

# Масленица нужна всем!

В 2017 году  
масленичная  
неделя выпада-  
ет на период  
с 20 по 26  
февраля.

Наши предки и современное поколение очень любит и чтит традиции Масленицы. Дети с удовольствием помогают мамам печь блины – символ праздника. С уважением на Руси относились к обычаям каждого дня недели.

**ПОНЕДЕЛЬНИК** – день встречи, люди ходят друг к другу в гости, начинаются гуляния, сооружают чучело Масленицы.

**ВТОРНИК** – заигрыши, происходили смотрины невест.

**СРЕДА-ЛАКОМКА**, в этот день зять приходил к теще и угощался блинами.

**ЧЕТВЕРГ-РАЗГУЛ**, прекращались хозяйственные работы, устраивались катания на лошадях и всевозможные потехи, чтобы выплеснуть всю негативную энергию.

**ПЯТНИЦА** – тещины вечерки, в этот день теща приходила в гости к зятю.

**СУББОТА** – «золовкины посиделки», молодые невестки приглашали в гости к себе родственников мужа.

**ВОСКРЕСЕНЬЕ** – проводы, люди

## Ржаные блины

Такие блины придутся по вкусу всей семье, они аппетитные и полезные.

Возьмите ржаную муку, нежирное молоко, взбитые белки, соль по вкусу, стевию. Хорошо смешайте ингредиенты и выпекайте.





просили прощения за все причиненные за год неприятности, вечером поминали усопших.

В конце праздника сжигали чучело Масленицы, пепел рассыпали по полям. К сожалению, сейчас много традиций утеряно, но каждая хозяйка всю неделю печет блины и угощает семью, друзей. Если у вас сахарный диабет, это не повод расстраиваться, что вы не попробуете блинов! Существует масса рецептов для людей, страдающих этим недугом. Не обязательно делать сытные блины со всевозможными начинками. Диетологи подготовили несколько основных рецептов, которые будут вкусными, полезными и не навредят здоровью.

## Незаменима для блинов – начинка

Теперь разберемся, что можно класть внутрь. Существует множество начинок: грибы, ягоды, творог, тушеная капуста, фруктовые джемы. Для людей, страдающих диабетом, реко-



мендуют капусту, ее нужно потушить без масла, добавить тертую морковь и лук. Нежирный йогурт станет хорошим дополнением. Охлажденным поливайте его на блин перед подачей, это не калорийное и полезное дополнение. Для любителей фруктов подойдут блинчики с яблоком. Натрите его на крупной терке, добавьте

немного фруктозы, можно потушить яблоки. Затем положить начинку в блин и свернуть треугольником для красивой подачи. Можно добавить

грейпфрут, он обладает низким гликемическим индексом, киви, абрикосы, апельсины, груши. Кленовый сироп считается в некоторых странах заменителем сахара, в Канаде, это незаменимое лакомство. Имеет гликемический индекс – 65. Сложите блины в стопку и полейте сиропом, они настоятся и пропитаются.

# Гречневые блины

Гречка является источником магния, в ней нет клейковины, она не вредна для людей, страдающих сахарным диабетом. Очень хорошо усваивается организмом.

Берем гречневую муку, нежирное молоко, стевию, яйцо, соль по вкусу, разрыхлитель. Смешиваем все ингредиенты и печем блины.



**Выбор есть, поэтому в праздник без угощения, люди, страдающие сахарным диабетом, не останутся! Побалуйте себя блинчиками с начинкой, ведь это главная традиция Масленицы. Но обратите внимание на размер порции, не стоит сразу наесться, все должно быть в меру. Выбирайте сковороду с антипригарным покрытием, чтобы уменьшить использование масла. Следуйте этим нетрудным правилам, и Масленица пройдет без осложнений.**