

16+

Толокн

# Сваты На кухне

№ 6 (44), июнь 2018 г.

## ЗАГОТОВКИ ИЗ КЛАДОВКИ:

- ❖ Огурцы: новая технология
- ❖ «Перченье» от турецких тетушек
- ❖ «Райские яблочки» из детства

## НА ЗДОРОВЬЕ:

Оздоровительный чай

## ПОТРЕБИТЕЛЬСКАЯ КОРЗИНА:

5 правил хранения круп

## ИТОГИ КОНКУРСА:

«Сытая семья — задача моя!»

## ЭКСПРЕСС-РЕЦЕПТ:

Пирог с капустой  
из слоеного теста

## Подписка-2018

Дорогие наши!  
Чтобы не остаться без  
любимого издания,  
оформите подписку  
на «Сваты на кухне»  
на второе полугодие  
по индексам:

04090

«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ» —  
до 11 июля,

П1212

«Почта России» — до 29 июня.

ISSN 2312-2145

18006>



9 772312 214673

## Праздник в доме

- ❖ Торт «Павлова»
- ❖ Блинчики «А-ля курник»
- ❖ Кофейный вертикальный десерт

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ❖ УКРАШАЕМ БЛЮДА ❖ ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ ❖ ГОТОВИМ БЫСТРО

## Сваты на кухне

День добрый, дорогие наши! Кажется, совсем недавно закупали семена и рассаду, доедали прошлогоднее варенье, а уже в самом разгаре лето и очередной сезон закаточных ключей. Согласитесь, нет ничего лучше, чем проводить время на даче с внуками: и повеселишься вдвойне, и взбодрись, и помолодеешь душой на добрый десяток лет. Любаша с Михалычем недавно заходили на чай к Марго и Степаньчу, рассказали свою дачную историю... Первая рассада капусты весной у них почему-то пропала, а без ароматных пирогов с этим овощем да сочных голубцов они свое меню не представляют. Потому решили попытать счастья во второй раз и снова посадить. Попросила Любаша Михалыча выкопать ямки под рассаду, а сама с внучкой пошла в кухню хлопотать. Михалыч копает, а внук из ведерка своего поливает старательно. Когда все закончили, отправил дед внука Любаше передать, что дело сделано, а тот и рад стараться. Прибегает на кухню и заявляет радостно: «Бабуля, иди скорее проверь, там дедушка тебе уже ямку выкопал!» И теперь каждый раз, когда поливают они капусту, всей семьей вспоминают тот случай с улыбкой... А пока Любаша контролировала процесс посадки, внучка похозяйничала на кухне и в фарш для пельменей подлила полчашки молока, которое сама пить не хотела. Надо сказать, пельмени получились в тот день просто восхитительные — очень сочные. Теперь Любаша всем (и вам в том числе) советует в начинку для пельменей немного молока добавлять.

И вы, дорогие наши, не забывайте присылать нам свои дачные весточки и рассказывать, что интересного с вами приключается, что готовите, что закатываете в банки, как весело встречаете гостей да шашлык маринуете. Очень ждем ваших писем и фото «с полей»!

## Подписка-2018

Дорогие наши!

Подписавшись на второе полугодие не только на «Сваты на кухне», но и на «Нашу кухню», вы получите гарантированный подарок.

Подробнее — на стр. 32.

Чтобы не тащить на пикник много разных тяжелых кастрюль и тазиков (которые потом еще отмывать долго), все мариную в... пакетах. Свиной шашлык с вечера — в одном, куриный с утра — в другом, овощи — в третьем, а шампиньоны — в четвертом и т.д. Только не забудьте потом весь мусор выбросить в специальные контейнеры в местах отдыха либо сжечь.



Михаил Михайлович

## Яичный белок при несильных ожогах

Ожог — дело серьезное, и если он сильный, сразу обращайтесь к доктору. Вот недавно я сливал кипяток из кастрюли и немного задел рукой ее горячее, да еще рифле-

ное дно. Сразу проявились три небольшие красные полоски. Тогда я смазал их яичным белком и дал высохнуть. К концу дня про ожог и вовсе забыл.



Любовь Сергеевна

В Петров пост наше основное блюдо — овощной суп. И чтобы картошка, сельдерей, брокколи, горошек, капуста и т.п. отдали свой вкус и аромат, заливаю их в кастрюле холодной водой. Кстати, если готовлю грибной бульон, чтобы он был насыщенным, солю его в конце приготовления, перед самой подачей.

## Яблоки в муке

Нежная и воздушная шарлотка из летних яблок — наш любимый десерт к ароматному чаю. Только вот сколько ни готовила, яблоки всегда сваливались в единую «кучу», и тесто между ними не просачивалось. Решила использовать тот же метод, как и обвалка изюма в муке перед добавлением в тесто. Помогло — фрукты распределяются равномерно!



Маргарита Петровна

Обожаю гречневую кашу и каждый раз, когда ее готовлю, радуюсь — ведь знаю, насколько она полезна! Но больше люблю готовить из обжаренной пару минут на сухой чугунной сковороде крупы — так она варится быстрее, получается рассыпчатой и более ароматной.

## Скраб для бани

В баню готовлю простой «гель для душа»: соединяю 1 ст. овсяных хлопьев с 1/4 ст. измельченных блендером сухих трав (ромашки, мяты, чабреца), храню в сухой герметично закрытой банке. По надобности беру 2-3 ст.л. смеси, развожу водой до состояния кашицы и использую как скраб-гель. Чистоту тела и гладкость кожи гарантирую!



Марго обожает ирисы, а я и рад их выращивать. В июле, после цветения, растения выкапываю, делю корневища и пересаживаю их — к осени они должны укорениться. А перед посадкой протравливаю корневища и деленки в крепком растворе марганцовки, 0,2%-ном растворе фундазола или других фунгицидов.



Анатолий Степанович

## Огурчики из бутылки

Скоро собираемся с внуками в поход, а какое начало лета без малосольных огурчиков-то? Я их очень уважаю и под шашлычок, и под картошечку с пылу с жару, запеченную в мундире в углях, и под сало, жаренное на костре, и, что греха таить, под запотевшую рюмочку водочки. Так вот, чтобы взять их с собой в поход, буду малосолить в 5-литровой бутылке из-под воды — и перевозить удобно, и получится много.

• Секреты вкусного борща •

- ❖ Свеклу для борща варю не в бульоне, а тушу на сковороде вместе с морковью и луком.
- ❖ Для закрепления цвета обязательно добавляю немного уксуса или лимонной кислоты.
- ❖ Чтобы мясной бульон был наваристым, варю его на свиных ребрышках не менее 2 часов.
- ❖ Очень вкусно получается, когда подаю борщ с оливками и кусочками сыровяленной колбасы.

Антонина ЗИНОВЕНКО, г. Тверь



• Секрет замены •

Венок вместо груза

Все мои близкие обожают бочковые огурцы. Правда, вместо бочки частенько использую эмалированную выварку. А вот взамен деревянного кружка с грузом поверх огурцов кладу венок из веток черной смородины и вишни. Эффект намного лучше, особенно, если учесть, что свежие ветки — ароматные и полезные.

Лидия НОВИКОВА,  
д. Слобода Витебской обл.



• Секрет пользы •

Пшеничную кашу почему-то готовят не так часто, как хотелось бы. Рекомендую соединять ее с морковью — это делает блюдо полезнее для здоровья и фигуры. Пшеничную крупу всыпаю в кипящую подсоленную воду и варю до загустения. Добавляю мелко нарезанную и слегка поджаренную на сливочном масле морковь, зелень укропа и петрушки.

На 2 ст. пшеничной крупы: 4 ст. воды, 2 моркови, 30 г сливочного масла.

Ольга ТРЕТЬЯКОВА, г. Воронеж

Вкусная капуста

Когда тушу капусту, кладу небольшую горсть промытого изюма — очень необычный вкус. А свежую готовлю с добавлением небольшого количества уксуса — так она получается не слишком мягкой и очень ароматной.

Вера ГУРУЛЕВА,  
г. Сморгонь

Сочные-пресочные

Чтобы куриные котлеты получались более сочными, готовый фарш всегда ставлю в холодное место на 30 мин.: за это время хлеб впитывает в себя мясной сок и вкус хорошо раскрывается. А еще для сочности мякиш для котлет вымачиваю не в воде, а в молоке.

Наталья ВОЛОШИНА,  
г. Горки



• Секрет хранения •

Посадила лук под зиму, а летом он пошел в стрелку. Тогда его выдернула, хорошенько помыла, пропустила через мясорубку, посолила (на 0,5 л луковой кашицы — 1 ст.л. соли), добавила немного растительного масла и разложила в стеклянные банки, которые поставила в холодильник. Хранить можно до года, но у меня заготовка разошлась быстрее — и на бутерброды, и в суп, и в соусы.

Анна ЗЕНИНА, г. Верхняя Пышма

• Секрет чистоты •

Хочу дать совет хозяйшкам, как можно очистить кастрюли от застарелой грязи. В большой бак (ведро) наливаю теплую воду и ставлю на огонь. Добавляю натертое хозяйственное мыло (около 50 г) и 0,5 ст. пищевой соды. Опускаю в раствор грязную емкость. Довожу смесь до кипения, охлаждаю и очищаю налет с посуды жесткой губкой. Ополаскиваю ее в нескольких водах.

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

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Читаем ваши письма, дорогие наши, и радуемся: столько полезных секретов, советов и хитростей вы присылаете. Все интересное, нужное. Надеемся, что и впредь вы будете нас приятно удивлять, засыпая своими письмами, и делиться проверенными премудростями по хранению, замене, экономии продуктов и т.д. А мы в свою очередь обещаем вам переводить денежные гонорары за публикации. И дело доброе сделаете, и копейку заработаете.

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или электронной адрес: [snk@toloka.com](mailto:snk@toloka.com)



• Секрет свежести •

Макаронны под куполом

Замечали, что на второй день макароны подсушиваются, когда греете их в микроволновке? А попробуйте блюдо слегка пропарить. Добавьте пару столовых ложек воды (бульона) в тарелку, а сверху накройте специальной крышкой-куполом или пищевой пленкой. Дальше разогрейте как обычно.

Андрей РУДЬКОВ,  
фуд-блогер, г. Хабаровск

## «Райские яблочки»

тот самый вкус из детства

Ура! У меня получилось варенье из маленьких яблочек, как готовила когда-то моя бабулечка, когда была жива! Варила она это чудо из сорта «Уральская наливная». В детстве я любила лакомиться полупрозрачными плодами в сиропе — у бабушки они получались идеальными. Вкус десерта просто незабываем. Но в силу того, что в те времена я была ребенком, мне, естественно, не нужен был рецепт яблочной вкуснятины. Каких только способов приготовления бабушкиного варенья не перепробовала уже будучи взрослой. Но всегда плоды разваливались, и получалась каша-малаша. Потеряв надежду, забросила в дальний угол все свои попытки. Надо сказать, что вообще редко варю варенье. Вместо этого замораживаю овощи и фрукты. Но яблоки не заморозишь... Совсем недавно моя замечательная подружка «откопала» простой рецептик приготовления райских яблочек в сиропе, сварила сама — получилось, а затем поделилась рецептом со мной. И свершилось чудо — вышло точь-в-точь как у бабушки: и по виду, и по вкусу, и по качеству. Прозрачные, красивого янтарного оттенка, аппетитные и тающие во рту. Наконец, я не на пальцах объяснила семье о вкусе этого, можно сказать, королевского десерта, которым лакомилась в детстве, а накормила. Хотите, поделюсь? Тогда записывайте или запоминайте и действуйте! Рецепт такой простой, что вы будете приятно удивлены.

- 5 кг яблок сорта «Уральская наливная» или «Золотая китайка» • 2,7 кг сахара
- 1,5 л воды.

Яблоки промываю но от плодоножек не очищаю. Каждое накалываю вилкой (зубочисткой) в нескольких местах, складываю в эмалированный таз. В воду всыпаю сахар, довожу до кипения и полного растворения. Заливаю сиропом яблоки и снова довожу до кипения, снимаю с огня и оставляю на сутки (можно меньше) для пропитки. Затем опять довожу до кипения и оставляю на сутки. Вновь до кипения и кипячу еще 3-4 мин.

Таким образом, варю яблочки около трех дней. Затем закатываю в банки по стандартной технологии.

*Вера ИЖИКОВА, кулинарный блогер, г. Ижевск. Фото автора*



## Огурцы «Новая технология»

Раньше много возилась с огурцами: кипятила рассол, охлаждала, заливала овощи, квасила, потом опять кипятила... Теперь делаю совсем по-другому. Единственное примечание — мой рецепт подойдет для тех, у кого есть возможность использовать колодезную воду.

Огурцы мою, обрезаю концы с двух сторон. Кладу на дно банки 3 зубчика чеснока, затем до половины — огурцы, на них — 2-3 зонтика укропа, опять огурцы уже доверху. На них — 3 листика черной смородины, 3 листика вишни и листик хрена. Заливаю все колодезной водой, затем ее сливаю в кастрюлю, всыпаю 4 ст.л. (стопку) соли, размешиваю до ее полного растворения, процеживаю

и вливаю в банку. Закрываю «всасывающейся» полиэтиленовой крышкой и ставлю в подвал. Там огурцы могут храниться всю зиму.

### • Мой совет •

Если рассол уменьшается в объеме, доливаю слегка подсоленную воду.

*Галина ШАРИКОВА, д. Вишли Новгородской обл.*

### • А я делаю так •

У меня маринад для огурцов такой: на 2 л воды — 7 ст.л. сахара, 2,5 ст.л. соли, 160 мл 9%-ного уксуса. Огурцы сперва заливаю чистым кипятком, затем — маринадом. На дно банок кладу 5 горошин черного перца, петрушку и дольки чеснока. Огурчики получаются что надо — хрустящие и сладенькие!

*Светлана БЕЛОКОНОВА, сл. Подгорное Воронежской обл.*



## «Перченье»

по рецепту турецких тетушек

В отличие от французских и итальянских домохозяек, турецкие не добавляют в варенье никаких трав и пряностей. Поэтому у заготовки получается только чистый перечный вкус. Сначала сладкий, а потом обжигающий. И бонусом к необычному, но чудесному вкусу — цвет варенья — невероятный, насыщенный и прозрачный: кусочки перца в нем похожи на драгоценные мерцающие камни. Подают его к сыру, мясу и просто хлебу. Выход — 2 баночки по 250 мл.

- 8-10 (600 г) стручков сладкого перца красного цвета сорта «Капия» или «Болгарского» • 3-5 стручков (50-100 г) острого перца красного цвета • 3 ст. (600 г) сахара
- 5-7 бутонов гвоздики • 100 мл яблочного уксуса.

У перцев удаляю семена и перегородки, мякоть нарезаю мелкими кубиками, засыпаю частью сахара и оставляю, пока не появится сок. Затем сливаю его в таз (кастрюлю с толстым дном), всыпаю оставшийся сахар и увариваю смесь, пока сироп не станет густым и тягучим. Заливаю этим сиропом нарезанные перцы, добавляю уксус и гвоздику и варю около 40 мин. (часа) — варенье должно получиться насыщенного глубокого цвета и загустеть так, чтобы перцы не плавали в сиропе.

### • Мой совет •

Острота варенья зависит от того, насколько жгучими окажутся острые перцы.

*Ирина ТАРО, г. Москва. Фото автора*

## Листья для долмы

Заготавливаю молоденькие листья винограда для долмы на зиму: окунаю их в кипяток, даю стечь воде и скручиваю в трубочку. Складываю в пакет или пластиковый контейнер и кладу в морозилку. Зимой остается только достать заготовку, разморозить и готовить ароматную долму.

*Регина АЛАНТЬЕВА, г. Миллер*



## Варенье «Крыжельсин» без варки

- 1 кг зеленого крыжовника • 1 кг сахара
- 2 апельсина.

Крыжовник и апельсины вместе с цедрой (но без косточек) пропускаю через мясорубку, всыпаю сахар, хорошо перемешиваю. Полученное сырое варенье раскладываю в баночки, закрываю закручивающимися крышками и храню в холодильнике.

Людмила ШТУКЕРТ,  
ст. Ладожская Краснодарского края



Я тоже люблю готовить так называемые огурчики по-корейски — когда нужно их нарезать, приправить солью, сахаром, маслом и уксусом и дать постоять при комнатной температуре. Беру в этом случае кривые, нестандартные плоды — какая разница, что нарезать! И обязательно всыпаю на 2-3 кг огурцов пакетик пряностей для моркови по-корейски.

## Чесночная паста «Изумрудная»

У тех, кто выращивает чеснок, в начале лета есть отменный урожай чесночных стрелок. Давайте пустим их на вкусную изумрудную пасту? Ее можно смешать с размягченным сливочным маслом и готовить оригинальные бутерброды, добавлять в супы или макароны — просто ум отъешь!

- 500 г чесночных стрелок • 0,5 ч.л. соли
- 2 ст.л. растительного масла.

Стрелки хорошо промываю, убираю лишнюю влагу бумажным полотенцем, нарезаю и складываю в чашу блендера. Добавляю соль и масло и взбиваю в однородную пасту. Затем раскладываю в контейнеры и замораживаю.

Римма ГУСЕВА, г. Нижний Новгород



### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Хороший рецепт полезной заготовки. Позвольте сделать к нему существенные комментарии. Самые целебные и обладающие мощным оздоровительным действием — молоденькие чесночные стрелки прямо с грядки, без соли и растительного масла. Их можно сразу есть, добавлять, тщательно промыв, без термической обработки, в любые блюда. Основные эффекты — укрепление иммунитета, оздоровление кишечника, подъем жизненного тонуса, улучшение функций сердечно-сосудистой системы, снижение уровня холестерина в крови и ее некоторое разжижение (профилактика тромбов), противоопухолевое действие.

Во время заморозки чесночных стрелок содержание полезных веществ продукта уменьшается. Следует упомянуть возможный нечастый нежелательный эффект — обострение гастрита и бессонницу (если съесть стрелки на ночь).

Беременным и кормящим женщинам этот рецепт не рекомендую, как и детям дошкольного возраста — до 7-8 лет.

Владимир СТАРОДУБЦОВ, врач-гастроэнтеролог, терапевт, диетолог, г. Орел

## «Сваты. Заготовки»

Горячий сезон заготовок в разгаре, а значит, вам не обойтись без верного помощника — издания «Сваты. Заготовки». В каждом номере — больше сотни проверенных рецептов, дельных советов и секретов от опытных хозяек и профессионалов.

Только у подписчиков есть возможность стать обладателями уникального сборника с изображениями 7 самых известных икон Божией Матери с описаниями и соответствующими молитвами, которые помогут вам в сложных жизненных ситуациях и при болезнях, станут защитой от бед и трудностей, проблем в семейной жизни. Подробности акции — в № 6 «Сваты. Заготовки».

Успейте подписаться до конца июня по индексам: **11423** «Каталог российской прессы», **71234** «Пресса России», **П1214** «Почта России».



### • Щавель впрок •

Перебираю и промываю листья щавеля, затем некрупно нарезаю. Стеклобанки небольшого размера прогреваю в микроволновке 2-3 мин. на полной мощности или просто обдаю кипятком. Плотно заполняю щавелем под горлышко, заливаю кипятком. Прокалываю листочки вилкой 2-3 раза, чтобы вышел воздух. Ошпариваю закручивающиеся крышки и сразу закрываю ими баночки.

Храню заготовку в холодильнике, но можно держать и в прохладной кладовке. Зимой добавляю продукт по вкусу в супы в качестве аппетитной витаминной добавки.

Екатерина ХОЗЯИНОВА,  
г. Тюмень

## Салат «Радуга вкуса»

- 5 кг огурцов • 1 кг лука • 300 г укропа
- 200 г зелени сельдерея и петрушки
- 0,5 л растительного масла • 5 ст.л. сахара
- 0,5-1 ст. 9%-ного уксуса • 2 ст.л. соли.

Огурцы нарезаю вдоль, потом — поперек, лук — кольцами, овощи перемешиваю и оставляю на 30 мин. Затем к ним вливаю масло и уксус, добавляю сахар, соль, зелень, перемешиваю и ставлю на огонь. Как только огурцы начнут менять цвет, снимаю с огня и раскладываю их вместе с соком в стерилизованные 0,5-литровые банки так, чтобы жидкость покрывала овощи. Закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания.

Елена МИХАЙЛОВА,  
с. Кыра Забайкальского края



## Секреты варенья

К вишневому варенью добавляю яблочный сок. Кстати, он подходит и к любым другим плодам. Одновременно варю не более 2 кг фруктов и ягод. Тогда варенье быстрее приготовится и получится более ароматным.

Наталья КАРКАЧЕВА,  
Краснодарский край

**Спешите подписаться!**

В кулинарии нет тем, которые бы не были интересны хорошей хозяйке. Темы спецвыпусков «Нашей кухни» на второе полугодие — самые актуальные и интересные. Убедитесь сами! Подпишитесь и вы не пропустите ничего, что поможет вам стать лучшей хозяйкой в мире. Подписные индексы: **15601** «Каталог российской прессы», **П2408** «Почта России».

**«Соления и маринады: секреты домашнего консервирования»**

Любите заполнять кладовки до отказа пузатыми баночками с ароматным вареньем, аппетитными краснобоками помидорами, хрустящими огурчиками и т.д.? Гарантируем, что ни одна заготовка не вздуется, не взорвется, не заплесневеет, все соления и маринады будут радовать вас неповторимым вкусом до следующего сезона, если обзаведетесь таким нужным изданием. Вас ждут проверенные не одним поколением секреты лучших хозяюшек и советы компетентных специалистов, а также самые приятные заготовочные «новости».



**В продаже с 24 июля.**

**«50 лучших рецептов мясных заготовок»**

Мясо оно и в Африке мясо. Ваши родные любят домашний холодец, различные паштеты, колбаски и тушенки, а вы и рады стараться? Хотите много новых рецептов ароматных мясных заготовок, а также полезной информации о том, как правильно хранить, что с чем сочетать, какие маринады выбрать и т.д.? Хотите, чтобы близкие нахваливали ваши вкусности всегда и везде и засыпали вас благодарностями за бесподобные завтраки, обеды и ужины? Тогда вам жизненно необходимо издание, которое без проблем возведет вас на кулинарный олимп. Такое пропустить нельзя.



**В продаже с 9 октября.**

**Пельмени — в запеканку!**

Если остаются с ужина пельмени, утром выкладываю их в форму для запекания, солю, перчу, посыпаю измельченной зеленью лука и укропа, заливаю взбитыми с молоком яйцами, посыпаю натертым на терке сыром и запекаю при 180 град.

20 мин.

Лилия КУЛИК,  
г. Витебск

**Пирог из «ничего»**

Предлагаю вашему взору интересный рецепт. Бывает так, что белый хлеб, батон, в данном случае тостовый хлеб (без 4 кусков полный) залежался. Не стала делать панировочные сухари, т.к. их и так в достатке, не стала замораживать (нет места в морозилке). Приготовила из него на удивление ароматную выпечку. Не отличить от только что испеченного пирога — слегка хрустящая корочка и нежнейшая начинка. Очень вкусно с чаем, а с холодным молоком — еще лучше! Такие же пироги можно выпекать с разными начинками, несладкими в том числе.

♦ Батон (белый хлеб) ♦ 3-4 яйца ♦ 1 ст. сахара (по желанию) ♦ 1 ст. молока ♦ 4-5 ст.л. варенья или яблоки ♦ ванилин ♦ 1 ч.л. разрыхлителя теста ♦ сливочное масло (маргарин) — для смазывания формы.

Батон (если черствый, срезаю корочку) нарезаю мелкими кубиками. Отдельно смешиваю яйца, сахар, молоко, ванилин и разрыхлитель, заливаю смесью хлеб, перемешиваю.

В смазанную маслом форму выкладываю большую часть хлебной смеси, сверху — варенье (у меня брусника, протертая с сахаром), заливаю оставшейся смесью и выпекаю в духовке до готовности.



Елена ПЫТАЛОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА**

Для приготовления пирога из хлеба нужны самые обычные продукты, которые можно найти в холодильнике, — это главное достоинство рецепта. Блюдо идеально подойдет для тех, кто не любит подолгу стоять у плиты, но обожает вкусно поесть. По вкусу выпечка напоминает нечто среднее между творожной и манной запеканками.

Виктор ТОЛОКОННИКОВ, бренд-шеф, г. Санкт-Петербург

Подсохший батон никогда не выбрасываю: вырезаю мякиш и добавляю в котлеты, а получившуюся «лодочку» смазываю майонезом, начинаю нарезанными вареной колбасой, зеленью, помидором, посыпаю натертым сыром и запекаю при 180 град. 10 мин. Пицца готова!



**Салат-гарнир к шашлыку**

Универсальное блюдо! Его можно подать не только к мясу, но и жареной рыбе.

♦ 500 г капусты ♦ сладкий перец ♦ небольшая зеленая редька ♦ лук-вища ♦ морковь ♦ пучок любой зелени ♦ соль ♦ сахар ♦ перец — по вкусу ♦ 1 ч.л. яблочного уксуса ♦ растительное масло.



Морковь и редьку натираю на крупной терке, капусту шинкую, солю, перетираю руками, даю немного постоять. Лук нарезаю полукольцами, сладкий перец — кубиками, зелень измельчаю. Все подготовленные продукты смешиваю, добавляю немного сахара, уксус, перец и масло. Хорошо перемешиваю.

Надежда ВАСИЛЬЕВА,  
г. Узловая. Фото автора

**ЖДЕМ ПИСЕМ!**

Время нынче, сами понимаете, какое — на счету каждая копейка. Но где наша не пропадала! Экономить на еде — целая наука, постигать которую в одиночку непросто. А давайте сделаем это вместе: посоветуем друг другу бюджетные рецепты, подскажем, где какие продукты закупать, и поделимся проверенными секретами. Вы убьете сразу двух зайцев: и людям поможете, и денежку заработаете, ведь за публикацию мы вам гонорар переведем.

Напоминаем наш адрес для писем: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или электронный адрес: [snk@toloka.com](mailto:snk@toloka.com)

## Манник

♦ 1 ст. манной крупы ♦ 1 ст. сметаны ♦ 1 ст. сахара ♦ 3 яйца ♦ 1 ч.л. соды ♦ 30 г сливочного масла ♦ растительное масло — для смазывания формы.

Взбиваю яйца, всыпаю сахар, манку, вливаю сметану, кладу размягченное масло, перемешиваю. Накрываю тесто крышкой и оставляю на 30 мин., чтобы манка набухла, — по консистенции оно должно стать, как густая сметана. Затем подмешиваю соду и выливаю тесто в смазанную растительным маслом форму. Выпекаю при 180 град. около 30 мин. до румяной корочки. Во время процесса духовку не открываю, чтобы выпечка не осела. Украшаю по желанию: посыпаю сахарной пудрой, смазываю джемом или поливаю взбитой с сахаром сметаной.

Марина АЛИМПИЕВА, с. Первомайское Алтайского края. Фото автора



## Напиток «Рыжий апельсин»

Этот напиток помогает бороться с жаждой в летнюю жару. Вкусно, просто, дешево и натурально! Благодаря лимонной кислоте хранится в холодильнике до недели, но если в доме дети — выпивается за раз.

На 2 л воды: ♦ апельсин ♦ 10 ст.л. сахара ♦ 1/4 ч.л. лимонной кислоты.

Апельсин сначала замораживаю (так из него выходит лишняя горечь), затем размораживаю (можно не до конца). Не очищая, нарезаю на кусочки, всыпаю сахар, лимонную кислоту, вливаю 0,5 л воды и измельчаю в чаше блендера. Процеживаю содержимое через марлю, в жмых добавляю еще 0,5 л воды, снова измельчаю блендером и опять процеживаю. В полученный сироп доливаю оставшуюся воду, иногда кладу лед.

♦ Мой совет ♦

А из оставшегося апельсинового жмыха готовлю прекрасный топинг к оладьям или мороженому: добавляю к жмыху 0,4 л воды и 300 г сахара, провариваю и взбиваю блендером.

Карина НИКИТИНА, г. Ялта.  
На фото — дочь Иустина

## Запеканка из остатков гречки

Когда задерживаюсь с работы на пару часов, приходится сына просить, чтобы к ужину сварил какую-нибудь кашу. Макар любит гречневую, поэтому всегда и готовит ее. С глазомером у сына, надо сказать, проблемы: обычно он варит столько гречки, что она повсюду — и в соседней кастрюльке на плите, и в стакане, и под плитой, и на тарелке, и на плитке, и даже в раковине. Сколько ни объясняю, что при варке гречка увеличивается в размере втрое, ему всегда кажется, что он всыпал в воду маловато крупы, и добавляет еще «немного». Уже смирилась с этой данностью, а чтобы несъеденная каша не пропала, гречаники готовлю, в суп кладу, но самое наше любимое блюдо из вчерашней гречки — запеканка.

Небольшую форму смазываю растительным маслом, равномерно распределяю 1 ст. каши, на нее натираю немного сыра и выкладываю нарезанную тонкими кольцами луковицу, солю, перчу, посыпаю измельченной зеленью. Сверху покрываю

тонким слоем оставшейся каши, посыпаю натертым сыром. Яйцо взбиваю с молоком и солью и поливаю содержимое формы. Выпекаю при 200 град. 20-25 мин. Даю 10 мин. остыть и подаю к столу.

Ольга ЖЕЛАКОВИЧ, г. Брянск



Просто

## Манка на бульоне

До знакомства с мужем я даже не подозревала о существовании этого блюда. А ему, мальчишке, когда проводил лето в деревне, эту кашу готовила бабушка, позже — мама, теперь вот я готовлю. Возможно, название звучит странно, но это очень вкусно... Конечно, при условии правильного приготовления каши — без комочков и нужной густоты. Попробуйте!

Пропорции назвать четко не могу, т.к. готовлю на глаз, но по консистенции блюдо должно получиться чуть гуще, чем жидкая сметана. Вечером варю обычный куриный бульон с лавровым листом, черным перцем, морковью. Затем мясо отделяю от костей, удаляю из бульона все пря-

ности и овощи, добавляю мясо. Утром доведу до кипения и, постоянно помешивая, всыпаю манку, огонь уменьшаю и готовлю 3 мин. Перед подачей заправляю сливочным маслом. Бесподобно!

Наталья МОЛЧАНОВА,  
г. Санкт-Петербург





### Картофель «ЗОЛОТИСТЫЙ»

Хочу поделиться старинным бабушкиным рецептом. Знаю, что красивую, аппетитную, с румяной корочкой и ароматную картошку могут приготовить не все. Как бы это ни казалось просто.

- 1 кг картофеля • 2-3 ст.л. растительного масла
- 1/2 ч.л. соли • 1-2 зубчика чеснока • перец — по вкусу
- любая зелень.

Очищенный картофель нарезаю на 2-4 части. На сковороде с раскаленным маслом выкладываю в один слой картофель. Жарю на умеренном огне, накрыв крышкой, 5-7 мин. Переворачиваю и снова жарю 5-7 мин., но уже на малом огне. Как только картошка хорошо обжарится, солю и перчу. Снимаю сковороду с огня и добавляю натертый чеснок, измельченную зелень.

Владислава ШАБАНОВА,  
г. Сергиев Посад

### Почти рагу

В кастрюле довожу до кипения 2 ст. воды, кладу 2 нарезанных кубиками кабачка, натертую на терке морковь и 200 г куриного фарша. Тушу 25 мин. В конце приготовления солю, перчу, посыпаю мелко нарезанным укропом. При подаче в каждую тарелку добавляю несколько капель растительного масла и посыпаю натертым сыром (если есть).



Ольга МАРТИРОСЯН,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

### Залежались — не беда!

Если в холодильнике «перестоял» кефир или йогурт, продукты никогда не выбрасываю: смешиваю с манкой и мукой, добавляю немного соды, вбиваю яйцо, солю, всыпаю чуток сахара и обжариваю на растительном или сливочном масле оладьи.

Антонина  
БЕРЕСНЕВА,  
г. Остров

### Ржаные «Картошки»

Выпечка с картофельной начинкой — выигрышный вариант на любом столе. Это вкусно, полезно, очень сытно и к тому же не требует особых финансовых затрат. А что еще нужно домовитой хозяйке...

Для теста: • 200 г ржаной муки • 100 мл кефира (можно и сметаны) • соль.

Для начинки: • 6-7 картофелин • соль • сливочное масло • молоко — по вкусу. • Сметана — для смазывания перед выпечкой • сливочное масло — для смазывания после выпечки.

Картофель очищаю, промываю и отвариваю (можно в мундире). Воду сливаю, разминаю клубни в пюре, солю, заправляю маслом и вливаю

столько молока, чтобы масса получилась негустой и ее можно было бы легко намазать, даю остыть. Иногда пюре готовлю на сметане, если

есть. В муку всыпаю соль, размешиваю, постепенно вливаю кефир, перемешиваю. Месить не нужно. Раскатываю,



форму жгут, нарезаю на небольшие кусочки размером с грецкий орех. Каждый разминаю в толстую лепешку и складываю в миску, т.к. ржаное тесто очень быстро сохнет. Затем лепешки раскатываю в тонкий сканец (толщиной 1-2 мм и диаметром 12-14 см). На каждый намазываю 1-2 ст.л. пюре. Заворачиваю края, чтобы начинка оказалась внутри. Сверху смазываю сметаной (можно ее подсолить). Выпекаю при 240-250 град. до легкого зарумянивания. Горячую выпечку обильно смазываю растопленным маслом.

Екатерина КИЖНЕРМАН,  
г. Петрозаводск. Фото автора

### Самый капустный пирог в мире

Это тесто шикарно в любой выпечке, как сладкой, так и в несладкой! Изделия из него воздушные и долго не черствеют. Приятного вам обеда!

1 ст. кефира смешиваю с 0,5 ст. растительного масла и нагреваю до теплого состояния. Всыпаю 1 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли и перемешиваю. Соединяю 11 г (пакетик) сухих быстродействующих дрожжей с 3 ст. просеянной муки и всыпаю к кефирно-масляной смеси. Замешиваю тесто и оставляю для подхода на 20-30 мин.

Тем временем приступаю к начинке: шинкую капусту и тушу ее на сковороде с растительным маслом вместе с нарезанным луком 7-10 мин., помешивая. Затем соединяю с измельченными вареными яйцами, солю, перчу, добавляю мелко нарезанный зеленый лук и другую зелень по желанию.

В форму выкла-



дываю тесто, оставив 1/4, разравниваю, форму бортики, сверху распределяю начинку. Оставшимся тестом закрываю начинку и по желанию леплю узоры. Смазываю пирог яйцом, взбитым с молоком, и посыпаю солью и тмином. Выпекаю в духовке 45-55 мин. при 180 град.

Юлия ФЕДОТОВА,  
г. Севастополь. Фото автора

### Бюджетная колбаса

Когда готовлю домашнюю колбасу, чтобы выход был больше, фарш смешиваю с вареной перловой крупой в пропорции 1:1 и, перед тем как начинять череву, даю массе постоять около часа. За это время каша отлично впитывает мясной вкус.

Ольга ШУТОВА,  
г. Севастополь

### Суп «Рублевый»

из куриных желудочков

- 500 г куриных желудочков • 5 картофелин • 1-2 моркови • сладкий перец • 2 стебля сельдерея • свежая капуста • 3 зубчика чеснока
- зелень лука, укропа и сельдерея • соль • пряности — по вкусу.

Желудочки промываю, очищаю и нарезаю на кусочки, заливаю водой и отвариваю до полуготовности. Добавляю нарезанные соломкой картофель, кубиками — перец и сельдерей, натертую на крупной терке морковь, нашинкованную капусту, пряности и соль. В конце кладу измельченный чеснок и мелко нарубленную зелень.

Элеонора ПУЧИНА, г. Великий Новгород

# АртроФоон

РЕКЛАМА

**Двигаться,  
а не передвигаться!**



Р № 000373/01 от 07.06.2010



Горячая линия:  
8 (495) 681-93-00, 8 (495) 681-09-30

[www.materiamedica.ru](http://www.materiamedica.ru)

- Создан для курсового лечения заболеваний суставов и позвоночника
- Может снизить воспаление и уменьшить боль
- Может снизить частоту обострений

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

## Продукт лечит

### «Доктор Огурец»

Трудно найти человека, равнодушного к огурцам. О том, что это не только очень вкусно, но и довольно полезно, рассказывает врач-валеолог Наталья КОРНЯКОВА, г. Витебск.

#### Не просто вода

Свежие плоды на 95% состоят из воды. Она очищает организм и насыщена калием, что особенно ценно при пищевых отравлениях. Огурцы лидируют среди овощей по содержанию витаминов группы В, а йод, который в них содержится, усваивается почти полностью и предупреждает заболевания щитовидной железы.

#### Вкусная диета

Их включают в рацион даже при самой строгой диете. В них мало калорий, они снижают аппетит и способствуют нормальному пищеварению. Содержат тартроновую кислоту, препятствующую превращению углеводов в жиры, и при достаточной физической нагрузке благоприятствуют уменьшению жировых отложений.

#### Кладезь пользы

Огурцы полезны при заболеваниях сердца и сосудов — содержащийся в них калий выводит из организма лишнюю воду, понижает кровяное давление, снимает отеки. Пищевые волокна помогают работе кишечника, минералы улучшают обменные процессы. Они регулируют работу поджелудочной железы, поскольку легко усваиваются. Сок из свежих плодов обладает оздоровительным, омолаживающим и очищающим эффектом.

#### Ломтик для красоты

Для гладкости и упругости кожи нужно регулярно протирать лицо огуречным ломтиком. Один огурец в день позволит избавиться от угрей и прыщей.

#### На заметку

Особенно полезны огурцы с мясом — возрастает процент усвоения животного белка. Витамина С больше всего в маленьких плодах.

#### Осторожно!

Свежие огурцы нужно с осторожностью включать в меню при наличии камней в желчном пузыре и почках, язвенной болезни ЖКТ — повышают кислотность желудочного сока.

## Внимание!

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

## Водка — для волос

С возрастом проблема выпадения волос все актуальнее. Пришлось искать решение в специализированной литературе. Эта маска в свое время мне очень помогла. Всем советую!

130 г сухой чайной заварки заливаю 125 мл водки и настаиваю 2 часа, процеживаю и втираю в кожу головы и волосы. Затем обматываю голову полиэтиленовым пакетом, а сверху — полотенцем. Держу час, смываю шампунем и водой. Процедуру провожу 2 раза в неделю.

Светлана ТУРЛЫГИНА,  
с. Каскара Тюменской обл.



## Суп «Взрыв вкуса»

Регулярно готовлю семье этот суп и сама с удовольствием его ем. Считаю, что он помогает поддерживать вес в норме и вообще быть в тонусе.

На 4 порции: • 1 кг моркови • 2 луковицы • 2 зубчика чеснока • 1 ст.л. измельченного имбиря • 2 ч.л. растительного масла • 1 л воды • 200 мл 10-15%-ных сливок • 1 ч.л. соли • 0,5 ч.л. молотого перца (белого) • сок одного апельсина • 4 ст.л. нежирного йогурта.

Очищаю и нарезаю морковь, лук, чеснок и имбирь. Разогреваю в кастрюле мас-

ло и пассерую овощи до мягкости (около 10 мин.). Вливаю воду, сливки, соль, перец и готовлю на медленном огне 20 мин. Готовую смесь частями довожу до однородной массы в блендере, вливаю в каждую порцию немного свежевыжатого апельсинового сока. Подаю суп холодным или горячим с ложкой йогурта.

Ольга ТРЕТЬЯКОВА, г. Воронеж

#### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Действительно, это полезный витаминный суп. Усиливает обмен веществ за счет наличия имбиря, благоприятно воздействует на организм худеющих и при проблемах с печенью. Морковь — источник клетчатки и каротина, благодаря сливкам улучшается ее усвояемость. Кроме того, такой суп положительно влияет на кровотоки. Так что ешьте и наслаждайтесь с полным правом!

Зоя БОГДАНОВА, врач-диетолог, г. Витебск

## Чай «Оздоровительный»

Корень имбиря очищаю и нарезаю на 4-5 кружочков, добавляю 3 дольки лимона, 3-4 веточки мяты и палочку корицы и заливаю кипятком в заварнике. Укутываю полотенцем и даю настояться минут 20, разливаю в чашки и подаю с медом.

Александра ШЕЙЧУК,  
г. Бобров. Фото автора



#### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Хороший рецепт. Чай помогает в борьбе со стрессами, переутомлением, неврозами. Эффективен при простуде. Только корень имбиря советую измельчить блендером, как и остальные ингредиенты: и заварится лучше, и полезных веществ в напиток попадет больше. На такое количество компонентов рекомендую не меньше 300 мл кипятка. Мед (а в Боброве он очень целебный — проверено лично) лучше подать отдельно и есть вприкуску. Некоторые в такой чай добавляют еще цветки липы — не высушенные, а свежие — как раз скоро сезон. Не следует пить чай беременным женщинам и кормящим мамам, а также детям до 7-8 лет. Будет еще полезнее, если выпить его за час до основного приема пищи или через 1-1,5 часа после. Иногда напиток может вызвать бессонницу.

Владимир СТАРОДУБЦОВ, врач-диетолог, гастроэнтеролог, г. Орел

## Чабрец-спасатель

Чабрец хорошо помогает при укусах ос и пчел: цветки и листья растения тщательно толку, перетираю и ненадолго прикладываю к месту укуса. Жжение и зуд как рукой снимает.  
Наталья АТАНОВА,  
г. Гудькевичи

**Клубника-«косметолог»**

Такая маска помогает мне всегда выглядеть отдохнувшей и свежей. Всего две процедуры в неделю — и ваше лицо приятно отблагодарит вас своим видом.

1 ст.л. жирного творога растираю с 5 промытыми ягодами клубники, добавляю 1 ч.л. оливкового масла, перемешиваю и наношу на кожу лица и шеи (избегая область вокруг глаз). Смываю через 10-15 мин. теплым отваром череды или летней водой, наношу на лицо питательный крем.

Наталья КУРВАНОВА, г. Пинск



Дорогие наши! Не забывайте присылать в редакцию свои проверенные народные рецепты, которые помогут вам лечить недуги, быть в хорошем настроении, оставаться стройными и красивыми, поддерживать иммунитет и т.д. Мы с Любашей, Степанычем и Марго только и спасаемся вашими ценными рекомендациями. Рецептов здоровья много не бывает.



• Подписка-2018 •

**Подпишитесь для здоровья!**

Нет ничего ценнее, чем здоровье —

это аксиома. Хотите быть здоровыми, предупредить те или иные болезни и лечить многие недуги самостоятельно? Подпишитесь на издание «Домашняя энциклопедия здоровья», которое сыграет важную роль в этом благом деле. Сделайте подарок себе, близким и родным — не пожалеете. Вас ждут актуальные темы: «Ваш личный защитник: обереги на здоровье, удачу, богатство» (выйдет 11 сентября) и «Реальные истории излечения у святых мест» (выйдет 20 ноября). Только самая интересная и проверенная информация! Подписные индексы: **12664** «Каталог российской прессы», **П2375** «Почта России».

**ВАШ ЛИЧНЫЙ ЗАЩИТНИК:**  
ОБЕРЕГИ НА ЗДОРОВЬЕ, УДАЧУ, БОГАТСТВО

**РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ИЗЛЕЧЕНИЯ**  
У СВЯТЫХ МЕСТ

**От загара — картофель**

Бывает, завозишься с прополкой в огороде на самом солнцепеке и, только когда уже ожог дает о себе знать, вспоминаешь, что надо защищаться от солнца. Так вот, если получила «перезагар», всегда пользуюсь таким проверенным методом.

На обожженные места накладываю на 20 мин. кашу из натертого на мелкой терке сырого картофеля. Картофель снимает жжение и предотвращает появление волдырей, если нанести его вовремя.

Антонина КОСТЕНКО,  
г. Мурманск

**Пятки — как у младенца**

Только те, кто сталывался с этой проблемой, меня поймут. Очень неприятно, когда летом нельзя надеть красивую открытую обувь, потому что пятки потрескались. Все бы ничего, но кроме эстетических неудобств эта неприятность сопровождается адской болью и жутким дискомфортом. Расскажу вам, как решила эту проблему, и теперь мои пяточки розовые, мягкие и красивые. Знаю несколько способов. Делаю 2-3 процедуры в неделю, чередуя их между собой.

❖ Отвариваю 3-4 картофелины, сливаю 3/4 воды, толку их до консистенции жидкого пюре. Полученную смесь слегка развожу летней водой, добавляю 1 ст.л. соды. Опускаю в смесь чистые ноги на 10 мин. Затем обрабатываю пятки пемзой, ноги мою и наношу вазелин. Сплю в хлопковых носочках.

❖ Запекаю яблоко, измельчаю в пюре, добавляю по 1 ч.л. облепихового масла и меда. Наношу средство на пятки еще

теплым, обматываю ступни полиэтиленовой пленкой на 30-40 мин., смываю теплой водой и наношу увлажняющий крем.

❖ Перья лука мелко нарезаю, слегка перетираю, чтобы появился сок, выкладываю на салфетку и фиксирую на ступнях на ночь, заматываю полиэтиленовой пленкой и надеваю носки. Утром смываю слегка теплой водой и наношу вазелин или крем.

Ольга СКУРАТОВИЧ, г. Витебск

**Хозяйке на заметку**



Рецепт бутербродов выручает в ситуациях, когда нужно очень быстро приготовить вкусную закуску, к примеру, если неожиданно заглянули гости. И что замечательно: намечается запланированное застолье или пикник — эти рецепты тоже можно взять на заметку как один из вариантов закуски. Бутерброды получаются настолько аппетитными, что их можно смело подавать на праздничный стол.

Крабовые палочки и сыр натираю на средней терке, добавляю немного измельченного чеснока. Все смешиваю и заправляю майонезом, намазываю готовую смесь на ломтики батона.

Людмила ЗАРЕЕВА, г. Солигорск

Чтобы готовая горчица надолго сохранила свою свежесть, добавляю к ней немного молока и щепотку соли.

Светлана ЖОЛУД, г. Мозырь

К неожиданному приходу гостей готовлю такую закуску: на мелкой терке натираю сыр, чеснок пропускаю через чесночницу и заправляю майонезом. В оливку (без косточки) кладу арахис (миндаль), а сверху облепливаю сырно-чесночной массой, формирую шарик. Посыпаю измельченным укропом.

Ольга ОДИНЕЦ,  
ст. Тамань Краснодарского края

**Заправка-винегрет**

классическая

Винегрет — это не только популярный салат, но и один из самых знаменитых соусов, который прекрасно подходит в качестве заправки для овощных салатов. Отличная идея разнообразить вкус любимых блюд!

В миску наливаю 2 ст. л. винного уксуса, добавляю 2 ч. л. дижонской (французской) горчицы, солю, перчу. Вливаю 50-100 мл растительного (оливкового) масла (количество масла или лимонного сока практикуется в соотношении 3:1) и перемешиваю венчиком.

Олег КАРТАВЦЕВ,  
шеф-повар, г. Воронеж

**Закуска «Офицерская»**

семейная легенда

По профессору Преображенскому Ф. Ф. мало-мальски уважающий себя человек оперирует закусками горячими. И он прав, господа. Вашему вниманию — моя легендарная семейная закуска. Если к папе неожиданно заходили друзья, то есть внезапно материализовывались мужские гости, пахнущие курвиметрами, автоматами ППШ и карандашами «Тактика», мама на этот случай «не заморачивалась». Тушенка в доме была всегда пайковая, лук, консервированный горошек — дефицит, но тем не менее.

• Качественная говяжья тушенка (найти ее сейчас сложнее, чем хорошую красную икру) • консервированный зеленый горошек • лук • перец.

На малом огне разогреваю холодную тушенку (лишний жир убираю ложкой), добавляю измельченный лук, перчу. Когда все закипит, лук станет мягким, как душа растаявшего снеговика, переключаясь горошек и вливаю немного маринада из банки. Снова довожу закуску до кипения и снимаю с огня.

К тому времени хлеб уже обжарен и душист, водка холодна и снисходительна, а сомнения отсутствуют — жизнь прекрасна! Эта закуска самодостаточна: к ней все лишнее — и салаты, и заготовки, и свежие овощи. Нет, не стоит! Она хороша по приезду с учений, по приходу с ночной полнокровной смены или когда устал жить.

Водка пьется не стопками, а махами по полстакана. Она не должна стыдливо течь пунктиром, только хлобыстать в глотку. Хлеб — только ржаной! Если бы вы знали, какой хлеб пекли братья-грузины в одном дальнем гарнизоне моего детства!



Замечено, что горох помогает сохранять закуску долгое время горячей, а все благодаря его гранулированной структуре. Какие разговоры за столом? А все как у всех: «Кто, если не мы», «Женщина — чудо природы», «Начальство — ...»

Пейте, не чтоб опьянеть, а чтобы быть четче, ешьте, чтобы быть наполненными. Лучше меньше, но вот так. Ищите свое. Людей, книги, место, еду, песни. Человеку нужно мало. Очень устать и отдохнуть.

Олег ЧИСТЯКОВ (Йота ТИХИЙ),  
г. Тихорецк. Фото автора

У каждой хозяйки, уверена, есть свои секреты в приготовлении пышного и воздушного омлета. Поделюсь и я своим: в молоко всегда вливаю сильногазированную минеральную воду (1:1).



**Горбуша «Восточная»**

Возможно, для опытных хозяек мой рецепт не открытие, но для начинающих, думаю, будет полезен. К слову, рецепт экономный, горбуша — сравнительно недорогая рыба, но очень вкусная.

• Горбуша свежемороженая (около 1 кг) • 1-2 луковицы • 1 ст. растительного масла.

Для маринада: • 3-4 ст. воды • 1 ст. крупной соли • 0,5 ст. сахара • 1 ст. л. молотого кориандра • 1 ст. л. черного перца горошком • 5-7 лавровых листьев.

Рыбу чищу, голову и хвост откладываю на уху, тушку нарезаю кусочками шириной 1 см. Воду довожу до кипения, добавляю соль, сахар, кориандр, перец и лавровый лист. Охлаждаю маринад и заливаю им кусочки рыбы, сверху кладу небольшую груз и оставляю закуску в холодильнике на 14 часов. Затем перекладываю горбушу в стеклянную банку, чередуя кольцами лука, заливаю маслом так, чтобы оно полностью покрыло кусочки. Снова оставляю на ночь, а к утру закуска готова.

Наталья ЧЕРЕПАНОВА,  
г. Новосибирск. Фото автора





### «Аппетитный»

Вкусный и сытный салат для праздничного стола с удобной порционной подачей.

♦ Банка консервов печени трески ♦ 2 свежих огурца ♦ 6 вареных яиц ♦ зеленый лук ♦ 6 ст.л. консервированного горошка ♦ 3 ст.л. майонеза.

Печень трески разминаю вилкой, яйца и огурцы нарезаю кубиками, лук измельчаю. В крем-банку (порционную вазочку) выкладываю слоями: печень трески, огурцы, промазываю майонезом, затем — лук и яйца, снова майонез. Готовый салат украшаю горошком. Даю настояться пару часов в холодильнике

Тамара ШЕПЕЛЕВА,  
г. Саратов. Фото автора

### «Воздушный»

Отварную куриную грудку нарезаю соломкой, добавляю натертую на крупной терке морковь, листья салата рву руками. Добавляю обжаренные консервированные грибы, заправляю майонезом. Готовый салат выкладываю на блюдо, украшаю измельченным зеленым луком и семенами кунжута.



Светлана КОРОЛЕВА,  
г. Москва. Фото автора

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Какими закусками балуете вы своих близких? А может, наоборот, вы где-то в гостях попробовали очень вкусный и оригинальный салат? Тогда берите скорее ручку, лист бумаги и присылайте рецепт в редакцию. Наши авторы получают не только благодарности от других хозяюшек, но и гонорар за публикацию. Не скупитесь на хорошие рецепты! Мы рады каждому письму!

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

### «Вдохновение»

Этот салат простой в приготовлении, его можно подать на ужин семье, а можно и на праздничный стол поставить.

♦ 150 г крабовых палочек ♦ 2 вареные картофелины ♦ 2 вареных яйца ♦ 2 маринованных огурца ♦ луковичка ♦ красный сладкий перец ♦ 2 зубчика чеснока ♦ майонез ♦ соль ♦ перец.

Крабовые палочки (одну оставляю для украшения), картофель, яйца (один желток оставляю также для украшения), огурец, лук и половинку перца нарезаю мелкими кубиками, зубчик чеснока натираю на мелкой терке. Все смешиваю, солю, перчу и заправляю майонезом.

Украшаю салат так: оставшиеся желток и чеснок натираю на мелкой терке, заправляю немного майонезом. Крабовую палочку разворачиваю, фарширую начинкой, сворачиваю обратно и нарезаю кружками. Оставшийся огурец нарезаю наискосок овалами, из перца с помощью фигурной формочки вырезаю цветы. Салат горкой перекалываю в салатник и украшаю.

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



Дешево

### • Подписка-2018 • «Цветок»

Красивый, ухоженный и цветущий палисадник — украшение не только сада, но и всего приусадебного участка. А как хорошо и приятно устраивать в нем обеды или ужины, да с вкусными и аппетитными салатами и закусками. Отличное сочетание, согласитесь! А чтобы любимые цветы вас радовали всегда, читайте о секретах выращивания и ухода в издании «Цветок», которое выходит 2 раза в месяц. Подписные индексы: 10370 «Каталог российской прессы», 19477 «Пресса России», П1210 «Почта России».



### Огурцы по-корейски

Великолепное блюдо, легко, вкусно и быстро!

♦ 500 г огурцов ♦ 1 ст.л. соевого соуса ♦ 1 ст.л. уксуса (9%) ♦ черный и красный молотый перец — по вкусу ♦ семена кунжута ♦ 3-4 зубчика чеснока ♦ 2 ст.л. растительного масла.

Огурцы нарезаю вдоль длинными кусочками, перекалываю в пластиковый контейнер (полиэтиленовый пакет) вливаю масло, соевый соус и уксус, добавляю перец и чеснок, пропущенный через чесночницу, кунжут. Накрываю контейнер крышкой (завязываю пакет), все перемешиваю и оставляю в холодильнике на 2 часа.



Татьяна УСЬКОВА,  
г. Ржев. Фото автора

### С ИЗЮМОМ

Вареную морковь и сыр нарезаю мелкими кубиками, добавляю распаренный в горячей воде изюм (просушиваю его на бумажной салфетке). Заправляю салат майонезом и выкладываю на красивую тарелку. Вкусно и просто!

Татьяна ПОЛТАВСКАЯ,  
г. Новополюцк

## Секреты вкусной ухи

Уху солю только в самом конце, перед подачей. В противном случае соль «убивает» вкус блюда.

Морская соль — идеальный вариант. Готовлю ухицу только на малом огне и крышкой не накрываю — это залог прозрачного и наваристого бульона.

Елена  
ПИСАРЕНКО,  
г. Балаково

Неожиданно



## Суп красоты и молодости

домашняя китайская кухня\*

Традиционная китайская медицина считает, что этот суп делает кожу упругой и блестящей. Несмотря на простоту приготовления, блюдо получается вкусным, ароматным и питательным.

Варю бульон на куриных «плечах» (верхняя фаланга крыла), в процессе варки добавляю небольшой кусочек корня имбиря, цедру лимона и немного измельченного лука. Через 30 мин. «плечи» достаю из бульона и отделяю мясо от костей, бульон процеживаю. На кунжутном (растительном) масле слегка обжариваю помидоры (без кожицы), нарезанные кубиками, добавляю измельченный чеснок и куриное мясо. Перекладываю все в суп. Солю, перчу и тонкой струйкой вливаю в суп взбитые яйца, добавляю измельченную зелень. Провариваю пару минут и снимаю с огня.

Алина НАЗАРОВА,  
г. Кемерово. Фото автора

## Овощной «Всесезонный»

Этот суп отличается от остальных тем, что овощи тушатся прямо в кастрюльке: не знаю, по этой причине или нет, но для меня он вкуснее всех — у него какой-то изумительный букет и аромат. Готовлю супчик на протяжении всего года, особенно люблю его в сезон свежих овощей. Основных продуктов должно хватить на две порции.

• Морковь • 2 картофелины • луковичка  
• несколько листиков капусты • свежий  
огурец • помидоры • пол-стручка сладкого  
переца • зеленый горошек • любая зелень  
• соль • перец — по вкусу • растительное  
масло • сливочное масло • сметана.

На дно кастрюли вливаю растительное масло и кладу кусочек сливочного (когда мне нельзя жиры, то масла вообще никакого не использую или чуть смазываю дно растительным, чтобы не подгорело). Затем выкладываю подготовленные овощи: морковь, нарезанную кружками, картофель, измельченный произвольно (можно заменить репой, кабачком или тыквой), луковичку — полукольцами, нашинкованную капусту, огурец, так же нарезанный кружками (он придает супу особый вкус). Добавляю помидоры (при

Домашние знают, что лучшие моей окрошки на хлебном квасе не сыскать во всей округе. Секретом поделилась любимая свекровушка: в заправку для окрошки обязательно добавляю немного готовой горчицы. Вкус блюда получается более насыщенным.



тушении из них выделяется сок, которым пропитываются все овощи), перец и горошек, накрываю кастрюлю крышкой. Тушу на малом огне 30 мин., периодически встряхивая кастрюльку и обязательно придерживая за крышку. Заливаю овощи крутым кипятком в зависимости, какой густоты нужен суп. Солю, перчу и довожу блюдо до кипения, снимаю с плиты. Можно сразу подать к столу или дать ему настояться. Подаю со сметаной (натуральным йогуртом) и измельченной зеленью.

Татьяна, г. Вятка

## Когда хочется погорячее...

В говяжьем бульоне варю белую фасоль, добавив луковичку, морковь, корень петрушки, черешок сельдерея и лавровый лист. Когда фасоль готова, перекидываю в бульон 0,5 ст. промытой и замоченной на 30 мин. перловой крупы. На растительном масле пассерую измельченные лук, чеснок, сладкий перец и натертую морковь. Всыпаю в суп чесночный порошок, кумин, красную копченую паприку, крупномолотый красный перец чили и тмин. Добавляю пассерованные овощи, баночку целых помидоров в собственном соку, 2 ст.л. томатной пасты. Солю, перчу и всыпаю мелко нарезанную зелень кинзы. Довожу до кипения и варю на среднем огне 5 мин.

Светлана ПУПКИНА, г. Смоленск. Фото автора



## С лисичками

Предлагаю приготовить сытный и вкусный суп с любимыми грибами.



• 2 л воды • 200 г лисичек • половина куриной грудки с косточкой • морковь • луковичка • 3 картофелины • 0,5 ст. пшеничной крупы • соль • перец — по вкусу.

На куриной грудке варю бульон около 20 мин., за пару минут до готовности солю, перчу. Добавляю картофель, нарезанный брусочками, лук — кубиками и морковь, натертую на терке. Крупу промываю и перекидываю в бульон. Варю под крышкой еще 15 мин. Если грибы замороженные, то размораживаю, если свежие и крупные, то нарезаю произвольно, хорошо промываю. Добавляю лисички и варю до готовности 10 мин.

Любовь ЦЫМБАЛЮК, г. Псков. Фото автора

## Пирог «Командировочный»

с салом, картофелем и луком

Этот рецепт (даже его устный пересказ вместе с кусочком пирога) приехал ко мне очень давно от моей замечательной золовки из Краснодарского края. Я не любитель сала, и если бы знала, что оно есть в начинке, попробовать бы даже не стала... Но по неосведомленности и воле судьбы попробовала. И не пожалела: пирог из быстрого дрожжевого теста с начинкой из сырого картофеля, кусочков сала и лука — очень сытный, это типичная мужская еда — сын оценил. Выпечка долго не черствеет, ее можно взять не только в командировку, но и на работу, пикник. Готовить просто и быстро. Конечно, блюдо довольно калорийно, но уж лучше съесть кусочек этого чудного пирога, чем какую-нибудь магазинную сосиску в тесте. Тем более, что приготовленная с любовью домашняя выпечка несет в себе положительную энергетику. Аромат — невероятный, пирог получается очень душистым и с чашечкой кофе гармонирует прекрасно.

Для теста: • 30 г свежих дрожжей (2 ч.л. сухих) • 150 мл теплой воды • 2 ч.л. сахара • 300-350 г муки • 50 г замороженного сливочного масла + немного для смазывания верхушки • 1 ч.л. соли • растительное масло — для смазывания формы.

Для начинки: • картофель • луковица • 100 г сала • 0,5 ч.л. черного молотого перца • соль — по вкусу • сушеный укроп — по желанию.

В теплой воде размешиваю сахар, развожу дрожжи. Просеиваю муку в глу-

бую посуду, натираю на крупной терке масло, добавляю соль, перетираю в крошку. Вливаю дрожжевую смесь, замешиваю тесто и оставляю в тепле, пока нагревается духовка.

Картофель нарезаю как можно тоньше, лук — полукольцами, сало — тонкими брусочками. Если сало недостаточно соленое, солю его.

Тесто делю на неравные части. Большую раскатываю, выкладываю в сковороду, смазанную маслом, прокатываю скалкой



по краю (обрезки пригодятся для украшения). Начинку выкладываю послойно: сначала лук, присаливаю, перчу, затем — картофель, сверху — сало. Раскатываю вторую часть теста, кладу поверх начинки, из обрезков леплю украшение или прокалываю узоры вилкой по всей поверхности. Выпекаю при 180 град. 40-50 мин. Смазываю горячий пирог маленьким кусочком сливочного масла и, когда оно впитается, нарезаю на порционные куски.

Инна ЖУГАСТРОВА,  
г. Ростов-на-Дону. Фото автора

## Итоги конкурса «Сытая семья — задача моя!»

Как все хорошее когда-нибудь заканчивается, так и подходит к своему завершению наш конкурс. Если вы не стали победителем, не расстраивайтесь, впереди вас ждет много других интересных состязаний. Все ваши блюда достойны того, чтобы называться самыми-самыми.

Итак, самое время объявить победителей, каждый из которых станет обладателем подарочного сертификата на сумму 3000 руб. от компании REDMOND.

Почетное 3-е место по праву отдаем **Элеоноре ПУЧИНОЙ** из г. Великого Новгорода (СНК №4, 2018) — мы по достоинству оценили ее рецепт ароматного киш лорена.

Заслуженное серебро передаем в руки **Альбины МАСЛОВОЙ** из г. Казани (СНК №4, 2018) за ее восхитительный борщ, который никого не оставит равнодушным.

И, наконец, 1-е место с невероятной радостью присуждаем **Инне ЖУГАСТРОВОЙ** из г. Ростова-на-Дону (СНК №6, 2018), потому что от кусочка ее аппетитнейшего на вид и ароматнейшего «командировочного» пирога не сможет отказаться никто.

**Ваши СВАТЫ**

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

## «Мясная косичка»

Очень сытная, вкусная и аппетитная выпечка. Не требует особых навыков и сил при приготовлении и несомненно станет любимицей вашего стола, как уже стала любимицей нашего. Все просто, а праздник живота вам обеспечен еще какой!

• 1 ст. кефира • 0,5 ст. растительного масла • 2 ст.л. сахара • 0,5 ч.л. соли • 4-4,5 ст. муки • 11 г сухих дрожжей • 500 г фарша • 2 луковицы • яйцо — для смазывания • соль • пряности.

Из такого количества теста у меня получаются 3 «косички». Смешиваю кефир, растительное масло, сахар, соль и дрожжи до однородности, небольшими порциями добавляю просеянную муку и замешиваю мягкое тесто, ставлю в тепло на 1,5 часа для подхода.

Лук очищаю, мелко нарезаю и обжариваю до легкого карамельного цвета, добавляю фарш, соль, пряности и обжариваю, помешивая, 15-20 мин. до го-

товности, не накрывая крышкой. Тесто делю на три части, раскатываю в большие треугольники, с двух сторон каждого острым ножом вырезаю по несколько полосок, оставляя середину нетронутой. В центр по всей длине треугольника выкладываю немного мясной начинки, а на ней переплетаю полоски теста в виде косы. Перекладываю заготовки на застеленный пергаментом противень, смазываю взбитым яйцом и выпекаю в духовке при 160-170 град. 20-30 мин. до красивого румянца. Готовые «косички» немного остужаю и подаю к столу.

Ольга РОМАНОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора



## Хозяйке на заметку

## Почти плов



Обжариваю в чугунной форме на сливочном масле нарезку из куриного филе, вареных грибов, лука — хватит 15-20 мин. В ту же емкость выкладываю промытый рис, солю и перчу все по вкусу. Заливаю ингредиенты водой в такой пропорции: на одну часть крупы — две части воды. Добавляю нарезанный чеснок, приправляю все зирой, накрываю крышкой и ставлю форму в духовку при 200 град. на полчаса.

Галина ЩЕТНИКОВА, д. Горбунок  
Ленинградской обл. Фото автора

## Гарнир-котлета



Подаю в качестве гарнира к мясу такие «котлетки» — домашним нравятся! Нарезаю пучок лука (150-200 г), добавляю к массе 2 взбитых яйца, 2-3 ст.л. муки, по щепотке соли и перца. Тесто должно получиться не слишком густым, но и не жидким. Выкладываю его ложкой на сковороду и обжариваю «котлетки» с двух сторон.

Галина СКЛЯРЕНКО, с. Радостное  
Запорожской обл. Фото автора

## Запеченная картошка

Картошку запекаю в духовке прямо в кожуре: не срезаю ее, а провожу по всей длине каждого овоща зубчиками вилки. Чем глубже получатся борозды, тем лучше. Затем тщательно втираю в корнеплоды соль, перец, сухие итальянские травы. Выкладываю картошку в смазанную маслом форму для запекания — лучше металлическую, так корочка получится максимально зажаристой. Готовлю при 180 град. 20-30 мин., затем переворачиваю картофельные лопаточки и возвращаю в духовку еще на 10-15 мин.

Инна КОНДРАШОВА, г. Запорожье

## Гречка «Лето летнее»

Любите гречку и ищете новый, интересный способ ее приготовления — тогда этот рецепт для вас! Сочетание каши, сваренной на овощном бульоне с легким чесночным вкусом, сочной редиски, хрустящей брокколи и нежного авокадо не оставит вас равнодушными.

• 1 ст. гречневой крупы • 500 мл овощного бульона • 6-7 соцветий замороженной брокколи • 6-8 небольших редисок • крупная морковь • авокадо • пучок петрушки • лук-резанец • 2 зубчика чеснока • 3 ст.л. оливкового масла • соль • перец • лимонный сок.

Промытую гречку, нарезанную кружочками морковь и мелко нарубленные черешки петрушки кладу в кастрюлю. Заливаю бульоном и довожу до кипения на среднем огне, закрываю крышкой и варю около 20 мин., снимаю с огня.

Соцветия брокколи обдаю кипятком и сразу же кладу в кастрюлю с горячей гречкой. Накрываю крышкой и оставляю на 10-15 мин. Благодаря пару, исходящему от каши, капуста станет мягкой и только слегка хрустящей. А минимальная тепловая обработка поможет сохранить максимум полезных веществ. Чеснок пропускаю через чесночницу, петрушку мелко рублю, редис нарезаю на четыре части. Добавляю эти



## «Голубчик»

Притушиваю нашинкованные капусту, морковь и лук на сковороде. Половину жарки выкладываю в форму для запекания. Затем — смесь вареного риса и фарша, снова овощи. Заливаю все соусом и ставлю в духовку.

Нина ЧЕРНЮШОК,  
с. Моквин  
Ровенской обл.

ингредиенты в кастрюлю вместе с оливковым маслом, солью и перцем и тщательно перемешиваю.

Авокадо нарезаю на две части, делаю на каждой половинке несколько продольных надрезов и ложкой достаю мякоть. Сбрызгиваю ее лимонным соком, чтобы не потемнела. Подаю кусочки вместе с готовой гречкой, посыпав все луком и петрушкой.

## • Мой совет •

Вместо бульона можно взять воду, а лук заменить другой зеленью.

Владислав НОСИК,  
г. Москва. Фото автора

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В XX веке гречку стали называть царицей круп за рекордное содержание витаминов, микроэлементов и полноценных белков. Несмотря на то, что в гречке много углеводов, эта каша не способствует набору лишнего веса. Однако при введении ее в рацион советуется сократить потребление сладких продуктов: из-за этого дуга прибавите в весе.

В гречке много фолиевой кислоты, которая стимулирует кроветворение, повышает сопротивляемость организма болезням. Советую чаще есть такой гарнир при атеросклерозе, болезнях печени, гипертонии, отеках различного происхождения. Авокадо является источником витаминов А и Е, а также полезных жиров Омега-3 — мало какие фрукты способны похвастаться этим. Брокколи по составу белков может смело соперничать с куриным яйцом. Редис и морковь — незаменимые источники витаминов А и В.

Нелли СЮБОРЕВА, диетолог, г. Полоцк

## Котлеты из горбуши с сыром

Получаются удивительно нежными — идеальны даже для праздничного ужина.

• 700 г филе горбуши • 1-2 луковицы • 2 ст.л. манки • 100 г плавленого сыра • яйцо • соль • пряности • 0,5 ст. панировочных сухарей • растительное масло.

Лук нарезаю крупными кусками, рыбу — средними, пропускаю через мясорубку. В полученный фарш добавляю манку, яйцо, соль, пряности и натертый на терке плавленый сыр. Хорошо перемешиваю и ставлю массу в холодильник, чтобы крупа набухла. Снова перемешиваю охлажденный фарш и влажными руками формую

котлеты. Обваливаю их в панировочных сухарях и обжариваю в масле на раскаленной сковороде с двух сторон до золотистого цвета.

## • Мой совет •

Если у вас нет панировочных сухарей, обваливайте котлетки просто в муке — она также поможет получить аппетитную корочку при жарке.

Ольга РОМАНОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

## Бризолы «Нескучные»

Надоели котлеты? Не знаете, что приготовить? Давайте сделаем бризолы — это такие отбивные, но не из цельного куска мяса, а из... фарша. Домашние оценят!

♦ Мясной фарш ♦ соль ♦ перец ♦ яйца  
♦ мука ♦ майонез ♦ растительное масло.

В фарш добавляю соль и перец — и больше ничего, иначе получится вкус простых и «скучных» котлет. Из массы скатываю шарики: каждый (на ладони, смоченной водой, или на разделочной доске) расплющиваю в лепешку толщиной не меньше 5 мм — так придаю заготовкам форму отбивных.

В тарелку насыпаю муку для панировки, в другой взбиваю яйца с небольшим количеством майонеза. Осторожно панирую «отбивные» в муке, а затем — в яйце. Жарю на масле: когда яйцо хорошо схватится, аккуратно лопаточкой переворачиваю бризолы, накрываю сковороду крышкой и довожу эту порцию до готовности. Таким же образом обжариваю остальные. Подаю бризолы с любым гарниром.



♦ Мой совет ♦

Фарш для этого блюда можно взять любой, главное, чтобы он был не жидкий, — иначе бризолы при жарке просто напросто развалятся!

Екатерина ЛИНКЕВИЧ,  
г. Харьков. Фото автора

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Какой сочной и свежей получилась подборка горячих блюд! Еще бы: щедрое лето всю одаривает нас овощами и зеленью. А какими сезонными горячими блюдами с приходом урожайного сезона непременно балуете семью вы? Расскажите нам, а лучше — еще и покажите! За оригинальный рецепт, дополненный хорошей фотографией, мы вас отблагодарим приятным гонораром.

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

## Террин с фисташками

Неожиданно



♦ 600 г куриного филе ♦ 2-3 зубчика чеснока  
♦ 1 ст. 20%-ных сливок ♦ 200 г ветчины ♦ полоски бекона ♦ 0,5 ст. очищенных фисташек ♦ соль ♦ пряности.

Мясо с чесноком и пряностями измельчаю в блендере или пропускаю через мясорубку, смешиваю со сливками, солю. Добавляю нарезанную кубиками ветчину и измельченные фисташки. На отрез пищевой фольги внахлест выкладываю полоски бекона, затем — фарш и

сворачиваю все рулетом. Плотно упаковываю его в фольгу и отправляю в разогретую духовку на 1 час при 160 град.

♦ Мой совет ♦

Чтобы террин не получился суховатым, беру филе, срезанное не только с грудки, но и с бедрышек.

Наталья ГАНИНА, г. Тверь. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Террин «родом» из Франции — страны, жители которой знают толк во вкусной еде. Предложенный Натальей вариант этого блюда — скорее, праздничный. Однако если обойтись без бекона и фисташек, получится сэкономить. Чтобы террин при запекании в этом случае лучше держал форму, выложите массу в продолговатую емкость для выпечки хлеба. А вместо орешков подмешайте к фаршу кусочки сладкого перца, вареной моркови, консервированную кукурузу, нарезанную курагу или чернослив. А еще не доставайте блюдо из духовки сразу после завершения приготовления — приоткройте дверцу и дайте мясу немного остыть. Так получится разрезать террин на более ровные кусочки.

Наталья БЕГЛИНГЕР,  
шеф-повар, г. Цюрих

Если готовлю куриные котлеты, в серединку каждой кладу чернослив — по одной сухофруктинке. Блюдо выходит и сытнее, и интереснее!



## Макаронны «Золотой состав»

Вариант быстрого обеда или ужина: блюдо получается сытным, вкусным и ароматным.

На 3 порции: ♦ 250 г макарон-перьев ♦ 1-2 куриных филе ♦ чашка крупно нарезанного шпината ♦ чашка помидоров черри ♦ 3/4 чашки куриного бульона ♦ полчашки белого сухого вина ♦ 100 г сыра ♦ 2 ст.л. сливочного масла ♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ 3-4 зубчика чеснока ♦ соль ♦ перец. Куриное филе нарезаю тонкими полосками, солю, перчу. На сковороде разогреваю сливочное и растительное масло. Одновременно начинаю варить макароны, следуя инструкции на упаковке. На сильном огне обжариваю мясо в течение 2 мин., переворачиваю и довожу до готовности, перекладываю в тарелку.

Огонь уменьшаю до среднего, кладу в сковороду мелко нарезанный чеснок, быстро помешиваю. Через 30 сек. вливаю белое вино и куриный бульон, перемешиваю. Довожу жидкость до кипения, варю, пока она не выпарится наполовину, выключаю огонь.

Добавляю к содержимому сковороды нарезанные помидоры, сразу же после этого — шпинат, обжаренную курицу, отваренные макароны. Перемешиваю и подаю, посыпав пасту тертым сыром.

Елена ГЕРАСИМЕНКО,  
г. Озеры. Фото автора



**Хозяйке на заметку**



**Яйца — не взбивать!**

Яйца для творожной запеканки не взбиваю, а лишь слегка перемешиваю вилкой: благодаря этому моя запеканка не опадает и остается пышной.

*Оксана ХВОРИК, г. Чернигов*



**«Пьяним» изюм**

Чтобы реанимировать пересохший изюм, замачиваю его на 4-5 часов в небольшом количестве водки, коньяка или виноградного вина. Изюм становится лучше прежнего — мягкий, сочный и ароматный!

*Мария МАХОРИНА, г. Краснодар*



**Сырники «Овсяные»**

Чтобы сделать сырники еще более полезными, сахар в них не добавляю, а при подаче поливаю медом. Также увеличиваю пользу блюда, смешав творог в пропорции 1:1 с овсяными хлопьями, даю набухнуть 20 мин. и только потом формую сырники.

*Ольга ШУМЕЙКО, г. Могилев*

**Манку — в тесто**

В тесто (кроме пельменного, слоеного, заварного и песочного) всегда добавляю манную крупу. Достаточно лишь 1 ст.л. на 0,5 л жидкости — и готовая выпечка будет гораздо медленнее черстветь. Это актуально для хлеба, оладий, пирогов и блинов.

*Наталья КУРОПАТОВА, г. Смоленск*

Когда нужно удалить косточки у вишен для начинки пирога, ввожу в ягоду в месте роста черешка булавку концом, противоположным от застежки, подхватываю косточку и вытаскиваю ее, как будто крючком.



**Десерт «Фруктовая слойка»**

- 250 г творога • 150 мл фруктового йогурта
- 2 ст. клубники • 50 г печенья (типа «Юбилейного») • 3-4 ст.л. сахарной пудры
- апельсин.

Клубнику промываю, очищаю от чашелистиков, добавляю сахарную пудру и измельчаю в пюре блендером. Творог взбиваю в однородную массу с йогуртом. Печенье ломаю на небольшие кусочки. Из апельсина выжимаю сок.

На дно бокалов выкладываю половину печенья, поливаю половиной сока, затем кладу по половине творожной массы и клубничного пюре. Сверху — оставшиеся печенье, сок, творожную массу и клубничное пюре. Ставлю де-



серт в холодильник на 30 мин. Приятного аппетита!

*Наталья ВАТОЛИНА, г. Ижевск. Фото автора*

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА**

Потрясающий десерт! Готовить очень просто, быстро, а получается невероятно вкусным и легким. К тому же он очень полезен и станет отличной заменой вредным магазинным сладостям. Чтобы сделать лакомство еще более диетическим, советую вместо печенья добавить, например, финики, перемолотые с ядрами орехов, но это уже дело вкуса.

*Нина БАЦ, кондитер, г. Могилев*

**«Прянички»**

из творожных сырков

Бюджетный рецепт, когда нужно что-то быстро подать к чаю.

Для теста: • 180 г творожных сырков (ванильных) • яйцо • 40 г сахара • 200 г муки • 3 ст.л. растительного масла • 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом.

Для глазури: • 100 г сахарной пудры • белок.

Сырки растираю с сахаром и яйцом, добавляю соду, всыпаю муку и замешиваю тесто. Из него формую шарики размером с грецкий орех (14 штук) и перекладываю на противень, застеленный промасленным пергаментом. Выпекаю в духовке при 190 град. 15-20 мин. Затем охлаждаю прянички и в это время готовлю глазурь: белок взбиваю с сахарной пудрой до гладкой массы и наношу на выпечку. Снова ставлю противень в духовку на 3-4 мин.

*Евгения ПРОСКУРЯКОВА, г. Москва. Фото автора*



• Подписка-2018 •  
**«Домашний»**

Хотите выглядеть ухоженно и опрятно, быть в хорошем настроении, правильно распределять семейный бюджет, поддерживать гармоничные отношения с родными, коллегами и друзьями? Хотите вызывать восхищенные взгляды окружающих, излучать гармонию с собой и миром, умело создавать уют в доме, хорошо готовить и быть в курсе новостей в мире моды, косметики, шоу-бизнеса и т.д.? Хотите во всем быть самой-самой? Тогда вам жизненно необходим журнал «Домашний». Подпишитесь на второе полугодие 2018 года по индексам: 12659 «Каталог российской прессы», П1196 «Почта России». А также ищите издание в продаже!



## Пудинг «Рай Райский»

Этот рецепт — проще некуда. А какой воздушный пудинг получается, нежнейший... Мгновенно тает во рту, мысли о добавке не дают покоя ни минуты. Просто какое-то неземное творожное чудо с приятной фруктовой ноткой. Не это ли оно, обычное человеческое счастье — кусочек-другой ароматного пудинга.

Для пудинга: • 300 г творога • 500 г сметаны • 3 яйца • сахар — по вкусу • щепотка соли • ванилин — на кончике ножа • 1 ст.л. с горкой крахмала • сливочное масло — для смазывания формы • мука — для обсыпки формы • белый шоколад — для украшения.

Для абрикосовой помадки: • 300 г абрикосов • сахар — по желанию.

Творог пюрирую в блендере, добавляю сметану и перемешиваю, вливаю желтки, всыпаю крахмал. Белки взбиваю до устойчивых пиков с сахаром, ванилином и солью, осторожными движениями ложкой снизу вверх подмешиваю к творожной смеси (ни в коем случае венчиком не мешать!).

Массу выливаю в форму, смазанную сливочным маслом и присыпанную мукой, и выпекаю 30-40 мин. при 180 град.

Абрикосы отвариваю и пюрирую в блендере, при желании добавив сахар. Равномерно распределяю помадку по поверхности горячего пудинга и украшаю натертым на терке или настроганным ножом шоколадом.



Альбина КАДИМОВА,  
г. Казань. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Самый вкусный пудинг из всех, что я ела! Очень нежная, воздушная и легкая структура. На его приготовление нужно совсем немного времени, а в итоге получается просто потрясающий десерт. Абрикосовая помадка делает его еще более пикантным и придает легкую кислинку. Всем советую.

Нина БАЦ, кондитер, г. Могилев

## Кекс «Кровавая Мэри»

с вишневым киселем

Как-то увидела очень интересный рецепт кекса, но состав ингредиентов меня немного насторожил: в отличие от обычного в нем не было ни масла, ни муки, ни сахара. Я подумала, что должно получиться что-то наподобие чизкейка или пудинга. Но так как люблю экспериментировать, решила все же попробовать. Предположения не оправдались — получился действительно кекс: рассыпчато-влажная структура теста, сладкий, с лимонной кислинкой вкус. Только форма немного нестандартная... Выпечка сначала сильно поднялась, затем стала опадать, и в итоге получилась глубокая впадинка посередине (здесь, может, надо было бы температуру при выпечке отрегулировать). Вишневый кисель — это, конечно, мое дополнение, так сказать, маскировка той самой впадинки. Ее можно заполнить любым кремом, но не слишком сладким, так как кекс и без того сладковат.

Для кекса: • банка сгущенного молока • 6 ст.л. кукурузного крахмала (можно картофельного) • яйцо • 0,5 ч.л. соды • пол-лимона.

Для киселя: • 150 г вишни без косточек (свежей или замороженной) • 1 ст. воды • 2 ст.л. сахара • 2 ст.л. крахмала. • сахарная пудра — для посыпки.

С лимона снимаю цедру и выжимаю сок. Яйцо взбиваю до побеления, затем добавляю сгущенку, сок и цедру, хорошо перемешиваю. Соду соединяю с крахмалом и перемешиваю с тестом до однородной массы без комочков. Форму для выпечки застилаю промасленным пергаментом, выкладываю тесто. Вы-

пекаю при 160 град. около часа (если верх сильно зарумянивается, накрываю выпечку пищевой фольгой), готовность определяю деревянной шпажкой. Остужаю на решетке или блюде.

Ягоды заливаю 200 мл воды, довожу до кипения, всыпаю сахар и варю 5 мин. Крахмал развожу в 50 мл холодной воды и тонкой струйкой вливаю в кипящий сироп. Как только масса загустеет, снимаю с огня и даю киселю немного остыть. Затем заполняю им впадинку кекса, а края обильно обсыпаю сахарной пудрой.

Наталья ВАСИЛЬЕВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Неожиданно

## Лаваш «Сладик»

Нарезаю средними квадратами лаваш, в середину каждого кладу по 1 ст.л. клубничного (вишневого) варенья, смешанного с небольшим количеством крахмала, складываю конвертиками и обжариваю на сливочном масле до золотистой корочки. Подаю с молоком, киселем или чаем.

Яна БОР, г. Шклов

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши сладкоежки, давайте сделаем жизнь друг друга еще слаще хотя бы на один пирог, конфету, торт или другой десерт. Присылайте свои лучшие рецепты лакомств, фотографируйтесь сами со своими кулинарными шедеврами, фотографируйте с ними близких и айда красоваться на страничках любимого издания. Места хватит всем: и прославитесь, и меню единомышленников разнообразите, и гонорар за публикацию получите!

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

• Подписка-2018 •

**«Важней всего — погода в доме...»**

У вас дома постоянное штормовое предупреждение или, наоборот, утомительный штиль? Дети не слушаются или вы просто не можете понять их интересы? Не находите понимания в коллективе, а новую работу искать боитесь?

Читайте журнал «Психология и Я»:

мы знаем ответы на самые животрепещущие вопросы, а сложные темы подаем доступно и легко.

Подписные индексы:

**10908** «Каталог российской прессы», **П1206** «Почта России».

А выписав не только издание «Психология и Я», но и полезный журнал для женщин любого возраста «Счастливая и красивая», вы получите гарантированный подарок. Подробнее — в журналах «Психология и Я» № 5 и «Счастливая и красивая» № 6.



**Фаршированные блинчики «А-ля курник»**

Курник — настоящий шедевр кулинарного мастерства, не зря его в старину часто подавали на праздничный стол. Единственный недостаток блюду, что его очень сложно и долго готовить. Но однажды мне пришла в голову такая идея: а если смешать необходимые по рецепту ингредиенты для начинки и нафаршировать ею тонкие блинчики? Получилось очень вкусно!

Для блинов: • 400 г муки • 2 ст.л. сахара • 4 яйца • 1 л молока • щепотка соли • 2 ст.л. растительного масла.

Для начинки: • 3 куриные грудки • 2 яйца • 100 г риса • 200 г грибов • луковица • 2 ст.л. растительного масла • 5 ст.л. сметаны • 2-3 зубчика чеснока • соль • перец — по вкусу.

Для блинчиков взбиваю яйца с сахаром, постепенно добавляю муку и соль, хорошо перемешиваю. Вливаю молоко и взбиваю до однородности. Оставляю тесто «отдохнуть» на 15-20 мин., затем подмешиваю масло и выпекаю блины на раскаленной сковороде с двух сторон до готовности.

Отвариваю по отдельности мясо, яйца и рис. Если использую лесные грибы, то отвариваю и их, шампиньонам такая обработка не нужна. Нарезаю яйца, мясо, грибы и лук. Последний пассерую на масле до прозрачности, подмешиваю грибы и готовлю еще 7-10 мин. Даю за-



жарке остыть, смешиваю ее с рисом, курицей и яйцами, солю и перчу. Готовлю соус: чеснок пропускаю через чесночницу, смешиваю со сметаной и щепоткой соли.

В серединку каждого блина кладу 1 ст.л. с горкой начинки и наливаю немного соуса. Сворачиваю конвертиком.

Ольга ИСАКИНА, п. Новостройка Кемеровской обл. Фото автора

«Классика жанра» — картофельное пюре с котлетами! А я вареную картошку разминаю, смешиваю с 1-2 ст.л. крахмала, выкладываю слоем на пищевую пленку, сверху — обжаренный фарш. Формую рулет и запекаю в духовке.



**Десерт «Павлова»**

Простой в приготовлении, однако оставит неизгладимое впечатление у гостей. Только представьте себе: воздушное безе с шапкой из нежных сливок, сочными клубникой и киви. И в подаче изысканно, и невероятно вкусно!

• 4 яичных белка • 200 г сахарной пудры • 2 ч.л. кукурузного крахмала • 1 ч.л. лимонного сока • 1 ч.л. ванильного сахара • 1 ст. 33%-ных сливок • клубника • киви.

Сахарную пудру просеиваю, откладываю 2-3 ч.л. порошка и смешиваю с крахмалом. В сухой миске взбиваю миксером белки с лимонным соком, начинаю с малой скорости, постепенно увеличивая ее. Когда получится пышная пена, в 2-3 приема всыпаю большую часть сахарной пудры и ванильный сахар. Продолжаю

взбивать — должна получиться плотная и гладкая белая масса. Добавляю к ней смесь сахарной пудры с крахмалом и осторожно — уже лопаткой — все перемешиваю. Противень застилаю пергаментом, выкладываю на бумагу взбитые белки. Выпекаю десерт в разогретой до 100 град. духовке примерно 2 часа. Го-



товое безе остужаю при комнатной температуре.

Сливки взбиваю в густую пышную массу, выкладываю на безе. Украшаю десерт клубникой и кусочками киви.

Мария РОДИНА, п. Сатинка Тамбовской обл. На фото — сынок Роман

**Соус «Малинка»**

200 г малины смешиваю с 2 ч.л. сахара и провариваю 5-7 мин., протираю через сито. Добавляю по вкусу соль, молотый перец (черный и красный), 1 ст.л. соевого соуса и 0,5 ч.л. яблочного уксуса. К мясу — божественно!

Светлана ГАЛИНСКАЯ, г. Витебск

**«Птица высокого полета»**

Курица получается просто нереально вкусной.

• 700 г куриного мяса • сок целого апельсина + 4-5 тонких кружочков • 1 ч.л. без горки карри • соль — по вкусу • 0,5 ч.л. красного молотого перца • 2 ст.л. растительного масла.

Первым делом готовлю маринад: смешиваю свежесжатый сок, карри, пару щепоток соли, молотый перец и растительное масло. При необходимости нарезаю

мясо, а мелкие куриные «запчасти» вроде крылышек оставляю целыми. Поливаю мясо маринадом, хорошо перемешиваю и оставляю на 2 часа, затем выкладываю в форму, сверху — кружочки апельсина. Запекаю в духовке 30-40 мин. при 220 град. Подаю с любым гарниром — гости всегда просят добавки!



Ольга КНЯЗЕВА, г. Пермь. Фото автора

## Хычины

- 250 мл кефира или айрана • 250 мл теплой воды • 600 г муки • 1 ч.л. соли + в начинку • 0,5 ч.л. соды • 4 картофелины • 300 г твердого сыра или брынзы.



Из кефира, воды, муки, соды и соли замешиваю мягкое эластичное тесто — (муки может понадобиться больше или меньше) главное, чтобы оно не липло к рукам. Накрываю вафельным полотенцем и оставляю отдохнуть, пока готовится начинка.

Картофель варю, разминаю в пюре, смешиваю с натертым сыром, солю по вкусу. Делю и тесто, и начинку на 12 шариков (всего — 24). Каждый кругляш теста немного раскатываю, в центр кладу картофельный шарик, края соединяю сверху и защипываю. Пальцами форму лепешку. Аккуратно, без резких движений раскатываю их скалкой до толщины в 3-5 мм на присыпанном мукой столе. Выпекаю хычины на сухой чугунной сковороде — с каждой стороны по 2 мин. Готовые лепешки обильно смазываю сливочным маслом и складываю в кастрюлю, накрываю полотенцем.

### • Мой совет •

Перед подачей хычины разрезаю крест-накрест. Отсюда, кстати, и название блюда: «хыч» — это крест. Подаю лепешки с соусом, например, таким: сметана + аджика + горчица + чеснок + зелень.

*Елена ВЕРГЕЛЕС, с. Журавлево Красноярского края. Фото автора*

## Косняки

с самой летней начинкой

**Самое время приготовить эти сытные булочки: сезон зеленого лука в разгаре. Попробуйте — не пожалеете!**

- Для теста: • 200 г маргарина • 1 ст. кефира • 0,5 ч.л. соды • по щепотке соли и сахара • мука (сколько возьмет тесто).

- Для начинки: • 8 вареных яиц • пучок зеленого лука • 50 г сливочного масла • соль.

Из размяченного маргарина, кефира, соды, соли, сахара и муки замешиваю мягкое тесто. Убираю его в холодильник на 20 мин. Измельчаю яйца и зелень, перемешиваю их с мягким сливочным маслом и щепоткой соли. Кусочки теста раскатываю в лепешки, начиняю и формую закрытые треугольнички-косняки. Выпекаю их в духовке до румянца.



*Ольга БУЛЫГИНА, г. Белорецк. Фото автора*

## Чебуреки с... творогом

**Получаются нежными, вкусными и сочными. Летом такие можно подать на завтрак к чаю или взять с собой в дорогу в качестве перекуса.**

- Для теста: • 3 ст. муки • 3 ст.л. растительного масла • 3 ст.л. водки • щепотка соли • 1,5 ст. кипятка.

- Для начинки: • 500 г творога • пучок зеленого лука • 2 ст.л. сметаны • соль • перец.

Просеянную муку смешиваю с маслом, водкой, солью и кипятком. Быстро замешиваю мягкое тесто, даю ему отдохнуть 15-20 мин.

В это время готовлю начинку: творог солю, перчу, добавляю мелко нарезанный лук и сметану.



Тесто делю на маленькие шарики, раскатываю каждый в лепешку, сверху выкладываю начинку, формую чебуреки. Обжариваю с двух сторон на растительном масле.

### • Мой совет •

Начинку можно улучшать по собственному вкусу: добавить к творогу чеснок, другую зелень, сыр или грибы.

*Мария КОНИК, г. Геленджик. Фото автора*

## Хозяйке на заметку



### Ржаная закваска: мой опыт

*Свою первую закваску я выводила долго и упорно. Несколько раз все летело в мусорное ведро, я сама «кисла» быстрее смеси и кидалась от рецепта к рецепту. А надо было просто успокоиться и всего лишь немного подождать.*

### Внимание: рецепт

Смешиваю в прозрачной емкости 100 г цельнозерновой ржаной муки и 100 мл воды, оставляю при комнатной температуре примерно на двое суток. Важно не пропустить момент первой подкормки: закваска должна вспузыриться, приобрести неприятный запах, подняться и начать опадать. Отодвигаю образовавшуюся сверху плотную массу, отмеряю 50 г закваски, перекладываю в чистую банку, добавляю 100 мл воды и 100 г ржаной цельнозерновой или обдирной муки, перемешиваю. Закрываю емкость крышкой. Остаток выбрасываю: использовать его в пищу нельзя.

### Терпение и время

После подкормки у закваски начинается «штиль» — ни роста, ни пузырей. Помните: даже если смесь перестала поднимать признаки жизни — не паникуйте, а продолжайте «кормить» ее раз в сутки по 100 мл воды и 100 г муки, пока «подопечная» не оживет. У меня это случилось лишь на 9-й день. Масса запузырилась, выросла в два раза и приобрела устойчивый молочнокислый аромат. «Покормите» ее еще раз и наблюдайте — если закваска поднимется за 6 часов минимум в два раза, она готова.

### Оставляем на хранение

Перевожу готовую закваску в экономный режим. Смешиваю 5 г массы, 30 г муки и 30 мл воды и ставлю в холодильник. «Кормлю» этим же количеством воды и муки один раз в неделю. Из закваски готовлю обалденный хлеб, да и остатки у меня не пропадают: в зеленый сезон подкармливаю средством на основе этих «дрожжей» помидоры.

*Наталья САГУЛИНА, г. Мозилев. Фото автора*



# Повар — мужского рода

Женской половине семьи Лялькиных из поселка имени Воровского в Подмоскowie повезло: Андрей — муж и папа — считает, что нужно делать все, чтобы женщинам было комфортно. В том числе и в кухне. А ведь он — профессиональный повар!

## Увлечение с детства

Готовить Андрею Лялькину нравилось всегда. С детства наблюдал за работой мамы, а подростком стал выпекать кексик, печенюшки и угощать одноклассниц. Девочкам нравилось, а ровесники прозвали его дамским угодником, но Андрей против прозвища не возражал: угождать женщине — мужской долг. В таком же духе воспитал первенца, своего помощника (сейчас Максим служит на Дальнем Востоке, он кинолог). После окончания школы поступил на курсы поваров в Москве, где постиг азы кулинарного искусства. Потом 20 лет работал поваром, получил 6-й разряд, хотя к этому не стремился — ему просто нравилось готовить, и повышал квалификацию на многочисленных курсах.

## «Мы — крестьяне»

Все изменилось несколько лет назад, когда Лялькины решили заняться фермерством. Впрочем, слово «фермер» Андрею не нравится. Он говорит о себе: «Мы — крестьяне!», а коровы, козочки — это хозяйство. Поскольку молока стало много, решил заняться

сыроварением. Опыт постигал на практике, из интернета, в общении на форумах и с асами в этом деле. Теперь производят огромное количество сыров — и мягких, и рассольных, и полутвердых, и с плесенью — под брендом Лялькиных.



## Адыгейский сыр

10 л натурального коровьего молока (получится 1 кг сыра) поставить на сутки в холодильник. Затем перелить в кастрюлю и на медленном огне довести практически до закипания. Сыворотку (от домашнего творога) выдержать в теплом месте 2-3 дня, чтобы стала кислее, и как только молоко начнет закипать, влить из расчета 3-3,5 л сыворотки на 10 л молока. Когда молоко свернется (образуются хлопья), снять с огня и откинуть на дуршлаг, посолить — 1 ч.л. соли на 1 кг массы. Через полчаса дуршлаг перевернуть, чтобы придать сыру форму. Поставить в холодильник, на следующий день сыр готов.

## Ставка на творчество

Андрей признается, что сам он едок не ахти (по фигуре видно!). Все даже недоумевали, что работал поваром и не раздался вширь. Во-первых, конституция такая. Во-вторых, блюда пробовал, но в питании придерживался режима. Очень любит супы и уверен, что горячее и жидкое — полезно. Чтобы бульон был вкуснее, мясо или курицу зали-

вает холодной водой. На сковороду, раскаленную без масла, кладет 2-3 больших кружочка моркови и половину луковицы срезом вниз. Запекает и за 20 мин. до готовности добавляет в кастрюлю. Процедив бульон, морковь и лук выбрасывает за ненадобностью — аромат уже есть, а разобранное мясо возвращает в кастрюлю и варит суп.



### Котлеты с изюминкой

В искусстве мясных блюд Андрей преуспел — перед его котлетами устоять невозможно: и по-киевски, и пожарские, и министерские, и т.д. И все с изюминкой! В пожарские, например, добавляет немного чеснока, министерские перед жаркой обваливает в панировке из подсушенной корочки белого хлеба, нарезанной соломкой. Панировочные сухари тоже готовит сам — подсушивает корочку батона и натирает на терке.

Но главный «котлетный» секрет в том, чтобы все ингредиенты были холодными, не выше + 10 град., — это сохранит сочность блюда. Охлажденное мясо пропускает через мясорубку, добавляет яйцо, соль, перец и белый хлеб или булку (150 г на 1 кг фарша). Срезает корки и замачивает в холодном молоке. Вымешивает фарш долго, минут 10, чтобы котлеты не разваливались. Еще один нюанс — иногда добавляет 100 мл либо холодного молока, либо ледяной воды. Обваливает в сухарях и обжаривает только на раскаленной сковороде. Котлеты тают во рту.

### Бургерная на дому

Без ложной скромности крытием — практически Андрей утверждает, что без масла).

Булку для гамбургера разрезает пополам. Чтобы не размокла от котлетки и соуса, подсушивает на сковороде, разогретой без масла (кладет срезом вниз). На половинку булки кладет лист салата, любую зелень, теплую котлетку, сверху — ломтики помидоров, кетчуп и закрывает второй половинкой булки. Иногда прокалывает длинной зубочисткой, которую украшает флажком.

### Суп харчо

Один из любимых — харчо. Акцентирует внимание на том, что настоящий суп харчо готовят на телятине, а не баранине, и не с рисом, как привыкли многие. Сначала варит в бульоне картошку до полуготовности, затем добавляет очень много лука, нарезанного полукольцами и обжаренного. На 3-5 л кладет 0,5 кг помидоров, ошпаренных (легче снять кожицу) и нарезанных. В конце добавляет рубленую зелень (кинза и укроп обязательно), соль, перец, чеснок и дает покипеть еще 2-3 мин.

Фото из архива Андрея и Маргариты ЛЯЛЬКИНЫХ

## ХОТИТЕ ПОДАРОК?

## МЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО ДА!

Только для вас, наших новых читателей, мы подготовили уникальные подарки на ваш выбор — сборники рецептов с подробными мастер-классами, оригинальными идеями, ценными советами и важными рекомендациями кондитеров и шеф-поваров:

«Украшаем пироги и торты» и  
«Майонезы, соусы, салатные заправки»,  
которые вы не найдете в продаже!

**ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОДАРОК,  
НУЖНО ВЫПОЛНИТЬ ДВА УСЛОВИЯ:**

**1** Оформить подписку на два издания: «Наша кухня. Выпечка» и «Наша кухня. Салаты и закуски» на II полугодие 2018 года.

**2** Выслать в редакцию копию подписного купона, указав свои Ф.И.О. и домашний адрес. Не забудьте уточнить, какой именно сборник вы хотите получить в подарок.

#### Адрес для писем:

214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200,  
«НК. Выпечка» с пометкой «Акция».  
Письмо необходимо отправить не позднее  
5 июля 2018 года (по почтовому штемпелю).  
Подарки будут отправлены не позднее  
1 сентября 2018 года.

#### Выгодные

полугодовые индексы:



#### «НК. ВЫПЕЧКА»

24528 «Каталог российской прессы»,  
70963 «Пресса России»,  
П7189 «Почта России».



#### «НК. САЛАТЫ И ЗАКУСКИ»

24530 «Каталог российской прессы»,  
71179 «Пресса России»,  
П7188 «Почта России».

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



### Слоеный десерт

Обожаю печь, но иногда времени нет, а так хочется быстрого и вкусного десерта... В нашей семье он «уходит» моментально! Особенно, если сверху от души полить лакомство шоколадной глазурью.

•300-350 г пряников (печенья) •яйцо •1-2 банана •2 ст. молока •2 ст.л. сахара •2 ч.л. картофельного крахмала •ванилин — по вкусу.

Пряники (печенье) измельчаю блендером (скалкой) в крошку. Варю крем-пудинг: молоко взбиваю с сахаром и яйцом, ставлю на малый огонь, помешивая, всыпаю крахмал и провариваю около минуты. Добавляю ванилин, перемешиваю и охлаждаю. Крем-пудинг взбиваю в блендере с кусочками бананов, по желанию можно добавить размягченное сливочное масло.

В прозрачные стаканы перекалываю горсть пряничных крошек, слегка утрамбовываю и заливаю слоем крема, слои повторяю. Оставляю десерт немного пропитаться и подаю к столу.

Ольга ЧЕРКАСОВА,  
г. Строитель. Фото автора

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Рецепты быстрых блюд на каждый день ценятся на вес золота. Поэтому, дорогие хозяйки, делитесь своими «золотыми запасами» с остальными читателями. Хвала, почет и благодарности не заставят долго ждать, а еще и заслуженный денежный гонорар за публикацию рецепта получите.

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

Нагрели гости? Размораживаю слоеное бездрожжевое тесто и нарезаю листы полосками. Насаживаю на деревянные шпажки по сосиске, обвиваю каждую тестом. Отправляю заготовки в духовку на 20 минут — готово!



### Ленивые беляши

Готовятся на раз-два! А вкусны любые — со сметаной или без нее, холодные или горячие.

Для теста: •1 ст. кефира •2 яйца •1 ст. муки •по 1 ч.л. соли, соды и сахара.

Для начинки: •300 г мясного фарша •луковица •соль •перец.

Обжариваю мелко нарезанный лук до золотистого цвета на растительном масле. Фарш солю и перчу, подмешиваю к луку и довожу до готовности. Замешиваю тесто консистенции густой сметаны, даю ему немного постоять. Столовой ложкой выкладываю оладушки на сковороду с разогретым растительным маслом. Даю лепешке немного схватиться и аккуратно кладу сверху немного начинки. «Прикрываю»



ее еще одной ложкой теста. Получившиеся небольшие беляши обжариваю с двух сторон до золотистой корочки.

Наталия КАРКАЧЕВА,  
ст. Тамань Краснодарского края.  
Фото автора

### Омлет — от всех бед

Делюсь быстрым и интересным рецептом нежного омлета, который можно приготовить и в мультиварке — получается вкусно и необычно. Мы с супругой часто так готовим. Рекомендуем попробовать и вам.

•6 яиц •1 ст.л. соевого соуса •1 ст.л. томатной пасты •молотая паприка •сушеный укроп •перец •соль — по вкусу •зеленый горошек (замороженный) •растительное масло •зелень •кетчуп.



Яйца разбиваю в миску, добавляю соевый соус и томатную пасту, взбиваю вилкой (миксером) до однородного состояния. Всыпаю по вкусу паприку, перец и соль, горошек (можно добавить любые овощи, зелень петрушки, укропа, базилика).

Чашу мультиварки смазываю растительным маслом, устанавливаю режим «Жарка», разогреваю и выливаю яичную смесь. Готовлю 5-7 мин. с одной стороны до румяного цвета, затем частями переворачиваю и зарумяниваю с другой. Подаю с зеленью и кетчупом.

Роман КУЛИШ,  
ст. Платнировская Краснодарского края.

### Пирог «Капустник»

•500 г слоеного теста •вилочка капусты •3 яйца •пучок укропа •растительное масло •семена кунжута •соль. Капусту шинкую и обжариваю на масле до готовности, солю. Два яйца варю и нарезаю мелкими кубиками, добавляю их к остывшей тушеной капусте, всыпаю измельченный укроп.

Слоеное тесто немного раскатываю в одном направлении, на середину равномерно выкладываю начинку. Тесто по краям нарезаю полосками, затем перекладываю их друг на друга, закрывая начинку. Сверху смазываю слегка взбитым яйцом и посыпаю кунжутом. Выпекаю пирог в духовке при 180 град. 25-30 мин.

Римма ИВАНОВА, г. Сланцы. Фото автора



• Подписка-2018 •  
**Для крутых девчонок!**

Современных детей трудно удивить, но нашим журналом можно: только свежие новости из мира российского и мирового шоу-бизнеса, модные тенденции, советы и хитрости психологов, стилистов и визажистов! Все самое интересное, модное и клевое читайте и смотрите в журнале «**Волшебный**» (в каждом номере есть классный постер на стену с миром из мира музыки или кино).

Подписные индексы: **12735** «Каталог российской прессы», **15359** «Пресса России», **П1142** «Почта России».



**Сваты на кухне**



**Любителям кабачков**

Люблю этот овощ за то, что его быстро готовить, а еще он очень полезный и вкусный, как ни подай к столу. Предлагаю легкое дачное блюдо-экспромт: кабачки натираю на средней терке, чуть солю и оставляю на 10 мин., лишний сок отжимаю. Добавляю нарезанную кубиками колбасу или отварное куриное мясо, измельченную зелень укропа и чеснок. Всыпаю муку, смешанную с разрыхлителем, солю, перчу, перемешиваю. Обжариваю оладьи с двух сторон до румяной корочки.

*Анастасия АЗОВСКАЯ, г. Керчь*

**«Вермишелька»**

**Очень вкусно и быстро!**

Вермишель быстрого приготовления завариваю с пряностями, добавляю натертую на средней терке морковь, вареные яйца, нарезанные кубиками, измельченный чеснок. Заправляю майонезом.

*Лилия ДМИТРЕНКО,  
г. Докучаевск. Фото автора*



**Запеченные овощи**

**Вкусное и полезное блюдо, обязательно попробуйте!**

Цукини, помидор и сладкий перец нарезаю ломтиками, цветную капусту разбираю на соцветия (ее отвариваю

в слегка подсоленной воде). Овощи перекладываю на противень, застеленный пергаментной бумагой, слоями: цукини, перец, помидор, капусту, поливаю все лимонным соком, солю, перчу, присыпаю универсальной пряностью и измельченным чесноком. Запекаю в духовке до готовности. Когда овощи будут почти готовы, достаю противень и перемешиваю блюдо, чтобы кабачки немного подрумянились.

*Галина СМИРНОВА,  
г. Таганрог. Фото автора*



**Быстроужин**

Приходя с работы, хочется поскорее освободиться от домашних дел, но в то же время вкусно и сытно накормить всю семью. Меня выручила когда-то вот такая кулинарная импровизация: куриную грудку и картофель нарезаю соломкой, слегка обжариваю на масле, добавляю сладкий перец и кабачок, нарезанные кубиками. Кладу измельченный чеснок и луковичу, вливаю немного воды и майонеза для сочности. Тушу под крышкой 20 мин.

*Алена ЮРЬЕВА, г. Шклов*

**Рассыпчатый булгур**

В нашей семье все очень любят булгур, особенно со всевозможными мясными подливками... Хочу поделиться, как быстро приготовить такое блюдо в СВЧ за 15 минут. То есть, пока на плите у вас готовится основная еда, вы очень оперативно можете организовать к нему гарнир — получается вкусно, ароматно и рассыпчато, как после томления в духовке, только гораздо быстрее.

- 1,5 ст. булгура • 3 ст. воды • 1 ч.л. сахара
- 1 ст.л. соли • 30-50 г сливочного масла.

Булгур высыпаю в керамический горшочек, добавляю соль и сахар, вливаю воду, перемешиваю ложкой. Ставлю в СВЧ при 800 Вт на 10 мин. Вспушиваю булгур вилкой, раскладываю кусочки сливочного масла и ставлю на режим гриль + микроволны 600 Вт на 5 мин.

Рассыпчатый булгур со сливочным ароматом готов — накрывайте на стол!



*Анастасия НИКОЛАЕВА,  
г. Краснодар. Фото автора*

**«Ленивчик»**

Очень часто после ужина или обеда остается картофельное пюре. Предлагаю идею простых и быстрых горячих бутербродов.

В пюре (если оно холодное, обязательно немного прогреваю на среднем огне) вбиваю яйцо, добавляю натертый на средней терке сыр, измельченный лук, перчу. Перемешиваю, раскладываю начинку на ломтики батона, сверху делаю сеточку из майонеза, выкладываю на противень. Запекаю в духовке при 170 град. 10 мин.

*Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп*

До окончания подписной кампании на «Сваты на кухне» на второе полугодие 2018 года осталось несколько дней, поторопитесь!

## «Дуэт» для закусочной нарезки

♦ Брусок ветчины длиной 10-12 см ♦ 300 г твердого сыра ♦ зелень петрушки или укропа ♦ крупный зубчик чеснока ♦ 10-12 г желатина ♦ 40 мл воды.

Сыр натираю на мелкой терке, зелень нарезаю, чеснок пропускаю через чесночницу. Желатин заливаю теплой водой, а когда набухнет, подогреваю до полного растворения. Если остались крупины — процеживаю через мелкое сито. В миске смешиваю сыр, зелень, чеснок и растворенный желатин.

На рабочей поверхности расстилаю пищевую пленку, выкладываю на нее сырную массу. Сверху — еще кусок плен-

ки. Раскатываю сырный слой скалкой в пласт толщиной примерно 1 см. Убираю верхний полиэтилен, вместо него кладу ветчину и оборачиваю ее сыром так, чтобы кусок оказался полностью «одет». Сырная масса должна довольно плотно прилегать к мясу. Заворачиваю это «бревнышко» в пищевую пленку и убираю в холодильник не менее чем на 2 часа, а лучше — на ночь. Перед подачей на стол нарезаю закуску ломтиками.



♦ Мой совет ♦

Чтобы подать ветчину аккуратными ровными ломтиками, нужно перед нарезкой каждого кусочка слегка подогреть нож над огнем — тогда сыр не будет крошиться.

Нина СТРЕКАЛОВСКАЯ, г. Архангельск. Фото автора

## «Паучки»

Вареные яйца разрезаю пополам, желток растираю с печенью трески и нарубленной зеленью. Наполняю начинкой белки. Украшаю закуску маслинами: половинка — в виде тельца «паучка», а полукольца — «ножки». Эффектно!

Анжела МОСТОВАЯ,  
г. Кременчуг



Смешиваю пюре из вареной свеклы с взбитым яйцом, 1 ч.л. соли, 200 мл молока и 200 г муки и замешиваю тесто — получается оно негустым. Пеку тонкие блинчики как обычно — отличная основа для рулетиков!

## Кофейный «Пенек»

Простой в приготовлении десерт благодаря оригинальной подаче становится куда интереснее.

♦ 2 яйца ♦ пакетик растворимого кофе ♦ 70 г муки ♦ 5 ст.л. воды ♦ 100 мл молока ♦ половина пакетика разрыхлителя теста ♦ щепотка соли ♦ 2 ст.л. сахара.

Для крема: ♦ 300 г обезжиренного творога ♦ 4 ст.л. сахара ♦ щепотка ванилина ♦ 100 мл молока ♦ 20 г клюквы.

Отделяю белки от желтков. В белки всыпаю разрыхлитель и даю смеси немного постоять, чтобы разрыхлитель вспенился, затем — сахар и взбиваю в легкую пену. Подмешиваю взбитые с солью желтки и муку. Добавляю кипящее молоко, затем растворенный в воде кофе: тесто по консистенции должно получиться как блинное. Выливаю его на противень

тонким слоем. Выпекаю в разогретой до 160-180 град. духовке 10-15 мин., готовый корж немного остужаю.

Смешиваю творог, сахар, ванилин и молоко. Наношу крем на корж, оставив 2-3 ст.л. для украшения. Разрезаю основу по длине на одинаковые полосы. Сворачиваю одну рулетом и ставлю на тарелку вертикально, по спирали обматываю оставшимися — так в разрезе получатся вертикальные полоски основы и начинки. Верх украшаю кремом и клюквой. Оставляю десерт в холодильнике часа на 2-3 для пропитки.

Юлия СМЕРНОВА, г. Омск.  
Фото автора



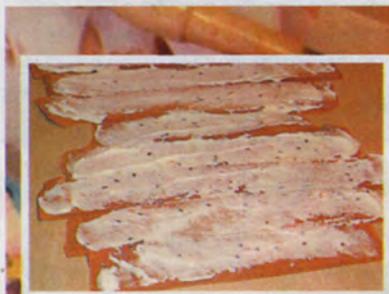
## «Розочки» с ветчиной и сыром

Простые в приготовлении и не требующие много времени булочки-«розочки» мало кого оставят равнодушными. Начинку можно сделать любой.

♦ 400 г слоеного дрожжевого теста ♦ 200 г твердого сыра ♦ 200 г ветчины ♦ по 1 ст.л. семян кунжута и льна ♦ яйцо.

Сыр и ветчину нарезаю кубиками, смешиваю. Тесто размораживаю, раскатываю, по всему периметру выкладываю начинку, края теста справа и слева подворачиваю, затем в другом направлении скручиваю в плотный рулет. Разрезаю его на 8-10 частей, выкладываю на застеленный пергаментом противень, немного раскрываю края теста, чтобы получились «лепестки», смазываю верх взбитым яйцом. Выпекаю булочки в духовке при 200 град. 20-30 мин.

Марина КВОН,  
г. Санкт-Петербург.  
Фото автора



Неожиданно

# У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

**С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ НАВСЕГДА ЗАБУДЕТЕ О ВЫПИРАЮЩИХ «КОСТОЧКАХ»!**

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Радикально устраняет деформацию за 3-6 месяцев!

**По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, так как они стесняются внешнего вида своих ступней, каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью.**

Причина тому – выпирающие «косточки», «шишки» в области больших пальцев стоп.

**ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!**

- Устанавливает палец в правильное положение и устраняет деформацию.
- Предотвращает воспаление суставов.
- Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе.

Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

**ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ!**

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы, при этом его кончик начинает «смотреть» в сторону остальных пальцев.

При вальгусе II-III степени анатомия большого пальца резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрещивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца – частая причина инвалидности у женщин!



**КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO**

Если у Вас есть плоскостопие или Вы постоянно носите узкую обувь и обувь на каблуке, если у Вас в семье кто-то имеет HalluxValgus, стоит использовать Valgus Pro. Это поможет предотвратить развитие заболевания, и Ваши ноги останутся красивыми и здоровыми надолго.

При постоянном ношении фиксатор Valgus Pro исправляет деформацию – выпирающие «косточки» на ногах просто исчезают! Эффект подтвержден клинически.

Даже при выраженной вальгусной деформации большого пальца стопы, при перекрещивающихся пальцах и их тесном прилегании, фиксатор восстанавливает правильное положение большого пальца, и не дает развиваться осложнениям: воспалению сустава, образованию натертостей и мозолей. Нагрузки при ходьбе распределяются по стопе правильно – исчезают боли не только в пальцах, но и в ступнях, ноги устают значительно меньше.

**КАК ЭТО РАБОТАЕТ**

Фиксатор выполнен из медицинского силикона: эластичного материала, безопасного для

здоровья и очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощутимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. «Косточка» вправляется и больше не сдавливается обувью. Исчезает боль при ходьбе, а обувь перестает деформироваться и служит дольше.



**Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца!**

Для большинства людей этого более чем достаточно, чтобы кардинально решить проблему выступающих «косточек» на ногах!

**Хирургическая операция** долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

Однако это очень травматичный метод – кость рассекается, выступающая часть удаляется, болезненный, с длительным периодом восстановления. Кроме того, операция устраняет «косточку» на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, а на ступне после лечения остаются неэстетичные шрамы. Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженное улучшение.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ**

• Ношение фиксатора пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.



Реклама

**СКИДКА ДО 50%!**

• При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение боли и дискомфорта при ходьбе.

• За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

**НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO**

**Юлия, 30 лет** - Проблема появилась ещё в институте. 10 лет я не носила обувь на высоком каблуке **ВООООЩЕ**, стеснялась своих ног: казалось, все смотрят на мои уродливые ступни. Операции боюсь страшно. Поэтому когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Использую фиксаторы с туфлями на каблуках – ещё одна моя победа.

**Валентина, 64 года** - Фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила растоптанную мужскую обувь, передвигалась с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, гораздо меньше стали болеть пальцы и сами ступни. Больше не хромаю, покупаю и ношу женские туфли и сапоги. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!

**Ирина, 37 лет** - С детства диагностировано плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у оснований больших пальцев. В последний год я просто не смогла носить нормальную обувь. Уже 2 месяца надеваю фиксатор – и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!

**СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ «КОСТОЧКАМ» НА НОГАХ!**

Позвоните сейчас, и вы почувствуете изменения уже через несколько дней!

**8 800 250 35 70**

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

**ЛЕТНЯЯ РАСПРОДАЖА!**

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ **350 руб.** ~~550 руб.~~

**2 шт. – 650 руб.** ~~1100 руб.~~ **4 шт. – 1100 руб.** ~~2200 руб.~~

+ почтовые расходы

**ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**

[www.valfix.ru](http://www.valfix.ru)

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**

Делая заказ, вы принимаете условия продажи ООО "Лучшее решение": 214030 г. Смоленск, Краснинское шоссе 25, ОГРН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2018г. Акция действует с 1.02.18 по 31.05.18.





## 5 секретов: храним крупы правильно

Сейчас нет необходимости за-  
купать крупу мешками. Однако и  
один пакет нужно суметь сохра-  
нить, чтобы в продукте не завелись  
ненужные «жители». Советы по  
хранению — от шеф-повара Любо-  
ви ИВАНОВОЙ, г. Витебск.

Принесенную из магазина крупу же-  
лательно сразу перебрать. Иногда  
советуют прожарить или прокалить  
5 мин. в микроволновке, но это не-  
сколько ухудшает полезные свойства.  
Зимой крупу дня на 4 можно вынести  
на балкон, чтобы уничтожить возмож-  
ных вредителей и их личинок.

Хранить лучше всего в чистых и сухих  
стеклянных банках под полиэтиле-  
новой крышкой или плотной льняной  
тканью. Единственный минус — бан-  
ки занимают много места. Можно ис-  
пользовать специальные пластиковые  
контейнеры для сыпучих продуктов с  
плотной крышкой. Нельзя хранить кру-  
пу в полиэтиленовых или бумажных па-  
кетах — она либо «задыхается», либо  
отсыревает.

**Место для хранения** крупы долж-  
но быть темным, прохладным и су-  
хим. Чтобы предупредить заражение  
вредителями, в емкость с крупной же-  
лательно положить пару неочищен-  
ных зубчиков чеснока или лавровых  
листьев, кусочек смятой фольги или  
обычную металлическую ложку.

**При покупке** следует обращать вни-  
мание на дату выпуска крупы и срок  
годности.

Дома нужно периодически произво-  
дить ревизию запасов, помня, что у  
каждого продукта свой **срок хране-  
ния**: не более полугода — у ядрицы  
и овсяных хлопьев «Геркулес», пример-  
но 7 месяцев — у пшена, год — у риса,  
1,5 года — у перловки. Ошпаренный  
шлифованный рис может храниться  
долго. Однако длительность хранения  
сказывается на вкусовых качествах  
(пшено, в частности, со временем ста-  
новится прогорклым), поэтому каждую  
новую партию лучше покупать после  
того, как израсходована предыдущая.

## Как спасти разделочную доску, или Правила верного ухода

Я перепробовал, пожалуй, все возможные разделочные доски. И вот что  
скажу — на деревянной доске готовить приятнее и удобнее всего. Во-  
первых, дерево — натуральный продукт. Во-вторых, мне нравятся ощущение  
от нарезки на дереве, есть какая-то пружинистая отдача.

Когда купил свою первую деревянную доску, прочел в инструкции строчку: «Про-  
питайте натуральным маслом перед применением», но я так и не придумал, какое  
масло нужно и где его взять. Не натирать же доску сливочным маслом или мар-  
гарином! Довольно быстро доска пришла в негодность: та часть, на которой она  
обычно стояла во время сушки, начала чернеть из-за сырости. Сама поверхность  
оставалась в пятнах — от свеклы, моркови и прочих красящих продуктов.

### Масло есть!

Тогда я купил новую доску и занялся  
поиском масла. Оказалось, есть спе-  
циальные минеральные масла для раз-  
делочных досок. Они не имеют запаха  
(не добавляют аромата в продукты) и сро-  
ка годности (нет опасности, что масло  
внутри доски начнет портиться, как это  
случится, если смазать поверхность  
растительным).

Протираю доску минеральным маслом  
не реже одного раза в месяц.

### Достигаю трех целей:

1. Внешний вид доски всегда остается  
отличным — нет пятен, потемнений и  
т.п.

2. Нет вреда здоровью.

3. Продлевается срок службы доски.  
Хорошая разделочная доска из дерева  
стоит недешево. Регулярно протирая  
поверхность этим средством, сможем  
пользоваться ею от 2 до 5 лет. Это вы-



годнее, чем покупать доски каждые  
полгода и выбрасывать их.

Андрей РУДЬКОВ, фуд-блогер,  
г. Хабаровск. Фото автора

## Признаки доброкачественного мяса

Хочу поделиться своим опытом  
покупки свежего мяса.

❖ Консистенция свежего мяса плот-  
ная, ямка, образующаяся при нада-  
вливании пальцем, быстро выравни-  
вается.

❖ На разрезах мясо не прилипает к  
пальцам.

❖ Доброкачественное остывшее и  
охлажденное мясо покрыто тонкой ко-  
рочкой бледно-розового или бледно-  
красного цвета.

❖ Мясо крупного скота — красное;  
телятина — беловато-розовая; бара-  
нина — коричнево-красная; свинина  
— розовато-красная.

❖ Сок должен быть прозрачным. За-  
пах свежего продукта — без посто-  
ронних ароматов.

❖ Замороженное доброкачествен-  
ное мясо на ощупь твердое. Можно  
постучать по нему — должен быть яс-  
ный звук.

❖ На поверхности и на разрезах за-  
мороженное мясо красного цвета с  
сероватым оттенком, который при-  
дают ему мелкие кристаллики льда.  
Если приложить палец, образуется  
ярко-красное пятно.

Любовь ГОЙДО, г. Витебск

• Подписка-2018 •

## Для дачников и хозяев

Что нужно для того, чтобы  
сделать как можно больше  
заготовок на зиму? Время  
и желание? Безусловно.  
Но сколько бы желания и  
времени у нас не было,  
без хорошего урожая мно-  
го варений да солений не заготовишь!



А как добиться полных ведер и корзин  
фруктов, ягод, овощей и зелени? На  
этот вопрос вам поможет ответить жур-  
нал «Садовод и огородник». В нем  
вы найдете лучшие советы и подсказки  
от специалистов и действенные, про-  
веренные годами секреты от опытных  
садоводов и огородников. Чтобы не  
пропустить ни одного ценного сове-  
та, оформите подписку по индексам:  
24972 «Каталог российской прессы»,  
46357 «Пресса России», П1208 «Поч-  
та России».

### Выгодное предложение!

Оформляйте подписку сразу на  
комплект «Садовод и огородник» +  
«Усадьба» — так она получается де-  
шевле! А всех, кто вышлет в редак-  
цию копию подписной квитанции,  
ждет подарок — эксклюзивный сбор-  
ник «Огород лечит: 20 суперрецептов  
для поддержания здоровья». Под-  
робнее — в «СиО» № 12.



Письмо номера

Доброго вам здоровьица! Хочу сказать, что вы, Сваты, нарушили все мой планы по похудению. Вот как дело было. Отказалась я как-то от сладкого, соленого, жирного, мучного... Как подытожил муж, отказалась от жизни. Сижу такая на диете день, два, три, неделю... Голодная, злая и не ска-

До-рогие наши, хотите еще больше полезных советов и интересных рецептов в любимом издании? Тогда не жалейте добрых слов для тех, по чьим рецептам вы накрываете свои застолья. Ваши благодарности, без сомнения, вдохновят авторов на новые кулинарные открытия.



жу, что сильно похудевшая. Муж на себе прочувствовал все тяготы моего «строинения» и умолял начать есть... А я ни в какую! Мол, говорю, скоро стану тонкой — вон кой — будешь тогда на руках носить. А он мне: «Я и так тебя готов носить на руках, только бы ты ходила жизнерадостной, только бы была сыта и не бурчала по утрам, дням и вечерам по любому поводу. Честное слово, готов носить, если, конечно, смогу поднять...» И тут в конце месяца приходит любимое издание, а там... мать честная: пасхальный бисквитный «Бараш», какая-то невероятная солянка, сочный рыбный шницель да аппетитное салыце с чесночком, и к каждому рецепту — фото от автора, да такое, что слюнки текут! В общем, забыла сразу о том, что сидела на диете... Как говорится, «слезла» с нее сиюминутно да принялась за готовку... И знаете, что вам скажу, я и так хороша: сытая, довольная, кровь с молоком, как муж говорит. Кстати, вот от него-то вам и спасибо, дорогие Сваты, за то, что я полюбила себя такую, какая есть. Это ваша заслуга!

Галина СТЕПАНЕНКО, г. Могилев

Анекдоты

— Слушай, говорят, ты женился. — Да, мне не нравилась еда в нашей столовой. — А теперь? — Теперь очень нравится.

Первый день диеты. Я избавился от всей вредной еды в холодильнике. Это было очень вкусно!

Серьезные отношения — это когда он приходит с работы домой, а ты смотришь на него, улыбаешься и думаешь: «Господи, хоть бы ему сегодняшней еды еще и на завтрашний день хватило».

Опробовано. Вкусно!

Понравился рецепт маски для лица «Творожное омолаживание» от Валентины Таланковой из г. Бреста (№3, 2018). Уже проверила на себе: кожа лица после процедуры, будто моложе лет на 10 — посвежшая, отдохнувшая. Спасибо!

Галина ШАБЛОВСКАЯ, г. Минск

Хочу от всей души поблагодарить Розу Валееву из г. Самары за рецепт наивкуснейшего татарского национального блюда «Кыстыбый» (№4, 2018). Получилась невероятно ароматная и аппетитная выпечка! Теперь всем рекомендую.

Анна СОЛОВЬЕВА, г. Оренбург

До чего же вкусным получился творожный сыр из сметаны и кефира, приготовленный по рецепту Любви Вишняковой из г. Липецка (№4, 2018) — нежно, сытно, просто и совсем недорого. Вся семья и соседи в восторге. Спасибо вам!

Анастасия МИЛЮТИНА, г. Астрахань

Невероятно вкусный пирог «Груня», приготовленный по рецепту Альбины Кадимовой из г. Казани (№2, 2018), привел меня в полное замешательство: готовлю его 3 раза в неделю по просьбе родных и сама удержаться не могу — это просто какое-то грушевое безумие... Спасибо автору за то, что подсластил нашу жизнь!

Наталья ТЕРЕНТЬЕВА, г. Могилев

Журнал «Сваты на кухне» № 6 (44), июль 2018 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 6.06.2018 г. в 16.00

Зак. № 01837

Тираж 213 600 экз., отпечатан ООО «Возрождение» ул. Бабушкина, д. 8, офис 1, г. Смоленск, 214000, РФ.

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 июля 2018 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 Ирины Савосиной.

На фото — семья Бориса и Натальи Сажиных

по САМОЙ НИЗКОЙ ЦЕНЕ

Подписка — это удобно и выгодно!

Дорогие наши, поспешите на почту, чтобы оформить подписку на «Сваты на кухне» и другие издания «Толоки» на 2-е полугодие 2018 года!

Подписные индексы:

04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41596 «Пресса России», П1212 «Почта России».

Подписавшись, вы:



• Можете получить подарок, выписав «Сваты на кухне» и «Нашу кухню».

• Освободите личное время — вам не придется искать издание в продаже.



• Гарантированно получите прямо домой лучшие проверенные читательские рецепты и советы.

• Застрахуете себя от возможного повышения цен при покупке издания в розницу.



# «Наша кухня» + «Сваты на кухне» = полны кладовочки!

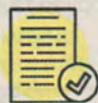
Подарок  
каждому!

**ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! САМОЕ ВРЕМЯ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2018 ГОДА, А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ПРИШЛА ПОРА НОВОЙ ПОДПИСНОЙ АКЦИИ С ГАРАНТИРОВАННЫМИ ПОДАРКАМИ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ!**

Какие подарки вас ждут в новом полугодии? Именно те, которые нужны каждой хозяйке: **лунный календарь заготовок** с июля по декабрь (ведь капусту мы будем квасить до самого нового года), составленный доктором с.-х. наук, астрологом Валерием Матвеевым, и

**коллекция из 30 лучших рецептов заготовок** (огурцы и помидоры, кабачки и баклажаны, сладкий перец и капусту приготовим очень вкусно, а изысканные варенья, домашние соки, терпкое вино и натуральные наливки порадуют даже самых предвзятых гурманов).

**ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ УНИКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК ОТ РЕДАКЦИИ, НУЖНО СДЕЛАТЬ ВСЕГО ДВА ШАГА:**



Оформить подписку на «Нашу кухню» и «Сваты на кухне» на второе полугодие 2018 года.



Прислать в редакцию копии подписных купонов не позднее **10 июля 2018 года.**

### Подписные индексы

(чтобы вам не пришлось искать в каталогах на почте)

«Сваты на кухне»	«Наша кухня»
«Каталог российской прессы» 04090	80115
«Пресса России» 41596	42938
«Почта России» П1212	П1205

выгодные  
полюбовные

### Адрес для ваших писем

с-копиями подписных купонов: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200  
(с пометкой «НК + СнК»)



### Познакомимся?

«Наша кухня» — кулинарное издание как для молодых, так и для опытных хозяюшек с актуальными и проверенными рецептами; советами шеф-поваров и кондитеров, специалистов по выбору продуктов; консультациями врачей и диетологов о том, как сделать свое питание сбалансированным. В каждом номере — встречи на кухне звезд и интервью с популярными шеф-поварами.

Издание «Сваты на кухне» — это место встречи хозяйшек-кулинарок и мужчин-поваров с рецептами из доступных продуктов, подсказками, как накрыть экономный, но сытный стол, с удивительными историями от читателей, советами по сохранению здоровья и обустройству кухни. С нами вы и вкусно поедите, и ремонт сделаете, и поностальгируете, и посмеетесь от души!

