

Сваты На кухне

Толчок

№ 9 (35), сентябрь 2017 г.

СЛАЩЕ СЛАДКОГО:

- ❖ Муалё для принцессы
- ❖ Творожник «День и ночь»
- ❖ Медовый кекс

КОНКУРС РЕЦЕПТОВ:

«Запасливая хозяйшка»

НЕОЖИДАННО:

Суп с крабовой лапшой

ЭКОНОМНО:

Шпроты из мойвы
«Не отличишь»

НА ЗДОРОВЬЕ:

Облепиховое пюре

ВСЕМ НА УДИВЛЕНИЕ:

«3D-цветы из желе»

Внимание!

Только с 5 по 15 октября
на «Сваты на кухне» можно
подписаться со скидкой!

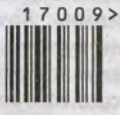
04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41596 «Пресса России»

П1212 «Подписные издания» Официальный
каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2312-2145

17009>



9 772312 214673

Хиты осени:

- ❖ Открытый пирог с лисичками
- ❖ Тот самый «Сацебели»
- ❖ Маринованные сливы с... чесноком

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ❖ УКРАШАЕМ БЛЮДА ❖ КРАСИВАЯ КУХНЯ ❖ ГОТОВИМ БЫСТРО

Сваты на кухне



Любовь
Сергеевна

Давеча позвонила нам в редакцию читательница Валентина Петровна из г. Полоцка и посветовала, что еще в начале лета отправила рецепт в «Сваты на кухне», а мы его все никак не опубликуем.

Стали выяснять, что да почему, нашли письмо, а в рецепте главный ингредиент — тыква. Именно поэтому он попал в папку осенних выпусков и обязательно будет опубликован! Дорогие наши, присылая письма в редакцию, просим вас обращать внимание на сезонность. Но при этом — не затягивайте, ведь каждый выпуск готовится заблаговременно. По какой еще причине может быть отложена публикация ваших историй, советов и рецептов? Например, если подобный рецепт был недавно опубликован — зачем повторяться? К

сожалению, бывают и такие авторы, что списывают рецепты прямо слово в слово из других кулинарных изданий и книг, Интернета — такие рецепты мы также стараемся ограничить в «Сватах на кухне», ведь нам хочется, чтобы каждый выпуск был полезен и уникален! Поэтому, дорогие наши, присылая свои рецепты в редакцию, учтите, пожалуйста, сезонность и актуальность ваших блюд — тогда они быстрее попадут на страницы издания!

Пока не приступили к чтению нового выпуска и дегустации новых блюд, хотим вам напомнить, что уже стартовала подписная кампания на 2018 год. А это значит, что мы снова предлагаем вам не только подписаться, но и принять участие в акции. Выписав не только «Сваты на кухне», но и «Нашу кухню» на первое полугодие 2018 года, вы выиграете вдвойне: сразу два кулинарных издания будут радовать вас новыми, самыми аппетитными идеями, также вы получите гарантированный подарок — карманный календарик на 2018 год, заряженный казахской ясновидящей Кажеттой Ахметжановой. Подробнее на стр. 9. Приятного чтения и аппетита!

Маргарита
Петровна



Михаил
Михайлович

Анатолий Степанович



Анатолий
Степанович

Проснулся недавно утром и чувствую — не избежать мне ячменя на глазу... Сразу до чистки зубов смазал болезненное место слюной. Сварил яйцо, завернул в салфетку, чтобы не обжечься, и приложил к веку. За пару дней ячменя как и не было!



Идеальная яичница

Признаться, люблю проснуться белок начинает схватываться, раньше всех и побаловать себя, вливаю в сковороду чуть-чуть жареной яичницей. Так вот, что воды — блюдо не пригорает снизу и получается очень нежным.



Люблю делать соляные скрабы для тела (вместо геля для душа) и кожи головы (перед мытьем) — капнула в соль чуток растительного масла, чтобы влажной стала, и готово. Вот только пищевую соль для этих целей не использую — в морской больше полезных для кожи минералов. Расход у нее, кстати, экономичный — год назад купила пачку морской соли мелкого помола и до сих пор ею пользуюсь.

Собрался как-то к егерю на пару дней — грибов насобирать да навестить друга. И чего таить — захотелось его удивить холодным пивом. А добираться на электричке — 4,5 часа! Тогда я с вечера взял обычные губки для мытья посуды, хорошо их намочил, сложил в целлофановые пакеты и заморозил. Наутро вложил в сумку с пивом — работали как холодильные элементы превосходно!



А-ля коптильня

Сосед угостил свежим уловом, да так захотелось рыбки горячего копчения... А коптильни-то нет! Тогда я на дно обычного металлического ведра насыпал разных опилок (яблоню как раз обрезали, а в лесу нашел орех), сверху установил решетку от микроволновки, смазал ее растительным маслом и выложил подготовленную рыбу. Закрыл крышкой, зафиксировал проволокой, чтобы хорошо прилежала, и поставил ведро на угли. Вышло на отлично!

Домашний фастфуд

Внуки балдеют от новомодных блюд: бургеры да картошка фри с наггетсами... А меня аж в дрожь бросает, когда им такую еду покупают. Потому научилась наггетсы готовить сама: в обычном пакете мну до состояния панировочных сухарей несладкие кукурузные хлопья для завтраков, солю их и бросаю в пакет кусочки куриной грудки. Хорошо трясую, достаю филе в панировке и обжариваю. Любимое детское блюдо готово!



Когда готовлю дома пиццу (а для внуков это, признаться, любимое блюдо), то основу, перед тем как выложить начинку, на 5 мин. ставлю в разогретую духовку — тесто схватится, и основа будет защищена от влаги, которую выделит начинка, а особенно помидоры. В результате пицца выходит с аппетитной золотистой корочкой.

Шарики-загустители

В молодости у меня супы, подливы да горячие соусы все время выходили жидкими. Спасибо свекрови: научила готовить специальные загустители для таких ситуаций. Сливочное масло и слегка обжаренную муку смешиваю 1:1 (не сыпьте муки

больше) и перетираю в однородный «пластелин». Затем его делю на небольшие кусочки размером с грецкий орех и замораживаю. Жидковатое блюдо получается? Две-три такие заготовки и — волшебство: все густеет на глазах!

Стиралка-маслобойка

Сколько себя помню, мама всегда была за натуральную еду. Изю дня в день вставала раньше и ложилась позже всех, чтобы на столе был свежий творожок, нежное сливочное маслице, густая сметанка и топленое молоко с булкой по утрам. И никогда не жаловалась. Эти лакомства, особенно маслице, любит вся наша родня, а мама и рада стараться.

Помню несчетное количество 3-литровых банок со сметаной, которые она колотила часа по два, затем тщательно перемывала — так рождалось аппетитное домашнее маслице. А к полуночи у нее отваливались руки и появлялась одышка. Помогал папа, но ему было настолько трудно (мужчинам всегда труднее), что мама, чтобы облегчить его участь, сделала открытие: **если сметану слегка нагреть, масло со-бьется быстрее раза в два.** Я и брат перекачивали по полу банку со сметаной, словно мячик, — так, играючи, помогали маме. Когда выросли, часто субботние вечера проводили с банками в руках. Маме говорили: «Зачем тебе это, бросай, все можно купить без забот». «Химией» кормить семейство она не хотела, купила маслобойку. Та, от нагрузки, быстро сломалась. Испробовали блендер, миксер и т.д. — безуспешно.

Мама, фантазерка, недолго думая, вспомнила про старую стиральную ма-



шину «Алеся» в бане. Мы, конечно, не совсем понимали, что она задумала, но полдня мыли агрегат, чтобы от порошка запаха не осталось. Налили в нее пару 3-литровых банок сметаны, включили, уселись вокруг, чтобы посмотреть, что из этого выйдет, — через час заветное масло было готово. Купили новую «стиралку-маслобойку», и теперь мама взбивает масло на одном дыхании. И, как оказалось, лучше техники для этого не найти.

Марина ТЕМПУК, г. Могилев

Когда из-за избытка влаги в сахаре появляются комки, высыпая его в плотно закрывающуюся упаковку и кладу туда же мягкую булочку. За несколько часов она впитает лишнюю влагу, и сахар вновь станет рассыпчатым.

Василина
КОНСТАНТИНОВСКАЯ,
г. Екатеринбург



• Секрет вкуса • Пассеровка для аромата

Для улучшения вкуса первых блюд обязательно делаю пассеровку. Нарезаю лук, а морковь, корень сельдерея и петрушки натираю на крупной терке. В маленькой кастрюльке растапливаю немного жира, выкладываю коренья, морковь, лук, добавляю томатное пюре или пасту по вкусу. Готовлю на медленном огне минут 10, помешивая, чтобы каждый кусочек был покрыт жиром. Благодаря такой заправке вкус и аромат первого блюда, особенно щей и борщей, становятся насыщенными, цвет — более аппетитным!

Остывшую пассеровку храню в холоде в закрытой посуде несколько дней, а это значит, экономлю время при очередной готовке обеда.

Елена АЛЕКСАНДРОВА, г. Витебск



• Секрет хранения •

Хрустящие огурчики

Чтобы соленые огурцы и маринованный лук долго оставались вкусными и хрустящими, сразу же после того, как открываю банку, обязательно добавляю в рассол маленький кусочек свежего корня хрена.

Римма ИВАНОВА, г. Сланцы

• Секрет улучшения •

Ох уж эта курица!

❖ Бывает, привожу из деревни от сестры куриное мясо, а оно до того жесткое, что даже несколько часов варки не помогают. Нашла решение: развожу уксус водой (1:1) и опускаю курицу на 3-4 часа, затем промываю и варю. Помогает!

❖ А когда тушку запекаю в духовке, предварительно смазываю густой сметаной — блюдо получается с румяной и аппетитной корочкой.



Галина ГОРБЫЛЕВА, г. Орша

• Секрет исправления •

❖ Если варенье получается слишком сладким, добавляю в него в конце варки немного лимонного сока (1 ч.л. на 1 л заготовки). Заметила, что благодаря этому оно практически никогда не засахаривается. А подруга таким же образом спасает засахарившееся варенье: переваривает с добавлением лимонного сока (по вкусу).

❖ Если на варенье появилась плесень, от такой заготовки рекомендуют избавляться. Но иногда уж очень жалко, поэтому аккуратно снимаю плесень с верхних слоев и перевариваю варенье, добавив немного сахара.

Ирина КУСКОВА, г. Орша



Так вкуснее

Чтобы щи и борщ были по вкусу как из русской печи, нашинкованную капусту всегда тушу отдельно от остальных ингредиентов. Затем перекладываю ее в кастрюлю, где варится суп, и довожу до готовности блюда.

Наталья РОМАНОВА,
г. Олонец

Подписка-2018

«Самобранка»

Лучшие рецепты и советы специалистов, собранные в одном издании, — это журнал «Самобранка». В первом полугодии 2018 года вас ждут самые горячие и аппетитные темы, а главное — на них можно подписаться!

«Ароматная выпечка»

Пирог и пирожки, кексы и булочки, пряники и печенье, пиццы и хлеб — домашней аппетитной выпечки никогда много не бывает! Журнал «Самобранка» № 1 — «Ароматная выпечка» будет кстати не только тем, кто только постигает азы кулинарии, но и опытным хозяйкам. В нем вас ждут лучшие проверенные рецепты и секреты работы с различными видами теста, консультации и мастер-классы шеф-поваров и пекарей.

Выйдет 23 января 2018 года.

«Салаты и закуски»

Приготовить вкусный салат или закуску — это не только нарезать продукты и смешать их или скомпоновать. Это целое искусство подбора и сочетания ингредиентов. Давайте постигать это искусство вместе! Даже если вы, взглянув на содержимое холодильника, можете тут же придумать пару вариантов салатиков, в журнале «Самобранка» № 2 — «Салаты и закуски» вы найдете для себя много нужной информации от компетентных специалистов и, конечно же, рецептов аппетитных блюд для вашего кулинарного вдохновения.

Выйдет 24 апреля 2018 года.

Подписные индексы: **12666** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», а по индексу **П2382** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России» с 5 по 15 октября, в период Всероссийской декады подписки, можно подписаться со скидкой! Поспешите!

«В десяточку»

Заготавливаю овощи по этому простому рецепту уже много лет.

- 10 баклажанов • 10 стручков сладкого перца
- 10 помидоров • 5-6 крупных луковиц
- 1 ст. сахара • 1 ст. растительного масла • 1 ст. соли • 100-150 мл 6%-ного уксуса.

Все овощи нарезаю произвольно, смешиваю, добавляю сахар, масло и соль, варю 45 мин. За 5 мин. до готовности вливаю уксус. Раскладываю салат в стерилизованные 0,5-литровые банки, стерилизую 15 мин. и закатываю.

Лидия МИРОНОВА,
д. Новоселово
Орловской обл.



Закуска «2 в 1»

Тут вам и закусочные баклажанчики, и аджика — так что если любите и то, и другое, вам непременно понравится!

- 3 кг баклажанов • 3 кг помидоров • 1 кг сладкого перца • 2 стручка горького перца
- 2 головки чеснока • 100 мл 6%-ного уксуса • 100 г соли • 2 ст. сахара • 1 ст. растительного масла.

Все овощи, кроме баклажанов, пропускаю через мясорубку, добавляю уксус, соль, сахар (если вам кажется, что сахара много, всыпайте его понемногу и пробуй-

те) и масло, довожу до кипения. Баклажаны нарезаю кружочками, опускаю в кипящую аджику, варю 15 мин. на среднем огне (слежу, чтобы синенькие не разварились). Раскладываю закуску в стерилизованные банки, закатываю и укутываю. Выход — 6 л.

Людмила САЕНКО,
п. Парковый Краснодарского края

• А я делаю так •

Заготавливаю баклажаны почти по такому же рецепту, только уксус беру не 6-ти, а 9%-ный, а сахара — только 6 ст.л. И варю закуску дольше. Сначала кипячу аджику 20 мин., затем кладу баклажаны и варю 40 мин. — поэтому заполненные банки не стерилизую, а сразу закатываю.

Наталья ЯКУНИНА, с. Осетровка Воронежской обл.

Слоеные баклажаны

- 3 баклажана • 3 луковицы • 3 моркови
- пучок укропа • 9 зубчиков чеснока
- растительное масло • соль • перец — по вкусу.

Для маринада: • 6 помидоров • 1 ст.л. меда • 2 ст.л. 9%-ного уксуса • соль • красный молотый перец — по вкусу.

Баклажаны нарезаю кружочками толщиной 1 см, сбрызгиваю растительным маслом, солю и перемешиваю. Перекладываю в один слой на противень и ставлю в разогретую до 180 град. духовку на 15 мин., чтобы они слегка подрумянились. Лук нарезаю кубиками, морковь натираю на крупной терке, обжариваю овощи на растительном масле, солю, перчу. Укроп измельчаю, смешиваю с натертым на мелкой терке чесноком. Для маринада с помощью блендера или мясорубки измельчаю помидоры. К томатной массе добавляю мед, уксус, соль и перец и на малом огне довожу до кипения.

В стерилизованную 0,5-литровую банку выкладываю слоями: лук и морковь, баклажаны, укроп с чесноком, поливаю маринадом. Так чередую до верха (последний слой — маринад), стерилизую 30 мин. с момента закипания. Закатываю, переворачиваю и укутываю.

Ольга ШЕВЦОВА, г. Щигры

СВЧ-стерилизация

Соседка научила меня стерилизовать литровые и пол-литровые банки в микроволновке. Вливаю в каждую по 2 ст.л. воды и 0,5 ст.л. уксуса и ставлю на 2-3 мин. на полную мощность.

Юлия СОМОВА,
г. Новосибирск

Очисти-
ки от
яблок (без
признаков
порчи) у
меня всегда
идут в дело:
варю из них
желе. Заливаю
водой до середины,
увариваю на малом огне
пару часов, процеживаю.
Всыпаю сахар (2 части са-
хара на 3 части жидкости)
и продолжаю уваривать
до загустения.

Татьяна ИВАНОВА,
г. Минск



Закуска «Студенческая»

Рецепт из старой записной книжки. Помню, как зи-
мой открывали баночки с этой закуской в инстит-
ском общежитии и за обе щеки уплетали с вареной
картошечкой.

• 1 кг зеленых помидоров • 3 стручка сладкого перца • 0,5 кг
лука • 0,5 кг моркови • 100 мл растительного масла • 100 г саха-
ра • 1 ст.л. с горкой соли • по 4-5 горошин черного и душисто-
го перца • 2 лавровых листа • 1 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции.
Помидоры, перец, лук нарезаю соломкой, морковь нати-
раю на крупной терке. Складываю овощи в сотейник, вли-
ваю растительное масло, тушу полчаса. Затем всыпаю са-
хар, соль, перец горошком и лавровый лист, тушу 5-7 мин.,
добавляю эссенцию, кипячу еще 2 мин. Готовую закуску
раскладываю в стерилизованные 0,5-литровые банки (го-
рошины перца и лаврушку достаю) и закатываю. А зимой —
приятного аппетита!

Галина ГОРБУНОВА, г. Ершов. Фото автора

Лечо по-кубански

• 2 кг помидоров • 1,5 кг лука • 1 кг морко-
ви • 2 кг сладкого перца • 100 мл раститель-
ного масла + для жарки • 200 г сахара
• 2 ст.л. соли • 1 ст.л. 70%-ной уксусной эс-
сенции.

Помидоры пропускаю через мясоруб-
ку. Лук, морковь и сладкий перец на-
резаю кубиками, обжариваю на масле
по отдельности. Все смешиваю, добав-
ляю масло, сахар и соль, варю 45 мин.
Эссенцию развожу 200 мл теплой кипя-
ченой воды, за 10 мин. до конца варки
вливаю в лечо. Готовую закуску раскла-
дываю в стерилизованные банки, зака-
тываю и переворачиваю до остывания.

Любовь ВИШНЯКОВА,
г. Липецк. Фото автора



«Сеньор-помидор»

Казалось бы, обычные маринован-
ные зеленые помидоры, но стоит
проявить немного фантазии — и
получится заготовка, которая по-
нравится всем!

На 2-литровую банку: • зеленые поми-
доры • чеснок • зонтик укропа • лавро-
вый лист • морковь • черный перец го-
рошком • 1,5 л воды • 2 ст.л. сахара • 1 ст.л.
соли • 1 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции.
В подготовленную банку кладу чес-
нок, укроп и лавровый лист. В каж-
дом помидоре делаю надрез, встав-
ляю кусочек моркови или чеснока
— это будет «ротик». Из двух горо-
шин черного перца делаю «глазки». По-
мидоры аккуратно складываю в
банку, заливаю кипятком и оставляю
на 15 мин. Затем воду сливаю, до-
бавляю соль и сахар, довожу до ки-
пения. Заливаю томаты маринадом,
добавляю эссенцию. Закатываю,
укутываю до остывания.

Михалыч давеча увидел, как я мучаюсь с закручивающимися
крышками, и пришел мне на помощь, надев обливные
хозяйственные перчатки (верх трикотажный, а ладонка
и пальцы облиты латексом). Справился мигом: и руку не
обжигает, и пальцы не соскальзывают.



Начинка для пирогов

Вкусно и очень просто.

• 3 кг кисло-сладких яблок
• 1 кг сахара • 1 ст.л. воды.

Яблоки очищаю от семян,
нарезаю дольками. За-
сыпаю сахаром, вливаю
воду и варю на малом
огне, постоянно помешива-
вая, до закипания. Затем
провариваю еще 2-3 мин.
и сразу же раскладываю в
стерилизованные банки,
закатываю и укутываю на
2 часа.

Любовь ГОРКИНА,
с. Славковичи Псковской обл.



Мария РОДИНА, п. Сатинка
Тамбовской обл. На фото — автор

Проверено читателем



Морковные «шницели»

Овощные котлеты особенно выручают, когда нужно вкусно и сытно накормить семью (даже супруг оценил, хотя в блюде нет ни грамма мяса). Вместо капустных приготовила морковные котлеты, но чтобы они получились особенно сочными и нежными, натертую морковь предварительно провариваю до мягкости в молоке.

Елена ЖАРКОВА, г. Гулькевичи

Фаршированные перцы

В сезон так хочется побаловать всю семью сладким перцем, фаршированным мясом, но оно не всегда по карману. Поэтому с дочерью придумали простую, но вкусную начинку: картофель, сваренный в мундире, нарезаю мелкими кубиками, отварные грибы пропускаю через мясорубку, добавляю измельченный лук, пассерованный на растительном масле. Солю, перчу, хорошо перемешиваю.

Полина КАНЬШИНА,
п. Алексеевка Самарской обл.

«Универсально, Ватсон!»

В нашей семье такой соус расходуется очень быстро, особенно он удачно дополняет жареную курицу. Рецепт хорош тем, что приправу можно долго хранить в холодильнике под крышкой.

Готовый острый томатный соус развожу кипяченой водой до нужной консистенции, добавляю черный молотый перец, хмели-сунели, красный молотый перец, молотые кориандр и мускатный орех, измельченный чеснок, винный уксус и сахарную пудру (она поможет сбалансировать вкус соуса).

Надежда ГОРЯИНОВА,
с. Федосеевка Белгородской обл.

Котлеты бюджетные

Чтобы котлеты из путассу получились сочными и мягкими, обязательно в рыбный фарш добавляю пропущенные через мясорубку филе свежей сельди и скумбрии (50/50), а также много измельченных лука и укропа.

Ирина БЕЛЯКОВА, г. Череповец

«Шпроты» из мойвы

Испробовала много способов приготовления домашних шпротов, но всегда что-то не устраивало. То аромат не тот, то вид, то косточки жестковатые... Так что этот рецепт оказался выстраданным. Но я победила — еще ни один гость не определил, что шпроты «фальшивые». Есть один нюанс: если хотите, чтобы рыбка была более гладкой и не ломалась, то коптить мойву лучше всего холодным копчением — тогда ее нужно чуть дольше подержать в духовке. Но мне почему-то шпроты горячего копчения кажутся более «аутентичными», что ли... Но так как духовки у всех разные, рекомендую приготовить сначала пробную партию. И потом, если нужно, подкорректировать рецепт под себя.

♦ 1 кг свежемороженой мойвы ♦ горсть луковой шелухи ♦ 2 ст.л. соли ♦ лавровый лист ♦ 3 горошины душистого перца ♦ растительное масло.

Сначала готовлю заливку: в 1 л воды кладу луковую шелуху, добавляю соль и пряности. Варю с момента закипания 10 мин., готовый отвар процеживаю, немного охлаждаю. Заливаю им выпотрошенную и хорошо промытую мойву, оставляю на 3-6 часов.

Копчу в скороварке-копильне: ольховые опилки смешиваю с небольшим количеством листьев малины и 1/6 ч.л. сахара, вливаю немного воды. Перекалдываю мойву, выставляю режим «Горячее копчение» на 20 мин. Готовую рыбу плотно складываю в стеклянную банку, заливаю маслом. Ставлю в холодную духовку на 30-40 мин., включаю режим «Конвекция» на 150 град. По истечении времени температуру уменьшаю — прекращаю на 100 град. (дверцу не открываю!). Как только духовка немного остынет, приоткрываю ее и быстро накрываю банку с рыбой стерилизованной металлической крыш-

Есть у меня одна «фишка» при обжаривании рыбы — это особый кляр: лук измельчаю в блендере (натираю на мелкой терке), добавляю яйцо, немного майонеза и муки, соль и перец — по вкусу. Перекалдываю в него кусочки рыбы, оставляю на 5-10 мин.

Владислава
ШАБАНОВА,
г. Сергиев
Посад



кой. Закрываю дверцу духовки, оставляю на 10 мин., перевожу на 80 град. Томлю рыбу 2 часа. Выключаю духовку и оставляю в ней консервы до полного остывания, затем банки закатываю.

Готовлю вечером, а утром, когда заготовка полностью остынет, ставлю в холодильник. Там рыбка должна дозреть и «подружиться» с маслом. Через недельку-другую уже можно есть. Но я предпочитаю подождать хотя бы месяц.

Ирина ВЛАСОВА,
п. Редкино Тверской обл.

Суп с крабовой лапшой

Необычное, но вкусное сочетание!

♦ 500-700 мл воды ♦ банка рыбных консервов в собственном соку ♦ 200 г охлажденных крабовых палочек ♦ луковица ♦ растительное масло ♦ любая свежая зелень ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

В сотейнике в небольшом количестве масла обжариваю измельченную луковицу, добавляю рыбу (выбираю крупные косточки), вливаю рыбный сок из банки и воду, перекалдываю крабовые палочки, нарезанные кружками (при варке они «раскрываются» красивой лапшой). Все солю, перчу, перемешиваю, варю на среднем огне 2-3 мин. с момента закипания. Всыпаю измельченную зелень, снимаю с огня, даю блюду немного настояться.

Елена ОБОЛЕНСКАЯ,
г. Брянск. Фото автора



Быстро

Сочни «Для душевных посиделок»

Когда в доме собираются родные и близкие люди, люблю баловать их домашней выпечкой. Такая ностальгия в сердцах просыпается, и посиделки за чаем становятся гораздо душевнее. И лишние калории приравниваю к моментам радости.

Для теста: • 150 г маргарина • 3 яйца • 3-3,5 ст. муки • 6 ст.л. жирной сметаны • 3/4 ст. сахара • соль • сода — на кончике ножа.

Для начинки: • 2 ст.л. муки • 2 ст.л. сметаны • 2 ст.л. сахара • 300 г творога • ванилин.

Размяченный маргарин растираю с сахаром и солью, слегка взбиваю. Добавляю смесь из яйца, одного желтка и сметаны, перемешиваю, всыпаю просеянную муку и соду, вымешиваю тесто 6-8 мин.

Сметану, творог, муку, ванилин и сахар перемешиваю до однородности. Добавляю два белка, которые остались от яиц для теста.

Раскатываю тесто в пласт толщиной 0,7-0,8 см, вырезаю кружки диаметром 8-10 см. Выкладываю творожную на-



чинку, складываю заготовки пополам. Смазываю оставшимся желтком и выпекаю на пергаменте (без масла) при 180 град. до золотистого цвета. Подаю остывшими.

Елена ДВОРЦОВА,
г. Самара. Фото автора

Оладьи «Нежные»

• Небольшой кабачок
• 2-3 яблока • пачка обезжиренного творога • 3 ст.л. майонеза • 3 ст.л. сахара • 3 ст.л. картофельного крахмала
• мука (сколько возьмет тесто) • 0,5 ч.л. соли • растительное (сливочное) масло.

Очищенный кабачок и яблоки нарезаю мелкими кубиками, смешиваю, тушу на растительном или сливочном масле. Отдельно смешиваю творог, майонез, сахар, добавляю кабачково-яблочную смесь, солю, всыпаю крахмал и муку, еще раз перемешиваю. Обжариваю оладьи с двух сторон, подаю с вареньем или сметаной.

Лариса ШТАЧЕНКО, г. Тюмень



«Шанхайский полдень»

Многие сельские жители, которые разводят домашнюю птицу, порой не знают, что делать с куриными субпродуктами. Хочу поделиться с читателями отличным рецептом пикантной закуски!

• 3 куриных желудка • 3 куриных сердца • 2 небольшие луковицы • растительное масло
• 2-3 зубчика чеснока • 3-4 ст.л. соевого соуса • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • соль.

Субпродукты промываю, отвариваю в подсоленной воде до готовности, затем слегка охлаждаю и нарезаю соломкой. Полукольца лука слегка обжариваю на масле. К потрошкам добавляю чеснок, пропущенный через чесночницу, соевый соус, уксус и спассерованный лук. Все хорошо перемешиваю, оставляю в холодильнике на 8-10 часов.

Светлана БЕЛОНОВСКАЯ,
п. Красноярский Оренбургской обл.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Замечательный рецепт, не требующий каких-то особых поправок. Я бы разнообразила вкус лишь маринованным огурчиком, нарезанным соломкой.

Майя СЕРГЕЕВА,
шеф-повар, г. Ивантеевка

После такой молочной «ванны» вареная кукуруза получается мягкой и с приятным маслянистым вкусом: початки разламываю пополам (это важно!), заливаю водой. Когда вода закипит, добавляю чашку молока и щедрый кусочек сливочного масла. Томлю на огне 8 минут.

Перлотто с овощами

• 500 мл овощного бульона • 1,5 ст. перловой крупы • морковь • кабачок • 0,5 ст. замороженного зеленого горошка • 1 ч.л. сушеной петрушки • 1 ч.л. молотого кориандра • 0,5 ч.л. молотой паприки • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Крупку промываю и замачиваю в холодной воде на 4-6 часов (на ночь). Затем откидываю крупку на сито, чтобы стекла вся жидкость.

Морковь нарезаю кубиками, кабачок — полукружками. На сковороде разогреваю масло, кладу все пряности, обжариваю 2 мин., добавляю крупку, перемешиваю, жарю все еще пару минут. Вливаю горячий бульон и выпариваю его до половины, постоянно помешивая содержимое сковороды. Добавляю подготовленные овощи, зеленый горошек, петрушку, солю, перчу. Тушу, помешивая, пока оставшийся бульон не выпарится.

Фания БАХРАМИ,
г. Каменское. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Вариаций перлотто может быть множество — все зависит от вашей фантазии и содержимого холодильника. Чаще всего блюдо готовят с овощами и грибами, которые обжаривают в отдельной сковороде. Овощи подойдут любые, кроме баклажанов, томатов, стручковой фасоли. Можно добавить соусы и пряности. Например, соевый придаст перлотто азиатский вкус, куркума и имбирь — марокканский. Фантазируйте!

Майя СЕРГЕЕВА, шеф-повар,
г. Ивантеевка



«Деревенский завтрак»

Копченую корейку (любую колбасу) нарезаю ломтиками и обжариваю на растительном масле. Отдельно обжариваю нарезанный соломкой картофель. Соединяю подготовленные продукты, заливаю смесью из молока, яиц и соли и запекаю в духовке до готовности.

Анна ЮРОВА,
г. Минск

Пончики из картофеля

Часто наше картофельное меню ограничивается двумя или тремя блюдами: пюре, жареный или отварной. Хотела бы поделиться с читателями рецептом, которым постоянно пользуюсь. Вкусно и просто!

- 8 картофелин • 3 ч.л. манной крупы
- яйцо • 3-4 моркови • 4 ст.л. маргарина
- 0,5 ст.л. сливочного масла • соль.

Очищенный картофель отвариваю в подсоленной воде до готовности, горячим разминаю в пюре, добавляю манку, яйцо и хорошо перемешиваю. Готовую массу делю на небольшие шарики, рукой формую лепешки, в середину каждой выкладываю «фарш» из спассерованной на маргарине натертой моркови. Край поднимаю вверх, формую шарики, обжариваю на масле до румяной корочки. Подаю со сметаной и измельченной зеленью.

Анастасия КОНСТАНТИНОВА,
г. Стерлитамак



Сочные котлеты

В фарш не добавляю свежий хлеб — так котлеты получатся вязкими и потеряют во вкусе. Поэтому всегда беру хлеб трехдневной давности, размоченный в молоке.

Наталья ГОФАРОВА,
п.г.т. Любохна
Брянской обл.

Возьмите на заметку!

Готовь сани летом, а подписку на следующий год — сейчас! Дорогие наши читатели, предлагаем вам оформить подписку на «Наша кухня. Спецвыпуск» на первое полугодие 2018 года.

«Кондитерская на дому»

Не слушайте, когда вам говорят, что работа с тестом — тяжкий труд. Просто настройтесь на нужную волну и

начните листать издание «НК. Спецвыпуск» — «Кондитерская на дому». Вас ждут секреты, которые помогут подружиться с любым видом теста, необычные идеи кремов для тортов и пирожных — от сметанного до белкового; хитрости оформления, украшения и подачи десертов, «мастичные» советы и, конечно же, проверенные рецепты наших читателей!

Выйдет 9 января 2018 года.

«Бенефис огурцов: от салатов до закаток»

Уже столько сказано об огурцах, и чтобы удивить хозяек чем-то новеньким, нужно очень постараться. Но мы постарались: в издании «НК. Спецвыпуск» — «Бенефис огурцов: от салатов до закаток» вы узнаете, как приготовить огурцы, чтобы витамины и микроэлементы сохранить и разнообразить свой рацион. Заготовим малосольные огурцы, в бочке, маринованные, добавим их в салаты, закуски, нарежем соломкой для лапши и т.д. А еще вас ждут мастер-классы по карвингу и консультации компетентных специалистов.

Выйдет 24 апреля 2018 года.

Подписные индексы на «Наша кухня. Спецвыпуск»: 15601 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», а по индексу П2408 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России» с 5 по 15 октября, в период Всероссийской декады подписки, можно подписаться со скидкой! Поспешите!

Чудо-паштет

Из жареного сала готовлю вкуснейший паштет на бутерброды. Кусочки сала смешиваю с растертой вареной картофелиной, добавляю мелко нарезанные и обжаренные на масле луковицу и морковь, измельчаю блендером.

Надежда СУТОРМИНА,
г. Бобруйск

Плов «Лесной»

Сытный и вкусный плов с овощами и ароматными грибами.

- 300 мл воды • 200 г свежих (замороженных) грибов • 150 г риса • луковица
- морковь • 2 ст.л. консервированного зеленого горошка • соль • перец — по вкусу • растительное масло • зелень.

На масле под крышкой обжариваю грибы, нарезанные произвольно, до испарения жидкости (если нужно, то грибы можно предварительно отварить). Отдельно в небольшом казане пассерую натертую морковь и лук, нарезанный кубиками. Рис хорошо промываю, перекладываю к овощам, слегка обжариваю. Затем вливаю воду и томлю под крышкой 10 мин. Добавляю грибы, солю, перчу, тушу еще 10 мин. За пару минут до готовности добавляю горошек и измельченную зелень, перемешиваю. Накрываю крышкой и даю настояться готовому блюду 10 мин.

Ландыш ЗАРИПОВА,
г. Набережные Челны. Фото автора



Рисовые биточки

Отличный вкусный завтрак как детям, так и взрослым. А готовится на раз-два из самых простых продуктов!

- 2 неполных мультистакана риса
- 3 мультистакана воды (молока)
- 2 яйца • мука • ванильный сахар — по вкусу • растительное масло • соль.

Рис отвариваю в мультиварке-скороварке: крупу заливаю водой (молоком), варю в режиме «Рис» 12 мин. Каша должна получиться вязкой. Немного охлаждаю, вбиваю яйца, добавляю ванильный сахар, соль и немного муки (тесто не должно прилипать к рукам). Хорошо перемешиваю, формую небольшие шарики, панирую их в муке и, немного придавив рукой, обжариваю в масле с двух сторон. Выкладываю биточки на бумажное полотенце, чтобы ушло лишнее масло. Подаю теплыми с вареньем или гущеным молоком.

Александра ШЕЙЧУК,
г. Бобров. Фото автора



ПОДПИСКА И... УДАЧА В ПРИДАЧУ!

Удача — дама капризная и своенравная, но есть люди, которым под силу ее приручить. Кажетта Ахметжанова — казахская ясновидящая, медиум, финалистка 6-го сезона «Битвы экстрасенсов» на ТНТ, участница проекта «Экстрасенсы против детективов» на НТВ — готова поделиться своей удачей с каждым из вас! Принимайте участие в подписной акции «Удача в придачу» и получите в подарок уникальный талисман!

Условия — самые простые:

1 Выписать два издания — «Наша кухня» и «Сваты на кухне» — на первое полугодие 2018 года.

2 Прислать в редакцию копии подписных купонов и конверт с обратным адресом не позднее **1 января 2018 года**.

Всего два шага — и вы станете обладателем талисмана-оберега: карманного календарика на 2018 год, заряженного на удачу самой Кажеттой Ахметжановой.

Дар ясновидения Кажетта Ахметжанова получила от деда по наследству, который в Казахстане был известнейшим шаманом. Впервые ощутила на себе дар, будучи школьницей: общалась с духами умерших, получала видения о живых людях, читала мысли, просматривала человека насквозь и т.д. В 14 лет суфистский мастер провел девушке обряд посвящения, сказав, что ее предназначение — служить и помогать людям во имя добра. Кажетта стала лечить людей, но делала это контактно, пропуская болезнь сквозь себя, а затем сложно восстанавливалась. Позднее индийский старец Сатъя Саи Баба сказал ей: «Ты должна быть прожектором, а не лампочкой, иначе сама скоро заболеешь». Он дал ей 7 «говорящих» камней, которые стали помогать в работе и «рассказывать» нужную информацию. Со временем их накопилось 17. «Каждый человек — это Вселенная, — говорит Кажетта. — Просматривая человека на камушках, я вижу его силы, возможности, уязвимости и боль. Жизнь многогранна, у каждой судьбы есть свой путь, так давайте же найдем его вместе».

Хотите, чтобы такой талисман был у каждого члена вашей семьи? Тогда оформите подписку на несколько комплектов «НК» и «Сватов на кухне» — помимо всего прочего, у вас уже будут готовы подарки для близких к Новому году. Целых два кулинарных издания в почтовом ящике ежемесячно — это ли не мечта любой хозяйки?

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Удача в придачу».

Подарки всем участникам акции вышлем не позднее 1 марта 2018 года.

Подписные индексы:

«Наша кухня»: 80115 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 42938 «Пресса России», П1205 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»;

«Сваты на кухне»: 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».



ВНИМАНИЕ!

С 5 по 15 октября, в период Всероссийской декады подписки, на оба издания можно подписаться со скидкой!

Организатором акции выступает ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН: 673003329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

Слово специалисту

Встречаем осень во всеоружии

В сентябре организм испытывает стресс, у многих появляются признаки сезонной депрессии. Как поддержать себя осенью и избежать этих неприятных симптомов с помощью продуктов и... сна, рассказывает врач-валеолог Дарья ГРЕЦКАЯ, г. Минск.

Сезонная депрессия связана в первую очередь не с авитаминозом, а с уменьшением продолжительности светового дня и увеличением количества пасмурных дней. На солнце в организме выделяются гормоны удовольствия — серотонин и эндорфины. «Заменить солнце» помогут некоторые продукты питания: шоколад, бананы, оранжевые фрукты. Если прислушаться к своим ощущениям, то сам организм подскажет вам, чего ему сейчас хочется в данный момент.

Помочь организму с выработкой нужных гормонов могут продукты, содержащие незаменимую аминокислоту — триптофан, которая влияет на синтез веществ, играющих важную роль в регуляции поведения, настроения и сна. Источники триптофана: мясо индейки; сыр, творог, молоко; арахис, кунжут, кедровые и грецкие орехи; соя; грибы; овсянка; бананы. Почаще включайте эти продукты в рацион и вы заметите, как ваше настроение будет улучшаться, а сон наладится.

К слову о сне: спать лучше в полной темноте — так организм лучше восстанавливается благодаря гормонам, которые разрушаются при попадании света на сетчатку глаза (помните, что веко полностью не защищает глаз от света). А если ложиться спать около 23.00, при этом после 19.00 не есть углеводосодержащие продукты, то многие смогут без труда избавиться от нескольких лишних килограммов. И дело, опять же, в гормонах.

Физические нагрузки также помогают нашему организму в выработке гормонов счастья. Это не значит, что вы должны изнурять себя упражнениями, но добавить прогулки или походы в бассейн точно не помешает!

Внимание!

Организм каждого человека индивидуален. При лечении народными средствами обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Чтобы красота не увядала

2 ст.л. сухих цветков липы завариваю чашкой кипятка, вливаю 1 ст.л. лимонного сока, даю настояться 30 мин. Отвар процеживаю, разливаю в формочки для льда и замораживаю. По утрам после умывания легкими круговыми движениями протираю лицо ледяными кубиками. Если проводить эту процедуру регулярно, кожа становится более упругой.

Лилия КРАВЧУК, г. Черкассы



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Криотерапия (лечение холодом) стимулирует обменные процессы и тонизирует кожу — это особенно заметно в области вокруг глаз, где кожа тонкая. При регулярном применении (каждый день или через день), вы действительно заметите, что морщинки уменьшатся, кожа станет более плотной и подтянутой. Курс — 15-20 дней, затем через месяц его можно повторить.

Такого рода процедуры не стоит делать людям с чувствительной кожей, тем, у кого кожа склонна к куперозу и красноте. Также данный метод не подходит для жирной кожи, т.к. сальные железы начинают через некоторое время работать более активно и жирный блеск становится еще более заметным.

Отвар липы — кладезь природных антиоксидантов, которые защищают кожу от неблагоприятных факторов, сужают поры и замедляют старение. Предлагаю более эффективный способ применения: смочите в теплом отваре марлевую или х/б салфетку и сделайте маску на 15-20 мин. (можно накрыть сверху пищевой пленкой). Кожа станет более увлажненной, цвет лица — ровным, а поры сузятся. Чтобы сделать любую маску более эффективной, предварительно стоит очистить кожу мягким скрабом или гоммажем, а после нанести увлажняющий или питательный крем, подходящий по типу кожи.

Юлия САМОЙЛОВА, врач дерматолог-косметолог, г. Москва

Десерт «Для здоровья»

Облепиховое масло очень полезно, но не все его любят принимать просто так. Советую добавлять его в десерты.

Из яблок удаляю сердцевину и вливаю по 1 ч.л. облепихового масла (или сока с мякотью), сверху кладу черную смородину (можно замороженную), протертую с сахаром. Перекалываю яблоки в один ряд в неглубокую кастрюлю, вливаю 0,5 ст. воды и томлю под крышкой 7-10 мин. При подаче посыпаю сахарной пудрой. Объедение!

Дмитрий ХАРЧЕВКИН, г. Брянск

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Рецепт великолепный! Переоценить полезные свойства облепихи невозможно — это кладезь витаминов, многие из которых являются антиоксидантами. Плюс некоторые витамины, которые содержатся в яблоках и смородине (А, Е, D, К) и являются жирорастворимыми, поэтому облепиховое масло здесь как нельзя кстати. А в яблоках после термообработки больше пектина, чем в сырых, что полезнее для пищеварения.

Дарья ГРЕЦКАЯ, врач-валеолог, г. Минск



Вместо лака

У меня аллергия на запах лака для волос, поэтому поступаю так: кусок ржаного хлеба заливаю 0,5 л воды и кипячу 5 мин. на малом огне. Остужаю, отвар процеживаю и ополаскиваю им чистые волосы, затем укладываю в прическу или накручиваю на бигуди.

Светлана ЦАРЬКОВА, г. Тамбов

• Вопрос-ответ • «Что-то стала кость широкой...»

За последние пару лет я заметно поправилась — хотя питаюсь как и раньше. Да еще суставы болеть начали, а простуда одна за другой цепляется... Стоит ли беспокоиться?

Наталья М., 52 года, по e-mail

После 45 лет в организме наступает возрастная перестройка: изменяется работа желез внутренней секреции, замедляются окислительные процессы в органах и тканях, для покрытия затрат энергии нужно уже меньшее количество пищи. При этом неправильный обмен веществ дает о себе знать полнотой (несмотря на соблюдение привычного рациона), хрустом суставов и болью в них. С возрастом и лишним весом растет нагрузка на сердце, снижается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Ешьте медленно и дробно 5-6 раз в день, чтобы утолить аппетит без перееданий. Начните рассчитывать калорийность, устраивайте легкие разгрузочные дни, занимайтесь посильной физкультурой. Добавьте в меню продукты, которые снижают аппетит и помогают быстро насытиться: капусту, яблоки, крыжовник, тыкву, кабачки, цитрусовые. Они облегчают соблюдение диеты, кроме того, пектин из растений связывает углеводы, а клетчатка, раздражая слизистую оболочку кишечника, ускоряет продвижение пищи. В рационе питания людей предпенсионного и пенсионного возраста слишком много животных жиров. Лучше их «брать» из нежирной молочки.

Наталья ДУДАРЧИК,
валеолог, г. Минск

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Поддержать иммунитет и справиться с недугами с помощью народных средств — реально. Точно так же, как и заменить магазинную косметику домашней. В этом мы убеждаемся с каждым вашим письмом в рубрику.

Продолжайте и дальше делиться с нами и со всеми читателями таким важным и нужным опытом.

Ждем ваших писем на адрес:
214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой
«Сваты на кухне» или на
электронный адрес:
snk@toloka.com.

Сироп боярышника, который успокаивает нервную систему и устраняет проблемы со сном, готовлю сам: 1 ст. свежих или сушеных плодов завариваю 0,5 л кипятка, добавляю 2 ст.л. сахара и варю 40 мин. на малом огне — отвар должен уменьшиться в объеме в 2 раза. Храню в холодном месте, принимаю по 1-2 ст.л. перед сном.



Напиток от кашля

Долго не могла вылечить кашель, пока не попробовала этот напиток. Признаюсь, что не рискнула бы его приготовить сама из-за довольно странного сочетания продуктов, но мама — уж очень она переживала за мое здоровье — заставила меня его выпить. И помогло! Мне даже вкус понравился — пить приятно и совсем не противно, как мне казалось раньше. С тех пор иногда просто так готовлю чудо-напиток, чтобы согреться.

• 1 ст. молока • 2 зубчика чеснока • 0,5 ч.л. сливочного масла • мед — по вкусу.
Молоко подогреваю на малом огне, добавляю мелко нарезанный чеснок и довожу до кипения. Напиток процеживаю, слегка остужаю, добавляю масло и мед и сразу же выпиваю. Будьте здоровы!

Алеся ТРЕГУБ, г. Минск. Фото автора



• От Сватов •



Еще больше рецептов народной медицины от читателей, а также статьи, комментарии и советы специалистов вы найдете в журнале «Народный доктор». Чтобы не пропустить ни одного выпуска, советуем заранее оформить подписку на первое полугодие 2018 года по индексам: **80122** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **42965** «Пресса России», **П1203** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России». С 5 по 15 октября подписка дешевле!

«Осенние» маски для лица

Осенью мы с подружкой начинаем проводить курс домашних осветляющих масок для лица, которые заметно обновляют и смягчают огрубевшую после летнего загара кожу.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА



Для сухой и нормальной кожи
Кашицу из плодов облепихи смешать с яичным желтком или жирной сметаной, нанести на чистую кожу лица на 20 мин. Смыть теплой водой.

Для жирной и проблемной кожи
Картофельный или кукурузный крахмал смешать с овсяными хлопьями и развести соком апельсина до состояния кашицы. Нанести ровным слоем на лицо после умывания на 20 мин., смыть теплой водой.

Татьяна САВЧЕНКО, г. Толочин

Маска из ягод облепихи подходит для любого типа кожи. Плоды облепихи содержат каротин (провитамин А), который обновляет кожу, замедляет старение, уменьшает глубокие морщины и улучшает цвет лица. Витамин Е, который также содержится в высокой концентрации в ягодах и семенах облепихи, является антиоксидантом — он замедляет процессы старения кожи, смягчает ее. Также в облепихе много витамина С, поэтому маски из этих ягод оправданы для кожи с куперозом, дряблой и вялой — этот витамин укрепляет сосуды и стимулирует выработку коллагена и эластина.

Что касается второй маски, она действительно подходит для обладательниц жирной кожи. Крахмал содержит много витаминов и микроэлементов, необходимых для кожи (витамины Е, РР, селен), но особенно он хорош для жирной кожи из-за холина — именно этот компонент забирает на себя излишки жира и сужает поры. Овсянка убирает чувство стянутости, очищает поры, смягчает кожу. Такую маску лучше делать после сауны или бани или простого распаривания лица. Чтобы достичь хорошего результата от домашних масок, их необходимо делать 1-2 раза в неделю общим курсом в 10-15 процедур.

Юлия САМОЙЛОВА,
врач дерматолог-косметолог, г. Москва

Со «Сватами» — в доме счастье и уют!

Дорогие наши хозяйюшки, подскажите вам, в каких еще изданиях вы сможете найти 1000 и 1 проверенный (!) совет от читателей, специалистов и, конечно, от нас — Сватов.



«Сваты»

Журнал выходит 2 раза в месяц, скромно признаемся, зачитывают его до дыр. А как же иначе?! Для каждого в «Сватах» найдется дельный совет:

- ♦ советы врачей и рецепты народной медицины;
 - ♦ ответы на вопросы потребителей, юридическая помощь;
 - ♦ идеи о том, как сэкономить бюджет;
 - ♦ подсказки садоводам, огородникам и цветоводам;
 - ♦ статьи об отношениях, подсказки психологов, как наладить дружбу, поддержать любовь, строить отношения с коллегами;
 - ♦ для души: гороскоп, интервью со звездами, объявления о знакомстве и сканворд.
- Подпишитесь на «Сваты» на первое полугодие 2018 года — и издание станет верным помощником!
- Подписные индексы: **83420** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **82621** «Пресса России», **П1215** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«Сваты на пенсии»



Считаете, что с выходом на пенсию жизнь только начинается? Мы тоже так думаем! В издании «Сваты на пенсии» вы узнаете:

- ♦ секреты здоровья и красоты, советы народной медицины, ответы докторов на ваши вопросы;
 - ♦ консультации юристов по пенсионным вопросам, льготам и т.п.
 - ♦ все о саде, огороде, комнатных и садовых цветах;
 - ♦ идеи для мастеров и мастериц;
 - ♦ душевные беседы с читателями, психологами и, конечно же, кумирами;
 - ♦ а также ежемесячный лунный календарь здоровья и повседневных дел.
- Подписные индексы: **04092** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **41598** «Пресса России», **П1213** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».
- С 5 по 15 октября, в период Всероссийской декады подписки, можно подписаться со скидкой! Поспешите!

Овощные голубцы

Изумительная закуска! На ура идет как за обеденным, так и за праздничным столом.

♦ Кочан капусты • 5 шт. моркови • головка чеснока • соль — по вкусу.

Для маринада: ♦ 300 мл воды • 2 ст.л. сахара • 1 ст.л. с небольшой горкой соли • 80 мл 9%-ного уксуса • 100 мл растительного масла

♦ головка чеснока.

Отвариваю капусту (кочан целиком или листья по отдельности) 2 мин. Морковь натираю на терке для моркови по-корейски, чеснок пропускаю через чесночницу, овощи перемешиваю и солю — это начинка. Формую голубцы, заливаю маринадом (все довожу до кипения и остужаю), кладу под гнет и оставляю на сутки при комнатной температуре. Закуска готова. Храню в холодильнике, но, признаюсь, недолго — расходуется в момент.

Светлана КОЛЯГО, г. Докшицы.

На фото — автор. Фото Нины ПИСАРЕНКО



Постное блюдо

Куриная пастрома «Бутербродная»

Этот рецепт узнала недавно, но мне настолько понравилось блюдо, что хочу поделиться им со всеми читателями «Сватов на кухне». Идеальна такая пастрома для бутербродов или просто как закуска в мясном ассорти. Весь секрет в предварительном мариновании мяса.

♦ 1-2 куриные грудки весом 800 г • 2-4 лавровых листа • 2-3 бутона гвоздики • 1 л холодной кипяченой воды • 1 ч.л. смеси сухих прованских трав • 2 ст.л. соли • 5-7 горошин черного перца • 1/4 ч.л. смеси молотых перцев • 1 ч.л. сахара • 2-3 горошины душистого перца • 1/4 ч.л. красного молотого перца • 1 ст.л. растительного масла.



В глубокую миску вливаю воду, всыпаю соль и сахар и размешиваю до растворения. Добавляю лаврушку, гвоздику, горошины черного и душистого перца, опускаю филе, закрываю крышкой и оставляю в холодильнике на 12 часов. Затем достаю мясо, даю полностью стечь жидкости.

Отдельно смешиваю прованские травы, смесь молотых перцев, красный молотый перец, вливаю 1 ст.л. растительного масла. Полученной смесью смазываю куриное филе со всех сторон и выкладываю на противень, застеленный пергаментом. Ставлю мясо в максимально разогретую духовку на 15 мин., не больше и не меньше. Затем духовку выключаю, дверцу не открываю до полного остывания мяса (не менее 2-х часов).

Пастрома готова!

Мой совет

Больше прованских трав, чем 1 ч.л., добавлять не стоит.

Галина ШАРИКОВА, д. Вишли Новгородской обл.

Рулетки «Семейные»

Это любимая закуска моей семьи — предлагаю отойти от классических рулетиков с сырно-чесночной начинкой и удивить близких новым вкусным блюдом.

♦ 2 кабачка или баклажана • 2 ст.л. растительного масла • 5 веточек мяты • 150 г творожного сыра • 100 г помидоров черри • соль • перец — по вкусу.

Кабачки (баклажаны), не очищая от кожуры, нарезаю вдоль и обжариваю в масле на большой сковороде, солю.

Для начинки мяту мелко рублю, добавляю в сыр, перчу и перемешиваю. Полоски кабачков (баклажанов) смазываю начинкой, сворачиваю рулетиками. Помидоры черри разрезаю пополам и прикрепляю шпажкой к рулету.

Алевтина КОЗЛОВА, г. Саратов

«Радуга»

Хочу поделиться рецептом салата, который придумала сама.

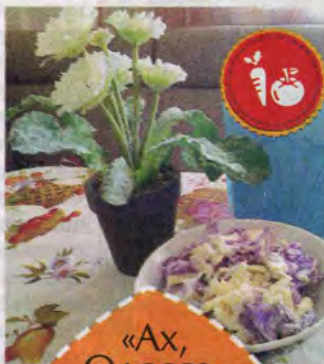
- Небольшой кочан фиолетовой пекинской капусты (или обычной, но с фиолетовой, конечно же, салат смотрится очень ярко) • 150 г желтых помидоров (желательно черри) • 150-200 г куриной колбасы • сыр — по вкусу • 2-3 свежих огурца • майонез.

У капусты на салат беру тонкие листья, нарезаю соломкой, выкладываю в салатницу. Помидоры разрезаю пополам, колбасу и огурцы мелко нарезаю, сыр натираю на крупной терке. Все соединяю, заправляю майонезом и перемешиваю.

• Мои советы •

- ❖ Если нет колбасы, можно взять слегка подкопченную или копченую куриную грудку.
- ❖ Толстую сердцевину капусты, после того как срежу, тушу с вместе с белокочанной капустой.

Елена МАЛЫХ, г. Пушкино.
Фото автора



«Ах, Одесса»

Когда готовлю форшмак, то добавляю к сельди не только лук и вареные яйца, но и половинку яблока и белый хлеб, размоченный в молоке. Получается еще вкуснее, еще аппетитнее!
Виктория ХАРИНА, г. Ростов-на-Дону



Так люблю баклажаны, что в сезон добавляю их почти во все блюда. Даже начинку для тонких блинчиков из них придумала: запекаю плоды целиком в духовке до готовности, мякоть смешиваю с обжаренным лучком и рублеными вареными яйцами и зеленью и начиняю блинчики. Вкуснота!



«Бунито»

• 250 г куриного филе • 3 вареных яйца • 130 г моркови по-корейски • 100 г сыра • майонез • зелень • соль — по вкусу. Куриное филе варю в подсоленной воде, остужаю прямо в бульоне (тогда филе будет сочным). Нарезаю соломкой и выкладываю в салатник первым слоем, делаю сеточку из майонеза. Второй слой — морковь по-корейски, сверху — сеточка из майонеза. Сыр натираю на мелкой терке и выкладываю третьим слоем. Сверху — натертые на терке белки, промазываю майонезом. Последний слой — желтки, натертые на мелкой терке. Украшаю зеленью.

Ольга ВЕРШИНИНА, г. Петрозаводск.
Фото автора

Винегрет по-новому

Винегрет, скажете вы, экая банальность и обыденность. А вы попробуйте добавить в него жареный лук и заправку с соевым соусом (2 ст.л. соуса + 1 ст.л. винного уксуса + 1 ч.л. сахарной пудры + 1 ч.л. готовой горчицы) — вкус будет другой, непривычный!

Оксана ГОРШКОВА, г. Чита

КАЛЬЦИЙ В КОСТЯХ, А НЕ В СОСУДАХ

Кальций относится к важнейшим элементам, отвечающим за огромное количество процессов в нашем организме. При его активном участии происходит внутриклеточный обмен, сокращение мышечных волокон, поддерживается нормальная вязкость крови. Именно кальций делает кости крепче, осанку красивее, а человека сильнее.

В организме кальций не вырабатывается. Поэтому мы вынуждены постоянно принимать его извне. Для этого покупаем в аптеке кальцийсодержащие средства, едим продукты, богатые этим макроэлементом. А кто-то по старинке употребляет яичную скорлупу с лимонным соком или мел.

Какой бы источник кальция вы ни выбрали, не стоит забывать, что его неправильный метаболизм в организме может привести к образованию камней в почках, мочевом и желчном пузыре, спровоцировать проблемы с суставами. Лишний кальций может оседать на стенках кровеносных сосудов, вызывая развитие сердечно-сосудистых патологий.

Для того чтобы кальций усваивался правильно — в нужном месте и в нужном количестве, — принимайте в комплексе с любым источником кальция новое средство «Трансактиватор кальция Лекотайк».

ЛЕКОЛАЙК
ЛЕКОЛАЙК
ТРАНСАКТИВАТОР
КАЛЬЦИЯ
ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ОБМЕНА КАЛЬЦИЯ
КАЛЬЦИЙ в костях, а не в сосудах
100 мг
ВИТАМИН D3
ВИТАМИН K2
45 мг
40 капсул
Помните: место кальция в костях, а не в сосудах!

Дополнительная информация по телефону: 8-999-767-9040
www.lekolike.ru

Спрашивайте «Трансактиватор кальция Лекотайк» в аптеках города.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«Грибной аромат»

Варю бульон с курицей. На сливочном масле пассерую измельченные лук и морковь, отдельно обжариваю нарезанные пластинами шампиньоны. В куриный бульон опускаю картофель (нарезаю соломкой), даю немного прокипеть. Добавляю обжаренные овощи и грибы, лавровый лист, солю, перчу, натираю на терке плавленый сырок, перемешиваю. Варю до готовности, перед подачей посыпаю рубленым зеленым луком.

Алла ФИЛАТОВА,
г. Волгоград. Фото автора



«Огонек»

Горячий ароматный диетический супчик с согревающим эффектом. Прекрасное антистрессовое блюдо придется как нельзя кстати унылым осенним днем. В конце концов, это просто вкусно!

♦ 300 г тыквы ♦ 2 луковицы ♦ морковь
♦ 2 картофелины ♦ 4 зубчика чеснока
♦ 3 см корня имбиря ♦ небольшой стручок перца чили ♦ 10 горошин черного перца ♦ лавровый лист ♦ 1 л овощного бульона (воды) ♦ 2-3 ст.л. растительного масла ♦ 2 ч.л. зерен кориандра ♦ соль.

Тыкву и картофель очищаю, нарезаю крупными кусочками, заливаю бульоном, добавляю лавровый лист, черный перец и варю до готовности овощей. Натирю на терке морковь и имбирь, измельчаю чили и чеснок, нарезаю кусочками лук и пассерую на масле 1 мин. на среднем огне до появления яркого аромата имбиря и чеснока. В готовый суп добавляю пассерованные овощи и кориандр, достаю лавровый лист и горошины перца. Пюрирую суп блендером, солю по вкусу, выливаю в кастрюлю, довожу до кипения. Подаю с хлебцами, крекерами, тостами или хлебными палочками.



Елена ДВОРЦОВА,
г. Самара. Фото автора

Только с 5 по 15 октября можно подписаться на «Сваты на кухне» на первое полугодие 2018 года с существенной скидкой!

«При любой погоде»

Такой суп будет кстати в любую пору года. Готовить его очень просто и быстро, а овощи можно использовать как свежие, так и замороженные.

♦ 300 г куриного филе ♦ 500 г очищенных кабачков ♦ 3 картофелины ♦ луковица ♦ 100 г плавленого сыра ♦ соль ♦ пряности.

Куриное филе варю 10-15 мин. Добавляю нарезанный кубиками картофель и варю бульон до готовности мяса. Достаю шумовкой картофель и филе, всыпаю в бульон нарезанные кубиками лук и кабачки, варю 5-7 мин. после закипания. Сливаю бульон в отдельную емкость, пюрирую блендером, смешиваю с бульоном, добиваясь нужной густоты. Ставлю на огонь, добавляю натертый сыр, довожу до ки-



Недавно увидела, как соседка нарезает грибы не ножом, а ножницами. Теперь и я грибочки для супов, котлет, сушки или жарки всегда нарезаю только таким способом — очень удобно.

пения, всыпаю соль и пряности, кипячу 1-2 мин. Филе нарезаю кубиками и вместе с картофелем добавляю в суп-пюре перед подачей.

Елизавета МАЕВСКАЯ,
г. Омск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Действительно, такой суп зимой согреет, а летом в жару, когда не хочется много есть, отлично насытит и сохранит легкость в желудке. Суп содержит достаточно белка, имеет умеренное количество жиров и хороший овощной состав. Отлично подойдет тем, кто следит за фигурой и предпочитает здоровое питание. При выборе плавленого сыра обращайте внимание на упаковку. На ней не должно быть надписи «продукт сырный плавленый», а в составе — растительных жиров. Настоящий плавленый сыр состоит только из сычужных сыров и других натуральных молочных компонентов.

Елена ЯКУБЕНКО, нутрициолог, г. Москва

Чтобы мои домочадцы, которые не любят лук, не заметили его в супе, при варке добавляю целую луковицу, надрезанную посередине. А когда блюдо готово, из кастрюли ее достаю. Съедается такой супчик на ура без всяких претензий.

Людмила ЛЕОНОВИЧ,
г. Могилев

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Как же хочется дождливым осенним днем прийти домой и согреться тарелкой горячего ароматного супа. Уверены, что у каждой хозяйки есть свои неповторимые рецепты первых блюд. Дорогие наши, давайте согревать друг друга — напишите, какие супы готовят в вашей семье.

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или электронный адрес: snk@toloka.com.

Любимая «Еда» брата

Это блюдо родилось в моей голове и прочно прижилось на кухне довольно давно. И естественно, от моей лени. Дело было почти 21 год тому назад: мама лежала в госпитале, я смотрела старшего брата, сломавшего ногу, и нас морально поддерживали мой тогдашний жених, а также лучший друг моего брата (у его жены как раз токсикоз был, и она готовила кое-что, но...). Накормить мне нужно было троих мужиков. А я затеяла к мамину возвращению уборку-стирку-глажку, и так завязалась, что поздно сообразила: в холодильнике пусто, а скоро придет группа поддержки. Кормить надо, и брат-«гипсовая нога» уже вопрошает, когда трапезничать будем. Готовила из того, что было. В итоге всем понравилось. В данном случае это не совсем тот рецепт, поскольку тогда у меня нашлась баранина, а помимо нижеуказанных овощей — еще баклажаны, помидоры и много зелени. Растительное масло не добавляла: баранина была просто шоколадной, жирненькой и нежной, готовилась в собственном соку. У блюда множество вариаций — готовила и с лобью, и с цветной капустой, и с зелеными бобами, и с орехами, и без мяса. Что касается названия, мой брат его называет «ЕДА», кто-то называет рагу с мясом, кто-то соусом...



Любое мясо, картофель, кабачки и морковь крупно нарезаю. Лук и сладкий перец натираю на крупной терке. Мясо слегка обжариваю на оливковом масле, солю, перчу, добавляю лук, морковь, сладкий перец, картофель, кабачки, перемешиваю так, чтобы мясо оставалось под овощами. Заливаю большим количеством воды, даю закипеть, снова солю, добавляю лавровый лист, пропущенный через чесночницу чеснок и тушу на малом огне до готовности мяса.

Нинель, г. Москва. Фото автора

Зразы «Золотистые»

Изюминка блюда в том, что в него добавлена пшенная каша. Возможно, кому-то сочетание картофеля и пшена покажется необычным, но уверяю — попробовав, вы не разочаруетесь. Зразы получаются пышными, сытными и ароматными.

♦ 150 г пшена ♦ 350 мл воды ♦ 500 г картофельного пюре ♦ соль ♦ перец ♦ растительное масло ♦ мука.

Для начинки: ♦ 300 г шампиньонов ♦ 2 луковицы ♦ соль ♦ растительное масло.

Пшено промываю, заливаю водой, солю и варю на малом огне до полного испарения жидкости, периодически помешивая. Соединяю пшенную кашу и картофельное пюре, солю, перчу, перемешиваю.

Грибы промываю, нарезаю и обжариваю на растительном масле 10-15 мин., откидываю на дуршлаг, нарезаю еще мельче. Мелко нарезанный лук также обжариваю на растительном масле до золотистого цвета, смешиваю с грибами, солю.

Из картофельной массы формую лепешки, на середину выкладываю начинку, закрываю ее, обваливаю зразы в муке. Обжариваю на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета



на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета

Вероника КРАМАРЬ,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Простое сытное блюдо. В данном случае пшенная каша — отличный «скрепитель» теста, ее добавление более чем оправдано. Я бы посоветовал лук обжарить на сливочном масле — вкус от этого лишь выиграет, но блюдо перестанет быть постным. Грибы можно добавлять как свежие, так и сушеные, только последние нужно предварительно отварить. К тому же, это не обязательно могут быть шампиньоны.

Андрей ВОЙТОВИЧ, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

Проверено читателем



Ммм... картошечка!

Очень вкусной и хрустящей получается слегка отваренная картошка, обжаренная на сале. На горячей сковороде обжариваю нарезанное кусочками сало. После того как жир из сала вытопится, шкварки можно убрать и выложить в сковороду картофель (не нарезая). Но я обычно этого не делаю — со шкварками вкуснее. Сало поджариваю лишь слегка, а затем добавляю картошку и готовлю их вместе. Объединение!

Карина ФИЛАТОВА, г. Ростов-на-Дону

Для идеальных котлет

Чтобы котлеты всегда были нежными и сочными, обязательно придерживаюсь нескольких простых правил.

- ♦ Лук никогда не нарезаю, а натираю на мелкой терке: так он выпускает весь сок.
- ♦ Обязательно отбиваю фарш, чтобы он насытился кислородом.
- ♦ Внутри котлеты кладу маленький кусочек сливочного масла.
- ♦ Готовые котлеты обмакиваю во взбитый белок: это создает тонкую оболочку, которая не даст возможности испаряться жидкости.
- ♦ Когда жарю котлеты, переворачиваю их не один раз, а несколько, как только на поверхности появляется сок.
- ♦ Чем котлета больше, тем сочнее она получается, поэтому никогда не готовлю слишком маленькие порции.

Екатерина САВКИНА, г. Могилев

Сочнее не бывает

Чтобы курица, запеченная в духовке, получилась сочной, под кожицу на грудке обязательно кладу сливочное масло, нарезанное тонкими кусочками. Эта часть обычно суховатая, так как не имеет жировой прослойки.

Елена КОВРОВА, г. Шклов

«Позолота» для мяса

В такой обмазке мясо всегда получается с аппетитной золотистой корочкой: в равных пропорциях смешиваю горчицу, мед, майонез, добавляю немного соли. Обмакиваю в полученный соус тонкие куски свинины и обжариваю на растительном масле до готовности. Вкус и цвет — бесподобны!

Ольга ЖЕЛАКОВИЧ,
г. Брянск

Муалё для принцессы Ирены

Ах, если бы... если бы мне выпала честь пригласить к себе принцессу Нидерландов, то я бы хотела, чтобы это была принцесса Ирена. И не только потому, что она моя тезка, а еще и потому, что была в ее жизни история любви, которая вполне может быть рассказана как настоящая сказка. Это сейчас принцесса Ирена — красивая пожилая дама, окруженная многочисленными внуками, а когда-то... Когда-то она была юной красавицей, которая полюбила прекрасного принца (да-да, самого настоящего: Карлос-Уго Бурбон-Пармский был претендентом на испанский престол!). Но не все просто в жизни королей и принцесс. Все, решительно все были против их брака. Но любовь победила преграды. И пусть принцу и принцессе пришлось отказаться от права наследования престола, но все закончилось свадьбой! Влюбленные были прощены, у них родились дети, а у этих детей — внуки. А свою жизнь принцесса Ирена Нидерландская посвятила семье, заботе о природе и популяризации культурных ценностей. Конечно, тогда, в далеком 1964 году, это был довольно шумный европейский скандал. Сейчас нравы смягчились, но эта история, как и многие подобные, доказывает, что настоящая любовь побеждает все! Для нашего с принцессой чаепития я приготовила бы муалё с секретом. Это французский рецепт («toelleux» в переводе с французского — нежный). А кто лучше французов скажет о любви даже без слов?

- 100 г миндальной муки (молотого миндаля) • 50 г пшеничной муки
- 100 г сливочного масла • 100 г сахарной пудры • 3 яйца • 3 крупных мандарина • 0,5 ч.л. разрыхлителя для теста.

Если нет миндальной муки, то можно слегка обжарить целые ядра миндаля и измельчить любым способом в мелкую крошку (я измельчаю в блендере). С одного мандарина натираю на мелкой терке цедру и смешиваю ее с мукой, разрыхлителем, сахарной пудрой и миндальной крошкой. Яйца слегка взбиваю венчиком, вмешиваю в миндальную массу, затем вливаю растопленное сливочное масло и окончательно замешиваю тесто. Оно должно получиться густым, как на оладьи. Небольшие формочки смазываю растительным маслом, в каждую вкладываю по кружку мандарина (нарезаю два оставшихся), разливаю тесто на 1/3-1/2 от их высоты. Выпекаю при 160-170 град. 15-20 мин. (за готовностью слежу с помощью деревянной шпажки). Муалё достаю из духовки, немного охлаждаю, аккуратно переворачиваю вверх мандариновым донышком.

Ирина КРАСНОВСКАЯ, г. Москва. Фото автора



Капелька нежности

Чтобы кексы были более нежными, мой муж готовит для них такую пропитку: разбавляет немного лимонной кислоты водой, добавляет сахар по вкусу и чуть-чуть любого алкоголя (вино, ликер, коньяк и т.д.). Смазывает этим сиропом кексы сразу же, как только достанет из духовки.

Наталья РОМАНОВА, г. Олонiec

Купили мы с Михалычем диковинный кокос: молоко выпили, а мякоть оказалась нам не по зубам. Решила приготовить конфеты а-ля баунти: мякоть кокоса натерла на мелкой терке, добавила немного сгущенного молока, хорошо перемешала и слегка заморозила.

Безупречное безе

Использовали желтки, а белки? Готовлю потрясающее безе: взбиваю 6 белков со щепоткой соли до крепких пиков, всыпаю 1,5 ст. сахара, взбиваю. Растапливаю 100 г шоколада на водяной бане, охлаждаю, переливаю к белкам, добавляю ванилин, 3 ст.л. коньяка, все взбиваю. Охлаждаю в холодильнике.

Арика ЛЕВОНОВА, г. Ивантеевка

Пирог с айвой

Фантазировала просто по наитию, но самой очень понравилось, впервые рецепт получился именно так, как и хотелось, с первого раза! Осень — сезон айвы, но для Урала это плод непривычный, съесть в натуральном виде то, что продают в наших магазинах, — нереально. Но ведь это просто кладезь витаминов, стала думать как «втолкнуть» это в близких. Прочитала, с чем нужно сочетать айву, чтобы лучше усвоилась, и уже к этому стала подбирать другие ингредиенты. Было это прошлой осенью, так что все проверено, взвешено и высчитано.

Для теста: • 250 г маргарина • 2 ст.л. сахара • 0,5 ч.л. соли • 2,5 ст. муки • цедра небольшого лимона • 2 ст.л. сметаны • растительное масло.

Для начинки: • крупная айва • 10 слив • 3-4 кисло-сладких яблока • 100-150 г сливочного масла • 3 ст.л. меда • упаковка (40 г) ванильного сахара с корицей • сок лимона • 0,5 ст. сахара.

Маргарин выкладываю на доску, всыпаю сахар, соль и муку, все мелко рублю ножом и перемешиваю. Добавляю цедру и сметану, быстро вымешиваю руками (должна получиться песочная крошка). На смазанную маслом форму выкладываю большую половину теста (2/3), (высыпаю гор-

стями и выравниваю по дну, бортики не делаю). Выпекаю при 220 град. 15 мин., тесто должно чуть-чуть подрумяниться. Параллельно готовлю начинку: масло растапливаю на сковороде (в сотейнике), выкладываю айву, натертую на крупной терке, вливаю 0,5 ст. воды, тушу под крышкой 10-15 мин. Затем добавляю нарезанные яблоки, держу на огне еще 5-10 мин. Открываю крышку, чтобы выпарилась лишняя влага, снимаю с огня. В горячие фрукты добавляю мед, обычный и ванильный сахар с корицей и лимонный сок, перемешиваю, даю постоять 3-4 мин. На тесто перекладываю готовую фруктовую начинку, сверху — дольки сливы. Все за-



сыпаю оставшимся тестом, ставлю в духовку на 15-20 мин.

Чтобы сэкономить время, готовить пирог начинаю с тушения айвы — пока она парится, вымешиваю тесто и ставлю в духовку. Выходит все очень просто и быстро — 50-60 мин. Горячий пирог на блюде не перекладываю — он развалится: подаю только порционно, нарезав небольшими квадратиками, например, с шариком мороженого.

Екатерина СЕКАЧ, г. Уфа. Фото автора

Кекс «Медовый»

с пряностями

• 1,5 ст. муки • 3 ст.л. меда • 0,5 ст. сахара
• 100 г маргарина • 2 яйца • 0,5 ст. молока
(кефира или йогурта) • 1 ч.л. соды, погашенной уксусом • 1 ч.л. корицы • 0,5 ч.л. имбиря • сахарная пудра • растительное масло.

Мед, сахар и маргарин растапливаю на огне в сотейнике, постоянно помешивая, охлаждаю. Вбиваю яйца, добавляю молоко, имбирь и корицу, соду, погашенную уксусом, и муку. Хорошо перемешиваю, переливаю тесто в форму, смазанную растительным маслом, выпекаю при 180 град. около 40 мин. Готовый кекс присыпаю сахарной пудрой.

Светлана МУРАТОВА,
г. Литецк. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Хороший рецепт. Но маргарин рекомендую заменить сливочным маслом — оно полезнее. К тому же маргарин придает изделиям специфические вкус и аромат, что не всем нравится. Можно добавить изюм (классический вариант кекса), однако это на любителя. Как и корица, присутствующая в рецепте в качестве ингредиента, — одни любят ее вкус и аромат, другие — нет.

Майя СЕРГЕЕВА, шеф-повар, г. Ивантеевка

Творожный торт «День и ночь»

Хочу порадовать читателей рецептом легкого в приготовлении торта. Уже несколько лет готовлю его, особенно в праздники, когда собирается вся родня. Он получается большой и вкусный. Все в восторге!

Для теста: • 500 г творога (лучше 9%-ного)

• яйцо • 3 ст. муки • 1,5 ст. сахара • 2 ч.л. соды, погашенной уксусом.

Для крема: • 1 кг сметаны (20-30%-ной жирности) • 1-1,5 ст. сахара.

Для начинки: • лимон • консервированные ананасы • консервированные персики

• ядра орехов • любые ягоды.

Для глазури: • 50 г сливочного масла

• 3 ст.л. сахара • 3 ст.л. молока • 2 ч.л. с горкой какао.

Для украшения: • белая кокосовая стружка • молочный шоколад.

Творог смешиваю с яйцом, сахаром и содой, затем частями всыпаю муку, вымешиваю гладкое и эластичное тесто. Делю его на 8 частей, из которых раскатываю коржи и сразу же по размеру формы обрезаю их, из остатков также раскатываю коржи. Аккуратно, с помощью скалки, переношу корж на смазанный растительным маслом противень (смазываю один раз на 3-4 коржа) или на пергамент (его не смазываю маслом) и выпекаю при 180 град. по 3-4 мин. каждый. Складываю друг на друга стопкой и оставляю до полного охлаждения.

Для крема взбиваю сметану с сахаром (по желанию можно добавить ванилин). Собираю торт: на блюдо выкладываю



коржи друг на друга, промазывая каждый кремом, посыпая рублеными орехами и выкладывая кусочки фруктов и ягоды.

Для глазури смешиваю молоко, сахар, какао и размягченное масло. Варю на малом огне до закипания. Снимаю с огня и поливаю торт сверху глазурью. Оставляю в холодильнике на несколько часов для пропитки. Перед подачей половину торта посыпаю кокосовой стружкой, половину — натертым шоколадом.

Алеся АЗАРОВА,
г. Протвино. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Полезное и вкусное блюдо. Единственное, гашеную соду рекомендую заменить разрыхлителем (1,5-2 ч.л.). Творог обязательно должен быть мягким, сочным, жирным, причем, чем выше процент жирности, тем лучше.

Майя СЕРГЕЕВА, шеф-повар, г. Ивантеевка

«Слоеные» премудрости



Многие боятся работать со слоеным тестом, а зря! Достаточно соблюдать простые правила и запастись терпением.

❖ Муку беру только высшего сорта, перед добавлением в тесто несколько раз просеиваю.

❖ Сливочное масло выбираю не менее 82%-ной жирности. В другом может быть слишком много влаги, которая во время выпекания склеит слои, и изделие не получится воздушным.

❖ Чтобы тесто было упругим и слои не расплывались, всыпаю щепотку соли. Если в муке белка менее 10,3 г (указано на упаковке), добавляю лимонную кислоту на кончике ножа — она увеличивает качество клейковины.

❖ Не советую вместо воды вливать молоко: тесто станет рыхлым.

• 225 г муки • 200 г сливочного масла

• 150 мл холодной воды • щепотка соли.

Смешиваю муку, воду, соль и лимонку (если она необходима) до однородности, заворачиваю в пленку, оставляю в холодильнике на час. Раскатываю в квадрат, в центр — квадрат сливочного масла, закрываю его тестом с боков и снизу, хорошо прижимая края.

❖ Делаю раскатку при 18 град., охлаждаю рабочую поверхность: заранее выкладываю на стол пакеты со льдом (скалку также держу 10 мин. в морозилке). Все это для того, чтобы не нарушить целостность теста, иначе в духовке масло будет вытекать, и слои слипнутся. Раскатываю 3-4 раза в одном направлении, не выходя за края. После каждого раза складываю пласт вдвое по длине, как книжку, оборачиваю пищевой пленкой, оставляю в холодильник на 20-30 мин. (если тесто при раскатке сжимается обратно, оставляю на 5-7 мин. в морозилке).

❖ Готовый пласт теста нарезаю порционно острым холодным ножом, чтобы не смять края изделия. Выкладываю на противень с пергаментом, верх накалываю вилкой: лишний воздух испарится, и пирожные будут без пузырей.

❖ Если смазываете изделия желтком, не захватывайте боковую сторону: при выпечке это помешает тесту хорошо подняться.

Ирина САВЧЕНКО,
г. Могилев. Фото автора



«Гречневичок»

Даже если ваше чадо к гречке относится не очень положительно, это блюдо изменит его мнение. Советую приготовить и на всякий случай не говорить, что в его составе: ребенок съест все, облизнется и попросит добавки.

• 100 г вареной гречки • 100 г творога
• яйцо • 3 ч.л. сметаны • сахар — по вкусу
• 5-7 шт. чернослива • соль • сливочное масло • панировочные сухари.

В чаше блендера соединяю творог, сметану, яйцо, сахар и соль, взбиваю до однородности. Затем подмешиваю гречку, пропаренный и мелко нарезанный чернослив. Выкладываю массу в смазанную маслом и присыпанную сухарями форму и запекаю при 180 град. 25 мин. Гречневик охлаждаю, нарезаю на порционные кусочки, подаю со сметаной.

Наталья ВАСИЛЬЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Все ингредиенты блюда полезны, и за счет необычного их сочетания такая запеканка может прекрасно разнообразить рацион крохи. Можно смело давать крупеник малышам с годовалого возраста. Единственное, на чем хочу акцентировать внимание, так это чернослив: он ни в коем случае не должен быть копченым.

Лариса ГРЕБЕНЮК,
врач-педиатр, г. Запорожье

Творожники

• 200 г творога (1-3% или обезжиренного)
• 2 яйца • помидор • полстручка сладкого перца • 20 г зелени • 50 г сыра.

Творог растираю с яйцами, добавляю мелко нарезанные помидор, перец, зелень, натертый на крупной терке сыр. Перемешиваю и выкладываю массу в силиконовые формочки. Запекаю около 20 мин. при 180 град.

Вера ВОЛОХ,
г. Североморск. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Очень интересный и полезный микс продуктов. Блюдо отлично подойдет малышам старше 1,5 лет на завтрак или полдник. В рецепте творог и твердый сыр сочетаются с яйцом — это значит, что блюдо содержит максимум белка, который достаточно тяжело переварить малышам. Порция для детей с 1,5 лет не должна превышать 30 г и не чаще 3 раз в неделю. Полностью обезжиренный творог советую использовать только для деток с избыточным весом.

Лариса ГРЕБЕНЮК, врач-педиатр, г. Запорожье

Конфеты из маминого детства

В советские времена, когда полки магазинов зачастую были пусты, на кухнях создавались настоящие кулинарные шедевры из продуктов, которые были под рукой. Рецепт этих замечательных трюфелей, доставшийся мне от бабушки, относится к числу таковых. Конфеты из детской молочной смеси придутся по вкусу даже самым привередливым сладкоежкам. Советские хозяйки использовали для приготовления этих конфет всем известную сухую смесь «Малютка», ну а нам с вами подойдет любое сухое детское питание.

• 200 г сливочного масла • 250 г сахара
• 100 мл молока • 350 г детской молочной смеси • 70 г какао.

Сливочное масло растапливаю в кастрюле, всыпаю сахар, вливаю молоко, перемешиваю и довожу до кипения. Снимаю с огня, подмешиваю молочную смесь и какао. Даю остыть в холодном месте. Затем из массы формую круглые конфеты и обваливаю их в какао. Перед подачей ставлю ненадолго в холодильник.

Елизавета БЕЗГИНА,
г. Москва. Фото автора



«Веселые картошки»

Картофель очищаю, отвариваю и готовлю пюре, добавив немного сливочного масла и кипяченого молока, солю, перемешиваю.

Куриное мясо и луковицу пропускаю через мясорубку, солю. На застеленный бумагой для выпечки противень выкладываю формочки для печенья, заполняю их на 1/3 пюре, затем на 1/3 — фаршем и снова пюре. Запекаю в духовке при 180 град. 30-40 мин.

Маргарита МАСЛОВСКАЯ, г. Москва. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие мамы и бабушки, делитесь рецептами любимых блюд ваших дочек, сыночков и внучат. Вместе мы накормим даже самых привередливых малышей!

Адрес для ваших писем:
214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой
«Сваты на кухне»
или электронный адрес:
snk@toloka.com.



Чтобы внук ел творог, подаю его в виде колобка. Смешиваю творог с медом, формую из массы шарик, из изюма делаю глазки и носик, с помощью кураги изображаю улыбку. Творожный колобок внук всегда съедает без остатка и с большим удовольствием.

«Капустница»

♦ Белокочанная капуста ♦ морковь ♦ помидоры ♦ сладкий перец ♦ фарш ♦ томатная паста ♦ соль ♦ растительное масло.

Листья капусты отделяю от вилка, опускаю в кипящую воду и варю до мягкости. Помидоры нарезаю полукружочками, перец — соломкой. Морковь натираю на терке и слегка пассерую на масле, фарш тушу или обжариваю. Форму смазываю растительным маслом, выкладываю слоями, присаливая по вкусу: капуста, морковь, фарш, перец, помидоры. Затем слои повторяю, пока не закончатся продукты. Сверху выкладываю капустные листья. Развожу томатную пасту водой до консистенции сока и заливаю содержимое формы.



Делаю небольшие проколы и запекаю при 200 град. около 40 мин. Подаю со сметаной.

Елена ФИЛЕВА, п. Роцино
Ленинградской обл. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Отличное сочетание овощей и мяса. Вместо разведенной томатной пасты можно использовать обычный томатный сок. Кстати, с овощами в данной запеканке можно экспериментировать и добавлять абсолютно разные, вкус от этого станет только более насыщенным.

Андрей ВОЙТОВИЧ, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

«Лохматые» пирожные

Для теста: ♦ 5 яиц ♦ 1 ст. сахара ♦ 2 ч.л. ванильного сахара ♦ 5 г разрыхлителя ♦ 1 ст. муки ♦ 1 ст.л. какао.

Для крема: ♦ 100 г сливочного масла

♦ 150 г сахара ♦ 1 ч.л. ванильного сахара

♦ яйцо ♦ 500 г творога ♦ 2 ст.л. крахмала.

Желтки растираю с сахаром, всыпаю разрыхлитель, ванильный сахар и просеянную муку, добавляю взбитые белки, аккуратно перемешиваю. Тесто делю на 2 части, в одну всыпаю какао. На одну половину противня, застеленного бумагой для выпечки, выливаю белое тесто и разравниваю. На другую — темное тесто. Выпекаю в духовке при 220 град. 10-15 мин. Остужаю и стаканом вырезаю по 7 кружков двух цветов. Оставшийся бисквит ломаю на мелкие кусочки.



Все ингредиенты для крема смешиваю, ставлю на малый огонь, варю до загустения, помешивая венчиком. Немного остужаю. На темные бисквитные кружки выкладываю крем, сверху — светлые кружки. Бока и верх пирожных промазываю кремом и обсыпаю бисквитной крошкой. Даю пропитаться.

Екатерина ГОРОХОВА-ШМАКОВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

«Как икра»

Очень вкусная намазка на бутерброды получается: размягченное сливочное масло смешиваю с кусочками филе сельди, натертыми на терке вареной морковкой и луком, измельчаю все в блендере и храню в холодильнике. Подаю на хлебushке с зеленью.

Ольга ШУНЕЙКО,
г. Могилев

Неожиданно



«Аппетитный Хрю»

У нас в семье все обожают закуску из сыра с чесноком, но подавать ее гостям просто в салатнике я стеснялась, уж больно примитивно выглядело. А такой «хрюша» всем пришелся по душе.

Для салата: ♦ 300 г сыра ♦ 3 вареных яйца ♦ 150 г майонеза ♦ 3 зубчика чеснока ♦ соль — по вкусу ♦ 2 горошины душистого перца.

Для украшения: ♦ ветчина ♦ огурец ♦ помидор ♦ листья салата.

Яйца мелко нарезаю, сыр натираю на крупной терке, пропускаю через чесночницу чеснок. Все перемешиваю, солю, заправляю майонезом, выкладываю на блюдо продолговатой горкой, напоминающей туловище поросенка. Из ветчины вырезаю уши, пятачок и хвостик, глазки — горошины перца. Подаю с нарезанными помидорами, огурцами и листьями салата.



Надежда МИГРАНОВА,
г. Самара. Фото автора

Закусочный «Оладик»

Картофель натираю на крупной терке, солю, из этой массы на сливочном масле жарю маленькие оладьи. На каждую кладу по ломтику ветчины и сыра, грею в микроволновке, чтобы сыр расплавился. Украшаю тонкими кружками маринованных огурцов и подаю к столу.

Ольга ШАНЦ,
г. Орел

Печенка «Медовуха»

♦ Куриная печенка ♦ белое сухое вино ♦ лук ♦ растительное масло ♦ мед ♦ смесь перцев ♦ соль ♦ горький перец ♦ мука.

Заливаю печенку вином на 40-60 мин. Лук нарезаю тонкими полукольцами, обжариваю на растительном масле до золотистого цвета, добавляю немного меда и готовлю еще 4-5 мин., постоянно помешивая.

Печенку панирую в муке, обжариваю на растительном масле 7-10 мин. со всех сторон, солю и перчу. Выкладываю порциями на тарелку, покрываю луком и украшаю тонкими колечками горького перца. Подаю горячей.

Наталья МОЛЧАНОВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

«Объеданцы»

- 600 г очищенных кабачков • 2 яйца
- 100 г ветчины • 80 г сыра • 2/3 ст. муки
- 1 ч.л. соли • 0,5 ч.л. сахара • 0,5 ч.л. соды
- растительное масло.

К нарезанным на кусочки кабачкам добавляю измельченную ветчину, натертый на терке сыр, вбиваю яйца, всыпаю муку, соль, сахар и соду, перемешиваю и измельчаю блендером в однородную массу.

Разогреваю большое количество растительного масла в небольшой кастрюльке. Как только закипит, столовой ложкой набираю тесто и окунаю в масло. Обжариваю пончики до румяности, переворачивая. Выкладываю на бу-



мажное полотенце, чтобы стекло масло. Подаю со сметаной или кетчупом.

Ольга МАРТИРОСЯН,

г. Санкт-Петербург. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Должны получиться очень нежные на вкус пончики: кабачки сделают свое дело. Вместо ветчины можно использовать что угодно: вареную куриную грудку, свинину, говядину, печенку и т.д. Я все же советую сначала измельчить блендером кабачки, отжать лишнюю влагу, а после этого добавлять остальные ингредиенты.

Андрей ВОЙТОВИЧ, шеф-повар, г. Санкт-Петербург



Вкуснящая пицца

Все признают, что моя пицца необыкновенная. Задумывала блюдо как зимний вариант, потому что не было свежих овощей, но прижилось и полюбилось близким настолько, что теперь радуется в любое время года.

Тесто для пиццы покупаю готовое или делаю сама: смешиваю 0,5 л кефира, яйцо, немного сахара, соль, 1/3 ч.л. соды, погашенной уксусом, муку, чтобы тесто было как на оладьи. Затем выкладываю его на смазанный растительным маслом противень, посыпаю натертой на крупной терке вареной колбасой, выкладываю нарезанные помидоры (в межсезонье вместо них — лечо). Следующий слой — натертые на крупной терке и отжатые 2-5 маринованных огурцов. Посыпаю все это натертым на терке сыром, покрываю сеточкой из майонеза и запекаю в духовке.

Наталья ИВАНОВА, г. Лепель

Чудо-начинка

Сушеные грибы отвариваю с пряностями, достаю шумовкой. В отвар добавляю сливочное масло и готовлю в нем гречку. Откидываю ее на дуршлаг, смешиваю с грибами, измельченными вареными яйцами, солю и добавляю начинку в пироги (ее можно замораживать).

Лилия КУЛИК,
г. Омск

Хлеб «Морковник»

Этот рецепт для тех, кто не любит возиться с дрожжевым тестом. Вкуснота!



- 2 ст. муки • соль • морковь • укроп
- 1 ст.л. сахара • 2 яйца • 0,5 ч.л. погашенной уксусом соды • 1 ст. воды • растительное масло.

Смешиваю соль, муку и сахар, постепенно вливаю воду, затем добавляю соду, натертую на мелкой терке морковь, мелко нарезанный укроп. Взбиваю отдельно яйца и подмешиваю в тесто. Выливаю его в смазанную растительным маслом форму, оставляю на 15-20 мин., затем выпекаю при 200 град. 20-25 мин. Готовый хлеб смазываю растительным маслом, достаю из формы и ставлю в духовку на решетку, чтобы он слегка подрумянился.

Элеонора ПУЧИНА,

г. Великий Новгород. Фото автора

Овощная хитрость

Когда готовлю пироги с начинками из овощей, овощи слегка недовариваю или недожариваю. Они должны похрустывать на зубах, а до готовности дойдут в процессе выпекания. В противном случае они потеряют насыщенность вкуса.

Ольга ВОРОБЬЕВА, г. Москва

«Рыжик»

Наивкуснейший осенний пирог, символ урожая, семейного уюта и заботы о близких. Хотите выразить свою любовь к домашним — испеките такого «рыжего»: слова восхищения и благодарности вам обеспечены!

- Для теста: • 130 г сливочного масла
- яйцо • 1 ст.л. сметаны • 1/3 ч.л. соли
- 200-230 г муки.

- Для начинки: • 220-250 г лисичек • 150 г картофеля • лукавица • 150 г фарша • 25 г сыра • зелень • соль • перец • растительное масло.

- Для заливки: • 2 яйца • 3 ст.л. сметаны
- 25 г сыра • соль • перец • карри.

Просеиваю 180 г муки с солью, добавляю нарезанное мелкими кубиками масло, перетираю в крошку. Вбиваю яйцо, вливаю сметану, подмешиваю оставшуюся муку. Скатываю тесто в шар и ставлю на час в холод.

Лисички и картофель отвариваю до готовности в подсоленной воде. Лук нарезаю и обжариваю на растительном масле до золотистого цвета. Добавляю фарш, разминаю, солю, перчу и обжариваю до полуготовности. Смешиваю с грибами, размятой в мелкие кусочки картошкой, рубленой зеленью и натертым сыром. Взбиваю яйца со сметаной, натертым сыром, солью, перцем и карри. По форме распределяю тесто, сделав бортик, равномерно выкладываю начинку, заливаю яично-сметанной смесью. Выпекаю 40 мин. при 180 град.



Наталья ЧАГАЙ,

г. Коряжма. Фото автора

Все вкусное — просто!

Еще во дворе возле дома Марии Николаевны РУДОЙ из г. п. Желудок, что в Гродненской области (Беларусь), кажется, что ты в раю: вокруг благоухает неисчислимое множество цветов — розы, георгины, хризантемы, бархатцы, лилии — самое простое из того, что там растет. А если зайти в гости, то душевный прием гарантирован. Настолько тепло и уютно и одновременно по-человечески просто, что чувствуешь себя как дома.

Односельчане в один голос говорят: хозяйка отличная, человек хороший, активная и трудолюбивая, со своими хобби. Любит она людей, всегда готова выслушать и поддержать. Пишет о людях и событиях в их жизни в местную газету: получается очень душевно. А как вкусно готовит — пальчики оближешь. Сама же Мария Николаевна скромно говорит, что ничего особенного не стряпает: все из простых продуктов, которые всегда найдутся в любом холодильнике, — то-то и оно. В поселке не всегда можно купить все, что нужно для кулинарных изысков. Поэтому простота и доступность блюд — ее изюминка. Надо сказать, что готовит хозяйка в основном не строго по рецептам, а на глаз, добавляет что-то новое, совершенствует свои кулинарные шедевры и экспериментирует.



И мясо, и картошечка

Мясо всегда в цене, а если оно еще и с картошкой, то это полноценный ужин. Объединяет опытная хозяйка эти ингредиенты в клецках. Вареный картофель, слив воду, разминает в кастрюле, всыпает немного крахмала, вбивает яйцо, добавляет пряности, соль, хорошенько перемешивает. Затем руками формирует клецки, в середину каждой добавляет по 1 ст.л. мясного фарша, смешанного с измельченным луком и пряностями, накрывает картофельной массой. Обжари-



вает на растительном масле, немного протушивает под крышкой и подает со сметаной или сливочным маслом. А в пост начинку готовит из грибов с луком или морковью — не менее вкусно.

Как чебуреки не любить?

Конкуренцию клецкам в семье за любимое блюдо составляют чебуреки. Как же их не любить: румяненькие, аккуратненькие, ароматные, а тесто какое нежное... Хозяйка быстро смешивает яйцо с 0,5 ч.л. соли и щепоткой сахара, добавляет 100-150 г размяченного сливочного масла (маргарина) и столько муки, чтобы тесто не липло к рукам и было мягким. Раскатывает его в тонкий пласт, вырезает небольшие кружки стаканом или формой для чебуреков. Для начинки 300-350 г фарша смешивает с тремя натертыми на терке луковичками, солит, перчит, выкладывает понемногу на каждый кру-



жок из теста. Складывает их пополам, защипывает края и обжаривает на растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.



И все же какие интересные истории у наших читателей, а какие блюда вкусные: глянешь на фото — и слюнки ручьем! Хотите покрасоваться на страничках издания с многотысячным тиражом и заявить о своем кулинарном таланте и гостеприимстве на всю страну? Пригласите нас к себе в гости — с радостью приедем, сфотографируем вас с близкими и вашу вкуснятину отведаем.

Если хочется экзотики...

Дочь Марии Николаевны — Алена — привозит из города разные фрукты и лакомства, а если среди таковых появился гранат, обеспечен как минимум бесподобный слоеный салат. Натирает на крупной терке 2-3 вареные картофелины, покрывает сеточкой из майонеза, сверху выкладывает мелко нарезанный и замаринованный в смеси уксуса, соли и сахара лук. Затем — 150-200 г мелко нарезанной вареной куриной грудки. Посыпает ее измельченными ядрами грецких орехов, делает сетку из майонеза, сверху



натирает на терке 2 вареные моркови, покрывает майонезом. После этого натирает на терке вареные яйца, делает майонезную сетку, посыпает натертым сыром. Последний слой — выложенные на майонезной сетке зерна граната. От стола с таким салатом не отойдешь до тех пор, пока блюдо не опустеет.

«Золотые рецепты» — до чего же хороши!

«ЗР» — кулинарный журнал, всегда полный рецептов вкусных блюд — почти 100 в каждом номере! Познавательные и практичные комментарии специалистов: шеф-поваров, кондитеров, диетологов, педиатров и опытных хозяюшек. С нами все легко в готовке, а сам журнал удобен в хранении — идеальный формат А5.

72652 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **19801** «Пресса России», **П1198** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Выписав «ЗР» вместе с любым другим изданием «Толоки», вы станете обладателем уникального подарка — сборника молитв на все случаи жизни. Подробности акции в «ЗР» № 18.



ХРУСТАКА КАРУСТА

Слово специалисту

В чем вся соль?

В сентябре хозяйки активно заготавливают всевозможные овощные салаты, аджики, кетчупы, лечо, икру. Такие заготовки обычно содержат в себе слишком много соли, а соль следует ограничить при многих заболеваниях. Например, при артериальной гипертензии, хронической сердечной недостаточности, ожирении. В этом случае можно себе позволить съесть пару соленых огурчиков не чаще 2-3-х раз в месяц при условии, что в остальное время вы соблюдаете диету с пониженным содержанием соли. А при циррозе печени, отечном синдроме на фоне некоторых заболеваний почек соль (и все продукты, которые ее содержат) ПОЛНОСТЬЮ исключается из рациона.

Можно ли сделать соленья более «полезными»? Дело в том, что соль — важный ингредиент в заготовках. Именно за счет соли они кажутся такими вкусными, к тому же соль является хорошим консервантом. Однако главное условие сохранности солений — стерилизация, в результате которой уничтожаются микроорганизмы, вызывающие порчу продукта. Поэтому очень важно правильно закатать банку, чтобы обеспечить ее герметичность — отсутствие возможности проникновения микроорганизмов из окружающей среды. Так что способы приготовления заготовок без соли — с добавлением уксуса и горчицы — вполне имеют право на существование, главное правильно соблюсти технологию.

В целом, если вы любите заготовки именно из-за их соленого вкуса и у вас нет никаких ограничений по здоровью, — вы вполне можете позволить себе соленья, но не часто — например, по 150-200 г 1-2 раза в неделю. И это при условии, что в остальное время солью вы не злоупотребляете. Если же продукт заготовлен с минимальным количеством соли, то его можно включать в рацион и чаще.

Александра БЕЛОДЕДОВА,
врач-диетолог, г. Санкт-Петербург

Для надежности

Чеснок и «букет» из зонтиков укропа и ароматных листьев в банки обычно кладут, обдав кипятком. Я же все приправы для маринада, даже перец горошком, слегка бланширую — так еще меньше вероятности, что в банки попадут ненужные микроорганизмы.

Татьяна ИВАНОВА,
г. Минск

Сацебели

Универсальный грузинский соус, который подходит к любым блюдам.

• 3 кг мясистых помидоров • 1 кг красного сладкого перца • полстручка красного горького перца • 4 пучка зелени (петрушка, укроп, кинза) • 8 зубчиков чеснока • 1 ч.л. молотого кориандра • сахар • соль — по вкусу.

Помидоры и очищенные сладкий и горький перцы нарезаю на 4-6 частей, пропускаю через мясорубку или измельчаю в блендере вместе с зеленью. На среднем огне довожу массу до кипения, варю на малом огне около 40-50 мин. до нужной консистенции (через 20 мин. всыпаю кориандр). Добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, соль и сахар, кипячу 3-5 мин., сразу же разливаю соус в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю. Храню в сухом прохладном месте.

Наталья КУРНИКОВА,
г. Муром. Фото автора



Без уксуса



Степаныч подсказал, что стерилизовать банки с заготовками можно и в духовке. Ставлю на противень в холодную духовку, включаю на 180 град. Периодически заглядываю: как только в банках побежали пузырьки, засекаю время стерилизации по рецепту. Закатываю отдельно простерилизованными крышками.

Сливы с чесноком

Сливы сорта «венгерка» надрезаю крест-накрест до середины, аккуратно удаляю косточки, в надрезы вставляю нарезанные дольки чеснока. Не слишком плотно



наполняю сливами 0,5-литровую банку, заливаю кипящим маринадом (350 мл воды, 150 г сахара, 50 мл 9%-ного уксуса, 2 бутона гвоздики, 3 горошины душистого перца, кипячу 3 мин.), оставляю до остывания. Остывший маринад сливаю в кастрюлю, еще раз довожу до кипения, заливаю сливы, оставляю на 12 часов при комнатной температуре. Затем снова сливаю маринад в кастрюлю, довожу до кипения, сразу заливаю в банку и закатываю. Храню в прохладном темном месте.

Любовь МАРЕНИЧ,
г. Тюкалинск. Фото автора

Грузди «Ситнички»

Этим рецептом со мной поделился врач Ситников Анатолий Яковлевич — отсюда и название. Грибочки получаются маринованными — остренькими и очень вкусными!

• 3 кг груздей • 0,5 л воды • 0,5 л растительного масла • 4 ст.л. с горкой соли • 11 лавровых листьев • 3 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции • 3 головки чеснока. Грибы хорошо промываю, крупные нарезаю пополам или на 4 части. Заливаю водой и маслом, кладу соль и лаврушку и варю на малом огне 1,5 часа. Добавляю измельченный чеснок и эссенцию, кипячу 5 мин., раскладываю в стерилизованные банки и закатываю (можно закрыть завинчивающимися крышками).

Тамара СОКОЛОВА, г. Пласт

Маринованные груши

Обычно из фруктов готовят компоты и варенья, а маринуют овощи. Однако маринованные фрукты, особенно груши, тоже очень вкусны.

У груш (выбираю плотные, не перезревшие плоды) срезаю чашелистики и хвостики, бланширую 3-5 мин. в воде с добавлением лимонной кислоты (2 г на 1 л кипятка). Остужаю, промыв холодной водой, складываю в подготовленные литровые банки и заливаю горячим маринадом (на 1 л кипятка — 5 ч.л. сахара, 5 ст.л. 9%-ного уксуса, молотые имбирь, корица и гвоздика — по вкусу). Стерилизую 15 мин., закатываю и переворачиваю.

Екатерина ХОЗЯИНОВА,
г. Тюмень

Компот из боярышника

У наших друзей на даче растет огромный куст боярышника, и они каждый год угощают нас этими целебными ягодами. Мы их едим свежими и делаем заготовки на зиму, и у нас всегда в кладовой найдется баночка-другая с «лекарством» от «зимней спячки».

У плодов боярышника обрезаю плодоножки и чашелистики, мою. Перекладываю в стерилизованные банки до 1/2 или 1/3 объема, заливаю кипятком, накрываю крышкой на 15-20 мин. Воду сливаю, добавляю в нее сахар из расчета 300 г на 1 л и довожу до кипения. Кипящим сиропом заливаю банки, закатываю, переворачиваю и укутываю.

Тамара КЛЕПОВА, г. Ростов-на-Дону. На фото — автор



Яблочное варенье с ананасами

Тянет меня иногда приготовить что-то новенькое, вот решила с яблочным вареньем поэкспериментировать. Получилось очень вкусное, ароматное, с легкой кислинкой (варила из антоновки), дольки яблок остались прозрачными. Лакомство понравилось и моей семье, и коллегам. Решила однозначно: буду заготавливать еще.

• 1 кг яблок • банка (580 г) консервированных ананасов • 1 кг сахара • 1 ст.л. лимонного сока.

Сахар в кастрюле заливаю 250 мл сиропа от ананасов, перемешиваю, довожу до кипения и варю 1 мин. Яблоки очищаю от семян и кожицы, ананасы нарезаю средними кусочками. Опускаю яблоки и ананасы в сироп,вливаю лимонный сок и оставляю на 3 часа. Затем варю на среднем огне 5-7 мин. после закипания, остужаю.



Заметила, что варенье из яблок с кожицей получается более густым. Поэтому если кожица плотная, я ее не срезаю, а просто заранее бланширую ломтики яблок в кипятке.
Светлана ВОЛКОВА, г. Нижний Новгород

Еще раз довожу до кипения и вновь остужаю. Варю на малом огне 15 мин., сразу же разливаю в подготовленные банки, укутываю. Оставляю до остывания при комнатной температуре, храню в прохладном темном месте.

Наталья ГАНИНА, г. Тверь. Фото автора

Джем из сладкого перца

Очень необычное лакомство!

• 1 кг очищенного разноцветного сладкого перца (красного, желтого, оранжевого) • 0,5 кг сахара • 2 г лимонной кислоты. Перец нарезаю небольшими кубиками, засыпаю сахаром, до-



бавляю лимонную кислоту и варю до мягкости. Горячим раскладываю в подготовленные баночки и укутываю. Храню такой десерт в холодильнике.

Нина ПРОКИНА, с. Думчево Алтайского края

Подписная акция «Больше — лучше»

Дорогие подписчики, и опять у нас приятная новость для вас! Спешим порадовать каждого,

кто оформит подписку на 1-ое полугодие 2018 г.

на «СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ» и «СВАТЫ НА ДАЧЕ», а также одно (любое, на ваш выбор) из новых изданий — «СУПЕРКУХНЯ» или «СУПЕРДАЧА». На сей раз вас

ждет эксклюзивный подарок — настольный красочный календарь для кулинаров ИЛИ дачников (НА ВЫБОР один из двух) с полезной информацией (для кулинаров — таблицы замены и разведения уксуса в заготовках, для дачников — таблица совместимости культур при посевах и посадках). Обязательно укажите в письме, какой именно календарь желаете получить. Более того, он заряжен экстра-сенсами Марианны АБРАВИТОВОЙ на здоровье, успех, хорошие урожаи и удачные (вкусные) заготовки.

Выполните всего два простых условия:

1 Оформите подписку на первое полугодие 2018 г. на ТРИ издания: «Сваты. Заготовки» + «Сваты на даче» + «Суперкухня» или «Супердача».

2 Вышлите на адрес редакции ксерокопии ТРЕХ подписных полугодических абонементов и маркированный конверт с вашим обратным адресом (желательно формата А4, чтобы ваш календарь не помялся) не позднее 1 января 2018 г. (дата отправки по почтовому штемпелю). Срок рассылки подарков — до 15 марта.

ПИСЬМА присылайте на адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Больше — лучше»



Наши подписные индексы:

«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

71234 «Пресса России»,

П1214 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«СВАТЫ НА ДАЧЕ»

04091 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41597 «Пресса России»,

П1211 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«СУПЕРКУХНЯ»

16647 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

70011 «Пресса России»,

П3481 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«СУПЕРДАЧА»

16649 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

70033 «Пресса России»,

П3483 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» (ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329), 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. Тел. для справок: (8-4812) 64-75-65.

Наша справка

В отличие от большинства экстрасенсов, ясновидящая и таролог Марианна Абрамидова может похвастаться не только врожденными способностями, но и базовыми знаниями в области психологии и психотерапии. Экстрасенсорные способности у нее проявились еще в детстве, а с 19 лет Марианна гадала уже профессионально. «Карты Таро для меня — это часть тела. Мощнейшая энергия. Некие ключи, чтобы войти и посмотреть ответ на любой вопрос», — признается ясновидящая. Убедиться в ее способностях можете и вы, дорогие подписчики!



Мясной секрет

Когда нужно сварить мясо быстрее, добавляю в бульон при варке немного соды, солю в самом конце, а после варки мясо промываю: двойная экономия времени, и даже старая говядина получается нежной и мягкой.

Ольга БЕЛОГРИВЦЕВА,
г. Могилев

Пицца «Метеор»

♦ Багет ♦ майонез ♦ кетчуп ♦ помидоры
♦ сладкий перец ♦ зелень ♦ подкопченные сосиски ♦ сыр.

Багет разрезаю пополам, затем — вдоль, достаю мякиш. Поливаю внутри майонезом и кетчупом, выкладываю нарезанные кусочками помидоры и перец, мелко нарубленную зелень, нарезанные мелкими кубиками сосиски и сыр. Разогреваю в микроволновке или духовке, пока не появится легкая сырная корочка.



Алена КОРЖАВИНА,
г. Иркутск. Фото автора

Селедочка под водочку

Почти из ничего делаю вкусную закуску из селедки: яблоки и филе слабосоленой сельди нарезаю кусочками, луковичку измельчаю. Выкладываю слоями: селедка, лук, яблоки, майонез.

Наталья СИЛЬВАНОВИЧ,
г. Лепель

Рассольник «Для занятых»

Этот суп — спасение вечно занятых «голодающих». Рассольник можно приготовить и менее чем за полчаса, если в холодильнике припасена баночка нужных консервов. А аромат будет такой, будто бы он томился в чугушке в русской печи полдня.

♦ Банка консервов «Каша перловая со свиной» ♦ луковица ♦ морковь ♦ растительное масло ♦ 3 соленых огурца ♦ картофель ♦ 1 ст.л. томатной пасты ♦ соль ♦ перец ♦ сметана ♦ зелень ♦ 2 л воды ♦ лавровый лист.

В кипящую воду опускаю нарезанный картофель. Лук и морковь нарезаю, пассерую на растительном масле, добавляю томатную пасту, перемешиваю и перекладываю в бульон. Затем добавляю консервы. Огурцы нарезаю кубиками, вливаю немного воды, ставлю в микроволновку на 4 мин. на полную мощность, затем перекладываю их в суп, даю закипеть. Солю, перчу, добав-



ляю лавровый лист, через пару минут снимаю с огня. Подаю со сметаной и зеленью.

Елена МОЙШУК,
г. Калининград. Фото автора

Творог — в дело

Если в холодильнике остался творог, добавляю муку на глаз, соль, вбиваю яйцо, замешиваю тугое тесто. Раскатываю в пласт, кладу начинку из вареного риса, смешанного с яйцом (или из фарша с луком), сворачиваю, нарезаю и жарю на растительном масле.

Яна БОР,
г. Шклов



Дешево

Скорый ужин

Если вдруг у вас осталась несъеденная гречневая каша, вы можете приготовить блюдо буквально за считанные минуты. Несмотря на отсутствие мяса в составе, оно получается сытным, а благодаря овощам — сочным.

♦ 150-200 г гречневой каши ♦ 2 помидора ♦ морковь ♦ 2 яйца ♦ 1 ст.л. растительного масла ♦ 2 ст.л. воды ♦ зелень ♦ соль.

В глубокую сковороду или сотейник вливаю растительное масло с водой, довожу до кипения. Выкладываю натертую на крупной терке морковь, нарезанные кубиками помидоры, тушу 10-12 мин. Затем

добавляю гречневую кашу, вливаю взбитые с солью яйца и 2-3 мин. готовлю с открытой крышкой, постоянно помешивая, чтобы яйца равномерно распределились. Накрываю и готовлю еще 5 мин. При подаче посыпаю мелко нарезанной зеленью.

Марина ПРУСС,
г. Новосибирск. Фото автора

Киш «Слойка»

Думаю, что каждая хозяйка убедилась, что в морозилке нужно держать упаковку теста — выручит, если надо приготовить и десерт, и закуску, и пирог, и пиццу, и вот такой простой киш.

♦ Слоеное тесто ♦ 1-2 яйца ♦ помидор ♦ базилик ♦ 3-4 ст.л. сметаны ♦ зубчик чеснока ♦ соль ♦ перец.

Тесто раскатываю, выкладываю в форму, сверху застилаю пергаментом, насыпаю сухую фасоль, чтобы не дала тесту подняться, и выпекаю 10 мин. при 180-200 град. Фасоль затем убираю. Яйца взбиваю со сметаной, солю, добавляю пропущенный через чесночницу чеснок. Выливаю смесь на основу из слоеного теста, сверху выкладываю листочки базилика и тонко нарезанный помидор, перчу. Запекаю при той же температуре еще минут 20.



Елена ПЫХТЕЕВА,
г. Москва. Фото автора



Чтобы на приготовлении мясных пирогов сэкономить 15-20 мин., всегда заранее заготавливаю начинку и замораживаю небольшими порциями: фарш смешиваю с мелко нарезанным луком и перцем, солю, перчу. Когда нужно, размораживаю и начинаю пирог.

Круассаны «Петербургские»

♦ 100 г творога ♦ 1 кг слоеного дрожжевого теста ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л. молока ♦ 100 г шоколада ♦ желток.

Тесто разрезаю поперек пополам, пока работаю с одной половиной, вторую держу в холодильнике. Раскатываю прямоугольник, нарезаю его от основания к вершине на треугольники с основанием 10 см (фото 1). Заготовки немного растягиваю. Кладу в середину начинку из творога, смешанного с сахаром и молоком. Заворачиваю, слегка защипываю края и заворачиваю до конца. Выкладываю заготовки на противень, застеленный пергаментом и присыпанный мукой, с расчетом, что они увеличатся вдвое (фото 2). Смазываю взбитым желтком, выпекаю при 200 град. 25-30 мин. За 10 мин. до готовности растапливаю на водяной бане шоколад и поливаю готовую выпечку.

Дарья БЕСКРОВНЫХ,
г. Санкт-Петербург.
Фото автора

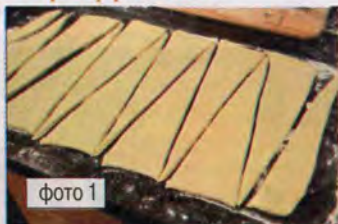


фото 1



фото 2



А на десерт — «картошка»

Этот небезызвестный десерт подойдет для тех, кто вечно торопится: не нужно ни выпекать, ни тесто месить — лепота! Он всегда выручает в экстремальных ситуациях.

♦ 300 г ванильных сухарей ♦ 200 г сгущенного молока ♦ 100 г сливочного масла ♦ 2 ст.л. какао ♦ 1 ст.л. коньяка.

Измельчаю сухари в мелкую крошку, натирав на терке или с помощью блендера. Добавляю какао, масло комнатной температуры, сгущенку и коньяк. Хорошо перемешиваю и формую шарики. Посыпаю какао, украшаю по желанию. Подаю в формочках для кексов.

Яна МАРКИНА,
г. Узловая. Фото автора



МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Каждый мужчина в той или иной степени, пытается держать ситуацию под контролем. Но что делать, если его личный комфорт нарушают неприятные болевые ощущения, затруднения мочеиспускания и многие другие проявления заболеваний мочеполовой сферы, которые могут возникать с каждым годом все чаще и тяжелее. Различные симптомы, возможно, будут преследовать человека, который страдает хроническим простатитом и аденомой простаты.

Ситуация не под контролем! Ощущение дискомфорта и неуверенности — вот что приходит на смену былой решимости и героической бравады.

Мужчине может быть сложно определиться с выбором средства для лечения в подобной ситуации.

Лекарственные препараты **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** предназначены для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнообразных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- ✓ облегчению акта мочеиспускания;
- ✓ уменьшению болевого синдрома;
- ✓ улучшению эректильной функции;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию;
- ✓ уменьшению объема простаты.

ОТПУСК
В АПТЕКЕ
БЕЗ
РЕЦЕПТА

Это может помочь вам вновь ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Производство лекарственных препаратов **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** осуществляется согласно международным стандартам фармацевтической промышленности GMP. **ЦЕРНИЛТОН®** широко известен в мире и официально рекомендован Европейской ассоциацией урологов для комплексной терапии пациентам с хроническим простатитом и аденомой при наличии воспалительного компонента*.

Всегда привык держать уровень личного комфорта и ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте!**

Для более комфортного лечения — **ЦЕРНИЛТОН® форте** (в капсулах)! Больше активного вещества — меньше количества капсул в дневном приеме**.



«Горячая линия»: 8 (495) 795-61-56, 8 (499) 124-02-21
www.cernilton.ru

ЦЕРНИЛТОН®: 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте**: 50 капсул.
ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» — официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. Л № 014227/01, ЛПТ-000453. Реклама. 18+.
* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. №3 «Международный опыт применения ферментированного экстракта пыльцы разнообразных растений при симптомах нижних мочеполовых путей» Л.Г. Сливко, А.З. Винаров, Е.В. Ларцова, Д.В. Платонова.
** В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Красивые увлечения

Талантливый человек талантлив во всем. За что ни возьмется — все получается. Людмила САМСОНОВА из г. Щучина в свое время мечтала стать резчиком по дереву, но не сложилось. Зато эта мечта воплотилась в ее увлечении — Людмила уже около 5 лет занимается карвингом (искусство художественной резки по овощам и фруктам). По сути, та же резьба, но материалы другие, более хрупкие и податливые. Причем, научилась карвингу сама, по книгам и видеоурокам, поэтому не понаслышке знает, что можно научиться всему, было бы желание. По словам Людмилы, искусство карвинга требует терпения, концентрации внимания, хорошего глазомера и твердой руки. При этом резьба по овощам и фруктам — очень захватывающее занятие. И это не единственное увлечение мастерицы. Декупаж, плетение из бумаги, вязание, цветы из ткани и лент... Самое новое необычное хобби — 3D-цветы в желе.



фото 1



фото 2

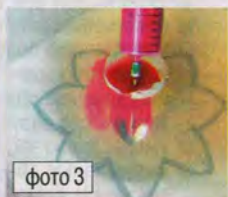


фото 3



фото 7



фото 4



фото 5

3D-цветы в желе

Сначала готовят прозрачное желе-основу из 1,5 л холодной кипяченой воды. Заливают 75 г желатина 1 ст. воды и оставляют для набухания. Оставшуюся воду доводят до кипения, добавляют 1 ст. сахара, 2 ч.л. лимонного сока, снова доводят до кипения. Через 5-10 мин. добавляют желатин, перемешивают до полного его растворения. Через ситечко наливают массу в глубокую прозрачную стеклянную миску, ложкой аккуратно снимают с поверхности пузырьки, дают остыть и ставят в холодильник на 12 часов. Цветное желе готовят на основе молока. Кипятят 200 мл молока, всыпают 2 ст.л. сахара, слегка остужают и растворяют в нем 15 г желатина. В 30 мл воды разводит пищевой краситель, смешивает с молоком. Готовят столько таких порций, сколько нужно цветов. В застывшем прозрачном желе в центре делает ложечкой углубление (фото 1). В шприц набирает цветное желе, вводит иглу в центр прозрачного желе почти до дна и выпускает цветное желе (фото 2) — это будет серединка цветка. Чтобы было легче ориентироваться, ставит миску на нарисованный или распечатанный макет будущего цветка.

Следующий этап — лепестки. Их можно делать как шприцем, так и с помощью ложки или специальных фигурных насадок. Вырубки для лепестков делает в несколько рядов под разными углами, заполняет их желе нужного цвета (фото 3). Затем зеленым желе заполняет листочки (фото 4).

Остатки желе, вышедшие за края, промокает бумажной салфеткой. Центральное углубление закрывает вырезанным на первом этапе кружочком прозрачного желе (фото 5). По желанию заливает форму слоем белого или другого контрастного желе и ставит в холодильник до полного застывания.

Перед подачей на стол опускает емкость в горячую воду на пару минут, затем переворачивает на блюдо (фото 6). Это не только красиво, но и вкусно. Кстати, такое желе подходит для украшения тортов (фото 7).

Вырезаем из моркови

Прежде чем вырезать фигурки из моркови, держу корнеплоды 2-3 дня в тепле, чтобы они слегка подвяли — мякоть станет более податливой и менее ломкой. Готовые изделия кладу на час-два в ледяную воду, чтобы они стали хрустящими.

Анна КОРНЕВА,
г. Киев



фото 6

Дорогие хозяйюшки, может быть, и вы хотите рассказать о своих вкусных и красивых увлечениях? Присылайте письма с фото ваших работ и описаниями мастер-классов — с удовольствием опубликуем!



Роза из свеклы

Сырую свеклу очищает, придавая овальную форму. Начиная снизу, тонким острым ножом делает надрезы для лепестков, аккуратно удаляя мякоть под ними (фото 1 и 2). Затем переходит ко второму ряду (фото 3) и так продолжает вырезать до центра плода.



фото 1



фото 2



фото 3

Записала Юлия СТАНОВАЯ.

На фото — Людмила со своими работами

Орхидея — как живая

Трудно найти человека, равнодушного к орхидеям. Но вот добиться, чтобы цветок пышно цвел, получается не у всех. Как выход, можно самому изготовить цветущую ветку в технике гантель. У меня все началось с того, что по дороге на работу нашла ветку, форма которой понравилась. А затем уже дала волю фантазии и простор рукам.



Из медной проволоки нарезала 22 заготовки примерно по 40 см. Затем на спицу намотала проволоку (около 70 витков плотно друг к другу). Спицу достала, а получившуюся пружинку сложила в форме лепестка. Мне понадобились 15 лепестков на 3 цветка плюс 3 тычинки и 4 листика.

Нитками мулине (были остатки) обмотала пружинки из проволоки: лепестки — по спирали по кругу; листики — поперечной обмоткой со стебельком по центру. Тычинки сделала так же, как и лепестки, придав форму овала. Собрала лепестки и тычинки в цветок, закрутила тонкой проволокой. Затем приложила цветок к найденной веточке, смазанной суперклеем и обмотанной зелеными нитками. И так до конца ветки. Внизу зафиксировала 4 листика.

Цветок разместила в баночке из-под икры. Промазав клеем, задекорировала ее льняными нитками. Внутрь положила камушки для устойчивости и вставила ветку.

Любовь ТРУБЕКО, г.п. Богушевск Витебской обл.

Фото Нины ПИСАРЕНКО



Эко-картина

«Воспоминания о лете»

Хочу поделиться с читателями, как «сохранить» лето, сделав необычную картину из растений, которая станет украшением кухни и обязательно привлечет к себе внимание. Такая картина в эко-стиле будет напоминать о солнечных деньках в холодные вечера.

♦ Светлая натуральная ткань ♦ пергаментная бумага ♦ любые растения и цветы.

На ровную поверхность выкладываю кусок пергаментной бумаги, на нее — такой же по размеру кусок ткани. Часть свежесорванного цветка (листика) выкладываю на ткань, накрываю пергаментной бумагой и отбиваю его молотком. Бью сильно, чтобы растение как бы впечаталось и его сок окрасил ткань. В процессе аккуратно приподнимаю пергамент и смотрю, какие части растения нужно еще отбить. Остатки растения сразу убираю с ткани. Полотно вставляю в рамку и украшаю такой картиной кухню.

♦ Мой совет ♦

Рекомендую сначала поэкспериментировать на небольшом отрезе ткани с разными растениями. Для подобных картин лучше всего подходят крапива, береза, каштан, мята, клевер, а из цветов — флоксы и васильки.

Мария РОДИНА,

п. Сатинка Тамбовской обл.

На фото — автор

Тарелки на стенку

Для таких тарелок-панно использую готовую глину или беру ее из карьера, перебираю, чтобы очистить от мелких камешков и песка, хорошенько разминаю руками и размачиваю водой до консистенции пластилина (материал должен быть пластичным, податливым).



Плоскую тарелку накрываю мокрой х/б или льняной тканью. Кусок глины скатываю в большой шар, затем сплющиваю руками и выкладываю на ткань. Глиняную лепешку накрываю тканью и раскатываю скалкой до толщины примерно 0,5 см. Прохожу по верх пальцами, прижимая к тарелке, чтобы глина приняла ее форму. Неровности аккуратно срезаю стеклом, сохраняя форму тарелки, и оставляю вместе с тканью на пару дней, чтобы глина высохла. Затем ткань убираю. Заготовку можно украсить цветами (кусочку влажной глины можно придать любую форму), жгутиками, домиками. Все детали делаю отдельно и затем, вжимая шликером (глина консистенции сметаны), прикрепляю к основе. По краю делаю окантовку — это оттиски ручки или фломастера.

Дав тарелке полностью высохнуть, разрисовываю ее гуашью или акриловыми красками.

Алеся АЛЕКСАНДРОВА, г. Новолукмль.

Фото Нины ПИСАРЕНКО

♦ Уже в продаже ♦

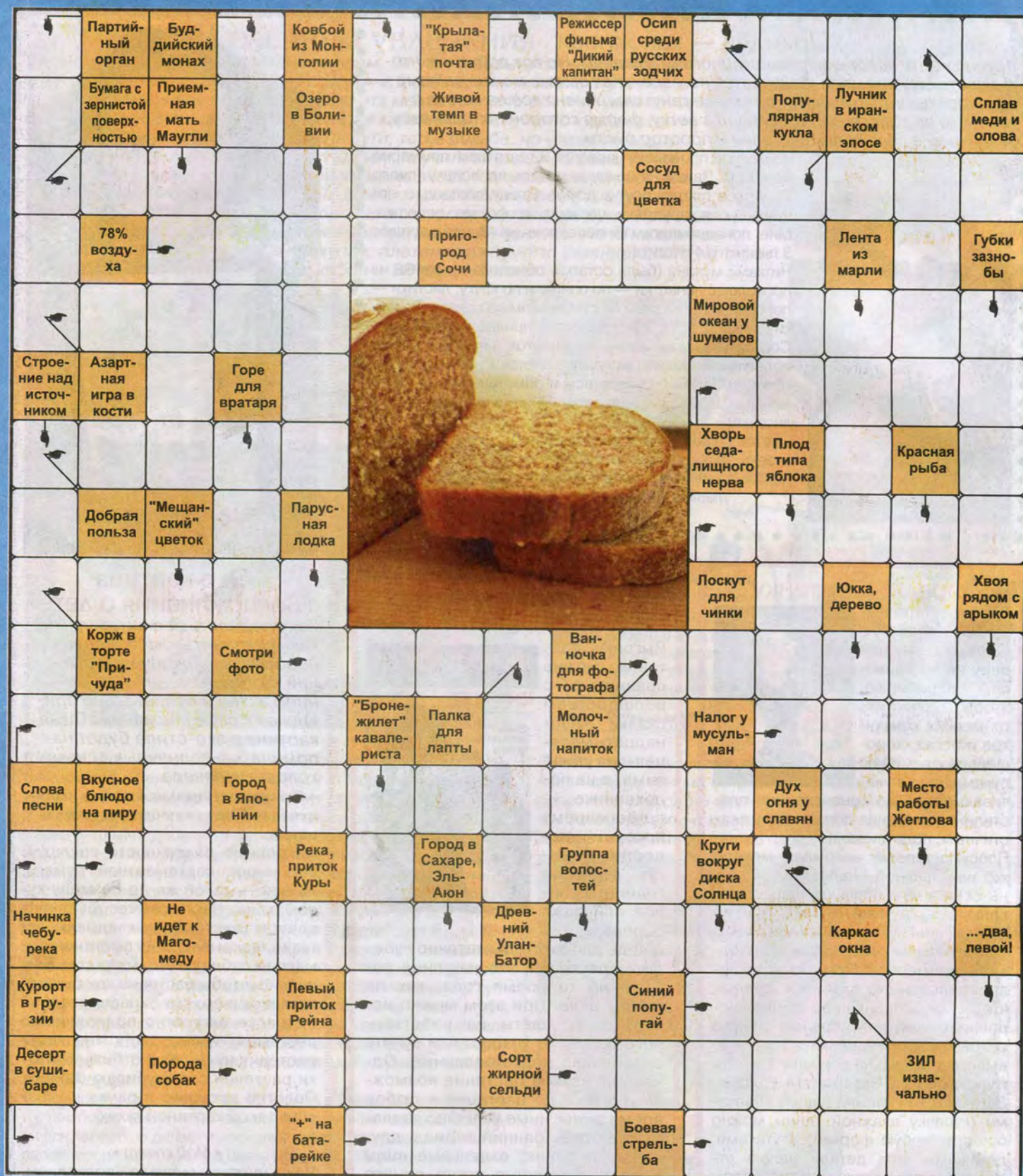
«Цветы к рождеству: секреты выгонки»

Выгонку растений можно сравнить с волшебством сказки «Двенадцать месяцев»: на улице зима, а на подоконнике — по-весеннему ярко и радостно — цветут любимые гиацинты, лилии или даже сирень...

А ведь для этого достаточно «убедить» растения, что на улице совсем не то время года, как на самом деле. При этом можно использовать цветы из собственного садового участка или купить специально подготовленные. Однако не всякое растение возможно довести до цветения в любое время зимы: иные успешно зацветают в более ранний период, другие — позднее; отдельные виды и даже различные сорта одного вида часто весьма резко различаются между собой способностью к выгонке.

В спецвыпуске «Цветы к рождеству: секреты выгонки» мы поможем вам постичь все премудрости этого дела, чтобы вы могли порадовать себя и близких цветами в зимне-весенние праздники.





Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Ответы на сканворд, опубликованный в №8

По горизонтали: Автостоп. Терка. Повар. Аромат. Добрая. Рулада. Панорама. Демидов. Парад. Искра. Аза. Клаудия. Котик. Керн. Варлаам. Лазарет. Лоза. Балерун. Наст.

По вертикали: Самородок. Отвал. Выход. Сопа. Утро. Трир. Заря. Потап. Адан. Рами. Мало. Бора. Армази. Арка. Опак. Арат. Адак. Миа. Доде. Виан. Укол. Ирга. Овал. Раз. Аврора. Мутант. Адам. Ален. Езус.

«Он буквально растапливает жиры таким образом, как будто их никогда не было»

1 неделя: 2 чашки «Кофе Минсер Форте» с экстрактом зеленого чая ежедневно – и Ваш вес станет меньше на 5 килограммов!

**Ваша фигура уже не будет такой, как прежде.
Один взгляд на весы и в зеркало убедит Вас в этом.**

**Дешевле
на 30%**

Это важно: «Кофе Минсер Форте» – это название самого нового продукта, созданного в результате использования новейшей технологии похудения, которая обеспечивает быструю, постоянную и безвозвратную потерю веса. Следует знать, что «Кофе Минсер Форте» посредством растапливания всех жиров выводит их из организма абсолютно, без какой-либо опасности для здоровья, а это означает, что похудение происходит естественным путем и не зависит от пола и возраста.

Конечно мучительным диетам, скучному и утомительному подсчитыванию калорий!

С «Кофе Минсер Форте» не запрещается никакая пища, поскольку все жиры, которые попали в Ваш организм, начнут перерабатываться и удаляться в течение 24 часов с момента принятия первой чашки настоящего испанского кофе, независимо от того, будут ли это старые жиры, отложившиеся в внутренних стенках организма в течение длительного времени, или жиры, которые отложились недавно. После растворения жиров, накопившихся в организме, удаляются намного легче. Таким простым образом происходит потеря веса без осознания этого процесса.

«Кофе Минсер Форте» растапливает жир, а это значит – преобразует вещества из твердого состояния в жидкое. Вам не хотелось бы растопить и вывести из организма накопленные жиры, как старые, так и новые, расположенные на конечностях, ягодицах, животе? Сегодня это уже возможно!!

Очистите свое тело от накопленных жиров!

Компоненты «Кофе Минсер Форте» влияют на снижение уровня сахара в крови.

Одновременно происходит подавление аппетита. Сахар и жир превращаются в энергию. Благодаря уникальной технологии обработки чайного листа в «Кофе Минсер Форте» сохраняются все ценнейшие макро- и микроэлементы, которые делают экстракт зеленого чая эффективным.

Короче говоря: Вы худеете!

А следовательно: независимо от пола, возраста, аппетита или уровня физической активности каждая чашка «Кофе Минсер Форте» позволит вам быстро восстановить идеальный вес. Средняя зафиксированная утрата веса – 3-5 кг в неделю при приеме ежедневно 1-2 чашек испанского кофе, который в течение 24 часов растапливает и устраняет миллионы жировых клеток каждый день.

Теперь Вы узнаете, каким образом можно избавиться от лишнего жира

1 Органы в организме можно сравнить с дном реки. Токсины и жиры, переносимые кровью, постепенно накапливаются, превращаясь в слои, которые, подобно плотинам, перекрывают стенки сосудов, кишечника и тканей. В результате образуется чрезмерный вес, от которого так трудно потом избавиться.

2 Такое прибавление в весе – это не только проблема эстетического характера, но и серьезный риск для здоровья. Вы правы, когда хотите избавиться от накопленных жиров и лишних килограммов. Вы должны полностью изгнать жиры из тела. Они не только утяжеляют Вашу фигуру, но и угрожают здоровью. Все жиры, прилипшие к внутренним стенкам, представляют собой серьезный риск возрастания уровня холестерина, а также причину сердечно-сосудистых заболеваний – и не только.

3 «Кофе Минсер Форте» – это быстрое, радикальное и одновременно вкусное решение проблемы. Продукт разблокирует сосуды и орга-

ны, отделяя старые жиры, а потом очищает организм, растапливая их и природным образом удаляя из организма.

4 Результат виден невооруженным глазом. 1-2 чашки кофе «Кофе Минсер Форте» в течение дня выводят из тела по очереди все жиры. Таким образом Вы без малейшего стресса сбросите свыше 5 кг, начиная с первой недели. Вы будете чувствовать себя как те счастливицы, которые могут есть все, что хотят, не прибавляя при этом в весе. В итоге Вы станете действительно стройной!

5 Похудение происходит прежде всего в нижней части тела. Действительно, большая часть людей, принимавших «Кофе Минсер Форте», подтвердила, что он действует особым образом именно на живот, талию, ноги и ягодицы. Активная формула «Кофе Минсер Форте» работает в растапливании накопленных жиров таким образом, чтобы вывести их из организма природным путем. «Кофе Минсер Форте» натуральным образом действует на жиры, называемые «жирами нижних частей тела» (живот, ноги, ягодицы).

6 Похудеть? Да. Но что потом? В итоге Вы почувствуете себя легче даже после поглощения сытной еды. Вы не будете себя чувствовать наполненными, тяжелыми, Вам не будет тесно в Ваших одеждах. Ваше новое тело будет Вам нравиться. Ваш организм по-своему отблагодарит вас за этот курс «Кофе Минсер Форте»: он будет функционировать как часы. Достигнув своего идеального веса, Вы сможете поддерживать хорошее функционирование своего организма и пить замечательный кофе. Вы останетесь стройными навсегда!

«Могу ли я быть уверенной, что „Кофе Минсер Форте“ подействует и в моем случае?»

«Кофе Минсер Форте» действует таким образом, что не заставляет Вас что-либо делать, поскольку сам растапливает и удаляет жиры с тех мест, на которых они накопились (шея, плечи, бока и многие другие части тела), избавляя Ваш организм от жиров ежедневно, час за часом. Поэтому нет никаких предположений сомневаться в том, что «Кофе Минсер Форте» подействует и на Вас.

«Форте» – таким образом Вы будете поддерживать свой собственный вес, достигнутый без всяких усилий и усилий, раз и навсегда. Приобретая «Кофе Минсер Форте» по почте, Вы абсолютно ничем не рискуете. В течение приема курса «Кофе Минсер Форте» Вы должны худеть с первой же недели, теряя до одного килограмма в день. В противном случае достаточно будет отправить нам одну пустую упаковку и остальные нераспечатанные в течение 14 дней со дня получения продукта – и цена кофе будет Вам возвращена без всяких дискуссий. Это Ваша гарантия в отношении этого курса.

«Кофе Минсер Форте» не является лекарством и не вызывает побочных эффектов.

ГАРАНТИЯ. Новый препарат «Кофе Минсер Форте» будет Вам отправлен сразу же после получения Вашего заказа. Если Вы не похудеете, отправьте нам одну начальную и другие не вскрытые упаковки в течение 14 дней, и мы без каких-либо условий вернем Вам их стоимость почтовым переводом. В этом случае Вы можете попробовать одну упаковку «Кофе Минсер Форте» бесплатно.*

**Итак: – никакого насилия,
– никакой особой диеты,
– никакой усталости.**

Внимание! В случае слишком быстрой потери веса следует обратиться за советом к врачу.

**Телефон для заказов:
8 (495) 781-42-14**

ОТПРАВЬТЕ СМС С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (917) 563 99 90**

Заказ* по СМС и электронной почте kofeminc@mail.ru**
просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

**Купон заказа
«Кофе Минсер Форте»**
Выберите подходящий Вам курс.
Оплата при получении.

Ф. _____
И. _____
О. _____
Индекс _____
Область _____
Район _____
Город/село _____

Ул. _____
Дом _____ кв. _____
Моб.тел. _____

☐ **3-недельный курс**
(Похудение 10-15 кг, минус 3 размера)
3 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 1190 руб. **вместо 1590 руб.**
Код продукта 420 05 07

☐ **2-недельный курс**
(Похудение 7-10 кг, минус 2 размера)
2 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 990 руб. **вместо 1190 руб.**
Код продукта 420 05 06

☐ **1-недельный курс**
(Похудение 3-5 кг, минус 1 размер)
1 упаковка + 1 бесплатно.
Цена – 790 руб. **вместо 990 руб.**
Код продукта 420 05 05
Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

**Адрес для заказа по почте:
115088, г. Москва, а/я №88
ООО «Лаборатория
клинической иммунологии»
www.kofeminc.com**

* Гарантия действительна при доставке почтой. ** Стоимость СМС согласно тарифам Вашего оператора связи. *** Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рошинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС № RU Д-УА.178.8.14537 от 04.09.2014. 16+. РЕКЛАМА.

**Результат обеспечен – потеря веса от 4 до 6 килограммов уже в течение 1-й недели
Не беспокойтесь больше о своем весе! «Кофе Минсер Форте» будет действовать в Вашем организме 24 часа в сутки.**

Однако потеря килограммов – это не все. Важно знать, каким образом они были утрачены. Поэтому мы сейчас расскажем Вам, как все это будет происходить.

Все происходит в три этапа, и в результате достигается полный успех:

1-й этап: плоский живот.
Уже с первого дня заметен видимый и конкретный ре-

зультат. Ваш живот буквально уменьшает свой объем и на глазах становится более плоским, чем до начала курса. Вы буквально на ощупь сможете убедиться, что «Кофе Минсер Форте» хорошо справляется со своей работой.

2-й этап: растапливание.
Уже с первой недели Вы начнете «таять» и убеждать в этом на весах через 2 или 3 дня, когда Вы увидите, что пара килограммов исчезла. Чаще всего это большие массы жира, которые начнут реально уходить из тела после того, как полностью растворятся. Под конец первой недели Вы можете потерять

около 5 килограммов жира, а те части Вашего тела, которые раньше так Вам не нравились, будут сформированы по-новому.

3-й этап: Вы не поправитесь снова.
Вам не нужно будет делать ничего особенного, чтобы снова не поправиться. Ваш организм будет функционировать как у человека, который может есть все и не прибавляет при этом в весе. Вы будете нормально питаться и не поправитесь. Самое важное: если Вы заметите, что немного прибавляете в весе, выпивайте время от времени 1-2 чашки «Кофе Минсер

Форте» – таким образом Вы будете поддерживать свой собственный вес, достигнутый без всяких усилий и усилий, раз и навсегда. Приобретая «Кофе Минсер Форте» по почте, Вы абсолютно ничем не рискуете. В течение приема курса «Кофе Минсер Форте» Вы должны худеть с первой же недели, теряя до одного килограмма в день. В противном случае достаточно будет отправить нам одну пустую упаковку и остальные нераспечатанные в течение 14 дней со дня получения продукта – и цена кофе будет Вам возвращена без всяких дискуссий. Это Ваша гарантия в отношении этого курса.

«Кофе Минсер Форте» не является лекарством и не вызывает побочных эффектов.



Мой рецепт
или совет
в «Сваты на кухне»:

Если ваш рецепт или совет не помещается на купоне, его можно прислать на отдельном листе или на e-mail: snk@toloka.com

Присылая рецепт в редакцию, обязательно укажите данные для получения гонорара: полные ФИО, адрес, паспортные данные (серию, номер, кем и когда выдан), дату рождения, ИНН, № страхового свидетельства по пенсионному фонду.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ИНН НУЖНО УКАЗЫВАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО! ТЕМ, У КОГО НЕ УКАЗАН ИНН, ГОНОРАР ВЫПЛАЧИВАТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

Спасибо за рецепт!
№9, 2017 г.

«Я намакаронился!»

В прошлом номере Людмила Прищепова из г. Калининграда просила поделиться новыми идеями блюд из отварных макарон. Наши хозяйки расстарались и прислали свои самые любимые и оригинальные рецепты.

Лимонные

любителям изысканной кухни посвящается

Восхитительные спагетти в густом сливочно-лимонном соусе с пикантной соленостью сыра — невероятные!

• 150 г спагетти • лимон • 2 желтка • 200 мл 10%-ных сливок • 1,5 ст.л. растительного масла • твердый сыр • 30 г сливочного масла • кусочек с/к салями • пучок петрушки • соль — по вкусу.

В широкой миске соединяю желтки, сок и цедру лимона, растительное масло и размешиваю до образования эмульсии, всыпаю натертый сыр, перемешиваю. Сливки нагреваю до кипения, тонкой струйкой вливаю в соус, размешивая венчиком, чтобы желтки не сварились.

Спагетти отвариваю в кипящей подсоленной воде 3 мин., чтоб они едва начали гнуться. Заправляю их большим куском сливочного масла, перемешиваю. Колбасу нарезаю тонкими ломтиками, затем — соломкой. Вообще добавление в рецепт салями — опция сомнительная, она работает только для тех, кто не воспринимает макароны без мясной составляющей, — для таких, как мой муж. Я же ела без салями, и было очень вкусно! Спагетти перекалдываю в толстостенный сотейник, вливаю соус и готовлю на медленном огне, пока спагетти не дойдут. Подаю, посыпав крупно нарезанной петрушкой (здесь она не украшение, а составляющая блюда, поэтому рубите крупно!), натертым сыром и соломкой из салями (еще раз повторюсь — при необходимости). Приятнейшего аппетита!



• Мой совет •

Макаронные изделия любят, конечно же, оливковое масло, поэтому если такое имеется, для соуса берите его.

Анастасия НИКОЛАЕВА, г. Краснодар

Подскажите!

Видать, настало и мое время — осознанно пришла к тому, чтобы соблюдать все посты. Планирую начать с Рождественского. Вот в чем моя просьба к читателям любимого издания: я, конечно, понимаю, что пост — это не диета, это что-то личное, духовное, и ограничения в пище должны быть строгими. Но прошу меня понять верно: боюсь сорваться на слишком скупой пище. Говорят ведь, даже домашний постный майонез можно приготовить, чтобы салаты привычнее на вкус были. Есть еще много вариантов котлет из овощей и круп. Может быть, хозяйки, вы поделитесь своими интересными рецептами постных блюд? Уверена, буду очень признательна не я одна.

Мария ЗАХАРЧЕНКО,
г. Нижний Новгород

Спагетти «Очень!»

Один из самых любимых способов приготовления макарон в нашей семье. Очень вкусно, очень быстро и очень легко! Когда убираем сердцевину из чеснока, запах не такой ядреный и усваивается такой чеснок без последствий!

• 250 г спагетти • 3 крупных зубчика чеснока • 60 мл оливкового масла • 1 ч.л. песто из базилика и петрушки (у меня замороженное).

Отвариваю спагетти согласно инструкции на упаковке. Чеснок пропускаю через чесночницу (советую вытащить из зубчиков сердцевину и ее не использовать). В сотейнике разогреваю оливковое масло и чеснок, хорошо прогреваю, слежу, чтобы не изменился цвет. Выливаю масло с чесноком к спагетти, добавляю песто и хорошо прогреваю.

• Мой совет •

Когда нет песто, добавляю просто нарезанную петрушку.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ, г. Волгоград

Постное
блюдо

Вниманию читателей!

29 декабря 2015 года принят Федеральный закон от 29.12.2015 N 385-ФЗ, согласно которому индексации страховой пенсии и фиксированной выплаты к ней в 2016 году лишились пенсионеры, которые по состоянию на 30 сентября 2015 года и позднее работали, т.е. имели официальный доход. Причем для Пенсионного Фонда РФ нет разницы, разовый это был доход (например, получение разового гонорара за публикацию в журнале) или постоянный (заработная плата работающего по трудовому договору). Указанные изменения распространяются только на получателей страховых пенсий и не распространяются на получателей пенсий по государственному пенсионному обеспечению, включая социальные пенсии. Кроме того, напоминаем, что в случае получения разового гонорара за

публикацию в журнале перестают выплачиваться компенсационные выплаты по уходу за нетрудоспособным гражданином в размере 1200 руб. и выплаты по уходу за детьми-инвалидами и инвалидами с детства I группы (5500 руб. родителю (усыновителю), опекуну (попечителю) и 1200 руб. другим лицам), т.к. данные выплаты осуществляются неработающим трудоспособным гражданам.



Как подумаешь, что благодаря нашему изданию люди из разных городов и сел друг другу спасибо говорят, хоть и не знакомы лично, — понимаешь, что не зря мы свое дело делаем, и на душе теплее становится. Спасибо и вам, дорогие наши, за вашу отзывчивость!

Опробовано. Вкусно!

В №7, 2017 меня просто покорила салат «Царевна-лягушка» Светланы Воеводиной из г. Уфы. Решила попробовать повторить такой же, тем более что как раз повод был — день рождения младшей доченьки. Только в рецепте заменила майонез натуральным йогуртом, вареную колбасу — отварным куриным филе, а плавленый сыр — твердым. Очень вкусно и красиво получилось, дочка и ее подружки остались в восторге! Спасибо автору за идею!

Ирина БЕЛАЯ, г. Волковыск

Хочу поблагодарить Ольгу Исакину из п. Новостройка Кемеровской обл. за ее рецепт «Карасики по-соседски» (№7, 2017). Я ведь, как и сама Ольга, раньше речную рыбу не очень любила, хоть и часто приходилось готовить — муж-рыбак исправно снабжает уловом. А тут попробовала запечь карасей в сметане по этому рецепту — очень вкусно получилось! Взяла на вооружение, большое спасибо автору и ее соседке!

Людмила ДОБРОВИЦЫНА, г. Липецк

Спасибо Анне Гаевской из г. Могилева за совет про смазывание сковороды с помощью кусочка хлеба (№ 7, 2017). Для меня это так неожиданно! Долго ломала голову, чем смазывать сковороду при выпечке блинов, а тут такое простое решение!

Оксана МИХАЙЛИКОВА, г. Красноярск

Анекдоты

Жена мужу:

— Ой, соль рассыпалась! Говорят, это к ссоре...

— А может, обойдется?

— Нет, дорогой... Я уже настроилась!

Жена, уходя в магазин, предупредила мужа: «Будешь варить пельмени, кидай их в кастрюлю по одному, чтобы не слиплись!» Когда вернулась, злой муж варил шестой пельмень...

Тост

Один человек купил себе большой красивый дом с фруктовым садом. А рядом жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить ему настроение: то мусор под ворота подбросит, то еще какую гадость натворит. Однажды утром вышел человек на крыльцо, а там — ведро с помоями. Взял он ведро, помой вылил, ведро вычистил до блеска, насобирав в него самых спелых и вкусных яблок и пошел к соседу. Протянул ему ведро с яблоками и сказал: «Кто чем богат, тот тем и делится!» Так выпьем же за мудрость и душевное равновесие!

Журнал «Сваты на кухне» № 9 (35), сентябрь 2017 г. 16+

Издается с ноября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК
e-mail: ru@toloka.com

Редактор Анна Александровна САНЧУК

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»

Свид-во о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г.

Юридический адрес: РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс)

Номер подписан в печать 06.09.2017 г. в 16.00

Тираж 258 200 экз. отпечатан ООО «Возрождение»

ул. Октябрьской революции, 38-54, г. Смоленск, 214000, РФ. Зак. № 02935

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а.

E-mail: snk@toloka.com

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

+8 499 253-44-28, +8 903 615-56-07

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

тел. (8-4812) 61-19-80, тел./факс (8-4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий —

(8-4812) 64-75-47

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса

гонорар и призы вы сможете получить только при указании

номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты

рождения, паспортных данных, ИНН, адреса прописки

Следующий номер выйдет 24 октября 2017 года.

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы

Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не рецензируются и не возвращаются

Цена свободная

В номере использованы фото

Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

Фото на обложке Татьяны САНЧУК

С 5 по 15 октября подписка на второе полугодие дешевле!*

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	«Пресса России»	«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
СУПЕРСОВЕТ. МОЕ ЗДОРОВЬЕ	24407	71264	П2418
СВАТЫ НА КУХНЕ	04090	41596	П1212
СУПЕРДАЧА	16649	70033	П3483
ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ	12680	19475	П1200

* в этот период пройдет Всероссийская декада подписки

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	«Пресса России»	«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
ПСИХОЛОГИЯ И Я	10908	—	П1206
САДОВОД И ОГОРОДНИК	24972	46357	П1208
ДЕЛАЕМ САМИ	12660	63246	П1197

размеры
36-41



1999р.

Красивые сапожки – сухие ножки
Обычные резиновые сапоги могут быть не только практичными, но и красивыми: небольшой каблучок, яркий женственный принт и шнуровка. Для дополнительного тепла и комфорта с внутренней стороны отделаны мехом! Тепло, сухо, красиво!

Материал: верх – полиэстер, внутри искусственный мех, подошва – ПВХ. Размеры: 36-41. КНР

Сапожки женские резиновые «Розы»



Компактное хранение

Уютное тепло

Обогреватель безопасен, работает от обычной сети практически без потерь энергии и прост в использовании. Складывается в рулон для компактного хранения.

Напряжение: 220 В, потребляемая мощность: 400 Вт, радиус обогрева до 3 метров, эффективная площадь – до 20 кв.м, температура поверхности не более: 75 °С, тек. ресурс непрерывной работы: 50 000 ч. Размер: 100х50х3 см. Россия.

Гибкий обогреватель на стену Добро тепло – «Камин»

1999р.



2999р.

Наедине с красотой природы
Шторы выполнены из габардиновой ткани, не теряют сочный цвет и форму после стирок. Креплятся к карнизу при помощи шторной ленты. Материал: габардин (100% полиэстер). Размер: 2 шт. х (150х270 см). Россия.

Комплект штор «Сван», 2 шт.

МОЙ МИР

Ваши секреты уюта, здоровья и счастья!



Чудесные мази
изготавливают в Александро-Афонской Зеленчукской мужской пустыни из натуральных ингредиентов: трав, масел, меда. А сила молитвы усиливает их действие.

«От варикоза»

Назначение: варикоз, усталость ног и отеки.

«Здоровые суставы»

Назначение: артриты, артрозы, точечные шпоры, ревматизм, боли в суставах, в спине, остеохондроз, отложение солей, бурсит, возрастные изменения, натертости.

«Свободное дыхание»

Назначение: насморк, кашель, гайморит, отит, слизь в бронхах, профилактика простудных заболеваний.

«От радикулита»

Назначение: радикулит, боли в суставах, остеохондроз, мышечная слабость, ломота в коленях, защемление нерва, люмбаго.

399р.

ЗА КОМПЛЕКТ – 3 ЛЮБЫХ МАЗЕЙ

Мазь монастырская
Косметическое средство. 25 мл.

1999р.

«Гладкая кожа»

Назначение: морщины, растяжки, рубцы, сосудистая сеточка, папилломы, темные круги под глазами, слабые ногти, раздражение кожи, прыщи, пигментация, сухость кожи, заусенцы.

499р.

ЗА КОМПЛЕКТ – 2 ЛЮБЫХ ЭЛИКСИРА

«Мудрость разума»

Способствует улучшению мозговой деятельности и памяти, восстанавливает силы и тонус, увеличивает работоспособность. Показан при повышенных нагрузках и головных болях.

Состав: кавказский мед, вытяжка лесного ореха, масло грецкого ореха, медовый экстракт, плоды черники, боярышника, цвет, плоды шиповника, валериана, кипрей, золотой корень, подорожник, чабрец.

«Молодость сосудов»

Показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, тромбозах, варикозном расширении вен и ретинопатии. Предотвращает атеросклероз и другие заболевания.

Состав: кавказский мед, медовый экстракт, полынь, эстрагон, черноплодная рябина, шиповник, малина, лист, лист чайного куста, репешок, иван-чай, лист смородины.



Кавказский эликсир

299р.

«Укрепление сердца»

Благотворно влияет на сердечную деятельность, улучшают работу сердечной мышцы и способствует облегчению боли. Давление нормализуется, а уровень холестерина значительно снижается.

Состав: мед, экстракты кавказских трав (астрагал, пустырник, мята, манжетка, душица, рута, адонис и др.)

Объем: 200 мл. Россия.

Не является лекарственным средством.



ШОК-ЦЕНА!

199р.

КОМПЛЕКТ:
Книга женской силы
+ Амулет
«Для привлечения счастливой доли»

В этом сборнике публикуются молитвы и заговоры, которые помогут достичь лада между детьми, беззаветной и преданной любви детей к матери, примирить мать и детей, снять душевную боль.

Формат 130х200, переплет, 320 с. 16+



1999р.

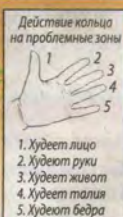
Ваши любимые зверушки

Практичная ткань хорошо впитывает влагу и неприхотлива в уходе.

Материал: вафельное полотно (хлопок 100%).

Размеры: 40х60 см. Россия.

Набор полотенце «Домашние любимцы», 3 шт



ШОК-ЦЕНА! 299р.

Худейте красиво!

Это кольцо создает магнитное поле, нормализующее давление и работу сердца, снимает стресс, а также снижает аппетит. Носите его каждый день, и ваше самочувствие улучшится!

Материал: недрог, металл с магнитом и гальваническим покрытием. Размер: универсальный. КНР.

Магнитное кольцо для похудения



бесплатная доставка при любом заказе!

МОЙ МИР
moymir.ru

Звонок по России и с городского,
и с мобильного **БЕСПЛАТНО:**

8 (800) 250-21-76

код заказа:
PM-17-191-СВ-ДОМ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 15.11.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-191-СВ-ДОМ. Реклама.