовсе не свидетельствует о богатстве переживаний. Это можно назвать импульсивностью, эмоциональной  расторможенностью, дурным воспитанием, в конце концов.

А на самом деле?
Настоящая эмоциональность - это не внешние проявления, а внутреннее богатство.
Полноценную эмоциональную сферу можно сравнить с дорогим роялем, из которого можно извлечь и самое громкое форте и самое нежное пиано…(Конечно, если у вас не только есть рояль, но вы еще и играть на нем умеете)
А что в компетентных источниках пишут?
Эмоции (от франц. émotion, от лат. emoveo — потрясаю, волную).
«Эмоции и чувства составляют особую, очень важную сторону внутренней жизни человека»… Богатый мир эмоций «характеризует творчески активную, гармонично развитую личность» (БСЭ).

Итак, что же такое - здоровая, полноценная, полнозвучная эмоциональная сфера? Говоря формальным языком – это полный набор эмоций с нюансами, оттенками, полутонами. От печали - до радости, от зависти - до восхищения, от ненависти - до любви.  Да еще не сам  по себе «набор», а адекватно ситуации.

Это значит, что каждый день насыщен эмоционально окрашенными событиями.
Это как?
А давайте попробуем примерить на себя мироощущение человека с полноценной эмоциональной сферой, как говорят: побудем в его «шкуре».

\*\*\*

Как тонкий ценитель бережно открывает сосуд с драгоценным вином, так вы открываете каждый день. В предвкушении любуетесь переливами цвета и игрой света в бокале, вдыхаете аромат. Вы пьете день маленькими глотками, растирая капли по нёбу языком и наслаждаясь вкусом.
Каждый ваш день состоит из событий. И каждое событие имеет свои оттенки и нюансы. Свою изюминку и очарование.
Нет «пустых» дней. Бывают дни тяжелые или печальные, даже трагичные, бывают суетные… Бывает, что ярких событий нет, и день прошел в разного рода размышлениях. Но! Мысли и размышления - они тоже эмоционально окрашены! Вам от них горько или сладко, страшно или весело - смотря куда забредете. А пустых дней не бывает. Поэтому скука и уныние не частые здесь гости. Впрочем, и оптимизма уровня «все будет хорошо» не наблюдается.
*Реплика в сторону:* Очень я боюсь разговоров о том, что надо «радоваться каждому дню своей жизни». Бывают ситуации, когда более адекватно не радоваться, а плакать и волосы на себе рвать... Это не отменяет здорового Жизнелюбия. Разница с оптимизмом в том, что оптимизм базируется на языческой Детской Вере и подпитывается печально  знаменитым «Авось». А жизнелюбие ближе к классической философии - оно предполагает умение наблюдать за предметом  любви, постоянно и жадно изучать его. Зачем? Чтобы любить все глубже.

\*\*\*

Открою секрет -  здоровая эмоциональная сфера очень дружна с Мышлением, о коем речь у нас еще впереди. Ну, а уж с Творческим Воображением они вообще - неразлейвода.
Зачем обычному человеку творческое воображение? Для жизни. Жизнь требует от нас не меньше творчества, чем профессиональная деятельность ученого или артиста.
Зачем?
Чтобы решать сложные жизненные задачи, которые подбрасывает нам Жизнь.
Холодный умственный анализ без чувств (как и «голые» чувства без анализа) могут привести к печальным последствиям. (О связи творчества и эмоций будем говорить позже).

*Реплика в сторону:* Есть такое выражение: «фибры души…» Употребляется как символ душевных сил (обычно в сочетаниях: фибры души, фибры сердца, фибры существа и т.п.). *«Весь он, каждым фибром своего существа стремился к ней» М. Горький.*
Если есть фибры, найдется и к чему стремиться. А если нет? Будет как в сказке о капризной принцессе – что ей не предложи, ей все не то, не так, не туда…

\*\*\*

А  люди вокруг - они вам страшно интересны! Вы в них вглядываетесь, пытаетесь понять, вы ищете «близких по крови», тех, с кем можно делиться сокровенным, говорить об умном и высоком… И от каждого, встречающегося вам на жизненном пути человека остается вкус и послевкусие.
Впрочем, и люди на вас реагируют -  и мужчины, и женщины. С вами рвутся общаться и дружиться, потому что в вас есть душевный огонь.
*Реплика в сторону:* Как говорил один из моих Учителей: «масштаб Личности прямо пропорционален масштабу горения».
На самом деле огонек-то мелькает во многих… Жаль, до настоящего горения дорастает мало у кого. У одного дрова слишком сухие - вспыхнуло и быстро прогорело. У другого мокрые – они чадят и тлеют, но никак не хотят разгораться. У третьего вообще очаг папы Карло, нарисованный на холсте. Зато если уж эмоциональная печка как следует растоплена, туда что ни кинь, все будет гореть и давать тепло.

Не правда ли, вам удивительно, чего все носятся с фильмами в формате 3D?? Какая фигня! У человека с хорошо развитой эмоциональностью, (по условиям нашей сегодняшней игры - у вас)  все 10 D включаются немедленно, когда вы читаете хорошую книгу, смотрите кино (даже старое, черно-белое),  слушаете музыку, тем более, вспоминаете что-то… Это не только все объемное, но еще и с запахами!
Да - да, Мир вокруг вас пахнет на разные лады и звенит на разные голоса, он громкий, яркий и непредсказуемый. Он полон таинственных посланий, которые вам кровь из носа нужно разгадать.
*"...Природа ожила: капли на стекле машины, цветные лужи от фонарей, фар, светофоров, а за ними деревья, солнце в ветках, дома, улицы, коты, собаки, птицы... И все разные, в них столько красок, столько оттенков, и все звучит, говорит. О Боже, оказывается, мир вокруг меня живой, а не декорации из сухого картона с осыпавшейся краской…"
«Секретики. Записки психотерапевта»*

Вы особо не афишируете это, но про себя знаете, что обладаете удивительным даром - ловить мгновение!
Поймать его, затем ощупать, потрогать, обнюхать...
Оценить по достоинству. Присвоить. Удержать всеми отпущенными вам чувствами в памяти. Не расплескать.
Пить его медленно и молитвенно. Тянуть, как единственную порцию драгоценного вина.
Почувствовать каждую капельку, жилочку, былочку, клеточку. Каждую деталь, изюминку, выемку, впадину.
Медленно, не проскакивая, не сваливаясь в суету, не перебивая другим вкусом...

Вам очень нравится старинное выражение «испить мгновение»!..

А еще, вы жизнь не придумываете и не боитесь! И за это она кипит внутри вас, вокруг вас!
Не только кипит - она бьет, дарит, зовет, отбирает, награждает, ранит… и манит, манит, манит…