**Сырный кекс с ветчиной и пряностями**
Масло подсолнечное или оливковое 1 / 3 ст., молоко 1 ст., яйцо 1 шт., сода 1 / 2 ч.л., сок лимона 1 ст. л., соль 1/4 ч. л., базилик 1 ч.л. сухого (или 1 большая свежего), паприка (сушеная кусочками) 1-2 ч.л., сыр (твердый) 100-150 гр., ветчина 150-200 гр., мука ? стакана **Важно:** использовалась форма диаметром 17 см.

1. Взбить миксером оливковое масло (можно подсолнечное, но без запаха) с молоком и яйцом, добавить погашенную лимонным соком соду, соль, базилик, паприка, потертый сыр на терке, все хорошо размешать.
2. Ветчину порезать кубиками, смешать с мукой, добавить к остальной
смеси, аккуратно перемешать, это получилось тесто.
3. Форму под сырный кекс смазать сливочным маслом и выложить на нее получившееся тесто. Печь в разогретой духовке при 180 ° С до подрумянивания (примерно 45 минут).

**О ветчине.**

В первом веке до нашей эры люди для того, чтобы сохранить мясо свежим как можно дольше, придумывали различные способы обработки: солили, коптили, запекали. Так более 2 000 лет назад жителями Галлии впервые была разработана технология приготовления ветчины.

Упоминания о ветчине, которая использовалась в приготовлении множества блюд, встречаются в китайских текстах, предшествующих Империи Сун (X-XIII вв.) Несколько типов ветчины были описаны во время Династии Цин (XVII-XX вв.), где она использовалась, кроме прочего, для приготовлении "азиатских супов".

Самый известный сорт китайской ветчины - "ветчина Цзиньхуа" (Jinhua ham), которая используется для приготовления национального блюда "Будда прыгает через стену"

**Ветчина** - просоленный и прокопченный свиной окорок, задняя или реже передняя лопатка [свинины](http://edaplus.info/produce/pork.html), ребрышки. Так же ветчина бывает медвежья, оленья, из [индейки](http://edaplus.info/produce/turkey.html), [курицы](http://edaplus.info/produce/chicken.html) и пр.

Ветчину которая лежит на прилавках магазинов, зачастую получают следующим образом.

В процессе жиловки из тазобедренной, плечелопаточной и спинно-поясничной частей или из блоков жилованного или нежилованного мяса выделяют говядину жилованную с массовой долей соединительной и жировой тканей не более 3% и выделяют говядину жилованную с массовой долей соединительной и жировой ткани не более 20%.

Затем [говядину](http://edaplus.info/produce/beef.html) измельчают, причем говядину жилованную с массовой долей соединительной и жировой ткани не более 3% измельчают на приемном ноже куски массой от 0,02 до 0,04 кг, а говядину жилованную с массовой долей соединительной и жировой ткани не более 20% измельчают на волчке с диаметром отверстий 2 3 мм. Измельченное сырье подвергают посолу. Мясо перемешивают в мешалках различных конструкций с добавлением соли и нитрита натрия.

Посоленное сырье выдерживают не менее 6 ч. Соевую муку гидратируют водой предварительно или непосредственно в емкостях при массировании фарша для ветчины. Массирование проводят на любом известном для этих целей оборудовании. Далее проводят шприцевание сырья в оболочку или в повиденовые пакеты, вложенные внутрь металлических форм.

Термическую обработку ветчины проводят в стационарных обжарочных и варочных камерах. После тепловой обработки готовый продукт охлаждают.

**Ветчина** - продукт из кусков бескостного мяса, подвергнутый посолу с использованием массирования, созреванию и варке с целью создания монолитной структуры и упругой консистенции в готовом продукте. При изготовлении ветчины допускается применять обжарку и копчение. Кроме самой ветчины, окорока и шейки термином "ветчина" могут называться продукты, изготовленные из менее качественного мяса, нарезанного мельче и также комбинированного с измельченным мясом. Среди таких продуктов можно выделить: сэндвич-ветчину, прессованную ветчину, прессованное головное мясо. Эти продукты в основном готовят массированием мелких мясных кусочков и измельченного мяса, добавляя рассол с соевыми белками.

В Советском Союзе в открытую продажу ветчина поступила в начале 70-х годов. Но доступна была в основном жителям городов-миллиоников. Интересно, что в Ленинграде, в знаменитом на всю страну универсаме "Фрунзенском" советские люди впервые могли купить ветчину в нарезке, заранее взвешенную и расфасованную в полиэтиленовую упаковку. Производились в основном два сорта ветчины: окорок тамбовский (варено-копченый) и окорок воронежский (сырокопченый). Встречались также корейка и грудинка (варено-копченые), другие сорта ветчины были крайне редки.

Согласно [ГОСТ 18236-85](http://www.complexdoc.ru/lib/%D0%93%D0%9E%D0%A1%D0%A2%2018236) "Продукты из свинины вареные. Технические условия" для выработки вареных продуктов из свинины применяют свинину по [ГОСТ 7724](http://www.complexdoc.ru/lib/%D0%93%D0%9E%D0%A1%D0%A2%207724) (включая туши подсвинков массой 30;38 кг) в охлажденном состоянии; для ветчины в оболочке - свинину от тазобедренной, лопаточной, спинной и поясничной, шейной частей в естественном соотношении после снятия шпика с содержанием жировой ткани (30;5) % от свиных полутуш первой категории; второй и четвертой категорий в шкуре, без шкуры, с частично снятой шкурой; для ветчины для завтрака - свинину нежирную без видимых включений жировой ткани от свиных полутуш первой категории; второй, третьей и четвертой категорий в шкуре, без шкуры, с частично снятой шкурой; для ветчины в форме - лопаточную часть без костей и хрящей от свиных полутуш первой категории; второй и четвертой категорий в шкуре, без шкуры, с частично снятой шкурой; соленого бекона.

**Самая известная ветчина Франции - "байоннская".** Готовят её сушкой на открытом воздухе, после чего солят. Название её происходит от имени города Байонна на юго-западе страны. Также во Франции делают сорт **хамон** — ветчину без костей, приготовляемую в специальной форме.

**Германия** известна двумя сортами ветчины: **шварцвальдская ветчина** - производится в Шварцвальде. Это выдержанная, сухая ветчина, копчёная на свежих еловых опилках и шишках. **Вестфальская ветчина** - производится из поросят, выращенных в Вестфалии, которых кормят исключительно желудями. Затем мясо коптят, используя буковые и можжевельниковые ветки.

**По-итальянски ветчина** - **прошутто**. **Сырая** её разновидность - **прошутто крудо**, **варёная прошутто котто.**

**Пармская ветчина** производится на почти двух сотнях заводов, сконцентрированных на востоке провинции Парма. Для её производства используются только большие окорока; (по 12-13 кг). Отличительной её особенностью является то, что при приготовлении используется сравнительно мало соли, но добавляется чесночная соль и сахар. После засолки мясо покрывают свиным жиром, оставляя открытой мышечную ткань, после чего довольно долго вялят (минимум в течение года). На производство Пармской ветчины идут кастрированые кабанчики не старше 10 месяцев и весом не более 140 кг. Боровы должны быть выращены и забиты только в десяти (из двадцати) областях Италии: Эмилия-Романья, Ломбардия, Пьемонт, Венеция, Тоскана, Умбрия, Марке, Абруцци, Лацио и Молизе.

**На Филиппинах ветчина** является по большей части традиционной пищей праздника Йоль. Варианты названия местной ветчины - **Jamon Serrano** В этой стране принято вымачивать ветчину в сладком бульоне, удаляя соль.

**В Португалии** большая часть ветчины зовётся **fiambre**. Тип готовки ветчины здесь, по большей части, заимствован из Испании. Производится она, в основном, в городе Шавеш, Алентежу. Готовится из чёрного иберийского поросёнка.

Производство ветчины в США по большей части унаследовано от традиций приготовления ветчины и свинины в XVII веке в Англии, и в XVIII веке во Франции. Также в начале XX века фермеры Южных Аппалачей каждую осень спускали своих свиней на продажу на равнины, откармливая их каштанами и съедобными ветками лесных деревьев, как поступали их шотландские предки на протяжении столетий. Археологические раскопки в районе Джеймстауна доказали, что первые поселенцы этого региона (по большей части выходцы из Уэст-Мидлендса) строили свинарники для поросят, привезённых с собой. Забивали их в середине ноября. До сих пор в этом районе США на рождественском праздничном столе часто можно увидеть поросёнка, а не индейку, как по всей стране.

**Калорийность ветчины**

Ветчина содержит 280 ккал. Также она богата белком, что является положительным моментом, если вы хотите набрать мышечную массу и снабжать организм энергией в течение дня. Если же есть проблемы с лишним весом, то ее употребление приведет только к увеличению жировой прослойки.

Полезные свойства ветчины

Ветчину нельзя назвать полезным продуктом, но ее неповторимый вкус заставит забыть об этом самого страстного приверженца здоровой пищи. Ветчина вызывает аппетит и является сытным и каллорийным блюдом, часто украшая праздничный стол.

**Опасные свойства ветчины**

Употребление копченых и вяленых мясных продуктов способствует развитию хронических обструктивных болезней легких (ХОБЛ), установили американские ученые. По их данным, любители бекона, ветчины, сырокопченых колбас и сосисок намного чаще страдают хроническим бронхитом и эмфиземой.

Ученые из Колумбийского университета проанализировали данные 7352 человек, средний возраст которых составлял 64,5 года. Все участники ответили на вопросы анкеты, касавшиеся их пищевого рациона. Выяснилось, что у людей, употреблявших мясопродукты 14 и более раз в месяц, ХОБЛ развивались на 78% чаще, чем у тех, кто их не употреблял. Если мясные продукты присутствовали в рационе 5-13 раз в месяц, вероятность развития ХОБЛ увеличивалась на 50%, сообщил руководитель исследования Жуй Цзян (Rui Jiang).

«Мясные продукты содержат высокие концентрации нитритов, которые добавляются к мясу в качестве консерванта, антимикробного средства или фиксатора цвета. Нитриты могут вызывать повреждение легких», — заявил Цзян

Опа болезней легких (ХОБЛ), установили американские ученые. По их данным, любители бекона, ветчины, сырокопченых колбас и сосисок намного чаще страдают хроническим бронхитом и эмфиземой.

Ученые из Колумбийского университета проанализировали данные 7352 человек, средний возраст которых составлял 64,5 года. Все участники исследования ответили на вопросы анкеты, касавшиеся их пищевого рациона.*, что у людей, употреблявших мясопродукты 14 и* более Теория разбитых окон

Согласно данной теории, если кто-то разбил стекло в доме и никто не вставил новое, то вскоре ни одного целого окна в этом доме не останется.
Иными словами, явные признаки беспорядка и несоблюдения людьми принятых норм поведения провоцируют окружающих тоже забыть о правилах. В результате возникающей цепной реакции «приличный» городской район может быстро превратиться в клоаку, где людям страшно выходить на улицу.
Теория о том, что беспорядок распространяется как эпидемия, была сформулирована в 1982 году Джеймсом Уилсоном и Джорджем Келлингом (J. Q. Wilson, G. L. Kelling. Broken windows).

В середине 1980-х в нью-йоркском метрополитене поменялось руководство. Новый директор Дэвид Ганн начал работу с борьбы против граффити. Нельзя сказать, что вся городская общественность обрадовалась идее: «Парень, займись серьезными вопросами — техническими проблемами, пожарной безопасностью, преступностью. Не трать наши деньги на ерунду!». Но Ганн был настойчив:

«Граффити — это символ краха системы. Если начинать процесс перестройки организации, то первой должна стать победа над граффити. Не выиграв этой битвы, никакие реформы не состоятся. Мы готовы внедрить новые поезда стоимостью в 10 млн. долларов каждый, но если мы не защитим их от вандализма — известно, что получится. Они продержатся один день, а потом их изуродуют».

И Ганн дал команду очищать вагоны. Маршрут за маршрутом. Состав за составом. Каждый чертов вагон, каждый божий день. «Для нас это было как религиозное действо», — рассказывал он позже.

В конце маршрутов установили моечные пункты. Если вагон приходил с надписями на стенах, рисунки смывались во время разворота, в противном случае вагон вообще выводили из эксплуатации. Грязные вагоны, с которых еще не смыли граффити, ни в коем случае не смешивались с чистыми. Ганн доносил до вандалов четкое послание.

«У нас было депо в Гарлеме, где вагоны стояли ночью, — рассказывал
он. — В первую же ночь явились тинейджеры и заляпали стены вагонов белой краской. На следующую ночь, когда краска высохла, они пришли и обвели контуры, а через сутки все это раскрашивали. То есть они трудились 3 ночи. Мы ждали, когда они закончат свою «работу». Потом мы взяли валики и все закрасили. Парни расстроились до слез, но все было закрашено снизу доверху. Это было наше послание для них: «Хотите потратить 3 ночи на то, чтобы обезобразить поезд? Давайте. Но этого никто не увидит».

Вторым пунктом в работе нового руководства была борьба с безбилетниками — ведь это тоже сигнал того, что в системе нет порядка. Люди решали, что если кто-то не платит, они тоже не будут, и проблема росла как снежный ком. А в 1990 году на должность начальника транспортной полиции был нанят Уильям Браттон.

Что сделал Браттон? Он выставил возле турникетов по 10 переодетых полицейских. Они выхватывали «зайцев», надевали на них наручники и выстраивали в цепочку на платформе. После этого их провожали в полицейский автобус, где обыскивали, снимали отпечатки пальцев и пробивали по базе данных. У многих при себе оказывалось оружие. У других обнаружились проблемы с законом.

«Для копов это стало настоящим Эльдорадо, — рассказывал Браттон. — Каждое задержание было похоже на пакет с поп-корном, в котором лежит сюрприз. Что за игрушка мне сейчас попадется? Пистолет? Нож? Есть разрешение? Ого, да за тобой убийство!.. Довольно быстро плохие парни поумнели, стали оставлять оружие дома и оплачивать проезд».

В 1994 году мэром Нью-Йорка избран Рудольф Джулиани. Он забрал Браттона из транспортного управления и назначил шефом полиции города. Он дал команду развить стратегию в масштабах всего города, цепную реакцию остановили и насквозь криминальный Нью-Йорк к концу 1990-х годов стал самым безопасным мегаполисом Америки.

Как работает эта теория

Нидерландские ученые провели серию экспериментов, которые показали, что люди чаще нарушают принятые нормы поведения, когда видят, что другие тоже так поступают. При этом «дурной пример» трактуется широко: видя, что нарушается одно из принятых правил, люди позволяют себе нарушать и другие нормы, а чувство безнаказанности посылает «сигнал», призывающий к более опасным преступлениям.

Если в здании разбито окно, его нужно как можно быстрее заменить новым. Если на тротуаре или аллее появляется мусор, его необходимо убрать, не дожидаясь, когда люди начнут выбрасывать на дорогу старую мебель или радиоактивные отходы.

Первый эксперимент провели на велопарковке у магазина. Убрали все урны и повесили на рули велосипедов рекламные листовки. Получается, что люди могли забрать листовку с собой или выбросить прямо на улице. Важно, что сначала стена магазина была чистой — стоял знак, запрещающий на ней рисовать. Из 77 велосипедистов лишь 25 повели себя некультурно — это 33% от общего числа.
Затем эксперимент повторили, при такой же погоде и в то же время дня, но стену размалевали бессодержательными рисунками. На этот раз намусорило уже 69% велосипедистов.

Таким образом, нарушение запрета рисовать на стенах оказалось серьезным стимулом, который провоцировал людей нарушать другое правило — не сорить на улицах.

Второй эксперимент должен был показать, справедлива ли теория разбитых окон только для общепринятых норм или распространяется и на локальные правила, установленные для какой-то конкретной ситуации или места.

Исследователи перегородили главный вход на автомобильную парковку забором, в котором оставили широкую щель. Рядом с ней повесили знак «Вход воспрещен, обход в 200 м справа» и табличку «Запрещается пристегивать велосипеды к забору». Опыт опять проводили в двух вариантах: «порядок соблюден» и «порядок нарушен».

В первом случае в метре от забора стояли четыре велосипеда, явно к нему не пристегнутые. Во втором случае те же велосипеды пристегнули к забору. Результат снова оказался положительным: в ситуации «порядок соблюден» в дырку пролезли только 27% автовладельцев, а в ситуации «порядок нарушен» — целых 82%.
Третий эксперимент напоминал первый, но признаки «нарушения норм» другими людьми были не визуальными, а звуковыми. В Нидерландах закон запрещает использование петард и фейерверков в предновогодние недели (нарушителей штрафуют). Этот закон всем прекрасно известен.

Оказалось, что велосипедисты намного чаще бросают бумажки на землю, если слышат звук разрывающихся петард.
В четвертом и пятом экспериментах людей провоцировали на мелкую кражу. Из почтового ящика торчал конверт с прозрачным окошком, из которого виднелась купюра в 5 евро. Экспериментаторы следили за проходящими мимо людьми, подсчитывая число краж. В ситуации «порядок соблюден» почтовый ящик был чистый, и мусора вокруг не было. В ситуации «порядок нарушен» либо ящик был разрисован бессмысленными граффити, либо кругом валялся мусор. Результаты и на этот раз получились весьма убедительные.
В ситуации «порядок соблюден» только 13% прохожих присвоили соблазнительный конверт. Однако из разрисованного ящика конверт украли 27% прохожих, а разбросанный мусор спровоцировал на кражу 25% людей.

Таким образом, бессмысленные надписи или разбросанный мусор увеличивает число краж вдвое.
Эти простые опыты показывают: нарушение общественных норм может нарастать, как снежный ком, и бороться нужно с самыми первыми проявлениями. Антиобщественное поведение может быстро стать привычным для многих, и тогда система начнет поддерживать сама себя. И каждый из нас должен иметь в виду: бросая на газон банку из-под газировки или выводя на стене неприличное слово, мы способствуем росту преступности и преумножению всеобщего свинства

**Грибочки-боровички**
Ингредиенты:
- Вареные яйца
- Баночка печени трески (можно и шпроты использовать запросто, но с печенью нежнее получается)
- Майонеза чуть-чуть
- Зелень для украшения

Приготовление:
1. Берем вареные яйца и разрезаем их так, чтобы получилось 2 части: 2/3 (тонкая часть) и 1/3 (более толстая часть).
2. Меньшая часть - это будет шляпка нашего гриба. Большая - ножка.
3. Вынимаем из половинок яичный желток в отдельную мисочку.
4. Далее делаем крепкий чай и кидаем туда наши шляпки и даем им покипеть в заварке минут 10-15. 5. Чай придаст нашим шляпкам коричневый цвет. На вкус это никак не повлияет.
6. Пока шляпки темнеют, займемся начинкой. Для этого добавляем к желткам печень трески и майонез. Все перемешиваем с помощью вилки.
7. Затем фаршируем наши "ножки". Если от желтка осталось маленькое отверстие, то можно аккуратно ножом увеличить его.
Наши грибочки готовы.

**Шампиньоны, фаршированные авокадо с креветками**

Идея этой оригинальной закуски принадлежит португальскому шеф-повару Энрике Са Пессоа.

Что нужно:
• 12 небольших шампиньонов
• 1 авокадо
• 2 ст.л. лимонного сока
• 1 ст.л. помидоров, мелко нарезанных
• 2 ст.л. жирного йогурта или творожного сливочного сыра
• 2 ч.л. соевого соуса
• 12 креветок
• ½ острого красного перца, порезанного на кружочки
• руккола для украшения
• соль, перец

Способ приготовления:
1. У шампиньонов отрежьте ножки.
2. Креветки очистите от панциря и черной вены и отварите в кипящей воде в течение 2-3 минут.
3. Слейте воду и промойте креветки под струей холодной воды.
4. Авокадо очистите от кожуры и косточки.
5. Сложите мякоть в миску и полейте лимонным соком, чтобы не потемнел.
6. Разомните авокадо вилкой, добавьте помидоры, йогурт, соевый соус, соль и перец.
7. Нафаршируйте шампиньоны полученным фаршем, сверху положите несколько веточек рукколы и креветку, добавьте кружок красного перца.

тех, кто их не употреблял. Если мясные продукты