

16+

Сваты

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Телека

№ 7 (39), июль 2018 г.

Специалка

ОГУРЦЫ:
СОЛЕНЬЯ И... ВАРЕНЬЕКОНКУРС
ВАШИХ
РЕЦЕПТОВЭКСКЛЮЗИВ:
каперсы из настурцииНА ЗДОРОВЬЕ:
лакомства
без сахара

ДЕЛИКАТЕСЫ ИЗ РОЗ

Внимание!

До 31 августа вы можете досрочно подписаться на «Сваты. Заготовки» на первое полугодие 2019 г. по ценам этого года. Не упустите выгоду!

Наши подписные индексы:
11423 «Каталог российской прессы»
71234 «Пресса России»
П1214 «Почта России»

ISSN 2411-0787

18007>



9 772411 078008

Разносолы без уксуса

- ❖ Томаты с горчицей и в яблочном соке
- ❖ Печеные перцы с брынзой
- ❖ Соус к мясу из смородины

❖ ХРАНИМ ПО ПРАВИЛАМ ❖ ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ ❖ ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ❖ КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ ❖

Здравствуйте, дорогие!

Во-первых, не устанем благодарить вас, любимых читателей и преданных подписчиков, за то, что поддержали наше издание в это непростое время и оформили подписку на второе полугодие. Понимаем, порой ох как непросто выкроить «копеечку» из семейного бюджета или скромной пенсии, но, согласитесь, что за жизнь без маленьких радостей?! И очень отраднo, что для многих из вас именно наше издание становится своеобразным светом в окошке: с нами не только можно скоротать летний вечерок, но и весь сезон спрашивать совета и подглядывать дельные рецепты угощений, которые, мы уверены, сделают ваши зимы сытнее, вкуснее и уютнее. Да и как ни крути, заплатить один раз — это куда выгоднее и удобнее, чем каждый месяц держать в голове: «Не забыть купить «Сваты. Заготовки»! Во-вторых, спешим напомнить про наш конкурс (подробности участия — на соседней странице). Поторопитесь, хозяйшкИ и хозяева! Времени до подведения итогов остается все меньше, а подарки у нас знатные — сегодня, что называется, за здорово живешь такие не везде раздают. А ведь усилия от вас требуются минимальные: пока не унесли в подвал или кладовку баночки со свежеприготовленными закатками, щелкните их вместе с кем-то из домочадцев на камеру фотоаппарата или телефона (только о качестве снимков, пожалуйста, позаботьтесь!) или попросите, чтобы сфотографировали вас, и пришлите в редакцию, сопроводив рецептом. Поверьте, мы найдем возможность опубликовать каждое письмо и, соответственно, отметить его автора. Хотя и горячая сейчас пора у дачников и огородников, но давайте вместе сделаем «Сваты. Заготовки» еще лучше, интереснее, полезнее!

Внимание!

До 31 августа вы можете досрочно подписаться на «Сваты. Заготовки» на первое полугодие 2019 г. по ценам этого года. Не упустите выгоду!



Любовь Сергеевна

Перед заготовкой патиссонов бланширую овощи в кипятке 5 мин., затем опускаю в ледяную воду — это сохранит их форму и упругость. После закатывания банки ни в коем случае не укутываю: если патиссоны долго продержат в тепле, они потеряют характерную хрусткость, да и во вкусе проиграют.

Фаршируем баклажаны

Одна из любимых моих заготовок — фаршированные баклажаны. Ни одно застолье без них не обходится! Выбираю плоды среднего размера, чтобы без проблем поместились в банки целиком. И обязательно беру молодые баклажанчики, чтобы не пришлось чистить кожицу и удалять семена.



Маргарита Петровна

Чтобы сделать вкус клубничного компота более ярким и оригинальным, добавляю в него свежую мяту, молотую корицу или ванильный сахар по вкусу. Каждый раз получается новый напиток. Готовлю так и закатки, и компоты для недолгого хранения. А уж как внучатам нравится!



Лед для красоты

Пока кабачки молоденькие, готовлю замечательный тоник для лица. Пропускаю через мясорубку очищенные молодые овощи, кашицу выкладываю в сложенную в несколько слоев марлю, отжимаю сок. Смешиваю его в равных пропорциях с крепким несладким кофе и замораживаю в формочках для льда. Протираю лицо по утрам и вечерам.

Когда разливаю в бутылки для долгого хранения готовую наливочку из вишни, ягоды не выбрасываю. Складываю их в пищевой контейнер и храню в холодильнике, но недолго. С мороженым — ох как вкусно! А Марго с ягодками пироги печет, предварительно достав косточки.



Анатолий Степанович

Томатное «оружие»

От разных вредителей, которые любят атаковать капусту, редьку, огурцы и тыкву, готовлю действенное органическое средство. С помидорных кустов обрываю нижние стебли с листьями, заливаю водой, чтобы полностью их покрыла, оставляю на сутки, а затем опрыскиваю растения получившимся настоем. А если дать ему закиснуть, получится весьма неплохая подкормка для огородных культур.



Михаил Михайлович

При неправильном хранении у баклажанов стремительно уходит влага из мякоти. Нашел способ сохранить их сочными подольше: кладу овощи в ящики и обязательно пересыпаю чистым речным песком — он хорошо задерживает жидкость. Ящики ставлю в темное прохладное место.

Дрова для шашлыка

Сезон пикников в самом разгаре! Поэтому дрова заготавливаю с запасом. Лучшие варианты — липа, береза, дуб, подойдут и все виды фруктовых деревьев. Ни в коем случае не беру поленя от хвойных пород: из-за их смолистости мясо может получить горьковатый привкус.

Черная смородина без сахара

Уже больше 30 лет готовлю смородину только по этому рецепту: она получается с мягкой кожицей, очень нежной и ароматной.

Ягоды мою, обсушиваю. В горячие после стерилизации банки всыпаю смородину, ставлю в большую кастрюлю, вливаю горячую воду до «плечиков», закрываю кастрюлю крышкой, довожу воду в ней до кипения и нагреваю на малом огне, чтобы вода при кипении не попадала к смородине. По мере оседания добавляю ягоды в банки, пока не станут полными, а сверху смородину покроем сок. Достāju банки по одной, закатываю прокипяченными с пищевой содой крышками, переворачиваю и оставляю до полного остывания. Храню в шкафу при комнатной температуре. Сахар при необходимости добавляю в уже открытую заготовку по вкусу.

Людмила ИВАНОВА, г. Москва

В сушку

Для сушки выбираю крепкие, не совсем зрелые ягоды — слишком спелая малина рискует раскиснуть. Перебираю, удаляю чашелистики, раскладываю плоды на решетке в один слой. На солнце они высыхают за 10-12 дней, в теплой духовке (сначала при 45-50 град., затем — при 60 град.) — за 3-4 часа.

Храню малину в стеклянных банках.

Алсу МУКИМОВА,
г. Нефтекамск

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

Заготовки удались!

Дорогие наши, творческий конкурс для запасливых хозяюшек в разгаре. Уверены, вы сняли пробу с прошлогодних заготовок, отметили для себя наиболее удачные и, скорее всего, уже и новые успели сделать. Значит, не упустите возможность попасть на страницы нашего издания и получить весьма соблазнительные подарки. Не будем усложнять задачу и оставим условия конкурса максимально простыми.

❖ Выберите пару-тройку самых лучших и любимых в вашей семье рецептов заготовок — от солений и маринадов до мясных и рыбных деликатесов, вин и целебных настоек. Конечно же, отдавайте предпочтение угощениям «с изюминкой», которые ни разу вас не подводили.

❖ **Сфотографируйтесь** с вашими кулинарными шедеврами сами или снимите кого-то из родных, причем сделать это можно во время застолья — и для вас память, и для нашего издания подходящий снимок.

❖ Перепишите или напечатайте заветные рецепты, сопроводив их небольшим рассказом-визиткой: почему вам по душе именно эти заготовки, откуда узнали рецепт, может, у вас с ним связаны какие-то особые воспоминания?

❖ Вышлите рецепты с рассказами, фото, а также свои персональные данные (см. стр. 31) на наш адрес — почтовый или электронный.

Мы оперативно опубликуем рецепты заготовок, соответствующие сезону (учитывайте, что издания мы готовим заранее — за 1,5-2 месяца до выхода), а по итогам конкурса наградим победителей.

**ЖДЕМ ПИСЬМА ДО 15 АВГУСТА,
А ИТОГИ ПОДВЕДЕМ В № 9.**

Мы выберем трех победителей, каждый из которых получит подарочные сертификаты фирмы REDMOND на 3 000 рублей — именно на эту сумму вы сможете выбрать в торговых точках подарки указанной фирмы по своему вкусу.

Подарки будут отправлены до 15 октября 2018 г.

Адрес для ваших писем:
214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты. Заготовки. На конкурс». Ваше письмо дойдет быстрее, если вы отправите его на наш e-mail: sz@toloka.com

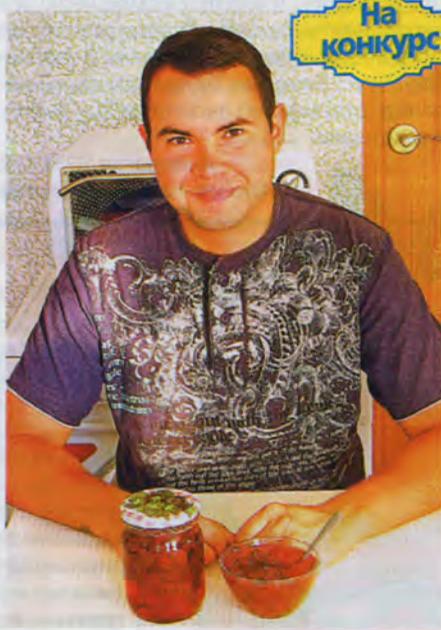
Организатором акции выступает ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

Крыжовник «По-польски»

• 1 кг розового крыжовника • 1,5 кг сахара • 1,5 ст. воды.

Ягоды мою, обрезаю плодоножки и сухие чашелистики, накалываю в нескольких местах иголкой или зубочисткой, опускаю на 2-3 мин. в кипящую воду. Жидкость, в которой бланшировала крыжовник, процеживаю и отмеряю 1,5 ст. Ягоды остужаю. Сахар заливаю отмеренной водой, помешивая, довожу сироп до кипения и варю 3 мин. Погружаю плоды в сироп, довожу до кипения, остужаю и оставляю на 8 часов. Затем снова варю 3-5 мин. и настаиваю 8 часов. Повторяю еще раз процесс варки и настаивания. Окончательно довариваю 15 мин. Горячее варенье раскладываю в стерилизованные банки, закатываю прокипяченными крышками, переворачиваю, укутываю до остывания. Храню в прохладном месте.

Ирина КОНСТАНТИНОВА,
г. Новополюцк. Фото автора



На конкурс

«Нежинский»

Салат готовлю как из молодых огурчиков, так и из «переростков» (у последних обязательно снимаю жесткую кожицу).

• 1 кг огурцов • 200 г лука • пучок укропа • 2 ст.л. 9%-ного уксуса • 1 ст.л. сахара • 3/4 ст.л. соли • несколько горошин черного перца.

Огурцы мою, обрезаю кончики, нарезаю нетолстыми кружочками, очищенные крупные перерезелые плоды — полу-

кольцами или четвертинками колец, лук — тонкими полукольцами, укроп измельчаю. Овощи и зелень перемешиваю с солью, сахаром и перцем, оставляю при комнатной температуре на 30 мин., за это время пару раз перемешиваю. Вливаю уксус, еще раз перемешиваю. Плотно раскладываю салат в 2 пол-литровые стерилизованные банки. Для недолгого хранения в холодильнике просто закрываю полиэтиленовыми крышками. Для длительного — стерилизую 15 мин., пока огурцы не поменяют цвет. Достāju банки и сразу закатываю. Переворачиваю, укутываю до полного остывания.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ,
г. Витебск. Фото автора



4 Соленья и маринады: томаты

На конкурс



«По-корейски»

Закуска разлетается на ура — не успеваешь и глазом моргнуть. Поэтому настоятельно советую заготовить не одну банку, иначе можно и не успеть продегустировать.

На трехлитровую банку: • 2 кг помидоров • 2 стручка сладкого перца • 2 головки чеснока • 100 мл 6%-ного уксуса • 100 мл растительного масла • 2 ст.л. с небольшим верхом соли • 100 г сахара • зелень: укроп, петрушка, базилик, сельдерей или кинза — по вкусу.

Крупные помидоры нарезаю кусками. Перемешиваю сахар, масло, уксус, соль, измельченные в блендере чеснок и перец. Отдельно измельчаю всю зелень, добавляю к маринаду. Укладываю в банку до половины томаты и заливаю соусом-маринадом, затем повторяю слои, сверху еще раз заливаю маринадом. Закрываю полиэтиленовой крышкой и ставлю в холодильник. Храню не больше недели.

Инна ПАВЛОВА,
г. Могилев.

На фото — автор

Уже свежие помидорки поспевают, а у нас в кладовке еще соленые остались. Есть их летом не хочется, но не выбрасывать же! Поэтому протерла томаты через сито, посыпала молотыми черным перцем, сладкой паприкой, сушеным базиликом и гвоздикой, прокипятила — и вкуснейший соус-маринад к шашлычкам готов!



«Пальчики оближешь»

Попробовала такие помидоры у знакомой — и теперь остаюсь верна рецепту уже не один год. Всем рекомендую эту заготовку: она проверена временем и гостями! На вкус помидорки сладкие, а чеснок и лук придают пикантность.

На трехлитровую банку: • помидоры • 2 луковицы • 3 ст.л. растительного масла • 6 горошин черного перца • 6 зубчиков чеснока.

Для маринада: • 1,2 л воды • 4 ст.л. сахара • 2 ст.л. без верха соли • 1 ст.л. 9%-ного уксуса.

На дно банки кладу черный перец, чеснок, вливаю масло. Выкладываю разрезанные пополам томаты до верха срезами вниз и засыпаю их кольцами лука. Для маринада в кастрюле смешиваю все ингредиенты, кроме уксуса, довожу до кипения, выключаю, остужаю и добавляю уксус. Вливаю в банки остывший маринад, стерилизую заготовки 20-25 мин. и закатываю.

Анастасия ЛОНСКАЯ,
г. Могилев. На фото — автор



На конкурс

В яблочном соке

Очень вкусно! Перемешиваю 0,4 л домашнего сока из кислых яблок с 1 ч.л. соли (с верхом), кипячу и заливаю помидоры, уложенные в стерилизованную банку. Закатываю, укутываю до остывания.

Татьяна АШИХМИНА,
г. Ейск

Вяленые с розмарином

Эта вкусная заготовка очень популярна в итальянской кухне. К сожалению, в готовом виде этот средиземноморский деликатес не всем по карману, но его можно приготовить самим в обычной духовке. И когда это делать, как не сейчас, в разгар лета?!

• 1-1,5 кг помидоров сорта «Сливка» • щепотка соли • оливковое или подсолнечное масло без запаха (сколько войдет) • розмарин, базилик и другие пряные травы — по вкусу, но розмарина должно быть больше • 4-5 зубчиков чеснока.

Помидоры выбираю плотные, с твердой мякотью и малым количеством сока. Мою их, полностью обсушиваю и каждый разрезаю вдоль на 2 части, срезая кончики. Чайной ложкой аккуратно удаляю все семена и получившиеся «лодочки» раскладываю срезом вниз на салфетке, чтобы впитала лишний сок. Затем выкладываю томаты на плоское блюдо или противень срезом вверх, чуть-чуть солю, щедро посыпаю травами. Ставлю в теплую духовку на несколько часов: при 60 град. вялю примерно 6 часов. Поми-



доры должны быть сухими, но с мягкой серединкой. Чеснок нарезаю тонкими пластинами и укладываю в банки порциями: 1-2 кусочка чеснока, затем — 2-3 слоя томатов, посыпаю травами и кладу еще 1-2 кусочка чеснока и так до верха банки. Заливаю маслом под горлышко, плотно укупориваю. Храню в прохладном месте — в холодильнике или подвале.

Елена МЕЛЬНИЧУК, г. Киев.
Фото автора

Без уксуса

«Горчички?»

На трехлитровую банку: • 1,5-1,8 кг помидоров • 3-4 зубчика чеснока • лист хрена • 10 листьев черной смородины • 2 лавровых листа • 2 зонтика укропа • 2 бутона гвоздики — по желанию.

На 1 л рассола: • 1 л воды • 2,5 ст.л. без верха соли • 2 ст.л. с верхом сахара • 2 ст.л. без верха сухой горчицы.

На трехлитровую банку нужно 1,5 л рассола, для которого кипячу воду, добавляю сахар и соль, варю 1-2 мин., остужаю. На дно банки кладу чеснок и пряности, на них — помидоры, заливаю остывшим рассолом, прикрываю полиэтиленовыми крышками и оставляю на 2-3 дня для брожения при комнатной температуре.



Когда на рассоле появится пленка, сливаю его и кипячу 5-10 мин. В банку всыпаю горчицу, заливаю томаты кипящим рассолом до верха. Закатываю, переворачиваю и оставляю до полного остывания. Храню в прохладном месте.

Ольга КРЕМЕР, г. Дмитров. Фото автора



«Гнездышки»

Выбираю красные толстостенные перцы гогошары. Они похожи на низенькие бочонки, идеально подходят для фарширования (собственно, именно для этого их и закатываю). Для консервации беру стручки маленького размера с плотными стенками.

- ♦ Сладкие перцы (гогошары) ♦ 1 л воды
- ♦ 35 г соли ♦ 1 ст. сахара ♦ 200 мл 6-9%-ного винного или яблочного уксуса
- ♦ 0,5 ст. растительного масла ♦ черный перец горошком — по вкусу ♦ веточки розмарина.

У перцев аккуратно вырезаю сердцевину с семенами, чтобы отверстие получилось совсем маленьким, при этом не повреждая стенки плода. Для маринада в кипятке добавляю соль, сахар, уксус, масло, перец горошком, розмарин, довожу до кипения. Опускаю в него перцы, варю на малом огне, не давая закипеть, 5-7 мин. Достаяю, слегка остужаю, акку-

ратно укладываю в банку — неплотно, чтобы не нарушить целостность стручков. Заливаю маринадом до горлышка, добавляю еще перец горошком и розмарин, чуть жду и доливаю маринад до самого верха. Стерилизую литровые банки 15 мин., закатываю и переворачиваю до остывания.

Мои советы

Такой маринованный перец фарширую сливочным сыром, смешанным с измельченными укропом и чесноком.

Татьяна РОМАНОВА,
г. Дмитров. Фото автора

С петрушкой

Кипячу 2 л воды, по 1 ст. растительного масла и сахара, 0,5 ст. 9%-ного уксуса и 4 ч.л. соли, порциями всыпаю очищенный и крупно нарезанный сладкий перец, варю не более 5 мин., чтобы кусочки не успели размякнуть. На дно пол-литровой банки кладу несколько веточек петрушки, 3 зубчика чеснока, 3-5 горошин черного перца, сверху — сладкий перец, заливаю маринадом, стерилизую 15-20 мин., закатываю.

Ольга КРЕМЕР,
г. Дмитров

Вопрос — ответ

Заготовки — на пользу

Урожай сладких перцев порадовал: замариновала несколько банок. Но вот задумалась, а сохранятся ли витамины после термообработки? Может быть, плоды лучше солить или квасить?

Наталья КОПРОВА, г. Подольск

Отнести маринованные продукты к категории «здоровое питание», увы, нельзя: уксус негативно воздействует на печень, которая у современного человека и так страдает по разным причинам: от экологии, алкоголя, курения до вынужденного приема лекарственных средств. И даже если в заготовке сохранились какие-либо витамины, то вся их польза сходит на нет из-за избытка соли, сахара, уксуса, рафинированного масла.

А как лучше?

Идеальный вариант «накормить» организм витаминами — снять с грядки созревший перец и сразу его съесть. Но существуют и современные способы сохранения урожая, которые безопасны и полезны для здоровья.

- ❖ Заморозка: лучше всего очень быстрая, так называемая шоковая, но она обычно доступна только в промышленных условиях.

- ❖ Квашение, ферментирование продуктов.

- ❖ Сушка в специальных аппаратах-сушилках, в которых можно выставить температуру не более 40 градусов: такая температура позволяет сохранить практически все витамины в составе продукта.

Ольга ПЕРОВА,
нутрициолог,
г. Петрозаводск

Без уксуса

С брынзой

- ♦ 3 кг очищенного сладкого красного перца ♦ 0,5 кг брынзы ♦ 175 мл растительного масла.

Перец нарезаю половинками, чищу, раскладываю на противне в один слой срезами вниз и запекаю в духовке при средней температуре до слегка обугленной черной корочки. Достаяю и плотно накрываю другим противнем на 30 мин. Снимаю кожу с плодов, пропускаю мякоть вместе с брынзой через мясорубку или измельчаю блендером и вливаю масло. Раскладываю



смесь в стерилизованные пол-литровые банки, прикрываю стерилизованными крышками и стерилизую 20 мин. Закатываю и переворачиваю до остывания. Выход — 5 пол-литровых банок.

Неля ГОЛЯЦКАЯ, г. Запорожье. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Рецепт неплох, по крайней мере, вреда от такой заготовки не будет, но и пользы маловато. Сам по себе перец весьма ценный продукт, в котором содержатся витамины и каротин. Советую есть его людям, страдающим депрессией, сахарным диабетом, а также при ухудшении памяти, бессоннице, упадке сил. По количеству витамина С перец превосходит лимоны и черную смородину, но, увы, при термической обработке польза его уменьшается до 70%. Что касается брынзы, ей нагревание наоборот на пользу: она становится менее соленой, следовательно, такие блюда можно есть даже тем, кто имеет проблемы с почками, желудком, поджелудочной железой. Но в меру! Брынза богата необходимыми белками, содержит кальций, натрий, фосфор, витамины В1, В2 и С. Впрочем, термическая обработка также снижает их количество. Такую заготовку можно есть всем, если только вы не склонны к аллергии на сладкий перец или лактозу.

Надежда КОЛТЫРИНА, диетолог-нутрициолог, г. Псков

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, поделитесь своими проверенными рецептами маринованных, соленых, квашеных перчиков — как сладких, так и острых; а также томатов, огурцов, кабачков, баклажанов и других овощей. Автора каждого опубликованного рецепта ждет приятное денежное вознаграждение.

214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
«Сваты. Заготовки».
E-mail: sz@toloka.com

Ах, лечо!



«Традиционное»

• 1 кг помидоров • 1 кг сладкого перца
• 0,5 кг лука • 75 мл растительного
масла • 0,5 ч.л. черного перца горош-
ком • 2-3 зубчика чеснока • 1,5 ст.л.
9%-ного уксуса • 2 ст.л. сахара • 1 ст.л.
соли • лавровый лист.

Перец нарезаю соломкой, луковицы — четвертинками, помидоры и чеснок пропускаю через мясорубку. Все овощи смешиваю в кастрюле, добавляю соль, сахар, масло, перец горошком и лавровый лист. Тушу под крышкой 45-50 мин. Вливаю уксус и через 5 мин. разливаю в банки. Закатываю и укутываю до остывания.

Оксана СТАВИЦКАЯ, с. Радостное
Днепропетровской обл. Фото автора

«Ленивое»

Готовить быстро, а съедают еще быстрее! Кто не жалуется сладость в заготовках, может добавить меньше сахара. Если любите поострее, положите больше чеснока или острый перчик. Уксус в лечо не добавляю (кислоты достаточно в помидорах), при этом храню его в обычной кладовке. Но вот банки с крышками стерилизую тщательно.

• 3 кг помидоров • 10 крупных стручков
сладкого перца • 10 крупных зубчиков
чеснока • 1 ст. сахара • 1 ст.л. соли.

Помидоры нарезаю дольками, сладкий перец — полосками, чеснок измельчаю. Помидоры варю 10 мин., добавляю перец, чеснок и соль. Готовлю еще около 20 мин., всыпаю сахар и варю еще 10 мин. Раскладываю в стерилизованные банки и закатываю стерилизованными крышками. Выход — 7 поллитровых баночек лечо.

Яна АФОНИНА, г. Курган. Фото автора

Не рекомендую добавлять в лечо томатную пасту вместо свежих помидоров. Заготовка однозначно проиграет во вкусе! Но если уж решились на такой эксперимент, выбирайте продукт высокого качества. А помидорки для удачного лечо должны быть спелыми, крепкими и мясистыми.



«Ералаш» в желатине

Каждый год делаю эту вкусную и красивую заготовку. А маринад едим... ложкой — до того вкусен!

На 2 литровые банки:

• 700 г помидоров • 2 луковицы • мор-
ковь • стручок сладкого перца • 2 зуб-
чика чеснока • 1 ст.л. сахара • 1 ст.л.
соли • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • 1 ст.л. с
верхом желатина • 4 листочка базилика
• 2 ч.л. готовой смеси пряностей «Итальянские травы».

Лук нарезаю полукольцами, морковь — тонкими кружочками, очищенный от семян перец — соломкой. Помидоры накальваю зубочисткой у плодоножек. В стерилизованные банки выкладываю овощи слоями: лук, помидоры, перец; морковь — по бокам; еще лук — верхним слоем. В каждую баночку добавляю по 2 листочка базилика и по зубчику чеснока, нарезанного пластинами, сверху всыпаю 1 ч.л. смеси пряностей. Заливаю кипятком, накрываю крышкой, оставляю до полного остывания. Затем сливаю жидкость из банок в кастрюлю, довожу до кипения, опять заливаю овощи и остужаю



под крышкой. В 50 мл холодной воды замачиваю желатин. С овощного ассорти сливаю жидкость, добавляю соль и сахар, довожу до кипения, снимаю с огня. Ввожу уксус и набухший желатин, перемешиваю до его полного растворения. Заливаю овощи, закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Валентина ГОРОБЕЦ,
с. Новоселовка-Первая Донецкой обл.
Фото автора

«По-грузински»

• 2 кг огурцов • 1 кг помидоров • 1 кг сладкого
перца • стручок острого перца • 3 головки
чеснока • 5 ст.л. сахара • 2 ст.л. уксусной
эссенции • 100 мл растительного масла
• 2,5 ст.л. соли с пряностями (сванская,
абхазская и др.).

Помидоры нарезаю тонкими дольками, сладкий перец — соломкой, огурцы — полукружочками, чеснок — пластинами. Острый перец измельчаю. Сладкий и острый перец с помидорами варю 15 мин. после закипания. Добавляю остальные овощи, сахар, соль, растительное масло и эссенцию. Все перемешиваю и готовлю 5 мин. Раскладываю в стерилизованные банки и закатываю. Выход — три баночки по 0,7 л.

Елена КОНИЩЕВА, г. Рязань

Огуречная основа

Из огурцов закатываю самый простой салат: нарезаю их кружочками, измельчаю лук, добавляю сахар, соль, масло и уксус в привычных пропорциях. Зато как открою баночку — экспериментирую с добавками. Подмешиваю к заготовке капусту, морковь, оливки, редьку или даже зерна граната. Попробуйте!

Лариса БЕЛОДЕДОВА,
г. Пермь

Для рассольника

• 0,7 кг огурцов • 0,7 кг по-
мидоров • 0,5 кг лука • 0,5 кг
сладкого перца • 0,5 кг мор-
кови • 150 мл растительного
масла • 2/3 ст. риса • 1,5 ст.л.
соли • 1 ст.л. сахара • 1 ст.л.
уксусной эссенции • зелень
укропа и петрушки.

В чашу мультиварки кладу нарезанные кубиками лук, огурцы, помидоры и перец, крупно натертую морковь,



Техника
в помощь

промытый рис. Добавляю рубленую зелень, соль, сахар, масло и 300 мл воды. Готовлю в режиме «Тушение» 20-30 мин. Вливаю эссенцию, перемешиваю и оставляю в том же режиме на 10 мин. Раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Наталья БАРКАЛОВА,
г. Воронеж. Фото автора

Без
уксуса



«Летнее ассорти»

Сладковато-соленые овощи с привкусом меда и пряных трав наполняют зимой дом ароматами лета и радуют яркими красками!

На 1,5-литровую банку:

- ♦ некрупные огурцы ♦ помидоры ♦ сладкий перец
- ♦ 2-4 зубчика чеснока
- ♦ 1-2 зонтика укропа ♦ маленький стручок острого перца ♦ лавровый лист ♦ 8-10 горошин смеси перцев ♦ 5-6 листочков мяты ♦ 5-6 листочков зеленого базилика ♦ 2 ст.л. водки ♦ 1 ч.л. уксусной эссенции.
- Для рассола на 1 л воды: ♦ 25 г соли ♦ 1,5 ст.л. меда.

Сладкий перец чищу от семян, нарезаю крупными полосками, чеснок — толстыми пластинами. Лавровый лист и смесь перцев заливаю водой, чтобы только покрыла их, и довожу до кипения. В стерилизованные банки кладу зонтики укропа, мяту и базилик. У огурцов срезаю кончики, плотно утрамбовываю в банки (не до верха!), промежутки заполняю сладким перцем. Сверху — чеснок, острый перец, немного мяты и базилика, лавровый лист и горошины перца. Выкладываю помидоры, заполняя промежутки сладким перцем.

МОИ СОВЕТЫ

Если будете закатывать в банки других объемов, вот количество продуктов для них.
Водка: на банку 1-0,75 л — 1 ст.л.; на 2 л — 2 ст.л. Уксусная эссенция: на 0,75 л — 1/4 ч.л., на 1 л — 0,5 ч.л., на 2 л — 1 ч.л. Расход рассола: на 0,75 л — 300-350 мл, на 1 л — 450-500 мл, на 1,5 л — 700-750 мл, на 2 л — 900-950 мл.

Елена КАЛУГИНА,
г. Остров. Фото автора



На вкус и цвет...

Перец для лечо беру только красный (зеленый и желтый могу добавить, но чуть-чуть — он не даст яркого вкуса)! Плоды должны быть крепкими, но не переспелыми. Нарезаю перец одинаковыми кусочками: так они равномерно приготовятся и напитаются маринадом.

Татьяна РОМАНОВА,
г. Днепр

Затем мяту, базилик, зонтики укропа и чеснок. Воду от пряностей наливаю в банки. Заливаю овощи кипятком, прикрываю стерилизованными крышками и оставляю на 10-15 мин. Сливаю жидкость в кастрюлю, кипячу и опять заливаю овощи на 10-15 мин. Вновь сливаю, добавляю соль и мед, довожу до кипения. В банки вливаю уксусную эссенцию, водку, кипящий рассол и закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания. Храню в прохладном месте.

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВЫЙ ЖУРНАЛ «Наша кухня. Выпечка» № 6!

ВЫПИШИ ЖУРНАЛ НА II ПОЛУГОДИЕ И ПОЛУЧИ ПОДАРОК! /стр. 2

НАША КУХНЯ

ВКУСНЫЙ ПРАЗДНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

Выпечка

НОВИНКА!

25
ЛЕТНИХ
РЕЦЕПТОВ



Кекс
«Ягода малина»



САМОЕ ЛУЧШЕЕ И ВКУСНОЕ ОТ

Пирогов Тортых Хлеба Парошков Печенья



Не
пропустите!
В продаже
с 19 июня!

- ❖ Блюдо номера:
выпекаем сочный крамбл!
- ❖ Ржаной хлеб:
аппетитно, как у бабушки.
- ❖ Несладкая выпечка:
мини-пирог «Подсолнухи».
- ❖ Зеленая пицца:
и вкусно, и полезно.
- ❖ Мой опыт:
готовим торт... с профитролями.
- ❖ Рецепт с историей:
загадочный «Черный лес».
- ❖ Сладкоежка:
вкуснейшая выпечка с ягодами!

Кабачки «Как грузди»

Мой муж не любитель консервированных овощей, но съел пол-литровую банку и сказал: «Вот никогда бы не подумал, что буду есть сырые кабачки!» И главное — никаких сложностей с приготовлением.

♦ 1,5 кг кабачков ♦ 1 ст.л. соли ♦ 0,5 ст.л. черного молотого перца ♦ 2-3 ст.л. сахара ♦ 0,25-0,5 ст. растительного масла ♦ пучок укропа ♦ 0,5 ст. 9%-ного уксуса ♦ 5-7 зубчиков чеснока.

Молодые кабачки не чищу, у «возрастных» срезаю кожуру, удаляю семена и рыхлую сердцевину. Нарезаю овощи круп-

ными ломтиками. Добавляю измельченные укроп и чеснок. Готовлю маринад, смешав все остальные ингредиенты, заливаю им кабачки и оставляю мариноваться 3 часа до выделения жидкости. За это время дважды перемешиваю. Раскладываю в прокипяченные пол-литровые банки, приминая ложкой, стерилизую 10 мин. и закатываю. Не укутываю.

Татьяна АШИХМИНА,
г. Ейск

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, а какие заготовочки из года в год делаете вы? Какими съестными припасами гордитесь больше всего? Что подаете на стол в будни и праздники? Поделитесь самыми удачными рецептами и примите участие в нашем творческом конкурсе (подробности — на стр. 3).

214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
«Сваты. Заготовки».
E-mail: sz@toloka.com

Баклажаны в томате

Для заготовки не потребуется ни масла, ни уксуса, да и жарить ничего не нужно. Быстро, полезно и удобно: только так и заготавливаю баклажаны.

♦ Молодые баклажаны без семян (или белые сорта «Нежнейшие») ♦ 1 л томатного сока ♦ 2 ст.л. соли ♦ 4 зубчика чеснока ♦ пучок петрушки.

На дно ошпаренной 1,5-2-литровой банки кладу петрушку и чеснок, плотно заполняю очищенными от кожицы баклажанами (крупными нарезаю). Кипячу сок с солью и сразу заливаю плоды, накрываю стерилизованной крышкой и стерилизую 20-30 мин. Закатываю, храню в прохладном месте.



Мой совет

Из заготовки получается отличная закуска к картошке, мясу, пасте: баклажаны измельчаю, перемешиваю с чесноком, луком и заправляю маслом или майонезом.

Марина МАЖУОЛЕНЕ,
г. Москва. Фото автора

Малосольные патиссоны

Тотворю маринад на 1 кг плодов: 1 л горячей воды смешиваю с 2 ст.л. соли без верха, 1 ст.л. сахара с верхом, 1 ст.л. 9%-ного уксуса и зеленью по вкусу.

Патиссоны нарезаю, взвешиваю, укладываю в трехлитровую банку, заливаю горячим маринадом. Прикрываю полиэтиленовой крышкой и оставляю при комнатной температуре на 1-2 суток.

Храню в холодильнике.
Инна ПАВЛОВА, г. Могилев

Приноровилась заготавливать максимально похожие на «оригинал» каперсы из настурции: трудоемко, но они того стоят. Пересыпаю солью зеленые плоды и оставляю на сутки в эмалированной посуде, помешивая каждые 4 часа. Раскладываю в баночки, заливаю винным уксусом, настаиваю две недели, затем сливаю уксус и заливаю содержимое свежим «огуречным» маринадом. Стерилизую и закатываю.



Цветочные «каперсы»

Отличная добавка к мясу, салатам, соусам.

♦ 100 г незрелых зеленых плодов настурции ♦ 1 ч.л. сахара ♦ 0,5 ч.л. соли ♦ 0,5 ч.л. уксусной эссенции ♦ 10-12 горошин смеси перцев ♦ 3 бутона гвоздики ♦ лавровый лист ♦ 150 мл воды.

Готовлю маринад: смешиваю соль, сахар, перцы и гвоздику, заливаю водой, довожу до кипения и опускаю лавровый лист. Плоды перебираю, мою, кладу в небольшую стерилизованную баночку и заливаю горячим маринадом, встряхи-

вая емкость, чтобы специи и пряности распределились равномерно. Затемвливаю эссенцию, закручиваю крышкой и оставляю до остывания. Даю настояться в холодильнике или прохладном месте. Храню там же. Первую пробу снимаю через 2-3 недели.

Мой совет

Самый простой соус с «каперсами» из настурции — просто смешать их со сметаной.

Рената САФИНА,
г. Новосибирск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

♦ Плоды настурции содержат суточную дозу витамина С, который нормализует работу окислительно-восстановительных процессов, повышает иммунитет, укрепляет сосудистую стенку и способствует усвоению железа. Также в семенах есть каротин и витамины группы В, которые улучшают состояние кожи, слизистых, отлаживают работу центральной нервной системы.

♦ Из микроэлементов есть йод — он нормализует работу щитовидной железы и всех обменных процессов; калий, благотворно влияющий на водно-солевой обмен и работу сердечно-сосудистой системы; фосфор, необходимый для формирования костной ткани; а также горчичные гликозиды, которые повышают аппетит, усиливают выведение желудочного сока, устраняют приступы стенокардии, улучшают кровообращение сердечной мышцы и расширяют сосуды.

♦ Эфирные масла, содержащиеся в «каперсах», обладают противовоспалительным, бактерицидным и болеутоляющим эффектом, способствуют выведению токсинов и глистов, нормализуют работу ЖКТ, нервной системы. А фитонциды растения защищают организм от всевозможных инфекций, укрепляют иммунитет.

♦ За счет того, что семена настурции заливают рассолом и не кипятят, все полезные вещества сохраняются в заготовке в полном составе.

Елена БУДЗИЛО, врач-диетолог, г. Пермь

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ И ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ – ЧТО ДЕЛАТЬ?



– Здравствуйте! Я в последнее время заметила ухудшение памяти. Особенно расстраивает, что по этой причине больше не могу заниматься любимым увлечением – разгадывать кроссворды. А буквально вчера почувствовала на прогулке сильное головокружение, упала и чуть не сломала руку. Подскажите, могут ли головокружение и ухудшение памяти быть связаны между собой? И что мне делать?

– Здравствуйте! Проблемы с памятью и головокружение могут наблюдаться на начальном этапе развития хронической ишемии мозга. Для этой патологии также характерны периодические головные боли, нарушение сна и переменчивость настроения. К сожалению, очень маленький процент людей обращают внимание на эти симптомы, списывая все на усталость или возрастные изменения. При этом прогрессирование болезни может привести к развитию серьезных отклонений в головном мозге, вплоть до деменции (слабоумия).^{1,2,3}

Проявляется болезнь из-за кислородного голодания мозга. Первая причина, по которой развивается ишемия мозга, – это сужение сосудистых просветов, что затрудняет движение крови. Но также болезнь может возникнуть на почве сердечно-сосудистых заболеваний (нарушение сердечного ритма, артериальная гипертензия, сахарный диабет и др.).^{1,2,3} По статистике,

сосудистые заболевания головного мозга значительно распространены среди пожилых людей⁴, поэтому рекомендуется регулярно проводить профилактику, а при первых симптомах – немедленно начинать лечение.

Для сохранения нормальной функции мозга в первую очередь необходимо соблюдать здоровый образ жизни: отдавать предпочтение пище, которая не содержит насыщенных жиров; отказаться от вредных привычек; ежедневно выполнять комплекс физических упражнений. Также, для нормализации кровообращения в тканях мозга часто используют «Танакан».

«Танакан» – лекарство растительного происхождения, на основе экстракта гинкго билоба.⁵ Препарат представлен на российском рынке свыше 20 лет⁶ и хорошо себя зарекомендовал. Его прием способствует улучшению памяти и внимания, а также повышению умственной работоспо-

собности. Однако при первом улучшении состояния не рекомендуется сразу прекращать прием лекарственного средства, так как данное лекарство имеет накопительный эффект. После продолжительного курса – не менее трех месяцев – препарат оказывает свое основное действие. «Танакан» может улучшать кровоснабжение головного мозга, нормализовать тонус артерий и вен, оказывать антиоксидантное действие и регулировать обменные процессы в нервных клетках – за счет чего могут улучшаться когнитивные функции организма.⁶

В вашем конкретном случае необходимо провести полное обследование и выявить причину недомогания. Для этого нужно обратиться к неврологу, чтобы установить точный диагноз и назначить лечение. Главное, не затягивайте, чтобы избежать тяжелых последствий.

1. Выговская С.Н., Нувахова М.Б., Дорогинина А.Ю., Рачин А.П. Хроническая ишемия головного мозга – от правильной диагностики к адекватной терапии // ПМЖ. 2015. №12с. 694
2. Захаров В.В. Нарушение когнитивных функций как медико-социальная проблема – Доктор.Ру, №5 – 2006
3. Захаров В. В. Распространенность и лечение когнитивных нарушений в неврологической клинике // «Consilium Medicum», том №10, №2, с. 25-29
4. Варакин, Ю.А. Эпидемиологические аспекты профилактики нарушений мозгового кровообращения / Ю.А. Варакин // Атмосфера. Нервные болезни. – 2005. - №2 – С. 4-10.
5. Инструкция по применению лекарственного препарата Танакан®
6. Государственный реестр лекарственных средств <https://grls.rosminzdrav.ru/Default.aspx> по данным на 10.04.2018

Если Вы хотите сообщить о нежелательных эффектах, подать жалобу на фармацевтический препарат, пожалуйста, передайте жалобу непосредственно Вашему врачу, в регулирующие органы или в представительство компании «Ипсен Фарма» в Москве: 109147, Москва, ул. Таганская, 17/23, тел.: +7 (8) 495 258-54-00, факс: +7 (8) 495 258-54-01, адрес электронной почты: pharmacovigilance.russia@ipsen.com Круглосуточный телефон для связи в нерабочее время: 8 (916) 999-30-28 (для отчетов о нежелательных эффектах и жалоб на качество продукции компании «Ипсен»); 8 (800) 700-40-25, адрес электронной почты: Medical.Information.Russia.CIS@ipsen.com (медицинская информационная служба, предоставляющая медицинским работникам информацию о фармацевтической продукции компании). Портрет пациента является вымышленным. Любые совпадения с реальными людьми являются случайностью. RUS.TAN.10042018-01.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЛЕДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ



Цветочный уксус

Этот ароматный уксус прекрасно подходит к мясу, рыбе, овощным салатам. А еще такая бутылочка с цветами — оригинальный декор для кухни.

• Литровая банка цветов шнитт-лука (около 100 шт.) • 300 мл 9%-ного уксуса. Цветы мою, кладу в дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Уксус подогреваю, но не кипячу. Заполняю цветами бутылку или банку, заливаю теплым уксусом, закупориваю и ставлю на 2-3 недели в темное место. Через месяц уксус полностью готов. Храню в холодильнике.

Марина ГАРМАШ,
с. Преображенка Запорожской обл.
Фото автора



Огурцы, помидоры, зелень, квашенка, салаты, икра — чем плотнее заполните кладовочки с лета-осени, тем сытнее переживете зиму. Именно поэтому в выпуске «Самобранки» «Золотые рецепты заготовок: хиты сезона» подобраны такие рецепты, по которым готовит большинство хозяйшек-читательниц «Толоки» — проверенные годами на вкус и надежность. Уже в продаже!



Зеленая аджика

Такую приправу подаю как дополнение к мясу, а также добавляю в рагу, супы и соусы.

- 5 пучков зелени сельдерея • 5 пучков кинзы • 4 пучка петрушки • пучок мяты
- 0,5 ст. ядер молотых грецких орехов
- 12 стручков острого зеленого перца
- 4 головки чеснока • 80-90 г соли
- черный молотый перец.

Зелень замачиваю в холодной воде на 10-15 мин., перебираю, мою, просушиваю, разложив на полотенце. У перцев удаляю хвостики и семена. Чищу чеснок. Все ингредиенты, кроме соли и черного перца, измельчаю блендером или пропускаю через мясорубку. Солю, перчу, тщательно перемешиваю и раскладываю в банки, закупориваю. Храню в холодильнике.



Мой совет

Чтобы не получить так называемый сухой ожог пальцев, советую чистить перец в резиновых перчатках.

Гузель АБДУЛЛИНА,
г. Уфа

Кетчуп «Полезьа и радость»

- 1 кг помидоров
- стручок острого перца • 1 чл. готовой горчицы
- 0,5 чл. молотой корицы • 1 чл. соли • 3 чл. сахара
- 3 зубчика чеснока
- 5 бутонов гвоздики • 8 горошин черного перца • 5 горошин душистого перца
- 9%-ный уксус.

Помидоры нарезаю, варю 10-15 мин., затем дважды пропускаю через соковыжималку или мясорубку. Остатки протираю через сито — должны остаться только кожица и семена. Томатную основу варю 20-30 мин., добавляю соль, сахар, горчицу и корицу. Перец горошком и гвоздику завязываю в марлю и опускаю в кастрюлю. За 10 мин. до готовности всыпаю измельченные острый перец и чеснок. Марлевый мешочек с пряностями достаю и наливаю кетчуп в сухую стерилизованную банку (у меня вышла пол-литровая). Затем вливаю 0,5 чл. уксуса и плотно закрываю прокипяченной крышкой. Переворачиваю до остывания. Храню в прохладном месте.

Рената САФИНА,
г. Новосибирск. Фото автора

«Грузинское счастье»

Настоящую аджику в Грузии готовят без сладкого перца, но получается очень остро, поэтому адаптировала рецепт под себя. Пропускаю через мясорубку 2 кг красного сладкого перца, 5 стручков острого перца, 300 г чеснока. Всыпаю 1/3 ст. соли и 1 ст. сахара, кипячу массу 15-20 мин., вливаю 3/4 ст. яблочного уксуса и варю еще 10 мин. Раскладываю в банки, закатываю.

Наталья АЛЕШИНА,
г. Москва



К мясу

Кисло-сладкий соус из красной смородины идеально дополняет запеченное мясо, шашлык.

- На баночку 300 мл: • 400 г красной смородины • 100 г сахара • 0,5 чл. сока лимона • 3 щепотки соли • 3 щепотки молотого черного перца.

Ягоды снимаю с веточек, мою, измельчаю толкушкой или погружным блендером. Пропускаю через сито, жмых удаляю, добавляю сок лимона, сахар, соль и перец, довожу до кипения и томлю на малом огне 10-15 мин. Выкладываю

массу в стерилизованные банки, плотно закручиваю стерилизованными крышками, переворачиваю до остывания. Храню в прохладном месте до 2 лет.

Мой совет

Даже если соус кажется вам жидким, не уваривайте его слишком долго — в процессе хранения он загустеет.

Алена ПОПИК, г. Измаил. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Ягоды красной смородины богаты органическими кислотами и сахарами, витаминами А, С, Е, железом, калием, янтарной и яблочной кислотой, пектиновыми и азотистыми веществами, селеном. Но термическая обработка существенно снижает пользу ягоды. Кроме того, витамины А и Е окисляются, поэтому постарайтесь проводить консервацию быстро и, конечно, качественно, чтобы соус не испортился. Данную заготовку не советую есть людям с проблемами ЖКТ, при язвенной болезни, острых гастритах (особенно в стадии обострения) и при повышенной кислотности желудка.

Надежда КОЛТЫРИНА, диетолог-нутрициолог, г. Псков

Таким образом я потеряла ВЕСЬ ЛИШНИЙ ВЕС

МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

Легко и без усилий.

(За год я не набрала ни одного килограмма.)



Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже примирилась с фактом, что буду толстой всю жизнь, до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

МАРИЯ РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ для всех женщин, которым НИКОГДА НЕ удавалось похудеть или которые ВСЕГДА НАБИРАЛИ ПОТЕРЯННЫЙ ВЕС. ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ, ПОТОМУ ЧТО ИСТОРИЯ ЭТОЙ 38-ЛЕТНЕЙ ЖЕНЩИНЫ И МАТЕРИ ДВУХ ДЕВОЧЕК, КАЖЕТСЯ, УВЕНЧАЛАСЯ УСПЕХОМ.

То, что получилось у Марии, получится и у вас. Вы же хотите избавиться от своего лишнего веса, без диет, голоданий и страданий.

Мария Николаенко

«После потери 20 килограммов моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идем на прогулку вместе».

Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники смеялись надо мной. Я плохо себя чувствовала и часто плакала.

Я вышла замуж в 28 лет и хотела на свадьбе быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все: голодание и изнурительные упражнения... И я смогла похудеть на 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Увы, после возвращения из медового месяца я набрала почти весь потерянный вес. Я сразу забеременела и поправилась на целых 20 килограммов, которые уже не смогла сбросить.

Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, я не могла узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной. Я была на грани депрессии. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и особенно мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Я видела, что он смотрит на других женщин и считает ответственной меня за неудачные попытки похудеть. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «Действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

Я действительно попробовала все

Полная решимости, я начала пробовать разные методы, кремы, диеты, лекарства... Худела на пару кило и снова толстела. Я потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходила с ума! Прошло уже больше года, а я по-прежнему весила 79 килограммов. Учтивая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды в приемной моего врача я листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: испробовали все, но не добились успеха, и, в конце концов, они

потеряли вес! А некоторые – даже 16 килограммов в течение 4 недель, и все благодаря средству на основе всего одной морской водоросли. Я была настроена скептически, потому что свежи были в памяти прежние неудачи.

Однако это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье номеру. Мне объяснили, что, пробуя, я не рискую ничем, так как, если я не получу желанных результатов, получу возмещение. Так что я собрала смелости следовать какой-либо особенной диете, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.

5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда очень быстро потеряла первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по 3 таблетки в день, чтобы терять по килограмму в день. Я нормально ела и делала свою работу – все, как обычно. Но я начала «тягаться» на глазах! За неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!

Мой муж не поверил.

Каждые два дня я взвешивалась и... удивлялась потере веса! Моя одежда стала слишком большой... Я уменьшила на 2 размера. Представьте мою радость от того, что теперь я смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Все, что они видели, что я ела, как обычно, но заметное похудела. Однажды мне пришлось раскрыть свою тайну сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Она тоже потеряла лишние килограммы за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограммов в течение одного месяца.

Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случалось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью

стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я ем все, что хочу, и не набираю вес.

Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуйте тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнете быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной.

Ниже приведены три самых распространенных вопроса, которые задают нам про Spirulina

Вопрос: Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?

Ответ: Spirulina способна предотвратить осажение жира на стенках, изгоняя и удаляя его день за днем. Отсюда происходит самая быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.

Вопрос: Как это работает?

Ответ: Выбрав подходящий курс, вам достаточно принимать по 3 таблетки ежедневно, независимо от приема еды, чтобы потерять желаемый вес. При этом продолжайте есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 г.

Вопрос: Каков точный состав данного продукта?

Ответ: Это монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие, и вы увидите результат на бедрах, животе, лице!

Это революционное средство дает вам гарантию, что вы получите ваш идеальный вес и фигуру и вернете интерес к жизни!



Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольны продуктом, вы всегда можете отказаться от продукта и получить назад уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить на наш адрес заявление о возврате денег, а также пустые (начатые) упаковки, за которые вы желаете получить возврат средств, заказным письмом с уведомлением о вручении, в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

Закажите по телефону:

8 (495) 781-42-14

Отправьте СМС* с заказом на номер:

+7 (925) 007-30-03

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

Заказ онлайн на сайте:

www.ru.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

Да, пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанный ниже:

Пастилки Spirulina, программа на 20 дней (2 упаковки)

Цена: 1999 руб.

Код продукта: 462 13 098

Пастилки Spirulina, программа на 10 дней (1 упаковка)

Цена: 1299 руб.

Код продукта: 462 13 097

Ф. _____

И. _____

О. _____

Индекс _____

Область _____

Район _____

Город/село _____

Ул. _____

Дом _____ кв. _____

Моб. тел. _____



«Ах, эти розы!»

Покупные розы для варенья категорически не годятся. А вот если они цветут у вас в палисаднике, непременно приготовьте это поистине царское лакомство. Лучше всего подходят чайные сорта — они более ароматные, с мягкими и нежными лепестками.

♦ 400 г лепестков роз ♦ 1 кг сахара
♦ 1 ст. воды ♦ 1 ч.л. лимонной кислоты или сок лимона.

Промываю лепестки холодной водой (можно замочить на 15 мин.), аккуратно обсушиваю, разложив тонким слоем на льняном полотенце или марле. Затем кладу в таз, в котором буду готовить варенье, пересыпаю половиной сахара, оставляю на 6 часов, прикрыв полотенцем. Всыпаю оставшийся сахар, вливаю воду и, помешивая, довожу до кипения. Варю 5 мин. Через 2 часа опять довожу до кипения, снова варю 5 мин. Через 1-2 часа ставлю на огонь, добавляю лимонку или сок, довожу до кипения и варю 25 мин. Готовое варенье раскладываю в баночки и закатываю.

Татьяна ЛАТЫШЕВА,
г. Санкт-Петербург.
Фото автора

Мятно-лимонное лакомство получается интереснее по вкусу с добавлением дробленых ядер грецких орехов. Предварительно подсушив их на раскаленной сковороде, укладываю слоями в стерилизованные банки, чередуя с мятным сиропом, и закручиваю винтовыми крышками. Очень вкусно!

Черника с коньяком

Джем получается с легкой и оригинальной вкусовой ноткой. Добавляю его в пироги, блины, мороженое и другие десерты.



♦ 1 кг черники ♦ 1 ст. меда ♦ 2 ст.л. коньяка.

Банки и крышки стерилизую. Ягоды мою, перебираю, высыпаю в сито, затем раскладываю на полотенце, чтобы черника полностью просохла. Перекладываю в миску или кастрюлю, слегка мну толкушкой, чтобы ягоды дали сок но до состояния пюре не разминаю. Довожу до кипения и порциями добавляю мед. Готовлю на среднем огне 25-30 мин. Если масса слишком жидкая, дольше. За 8-10 мин. до конца варки вливаю коньяк, перемешиваю. Горячий джем раскладываю в банки, плотно закрываю крышкой, переворачиваю и укутываю до остывания.

Елена МЕЛЬНИЧУК, г. Киев. Фото автора

Экспресс-джем

Измельчаю в блендере 400 г подготовленной клубники, перекладываю в посуду с антипригарным покрытием, добавляю 2 ст.л. сахара и 1 ст.л. сока лимона. Варю на среднем огне около 10 мин., пока джем не начнет густеть. Переливаю в банку, остужаю, закрываю закручивающейся крышкой и храню в холодильнике. Для длительного хранения — в морозилке.
Софья ОСТРОЖИНСКАЯ,
г. Новоукоумль

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Ягоды черники помогают снизить сахар в крови, повышают кислотность желудочного сока, улучшают пищеварение, обмен веществ. Черника усиливает остроту зрения и улучшает кровоснабжение сетчатки глаз, обладает вяжущими, противоглистными и противомикробными свойствами. В плодах есть антиоксиданты (антоцианы) — хорошее средство для профилактики раковых заболеваний. Рекомендую есть чернику, а также пить кисели и морсы из нее в качестве профилактики тромбозов и инфаркта миокарда. Важно! Сушеные плоды не советую при запорах.

Надежда КОЛТЫРИНА,
диетолог-нутрициолог, г. Псков



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Как хороши зимние чаепития вприкуску с нежнейшим джемом, ароматными цукатами, душистым вареньем! Дорогие наши, поделитесь любимыми рецептами сладких заготовок. За каждое опубликованное письмо вас ждет приятное денежное вознаграждение.

214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
«Сваты. Заготовки».
E-mail: sz@toloka.com

ДОБАВКИ В ВАРЕНЬЕ

ЛИМОННАЯ КИСЛОТА ИЛИ СОК ЛИМОНА

Не даст лакомству засахариться, сохраняет цвет плодов (1 ч.л. — на 1 кг варенья за 5-10 мин. до конца варки).

ПАТОКА

Препятствует засахариванию. Можно заменить ею часть сахара в заготовке.

ПИЩЕВОЙ ПЕКТИН

Для загущения джема, конфитуров, желе, мармелада, пастилы (5 г — на 1 кг плодов).

АЛКОГОЛЬ (КОНЬЯК, РОМ, БРЕНДИ)

Консервант для более длительного хранения лакомства и для легкого пикантного аромата (100 мл — на 1 кг плодов).

СОДА

Для разваривания плотных плодов: варенье становится похоже на густой мармелад, исчезает горечь, лишняя кислота (щепотка — на 1 кг плодов).

ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ ЛИМОН

Для желирования варенья естественным образом.



Смородина без варки

- 400 г красной смородины
- 250 г сахара.

Снимаю ягоды с веточек, промываю, измельчаю толкушкой или блендером. Перемешиваю с сахаром (всыпаю не весь). Обязательно пробую и, если необходимо, добавляю еще сахар. Заполняю массой сухую стерилизованную банку, верх посыпаю сахаром, чтобы получилась корочка-«пробка». Плотно закручиваю крышкой. Храню в холоде до года.



Алена ПОПИК,
г. Измаил. Фото автора

На здоровье

«Галилет» от моих польских предков

Желе из красной смородины у нас в семье называли галилетом. Вкуснейшее лакомство ежегодно готовила одна из моих тетушек. А когда я училась в институте, она частенько присылала мне рогалики с орехами и этим самым желе.

Посылку с рогаликами я ожидала всегда с особым нетерпением, ведь чаепитие с ними превращалось в маленький праздник. «Откусываешь кусочек — и из нежной мякоти вальяжно просачивается дрожжащая красная бусина, которая так и норовит соскользнуть на новенькие джинсы, купленные у фарцовщиков на Невском под страхом быть пойманной рядом милиции. А ты подхватываешь желейную бусинку языком, перемазав губы, и совершенно неподобающе при этом причмокиваешь. Красота!

Как-то раз на чай в нашу общежитскую комнату забрели соседи-поляки. Любознательные братья-славяне заинтересовались, кто приготовил столь «перфектный галарет», что по-польски означает «желе из ягод». Вот так любимый мною «галилет» обрел вновь свое фамильное шляхетское имя, правда, в чуть измененном произношении. Дело в том, что мои предки-поляки, проживая много лет в горах Кавказа, несколько изменили первоначальное название лакомства, хотя на вкус это вовсе не отразилось! Всякие метаморфозы случались под воздействием свежего горного воздуха. Даже интеллигент-

ные учительницы (бывшие выпускницы Смольного), выписанные из Питера в сельскую школу, через несколько лет начинали мастерски выговаривать «Пся крев!» вместо «Ах, Боже мой!»

Внимание: рецепт!



1 кг ягод перебираю, мою (с веточек можно не снимать), разминаю толкушкой или руками, заливаю 550 мл воды, протираю через сито. Засыпаю массу **1 кг сахара**, перемешиваю до полного его растворения. Готовлю порциями: в кастрюлю из нержавеющей стали наливаю не больше 1 ст. смеси, довожу до кипения, варю на среднем огне, помешивая, 5-7 мин., пену не снимаю. Когда масса начнет густеть, выливаю порцию в стерилизованную сухую банку, на дно которой насыпаю немного **лимонки**. И так постепенно заполняю банки доверху. После полного остывания закатываю стерилизованными крышками. Храню в прохладном месте.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ,
г. Берегово. Фото автора

Уже в продаже!

«Уроки летней прививки»

Ваша любимая яблоня стала старой и уже не дает такого щедрого урожая, как раньше? А может, вы хотите получить новый сорт груши, но на участке нет места? Достичь желаемого можно при помощи правильной прививки. Принято считать, что грамотно сделать ее могут профессионалы и ученые. Ничего подобного! Освоить простейшие приемы прививки под силу практически любому дачнику. В спецвыпуске «Садовода и огородника» № 3 — «Уроки летней прививки» — вы узнаете все тонкости и секреты этого вида садовых работ.



«Хранители влаги — суккуленты»

Суккуленты привлекают необычностью и разнообразием форм, своей жизнестойкостью и компактными размерами, что идеально подходит для их коллекционирования. Чтобы ваши любимые «колючки» были всегда здоровы, не пропустите в продаже №3 издания «Домашние цветы. Спецвыпуск» — «Хранители влаги — суккуленты»! В нем собраны все советы и секреты от специалистов и опытных коллекционеров.



В продаже с 24 июля

«Лунный календарь садовода и огородника на 2019 год»

Опытные дачники советуют: учитывайте не только правила выращивания растений, но и такие факторы, как влияние лунного цикла на все живое на Земле. И вы в этом убедитесь сами, если возьмете с собой в новый огородный сезон помощника — «Лунный календарь садовода и огородника на 2019 год». Он поможет распланировать ваше время, ведь именно в луннике указаны лучшие или наоборот неблагоприятные дни для проведения огородных работ.





Сиропы на любой вкус

Клубничный

♦ 1 кг клубники • 1,5 кг сахара • 1 л воды.
Клубнику мою, удаляю чашелистики, кладу в кастрюлю и заливаю водой. Оставляю на сутки, затем жидкость сливаю с ягод, не выжимая их. В получившийся сок добавляю сахар, подогреваю до его растворения. Быстро довожу до кипения, разливаю в стерилизованные бутылки и укупориваю.

Малиновый

♦ 1 кг малины • 1 кг сахара • 1 ст. воды.
Промытую малину перебираю. Из воды и сахара варю сироп, кладу в него ягоды, довожу до кипения и снимаю пену. Остужаю и процеживаю. Затем варю сироп еще 5 мин. после закипания, снимаю пену. Разливаю в стерилизованные бутылки и укупориваю.

Смородиновый

Так как ягоды содержат много пектина, то варить сироп обычным способом не получится — выдет желе. Но я нашла выход!

♦ 1 кг красной смородины • 1,5 кг сахара • лимонная кислота.

Вымытые ягоды обсушиваю и насыпаю в банки, пересыпая сахаром, до половины объема. Оставляю на 2-3 недели при комнатной температуре, пока смородина не пустит сок и не всплывет. Сироп процеживаю, добавляю сахар со дна банок, кипячу, снимая пену. За 5 мин. до готовности добавляю немного лимонки. Разливаю в стерилизованные бутылки и укупориваю.

Из вишневых листьев

Очень необычный сироп со вкусом вишни и ненавязчивым травяным послевкусием.

♦ Большая горсть молодых вишневых листьев • 1 кг сахара • 5 ст. воды • лимонная кислота.

Вымытые листья заливаю водой, довожу до кипения и процеживаю. Добавляю сахар и варю до легкой густоты (по консистенции — как растительное масло). Всыпаю немного лимонки, кипячу и разливаю в бутылки.

Наталья КОВАЛЕНКО,
г. Орск. Фото автора

Квас на ржаных сухарях

Рецепт достался мне от бабушки, и я каждое лето готовлю такой напиток. Он отлично освежает в жару, подходит для окрошки.

Для закваски:

♦ ржаные сухари • 2 ст.л. сахара • 1,5 ч.л. сухих или 0,5 ч.л. свежих дрожжей
♦ 0,5 л кипятка.

На трехлитровую банку кваса:

♦ 3 горсти ржаных сухарей • 4 ст.л. сахара • 2 л кипятка • закваска.

Готовлю закваску. До половины литровой банки насыпаю сухари, добавляю сахар и заливаю кипятком, чтобы покрыл сухари. Если слишком густо, добавляю еще немного кипятка. Дрожжи развожу в небольшом количестве теплой воды и вливаю в слегка остывшую хлебную массу. Перемешиваю, накрываю тканевой салфеткой и оставляю на 2 дня в теплом месте. Получается 0,5 л закваски.

В трехлитровую банку насыпаю сухари, сахар и заливаю кипятком, немного не доходя до «плечиков», чтобы осталось место для закваски. Когда остынет до теплого состояния, добавляю всю закваску. Оставляю под салфеткой на сутки. Затем процеживаю квас через марлю. Хлебную массу откладываю в чистую банку — это новая закваска. Ее можно



использовать сразу или хранить в холодильнике до 5-7 дней.

Мои советы

Первый квас получается густым, а второй и последующий — более жидкими и гораздо вкуснее первой порции. Кто любит послаще, может добавить сахар. Любителям более «крепкого» вкуса посоветую оставить бродить закваску на 3 дня, а квас — на 2 дня.

Наталья ИМШЕНЕЦКАЯ,
г. Евпатория. Фото автора

«Ягодное ассорти»

Компот получается довольно насыщенным, поэтому обычно, открыв банку, разбавляем его водой.

Малину, чернику и черную смородину перебираю, мою и обсушиваю. Раскладываю в стерилизованные трехлитровые банки, заполняя на 1/3. Варю сироп из расчета на 1 л воды — 300-350 г сахара. Горячим вливаю в банки доверху и закатываю. Переворачиваю и укутываю до полного остывания. Храню в прохладном месте.

Ярослава ЗЮЗИНА, г. Саянск. Фото автора

Компот без стерилизации

Милое дело — никакой стерилизации. Не люблю этот процесс, особенно в жару.

Черную смородину перебираю, удаляю веточки, мою и обсушиваю. Стерилизованные трехлитровые банки наполняю ягодами на 1/3 и заливаю кипятком на 30 мин.

Сливаю жидкость в кастрюлю и всыпаю сахар на трехлитровую банку — 1,5 ст. Сироп кипячу и заливаю ягоды на 20-30 мин. Затем опять сливаю, кипячу, вливаю в банки и закатываю. Укутываю и остужаю. Компот хорошо стоит при комнатной температуре.

Евгения ПРОСКУРЯКОВА, г. Москва

Просто



Экспресс-рецепт

Смешиваю 5 л холодной кипяченой воды, 200 г сахара, 1 ч.л. сухих дрожжей и 10 г лимонной кислоты. Разливаю в 1,5-литровые пластиковые бутылки, в каждую кладу по 10-15 изюминок. Через 10 часов квасок можно пробовать. Для более насыщенного цвета и вкуса, сахар слегка «поджариваю» до светло-коричневого цвета.

Наталья ДЕРЮГИНА,
г. Самара

Если вы, как и я, любите заменять сахар медом в компотах, учтите, что его нужно брать примерно на четверть больше, чем песка по рецепту. Что же касается сахара, то специально к сезону заготовок запасайтесь самым мелким: такой быстрее растворяется в сиропе или же прямо в банках при заливке кипятком.



В чем польза?

❖ Огурец считают самым низкокалорийным овощем: в 100 г — около 15 ккал. На 98% он состоит из воды. Еще 1% — клетчатка. И оставшийся 1% — белки, жиры, углеводы и микроэлементы.

❖ В огурцах достаточно калия, который благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему и помогает бороться с отечностью.

❖ Советую есть данный овощ людям, которые живут в регионах с недостатком йода, — этот микроэлемент в огурцах присутствует. Но если у вас проблемы со щитовидной железой, осторожнее!

❖ Достаточно в огурцах витамина К, способствующего формированию костной ткани, еще он известен как противогеморрагический витамин.

Важно! Это жирорастворимый витамин, поэтому для его усвоения добавляйте в огуречные салаты растительное масло, сметану.

❖ За счет воды и клетчатки зеленый овощ обладает желчегонным, слабительным и мочегонным эффектом. А еще клетчатка нормализует работу пищеварительного тракта и спасает от запоров.

❖ Органические кислоты, содержащиеся в огурцах, растворяют камни в почках и помогают выводить песок, холестериновые бляшки в сосудах. А при подагре облегчают состояние, так как выводят из организма мочевую кислоту.

❖ Как же без витамина С, который тоже есть в огурчиках? Именно он главный помощник для нашего иммунитета.

❖ В небольшом количестве в огурцах имеются магний и фосфор, которые положительно влияют на нервную систему, нормализуют сон.

❖ Ешьте овощ с мясом: за счет тартроновой кислоты расщепление белков и жиров будет проходить эффективнее и, соответственно, они лучше усвоятся.

❖ Огурцы способствуют повышению секреции желудочного сока (кислотности желудка), поэтому не стоит есть плоды при язвенной болезни желудка, людям с повышенной кислотностью этого органа.

Елена БУДЗИЛО,
врач-диетолог, г. Пермь

Свежий, только что с грядки, сочный и хрустящий огурчик — то самое угощение, о котором мы вспоминаем холодной зимой, когда в магазинах если и представлен этот овощ, то совершенно «пластиковый» и безвкусный. Поэтому хозяйки ломают головы, как сохранить урожай огурцов так, чтобы они не отличались от летних. Или имели особый пикантный вкус, который одинаково хорошо «играет» как в салатах и рассольниках, так и в качестве самостоятельной закуски под рюмочку.

Похрустим огурчиком

Так вкуснее!

Рецептов заготовок из огурцов великое множество, но условно их можно разделить на три вида: соленые, маринованные и малосольные. Первые два — для длительного хранения, последний — сезонный, когда огурчики съедают буквально за 2-3 дня. А вот в какие блюда можно добавить заготовленный овощ для особого вкуса, разберемся с шеф-поваром Ларисой ЮРКОВОЙ из г. Санкт-Петербурга.

Соленые огурчики — не только прекрасная самостоятельная и «самодостаточная» закуска, но и незаменимый ингредиент винегрета. Конечно же, рассольник без них и их рассола не приготовить! Такие огурцы хороши в закусочных салатах и «похмельных» супах. А вот в нежные салаты типа крабового или сырного соленую заготовку советую не добавлять — испортите тонкий вкус блюда.

Маринованные огурцы отличаются от соленых более резким вкусом и меньшим количеством соли. Прекрасное дополнение ко многим салатам, основа соуса тар-тар, хрустящий гарнир к мясу. При нарезке отлично держат форму и долго сохраняют хруст. Классическое угощение с ними — бургер: заготовка прекрасно дополняет жареную мясную котлету и добавляет сочности булочке.

Малосольные огурчики готовить быстро и просто, а в сезон еще и бюджетно. Это достойное дополнение к любым гарнирам, мясу и рыбе. А соусы тар-тар или цацки с ними будут отличаться свежим и мягким вкусом. Идеальны к шашлыку и молодой вареной картошке. Прекрасно проявляют себя в окрошке и сэндвичах. Добавят пикантности и привнесут летнюю нотку в любое блюдо!

На конкурс



«Остро-сладкие»

Все овощи для этого рецепта нарезаю (огурцы — кружочками, остальное — произвольно) и измеряю их количество стаканами объемом 250 мл.

♦ 10 ст. огурцов ♦ 1,5 ст. лука ♦ 1,5 ст. сладкого перца ♦ 1 л воды.
Для маринада: ♦ 850 г сахара ♦ 7 чл. соли ♦ 0,5 л 9%-ного уксуса.

Нарезанные овощи перемешиваю, раскладываю в стерилизованные банки и заливаю кипятком на 10-15 мин., затем воду сливаю. Уксус, соль и сахар кипячу до полного растворения специй. Кипящим маринадом заливаю овощи, сразу закатываю и укутываю до остывания.

Мои советы

Если любите поострее, добавьте пару кусочков острого перца.

Если планируете съесть огурчики в ближайшее время, кипятком заливать их не нужно, а сразу — кипящим маринадом. Через сутки они будут готовы.

Валентина ТИМКИНА,
г. Могилев. Фото автора

Узнал недавно, как солили огурцы в Новгородской области. Овощи укладывали в большие дубовые бочки, заливали родниковой водой, добавляли соль, травы, пряности, хрен и чеснок. После чего плотно закрывали и... опускали в речку. Всю зиму бочки лежали на дне подо льдом, а доставали их только весной. Вот это деликатес был!



Кимчи

Обычно эту закуску надо долго мариновать — минимум несколько дней. Но увидела рецепт быстрого огуречного кимчи и решила попробовать. Результат не разочаровал — «тестовый» килограмм огурцов съели сразу же!

♦ 1 кг огурцов ♦ 2 ст.л. соли ♦ полпучка зеленого лука ♦ 4 зубчика чеснока ♦ морковь ♦ небольшая луковица ♦ острый красный перец в стручках — по вкусу ♦ 3 ст.л. соевого соуса ♦ 1 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л. семян кунжута ♦ 1/4 ст. воды.

Огурцы мою, разрезаю вдоль на 4 части, не доходя кончиков 1 см, солю снаружи и внутри. Оставляю на 10 мин., перемешиваю и выдерживаю еще 10 мин. Морковь натираю на терке для моркови по-корейски или нарезаю тонкими длинными полосками, луковицу — полукольцами. Чеснок и зеленый лук измельчаю. Соединяю чуть подсоленный соевый соус с сахаром и кусочками острого перца, добавляю немного воды, кунжут и перемешиваю нарезанные овощи с получившейся заправкой. С огурцов сливаю сок, промываю, заполняю «кармашки» начинкой. Выдерживаю при комнатной температуре: когда заквасятся и в аромате появятся кисловатые нотки, ставлю в холодильник и храню в закрытой посуде до недели.



Остро

Мой совет

В процессе хранения огурцы могут дать много сока, поэтому выбирайте посуду с запасом в объеме.

Ирина ДЕМЕНТЬЕВА, г. Одесса. Фото автора

Много — не вариант

Когда мариную огурцы, стараюсь не переборщить с чесноком: он размягчает овощи и они перестают хрустеть. В литровую банку добавляю не более 2 г чеснока (один большой или два маленьких зубчика), а на трехлитровую — не более 6 г (три больших зубчика).

Ирина РЫБЧАНСКАЯ,
г. Берегово

Солено-маринованные

Заготавливаю огурцы таким способом уже лет пять. Пробовала и без острого перца — тоже хорошо хранятся, причем при комнатной температуре. Отличные рассольники, винегреты, оливье с такими огурчиками обеспечены. Да и просто с картошечкой вкусно. Моя свекровь не переносит уксуса, для нее этот рецепт — находка.

♦ 1,5 кг огурцов ♦ 2 стручка острого перца ♦ 1,3 л воды ♦ 80 г соли ♦ 8 зубчиков чеснока ♦ кусочек корня хрена ♦ 1 ст.л. сахара ♦ 4 листа смородины ♦ зелень укропа, петрушки и сельдерея.

Кипячу воду с сахаром и солью, остужаю и процеживаю через три слоя марли. Огурцы мою и обсушиваю. Укладываю вертикально в трехлитровую банку вместе с острым перцем, заливаю рассолом, заливаю рассолом. Остаток не выливаю — пригодится. Банку ставлю на тарелку, прикрываю крышкой и оставляю на 4 дня. Пену периодически снимаю. На четвертый день рассол сливаю, добавляю к нему оставшийся и кипячу.



На дно чистой стерилизованной трехлитровой банки кладу промытые и обсушенные хрен, чеснок, листья смородины и нарезанную зелень. Выкладываю промытые огурцы и перец. Заливаю горячим рассолом. Закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания. Муть в рассоле со временем осядет.

Жанна ТИХОНОВА,
г. Кострома. Фото автора

Без уксуса

С ржаным хлебом

Огурчики получаются хрустящими, упругими, с еле уловимым привкусом ржаного хлеба, чем-то напоминают бочковые.

♦ 1 кг огурцов ♦ 40 г ржаного хлеба ♦ 3-4 зонтика укропа ♦ 2 чл. соли.

1 л воды развожу с солью, довожу до кипения. В чистую банку укладываю нарезанный кусочками хлеб, укроп, огурцы без кончиков (если плоды крупные, разрезаю их вдоль пополам, но не до конца), заливаю охлажденным рассолом, закрываю крышкой и оставляю на 3-4 дня. С каждой банки сливаю и процеживаю рассол, хлеб можно оставить. Довожу жидкость до кипения, сразу же опять заливаю в банки и, если не хватает, доливаю до верха кипятком. Закатываю и переворачиваю до остывания.

Татьяна СТЕЦЕНКО, г. Киев. Фото автора



В щавелевых «пеленках»



Без
уксуса

На трехлитровую банку:

- 2 кг огурцов • 300 г щавеля
- 1 л воды • 5 зонтиков укропа
- 100 г сахара • 50 г соли.

Огурцы мою, обдаю кипятком, каждый заворачиваю в лист щавеля и плотно выкладываю в банку, перемежая зонтиками укропа. Оставший щавель мою, заливаю кипятком и варю около 4 мин. Процеживаю, добавляю в отвар соль и сахар, довожу до кипения. Заливаю огурцы три раза, каждый раз сливая жидкость и доводя до кипения, закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания.

Янина САФРОНОВА, г. Шклов.
Фото Натальи ГОРОВОЦОВОЙ

Чай с...
малосольным огурцом

Чаепитие на работе — это святое. И на каждом производственном месте есть человек, который отвечает за то, с чем этот самый чаек пить.

Ему все дают деньги — он и покупает вкусняшки. Вот моя супруга на своей работе именно такой человек.

В том году у нас огурцы стали созревать, как ни странно, очень рано: ни у кого, кроме нас, их еще не было. Жена и говорит:

— Отнесу-ка несколько огурчиков на работу, угощу своих.

И вот звоню ей узнать, пришел ли наш урожай по душе. Народ в это время как раз перекусывает.

— А с чем вы сегодня чай пьете? — спрашиваю.

— С нашими огурцами. Очень вкусно! Только мало, сказали, чтобы в следующий раз побольше принесла.

Удивился, конечно, потому что чай с огурцами — это что-то очень даже непонятное. Вечером спрашиваю у супруги:

— А вы огурцы к чаю сахаром посыпали или солью?

— Конечно, сахаром. Сегодня как раз замалосолю, и завтра будем чай пить с малосольными огурцами. Представляю, какая вкуснятина будет!

Чаепитие в разгаре

Больше я у супруги ничего не спрашивал, поскольку, по моим понятиям, у нее и у ее коллег что-то с головой приключилось. Но на следующее утро меня разобрало любопытство. Налил себе кружку чая, взял огурчик, посыпал его сахаром и... попробовал. Ну и гадость! Еле дождался заветного времени чаепития, чтобы позвонить жене и узнать, как там наши малосольные огурцы у бабонек пошли. А она и отвечает:

— Нормально пошли, только ты, как всегда, нам чай мешаешь пить.

— Да, — подумал, — может быть, я отстал от жизни — все же шестой десяток пошел? Или на работе у жены какие-нибудь новые веяния?

Взял я обычный огурец, помыл его, разрезал пополам, посыпал солью, съел и лишний раз убедился, что пусть там, как хотят, а я уж буду есть огурцы по старинке. И малосольные тоже!

Андрей СМОЛЮК, г. Снежинск

Компетентно

Солим

❖ Выбирайте сорта, предназначенные именно для засолки: у них нежная тонкая кожица и повышенное содержание сахаров.

❖ Советую засаливать овощи в день их сбора: залейте рассолом за 5-6 дней до новолуния, чтобы к новолунию успеть закатать.

❖ Чтобы заготовка не заплесневела, верхним слоем положите листья и кусочки корня хрена.

❖ 1-2 ч.л. порошка горчицы (или щепотка горчичных семян) придадут огурчикам остроту.

❖ Соль выбирайте чистую, то есть без посторонних примесей, пищевую, не йодированную.

❖ Чтобы сохранился яркий

зеленый цвет овощей,

перед засолкой

обдайте их

кипятком, а затем сразу

опустите в

холодную

воду.

❖ Тщательно

мойте

не только

огурчики,

но и пряности (естественно, не молотые).

❖ Укладывая овощи

в посуду для засолки как можно плотнее.

❖ Рассол должен постоянно покрывать огурцы не менее чем на 3-4 см.

❖ Чаще всего соленые овощи получаются невкусными и портятся из-за того, что посуду для заготовок небрежно подготовили и некачественно укупорили.

❖ Обязательно храните соленые огурцы в холодном месте: чем ниже температура, тем лучше.

❖ В слишком мягкой воде, на основе которой готовили рассол, овощи теряют упругость, а в очень жесткой — приобретают привкус металла.

❖ Увы, но горькие огурцы при засолке свою горечь не теряют.

Квасим

❖ Для квашения выбирайте те же сорта огурчиков, что и для засолки.

❖ Для активного брожения в заготовке необходима температура 15-20 град. Если она выше, в продукте могут появиться болезнетворные микроорганизмы и неприятный вкус, а если ниже — процесс квашения замедлится.

Маринуем

❖ Мариновать овощи можно тремя способами: горячим, холодным и посредством стерилизации. При горячем способе в банку с огурцами и пряностями залейте кипяток или рассол на 3-5 мин., слейте и повторите процедуру еще 1-2 раза. В последнюю заливку добавьте уксус и закатайте банку.

❖ При холодном — залейте холодный маринад и укупорьте банку, не нагревая.

❖ При третьем способе банки с полностью заложеным содержимым простерилизуйте.

❖ Если на банке с маринованными огурцами вздулась крышка, есть такую заготовку нельзя!

Замораживаем

❖ Вымойте, высушите огурцы, обрежьте оба кончика и обязательно проверьте каждый плод на вкус, чтобы не горчило.

❖ Замораживать овощи можно целиком или наревав ломтиками, кубиками. Хрустящие качества после заморозки сохраняются. А можно заморозить огуречный сок.

❖ Хотите с лета приготовить суповой набор? Замороженные огурцы разложите в небольшие пакеты вместе с замороженным укропом, петрушкой, зеленым луком и горошком, полностью выпустите из них воздух, плотно завяжите.

❖ Не замораживайте овощи повторно.

Замораживаем

Антон КУДИНОВ,
эксперт по качеству плодовоовощной продукции,
г. Санкт-Петербург

Из «переростков»

Готовить варенье из нежных молодых огурчиков мне жалко — мы их так едим и в баночки целиком закатываем. А лакомство варю из переросших овощей. Естественно, обязательно чищу каждый от грубой кожуры и семян, а мякоть нарезаю кубиками помельче.
Любовь МАЗАНКОВА, г. Мозилев

Советы травника

От кашля

Как отхаркивающее средство при любой болезни с кашлем советую пить сок огурца с медом. Очистите овощ, отожмите сок при помощи соковыжималки либо натрите на мелкой терке и отожмите кашу через марлю. Смешайте 100 мл сока с 1 ст.л. меда. Пейте по 1 ст.л. трижды в день неделю. Этот же рецепт подойдет от сильных болей в кишечнике и желудке, а также против хронических запоров.

От маточных кровотечений

Измельчите промытые и высушенные огуречные стебли. Залейте 70 г сырья 0,5 л воды, готовьте на водяной бане 20 мин., настаивайте 2 часа, процедите. Пейте трижды в день по 0,5 ст. 3-5 дней.

От ожогов

При плохо заживающем ожоге измельчите в порошок сухие семена огурца, дважды в день посыпайте пораженное место этим средством до полного заживления.

От болей при мочеиспускании

1 ст.л. молотых семян залейте 0,6 л кипятка и настаивайте в термосе 2 часа. Пейте по 1 ст. настоя трижды в день, добавив мед по вкусу. Курс — 5-7 дней.

От отеков

При отеках, которые появляются на фоне сердечных патологий или варикоза, советую пить отвар из свежих огурцов. Помойте овощ, мелко нарежьте, отмерьте 100 г сырья и залейте 0,2 л кипятка. Варите на малом огне 5 мин. Пейте по 0,5 ст. трижды в день до еды 7-10 дней.

Евгений ДЕМИН,
травник, г. Белая Калитва

Варенье «Цукотто»

Добавки в варенье могут быть разными: имбирь, апельсин, лимон, мята. Мне нравится готовить с ванилью и корицей: получаются очень вкусные оригинальные упругие кусочки. Муж впервые попробовал лакомство и не догадался, из чего оно, но похвалил: «Какие вкусные цукаты».

♦ 1 кг свежих молодых огурцов
♦ 0,5 кг сахара ♦ 1 ч.л. ванильного сахара ♦ щепотка молотой корицы ♦ 1/3 ч.л. лимонной кислоты.

Огурцы чищу, нарезаю кубиками, выкладываю в посуду, подходящую для микроволновки, посыпаю половиной сахара. Готовлю при мощности 900 Вт 10 мин. Достаяю, перемешиваю, сок не сливаю и опять готовлю при той же мощности 8 мин. Повторяю процедуру три раза. Всыпаю оставшийся обычный и ванильный сахар, корицу, лимонку и дважды готовлю при 900 Вт по 8 мин. На этом этапе по желанию можно



Техника в помощь

добавить пектин или желфикс. Раскладываю в баночки и укупориваю.

Елена ПОЛЕНОВА,
г. Краснодар. Фото автора

«Пьяный» огурец в бутылке

Вкус такой водки специфический, напоминает... консервированный салат, пьется мягко. Можно добавить, если любите, чеснок или хрен.

Беру красивую бутылку с недлинным горлышком. Выбираю на грядке недавно завязавшийся маленький огурец, чтобы по размерам прошел внутрь бутылки. Просовываю плод в горлышко так, чтобы не оторвать от стебля, и оставляю бутылку на грядке. Периодически отслеживаю, насколько подрос огурец. Как только станет желаемого размера, срываю. Про-



Мой совет
Если в бутылке появится муль или мусор, водку можно слить, процедить и влить обратно.

Юрий ПЕТРОВИЧ,
создатель сайта ценителей
спиртных напитков.
Фото автора

Салон красоты

Огуречный сок не только обладает освежающим, осветляющим и увлажняющим действием, но и отлично справляется с отеками. Эти свойства можно использовать при уходе за кожей вокруг глаз.

Отмерьте длину бинта, соответствующую вашей ладони, отрежьте две такие ленты и сложите пополам — это основа компресса. Натрите на средней терке свежий огурец без кожицы и разложите получившуюся кашу на подготовленные бинты. Кожу вокруг глаз очистите, лягте на спину и положите компрессы на глаза на 15 мин.

Светлана КУНЕЦКАЯ,
косметолог, г. Одесса

Мои правила заморозки

Для заморозки выбираю свежие аккуратные огурчики — зеленые, твердые, хрустящие.

В пакете

Огурцы мою теплой водой, ополаскиваю холодной, откидываю на дуршлаг и вытираю полотенцем. Срезаю кончики, плоды нарезаю кружочками толщиной 0,5-1 см, перекладываю в пакет, плотно закрываю и кладу на хранение в морозилку.

Когда собираюсь готовить эти огурчики, заранее их не размораживаю. Иначе они выделяют много жидкости и напрочь потеряют свой вид. Сразу кладу ломтики в суп, салат или пасту, на сковороду, тогда их внешний вид и вкус полностью сохранятся.

Для салата

Нарезаю огурцы небольшими кубиками. Причем не все сразу, чтобы они не успели отдать сок. Распределяю кубики в пакеты и кладу в морозилку. Если есть возможность, выставляю программу шоковой заморозки.

Татьяна РОМАНОВА,
г. Дмитров

До конца года готовим для вас спецрубрику-вкладку, посвященную главному продукту месяца. При желании вы можете достать странички и собрать «журнал в журнале», в котором вам будет просто и удобно ориентироваться. А еще ждем ваши лучшие рецепты, чтобы они тоже могли стать частью нашей золотой коллекции. В следующем номере вас ждет досье на помидоры.



Знаю универсальный способ приготовления слабоалкогольной наливочки. Заполняю банку на 2/3 объема спелыми ягодами, засыпаю до краев сахаром. Оставляю, накрыв марлей, в солнечном месте на 3-5 дней. Иногда встряхиваю. Когда забродит, ставлю в темное место на 1,5-2,5 месяца. Процеживаю — и в бутылки. А надо напиток покрепче — добавляю водку.

Розовый ликер

- 300 г лепестков розы • 1 кг сахара
- 2 лимона • 2 ст. водки • 2 л воды.

Аккуратно отделяю лепестки от чашелистика и складываю в трехлитровую банку. Вливаю сок лимонов. Воду кипячу и растворяю в ней сахар. Остужаю, заливаю лепестки и настаиваю сутки в холодильнике. Вливаю водку, накрываю банку марлей и настаиваю в темном месте 3 дня. Процеживаю и разливаю в бутылки.

Наталья КУРСКОВА,
г. Кропивницкий. Фото автора



Пряная «Вишневка»

- 2 кг вишни с косточками
- 1 кг сахара • 0,5 л водки
- 6-7 бутонов гвоздики • палочка корицы или 10 г молотой
- мускатный орех • ванилин.

Вишню мою и пальцами раздавливаю каждую ягоду. Засыпаю в банку не до самого верха. Добавляю гвоздику, корицу, ванилин и расколотый на несколько частей мускатный орех. Засыпаю сахаром, пе-



ремешиваю, завязываю горлышко марлей и оставляю на солнечном окне на 8-10 дней. Периодически перемешиваю. Затем вливаю водку и оставляю под марлей на 4-5 недель в темном месте. Процеживаю, разливаю в бутылки и укупуриваю. Храню в темном месте.

Ольга МАЛИЧ,
г. Санкт-Петербург.
Фото автора

Настойка из монарды

Впервые попробовали с мужем этот напиток в гостях, и он нам очень понравился. Конечно же, попросила рецепт и теперь сама готовлю. Буду рада, если и вам понравится.

Укладываю в литровую банку, не сильно утрамбовывая, промытые листочки монарды. Заливаю до верха горячей кипяченой водой и оставляю до остывания. Затем сливаю воду в кастрюлю, насыпаю 1 ст. сахара и довожу до кипения. Листочки перекладываю в большую банку и зали-

ваю сиропом. Оставляю на сутки, вливаю 0,5 л самогона или водки, добавляю сок лимона и перемешиваю. Закрываю крышкой и оставляю на 2 недели. Готовую настойку процеживаю и разливаю в бутылки.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково

КОММЕНТАРИЙ ЧИТАТЕЛЯ

Монарду еще называют садовым бергамотом. Это растение появилось у меня в саду случайно. Выбирала на рынке луковицы тюльпанов и почувствовала тонкий приятный аромат. Как говорится, пошла на запах. Но внимание привлек сначала цветок — яркий и необычный. Только потом поняла, что именно он распространяет благоухание. Действительно, аромат и привкус этого растения имеют сходство с бергамотом, причем если добавить листочек-другой в чай, то напиток станет похожим на изысканный Эрл Грей. Монарда обладает еще и антисептическими свойствами, именно поэтому при консервации кладу в банку побеги, чтобы заготовки лучше стояли.

Лариса НАЗАРОВА, г. Дзержинск



Ликер без заморочек

Готовлю так не первый год — всем нравится! Варю сахарный сироп, горячим заливаю в банку с промытыми ягодами черной смородины, вливаю водку до желаемой крепости. Даю настояться месяц под крышечкой. Затем процеживаю и разливаю в бутылки.

Марина КАЧАЛОВА,
г. Москва

Вопрос — ответ

Что-то пошло не так

Переливала во время тихого брожения вино и обнаружила, что оно какого-то странного перламутрового оттенка. Что это может быть, как исправить ситуацию и можно ли пить такое вино?

Юлия Б., г. Киев

Здесь возможны варианты. В посуду, в которой бродило вино, могло попасть что-то лишнее, и теперь вы видите примесь на поверхности напитка. Либо во время дробления винограда и получения сока было раздроблено много косточек и это «перламутровое нечто» попало в вино из них. Понаблюдайте за напитком, после брожения дайте ему успокоиться, еще раз оцените цвет, запах и вкус — в этом случае явную болезнью вина вы не пропустите.

Лучшая тара

Подскажите, в какой посуде лучше хранить вино? Что если разлить напиток в двух-, трехлитровые банки и закрыть полиэтиленовыми крышками? Или слить вино из 20-литровых бутылей, промыть тару и в ней же хранить?

Владимир ПОНТЕЛЕЕВ, г. Ставрополь

Желательно хранить вино в стандартных винных бутылках. Если их нет, то можно оставить напиток в 20-литровой бутылке в темном прохладном месте. Обязательно проследите, чтобы вино заполнило бутылку полностью под пробку и у него не было контакта с воздухом. Чем уже горлышко, тем лучше. В обычных же банках горловина довольно широкая, а потому возможен больший контакт с воздухом, оставшимся в банке, что на пользу вину не идет.

Вино из... компота

Готовил виноградное вино по рецепту знакомого. В итоге получился компот. Видимо, насыпал слишком много сахара. Пока пробовал, выпил около 0,5 л, но алкоголя совсем не почувствовал. Как исправить ситуацию? Получилось 12 л напитка, выливать жалко...

Алексей ГОРДЕЙ, г. Чернигов

Вы правы, большое количество сахара сыграло роль консерванта и брожение не началось. Попробуйте разбавить сусло кипяченой водой, но не больше 10-15% от объема исходного сусла. Затем добавьте винные дрожжи или закваску и поставьте вино в теплое темное место. Возможно, брожение возобновится.

Антон ЛЕОНИДОВ,
опытный винодел, г. Королев

Плавленный сыр с базиликом

♦ 1 кг творога ♦ 1 л молока ♦ яйцо ♦ 50 г сливочного масла ♦ 1 ч.л. соли ♦ 1 ч.л. соды ♦ пучок свежего базилика.

Творог пропускаю через мясорубку или протираю сквозь сито. Молоко кипячу, кладу в него творог и варю, постоянно помешивая, на малом огне 10-15 мин. Содержимое кастрюли откидываю на дуршлаг, застеленный двойным слоем марли и даю стечь сыворотке. Растапливаю масло, добавляю к нему творожную массу, соль, соду и яйцо. Быстро перемешиваю до однородности, нагревая на малом огне. Сырная масса должна быть пластичной. Всыпаю рубленый базилик и перемешиваю. Формочки застилаю пищевой пленкой и выкладываю сыр. Остужаю и даю дойти до готовности в холодильнике. Храню там же.



Дешево

Ярослава ЗЮЗИНА,
г. Саянск. Фото автора

Творог из кефира

Нагреваю на малом огне 2 л 3,2%-ного кефира, пока не начнет отделяться сыворотка. Не кипячу! Главное — не перегреть, иначе творог будет жестким. Остужаю и откидываю на дуршлаг, застеленный несколькими слоями марли. Подвешиваю в марле, чтобы стекла жидкость.

Марина КАЧАЛОВА,
г. Москва



Шоколадный деликатес

Готовила вечером — и на завтрак уже наслаждалась отличным плавленным сыром.

♦ 300 г рассыпчатого обезжиренного творога ♦ яйцо ♦ 1 ст.л. растительного масла ♦ 2 ч.л. с верхом какао-порошка ♦ 1/3 ч.л. соды ♦ 1/3 ч.л. ванилина ♦ 1/3 ч.л. молотой корицы ♦ соль — по вкусу.

Смешиваю творог, соль и соду. Прикрываю полотенцем и оставляю на час. Добавляю яйцо и масло, хорошо перемешиваю. Творожную массу ставлю на средний огонь и, постоянно помешивая, нагреваю около 5 мин. до полного расплавления крупинок творога — смесь будет напоминать густую сгущенку. Снимаю с огня и, не переставая помешивать, добавляю какао, ванилин и корицу. Перемешиваю до однородности. Перекладываю в форму, накрываю пищевой пленкой, чуть прижимаю ее к сыру и остужаю при комнатной температуре. После оставляю на 8-10 часов в холодильнике.

Александра ШЕЙЧУК,
г. Бобров. Фото автора

Сгущенка за 15 мин.

Смешиваю в кастрюле по 2 ст. молока и сахара, 50 г сливочного масла, добавляю чуток ванилина. Варю, помешивая, до нужной консистенции — 15-25 мин. Храню в холодильнике.

Светлана ТАЛАБ,
г. Харьков

Ряженка из мультиварки

В чашу мультиварки наливаю 2 л **3,2%-ного молока** и ставлю решетку для приготовления блюд на пару, чтобы не убежало. Включаю режим «Тушение» на 6 часов. Первые полчаса каждые 5 мин. открываю крышку, чтобы молоко осело. После звукового сигнала остужаю его до комнатной температуры. Пенку

можно снять, но я этого не делаю — она очень вкусная в ряженке. Добавляю 400 г **25%-ной сметаны** и перемешиваю. Если оставляете пенку, ее нужно отодвинуть, перед тем как положить сметану, а затем вернуть на место. Оставляю смесь на 6-8 часов, а лучше на ночь. После этого выдерживаю в холодильнике пару часов.

Ирина БУРКУН,
г. Раздельная. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Если вы готовите дома полезные и вкусные молочные продукты, не поленитесь поделиться проверенными рецептами с нашими читателями. Ваш опыт обязательно оценят по достоинству! А мы, Сваты, еще и денежным вознаграждением порадует.

214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
«Сваты. Заготовки».
E-mail: sz@toloka.com



Техника в помощь



С зеленью

♦ 1 л молока ♦ 400 г сметаны ♦ 4 яйца ♦ 1 ст.л. соли ♦ зелень укропа.

Быстро

Яйца смешиваю со сметаной, добавляю рубленый укроп. Молоко с солью довожу до кипения. Нагреваю на малом огне и, постоянно помешивая, вливаю яичную смесь. Не переставая помешивать, варю 3-5 мин., пока не отделится сыворотка. Массу выливаю в дуршлаг, застеленный марлей. Поднимаю концы в виде мешочка и подвешиваю на 30 мин. Когда сыворотка стечет, ставлю гнет на 4-5 часов. Остужаю и снимаю марлю.

Инна КОНДРАШОВА,
г. Запорожье. Фото автора

Колбаса «Любимая»

Делюсь рецептом домашней колбасы, по которому готовлю уже давно. Со стола такой деликатес «улетает» самым первым!



- 2 кг нежирной свинины
- 1,5 кг сала • 150 г чеснока
- черный молотый перец
- соль • свиная черева.

Мясо и сало нарезаю мелкими кусочками примерно одинаковой величины. Добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, соль и перец по вкусу. Перемешиваю и оставляю на час. Череву тщательно мою, чищу и вымачиваю в холодной воде 5 часов. Начиняю фаршем, формирую колбаски. В нескольких местах накалываю иглой. Кладу в кипящую воду, варю 20 мин., а затем запекаю.



На конкурс

Мои советы

Если хочу сохранить колбасу подольше, варю ее, после кладу в стерилизованную банку, заливаю горячим смальцем и закрываю крышкой.

Вода, в которой варилась колбаса, — отличный бульон для первых блюд.

Юлия ПИДВАРЧЕНКО, г.т. Магдалиновка Днепропетровской обл. На фото — автор

Многие говорят, что мои колбаски особенно вкусные. Я, бывает, отшучиваюсь — мастерство! А секрет в том, что пряности в фарш кладу только свежемолотые: так они лучше раскрывают свой аромат и делают вкус мяса более насыщенным.



С черносливом



- 1,5 кг нежирной свинины
- 0,5 кг свежего сала
- 150 г чернослива без косточек
- головка чеснока
- 1 ст.л. черного перца горошком
- 1 ч.л. сушеной молотой красной паприки
- молотый острый красный, черный и белый перец
- тмин
- свиная черева.

Мясо пропускаю через мясорубку с крупной решеткой. Сало и чернослив мелко нарезаю. Чеснок рублю ножом (не пропускаю через чесночницу). Все смешиваю, солю, добавляю пряности и вливаю 2/3 ст. очень холодной воды. Фарш хорошо вымешиваю и оставляю на 30 мин. Начиняю подготовленную череву, накалываю иглой. Запекаю или замораживаю впрок.

Виктория МАСЛОВА, г. Полтава



Куриные сардельки

- 0,6 кг куриного филе
- 200-250 мл молока
- 50-70 г сливочного масла
- яйцо
- 1 ч.л. крахмала
- щепотка тертого мускатного ореха
- молотый белый перец
- соль
- свиная черева.

Все продукты взбиваю в блендере до однородности. Неплотно начиняю подготовленную череву, формирую сардельки и перевязываю череву ниткой. Накалываю иглой в нескольких местах. Варю или замораживаю.

Мой совет

Если будете готовить длинную связку, то обвязывайте череву с двух сторон каждой сардельки, чтобы было удобно отрезать. Или приготовьте несколько порционных связок, как это делаю я.

Людмила ЛЫСЕНКО, г. Киев. Фото автора

Рыбные угощения

Перчики с секретом

В Италии по этому рецепту маринуют маленькие круглые перчики и начиняют баночным тунцом и каперсами. Рецепт пришлось адаптировать для наших реалий.

- Слабосоленая сельдь
- 100 мл растительного масла
- 75 мл винного или яблочного уксуса
- 1 ст.л. соли
- 1 ст.л. сахара
- 7 стручков острого перца
- стебель сельдерея
- 2 лавровых листа
- зелень укропа и петрушки.

В перчатках острым ножом делаю в каждом перце продольный надрез. Вынимаю перегородки и семена. Филе сельди нарезаю небольшими кусочками. В кастрюлю наливаю 0,5 л воды, добавляю масло, уксус, соль и сахар, довожу до кипения. Затем — зелень, нарезанный сельдерей и лавровый лист. Варю 10 мин. Зелень и пряности удаляю, в маринад кладу перец и готовлю 2 мин. Вынимаю, остужаю и фарширую селедкой. Плотно укладываю в банку, заливаю горячим маринадом и закрываю крышкой. Готово через сутки. Храню в холодильнике.

Лариса ДЕРИЙ, г. Подольск. Фото автора



Сельдь «По-корейски»

- 0,5 кг слабосоленой сельди
- морковь
- луковица.
- Для маринада: • 20 мл соевого соуса
- 20 мл растительного масла
- 1,5 ч.л. 9%-ного уксуса
- 1,5 ч.л. сахара
- 0,5 ч.л. соли
- по 1/4 ч.л. молотых красного и черного перца
- щепотка кунжута — по желанию
- по щепотке молотых мускатного ореха, имбиря, базилика и кориандра.

Филе нарезаю тонкими кусочками, лук — полукольцами. Морковь натираю на крупной терке или для моркови по-корейски. Соединяю все продукты для маринада, вливаю 75 мл холодной кипяченой воды. Сельдь и овощи заливаю маринадом, перемешиваю. Оставляю под крышкой в холодильнике на 3-4 часа. Храню там же, но не очень долго.



Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск. Фото автора

Советы специалиста

Солнечное лекарство

В июле советую собирать бессмертник песчаный.

У этого растения ценнейшие свойства — он обладает выраженными противовоспалительным, желчегонным, спазмолитическим, антибактериальным действиями.

Особенно помогает в лечении заболеваний печени и желчевыводящих путей: при желчнокаменной болезни, гепатите, холецистите, нарушении пищеварении. Он усиливает секрецию желчи, изменяя ее химический состав, снижает уровень билирубина и холестерина в крови, оказывает выраженное спазмолитическое действие, препятствует застою желчи, улучшает метаболизм печени и общее состояние организма.

Правила заготовки

Для лечения собирайте соцветия бессмертника лишь в начале цветения, когда цветки внутри соцветия уже раскрылись, а по краям еще нет. И обязательно в сухую солнечную погоду, в первой половине дня. Сушите в затемненном сухом помещении, подвешивая собранные пучки или раскладывая соцветия в один слой. Время от начала сбора до сушки должно быть очень ограничено, иначе растения могут запариться и потерять значительную часть полезных свойств.

Как принимать

Для отвара 3 ст.л. свежих или сухих соцветий бессмертника залейте 200 мл горячей кипяченой воды (90 град.), дайте настояться 30 мин. и принимайте по 0,5 ст. 2-3 раза в день в теплом виде за 15 мин. до еды.

Также очень полезным будет мацерат бессмертника. Цветки в стеклянной емкости залейте оливковым маслом, чтобы полностью их покрыло. Настаивайте не менее 2 месяцев

в темном месте, затем процедите. Пейте по 1 ч.л. 2-3 раза в день за 15 мин. до еды. Такое масло можно использо-

вать и наружно, как средство при ожогах, воспалениях, в том числе при воспалительных заболеваниях глаз.

Юлия ДУБОВИК,
пчеловод, травник,
г. Березино



Дорогие наши! Хочу вам напомнить, что все мы разные, организм каждого человека индивидуален. Веками доказано: народная медицина эффективна, но лекарства надо уметь правильно выбирать и дозировать. Поэтому мой вам совет: отметив для себя тот или иной рецепт, обсудите его со своим врачом, заручившись рекомендацией специалиста.



Мазь-волшебница

Этой мазью можно вылечить гнойнички, язвочки, раны, ожоги, раздражения и аллергические кожные реакции.

Измельчаю в блендере или мясорубке свежую зелень сельдерея и смешиваю в равных соотношениях с топленным или домашним сливочным маслом. Храню в закрытой банке в холодильнике. Смазываю проблемное место на коже по необходимости.

Таисия ФИЛИППОВА, г. Курск



Лисички от цистита

Двухлитровую банку наполняю лисичками и заливаю доверху водкой, настаиваю три недели. Алкоголь сливаю, а грибы заливаю 1 л горячей кипяченой воды, настаиваю 30 мин. Слитую водку смешиваю в равных частях с водой, которой заливала грибы. Пью по 1 ст.л. за 30 мин. до еды утром, в обед и вечером в течение недели.

Мария ЯКУБОВИЧ, г. Минск

Витамины впрок для диабетиков

Что делать мне и другим больным сахарным диабетом, кому «сладкий песок» противопоказан? Касается это и людей с гипертонией, избыточным весом и некоторыми хроническими заболеваниями. Тем не менее выход есть! Уже несколько лет заготавливаю витамины впрок без сахара.

Земляника

в собственном соку

Подготовленные к консервированию ягоды делю на две части. Одну укладываю в стерилизованные банки, из другой отжимаю сок с мякотью. Довожу его до кипения и заливаю ягоды. Стерилизую пол-литровые банки 15-20 мин., литровые — 25-30 мин. Закатываю и храню в прохладном месте.

Ягодное пюре

Вымытые ягоды земляники заливаю водой из расчета на 1 кг — 1-1,5 ст., нагреваю на малом огне до мягкости, не доводя до кипения. Горячую массу протираю через дуршлаг или сито (можно через мясорубку с мелкой решеткой или соковыжималку). Главное — получить однород-



ную массу. Переливаю ее в эмалированную кастрюлю, на малом огне довожу до кипения. Разливаю в горячие стерилизованные банки и стерилизую в кипящей воде: пол-литровые — 10-15 мин., литровые — 15-20 мин.

Черника

Вымытые ягоды засыпаю в чистые ошпаренные литровые банки. Ставлю наполненную «тару» в большую кастрюлю с холодной водой, довожу ее до закипания. Затем уменьшаю огонь и слежу, чтобы вода не попала внутрь заготовки. По мере уплотнения ягод добавляю свежие, чтобы банки были полными. Когда выделится сок, прикрываю банки крышками, 30 мин. стерилизую и закатываю.

Важно!

Для заготовок без сахара выбираю только спелые, не поврежденные вредителями, чистые и обсушенные ягоды. Тщательно стерилизую банки и крышки. Строго выдерживаю время стерилизации заготовок.

Галина КОРНАЧ, г. Гомель

Витаминный лосьон

Протирайте таким лосьоном лицо утром и вечером — отличный эффект гарантирован. 1 ст.л. лепестков розы залейте 1 ст. кипятка, доведите до кипения. Смешайте 60 мл отвара, по 30 мл лимонного и свежего огуречного сока, 30-40 мл водки и 10 г глицерина. Доведите смесь до кипения, остудите. Храните в холодильнике.
Ирина ЧУДАЕВА,
натуропат,
г. Москва.

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Закажи и читай с пользой! Все по 74 руб.

ДОМАШНЯЯ ЗДОРОВЬЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ	САМОБРАНКА	УСАДЬБА
Алкоголизм: народные методы профилактики и лечения	Энциклопедия современной хозяйки	Школа огородника: 100 типичных ошибок в вопросах и ответах
Аптекарский огород Женские болезни	Православная кухня Рыба — царица стола	Огород по Курдюмову Цитрусовый рай
12 месяцев. Ваш малыш: день за днем	Походная кухня	Народно-обрядовый календарь
Детские болезни в вопросах и ответах	Худеем со смыслом	Энциклопедия садовода, или 100 секретов отличного урожая
Жизнь без аллергии Домашний невропатолог	Свадебный переполох Мясной стол	Мед от болезней спасет Секреты вкусной ягоды
Секс после 40-ка Исцеляющая сила семян	Подсказочки для мамочки Приручаем тесто	Энциклопедия грибника Огород без химии
Святые, которые лечат 100 рецептов красоты	Хиты заготовок Сладкие заготовки	Экзоты на грядке Картофель: секреты урожая
Ключ к молодости	Волшебные блюда из духовки	Азбука садовода: от посадки до консервирования
МАСТЕРСКАЯ на дому		
Квартирный вопрос, или 100 подсказок домашнему мастеру	Энциклопедия цветовода, или 100 секретов по уходу за растениями	Энциклопедия комнатного цветоводства, или 100 секретов по уходу за растениями
Айда на рыбалку! Уютный дворик	Ее величество роза Душистый палисадник	Цветущие комнатные растения Целебная сила комнатных растений
Самоделки для дачи	Декоративные заики	Монстера, антуриум и другие ароидные
Уютный дом: интерьер своими руками	Размножаем кустарники	Крошки на окошке
Вышиваем крестиком Мангал, коптильня, барбекю	Нимфея и ее свита Флоксы в саду	Любимые суккуленты Тропические растения в доме
Вяжем для детей Вяжем на зиму обновки	Георгины в саду Водоем — украшение сада	Домашние цветы в вопросах и ответах 100 секретов размножения комнатных растений
Реставрируем мебель	Дачные экзоты	Любимые колючки
30 идей экономного ремонта	100 секретов размножения садовых растений	Мандарин, инжир, ананас и другие плодовые: от посадки до сбора урожая
Мебель своими руками	Чудо-цветник: уроки прививки	Азбука комнатного цветовода

Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом **74 рубля** (стоимость 1 экз.) на адрес:

ООО «ИД «Толока»
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
Р/с 40702810059020005842,
Отделение № 8609 Сбербанка России,
г. Смоленск. К/с 3010181000000000632,
ИНН 6730043329,
КПП 673001001, БИК 046614632



На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» **обязательно** укажите название журнала, полные домашний адрес и Ф.И.О.

Тел. для справок:
8-4812-64-75-65

Не загущаю малинник внутри полосы: из-за этого растение получает меньше света, питания, развиваются болезни, урожай снижается. А чтобы междурядья не пустовали, выращиваю там зеленые культуры, редис, лекарственные растения.



9 важных дел июля

1. Снимайте урожай ранних овощей и приводите в порядок грядки под новые посадки: подрыхлите почву плоскорезом Фокина на глубину 10-15 см, внесите удобрения, сделайте бороздки и щедро поливайте их водой — если была сухая погода, запас влаги в огородном грунте к этому моменту уже истощается.

2. Сажайте укроп, лук на перо, салат, кресс-салат, раннеспелый горох, а также скороспелые крестоцветные культуры, предназначенные для зимнего хранения: кольраби, пекинскую капусту, брюкву, зимние сорта редьки и репку. Сейчас оптимальное время для посева щавеля, ревеня и шнитт-лука.

3. Пересадите на грядку рассаду цветной капусты, урожай которой будет дозревать осенью в парнике или подвале.

4. После среза головок цветной капусты с основного побега кусты подкормите, основательно полейте, грунт между рядами и вокруг растений неглубоко подрыхлите. Когда появятся боковые побеги, выбирайте самый мощный из них для второго урожая, остальные без сожаления удаляйте.

5. Почву на грядке с томатами и перцами покройте толстым слоем мульчи, а междурядья в посадках капусты, картофеля, столовой свеклы и моркови прорыхлите вплоть до смыкания рядков. Для получения высокой белой «ноги» лук-порей окучьте 2-3 раза с периодичностью 10-15 дней. Также проведите

«чеканку» дыни: прищипните над пятым листом главный стебель и над третьим — боковые плети, а когда плоды будут размером с грецкий орех, обрежьте плеть над вторым от места крепления плода листиком.

6. Огурцы особенно нуждаются в своевременных поливах (в жаркую погоду — ежедневно) и подкормках органическими удобрениями (раз в 7-10 дней). Также, через определенное время, подсыпайте в прикорневую зону компост или торф.

7. Цветочные кисти растений семейства пасленовые обработайте вытяжкой суперфосфата (50 г разведите в 1 л горячей воды, дайте настояться и вылейте в 8-10-литровую лейку).

Это ускорит созревание плодов до массового появления фитофторы. У

томатов оборвите пасынки, желтеющие и сухие листья, высокорослые сорта подвяжите к колышкам или шпалерам, а кисти со зреющими плодами поверните ближе к солнышку, подставляя под них рогатки-распорки. У баклажанов удалите верхушки.

8. Продолжайте выборочно убирать пучковую морковь, зелень, раннюю свеклу и горох; срывайте первые соцветия цветной капусты и брокколи, а также собирайте фасоль, мангольд, редьку ранних сортов, раннеспелые томаты и початки сахарной кукурузы.

9. Начинайте наводить порядок в овощехранилище: очистите от остатков прошлогодних овощей, тщательно вымойте и высушите на солнце стеллажи, ящики и короба.



Силу — плодам

В конце июля обрываю макушки у высокорослых сортов помидоров и гибридов, не жалея удаляю все бутоны и цветки (и у других сортов в том числе): так останавливается их дальнейший рост и растения отдают все силы уже завязавшимся плодам, а значит, они созревают быстрее.

Юлия ВОРОБЬЕВА,
г. Могилев

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, расскажите, какими путями вы приходите к богатому урожаю. Как спасаетесь от огородных вредителей и чем подкармливаете растения? В конце концов, как храните заботливо выращенное богатство? За каждый опубликованный совет — денежное вознаграждение.

214000, г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
«Сваты, Заготовки».
E-mail: sz@toloka.com



Ольга КОСЕНКО,
автор сайта «Огород без забот»,
г. Калининград. На фото — автор

Поделимся клубничкой?

Допустим, клубника (земляника садовая) у вас заглохла. И тете Маше или подруге Даше, живущим далеко-далеко, тоже хочется такую. Расскажу, как отделяю клубничные усы и пересылаю их по почте.

После сбора урожая беру первый ус от куста (лучше первогодки) и закрепляю шпилькой в горшочек с землей. Не забываю поливать. Ус укореняется за 10-12 дней, после чего его можно отрезать от куста (1). Клубничные усики отлично переносят пересылку. Беру укорененный ус, стряхиваю землю и упаковываю следующим образом: на кусочек спанбонда кладу немного влажных опилок, сверху усик, на корешки — немного разведенного гидрогеля (2) и все заворачиваю в спанбонд (3). Самое главное — оставить открытой точку роста. Сверху по укрывному материалу затягиваю скотчем и подписываю сорт. В таком виде усики могут путешествовать до недели.

Светлана ФИЛИППЕНКО, садовод,
г. Москва. Фото автора

Зрейте, томаты!

В июльском номере Наталья ЩЕРБИНИНА — «томатная королева» из Минусинска — продолжает делиться своими секретами по выращиванию суперпомидоров.

«Макушку залому»
 Кажется бы, не успели высадить томаты, а уже пришло время прищипывать верхушки. Всегда говорю по этому поводу: «Макушку залому — лето позади». Так как выращиваю томаты в два стебля, то и верхушки срезаю с обоих, если у вас один — соответственно, срежьте с одного. На этой части куста к концу сезона все равно не успеет сформироваться урожай, зато без нее растение все силы начнет отдавать на налив плодов.

Внимание! Спустя некоторое время после прищипывания из пазух удаленных ранее листьев вновь появятся пасынки, что, естественно, отнимает у куста силы. Их надо своевременно убирать.

Если облетает цвет
 Чаще всего цветки на поми-

дорах опадают из-за того, что при повышенной влажности в теплице не происходит нормального опыления. А помидоры, как мы знаем, растения самоопыляющиеся. Вот и поиграйте в волшебников! Все просто: каждый день слегка постукивайте палочкой по кустикам или опорам, чтобы пыльца сыпалась на рыльца цветков. И обязательно каждый день проветривайте теплицу. Кроме того, цветки могут опадать из-за нехватки фосфора — подкормите растения золой или суперфосфатом. Можно опрыскать помидоры «Эпином» — это препарат даст устойчивость к любым неблагоприятным факторам.

Наталья ЩЕРБИНИНА,
 г. Минусинск.
 На фото — автор



Наука впрок

Муж объявил, что бросил курить. Рассказал по этому поводу внучке Машеньке страшную историю, мол, капля никотина убивает не только лошадь, но и мышку-норушку, кошку, собачку Жучку и далее по списку.

Маруся взяла деда за щеки обеими ладошками и сказала: «Никогда-никогда не бери больше в руки сигареты. Хочу, чтобы сказка с нами осталась».

Прошла неделя. Делала на даче настой табака: сыпала табачную пыль из фабричной упаковки в воду — хотела опрыскивать плодовые деревья. Маша спрашивает: «Бабушка, а что это такое?» А я возьми и скажи: «Люди бросают курить, как наш дедушка, из их сигарет делают табачную пыль, которую боются всякие противные жуки и гусеницы на яблонях и сливах». И пошла себе дальше.

Смотрю, вечером муж по участку мечется, в разные места заглядывает.

— Потерял что? — спрашиваю.

— Да нет, — а сам в дом зашел, по полкам шарить стал.

Детская логика

Назавтра признался: не удалось совладать с привычкой — купил днем сигареты и спрятал в секретное место, вечером решил втихаря «помедитировать», а пачки и след простыл. Тут видим: идет наша Машенька прямиком к ведру с табачным настоем и вытрясает туда все содержимое той самой сигаретной пачки.

— Маша?!

— Так бабушка сказала, что твои сигареты надо бросить в жидкость от противных жуков. Я нашла и бросила. Я — помощница. Ведь тебе, дедушка, они уже не нужны. Пусть и мышка-норушка, и кошка, и Жучка с нами остаются, так?

Что тут будешь делать? После той истории супруг устыдился, всерьез решил «завязать», и с тех пор — ни-ни.

Наталья,
 г. Санкт-Петербург

Торф от фитофторы

Теплицу с томатами не только регулярно проветриваю и рыхлю в ней почву, но еще после поливов присыпаю лунки сухим торфом — это помогает поддерживать в парнике сухой воздух, ведь спутник фитофторы — повышенная влажность.

Елена ЗУБАКИНА,
 г. Емва



АКУЛЯ СИЛА® - ЗДОРОВЬЕ ПОДАРИЛА!

ФОРМУЛА ЗДОРОВЫХ НОГ

Обладает антиварикозным эффектом

Восстанавливает тонус и эластичность стенок сосудов

Маскирует венозную сеточку

Снимает отечность, тяжесть и усталость

ГЕЛЬ ДЛЯ НОГ АНТИВАРИКОЗНЫЙ
 Акулий жир. Пивавка с троксерутином
 и конским каштаном



www.luchiks.ru



8-800-200-40-13

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ

Тел: 800-200-40-13
 www.luchiks.ru

Запеканка из пшена с вишней

♦ 175 г вишни ♦ 100 г пшена ♦ 300 мл молока ♦ 25 г сливочного масла ♦ яйцо ♦ 2 ст.л. измельченных орехов ♦ 1 ст.л. меда ♦ 1,5 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л. цедры лимона ♦ соль ♦ ванильный сахар.

Промытое пшено кладу в кастрюлю, добавляю мед, молоко, соль, цедру и довожу до кипения, постоянно помешивая. Варю до готовности около 20 мин. на малом огне. Почти готовой крупе даю настояться 5 мин. Белок взбиваю с ванильным сахаром. Желток и орехи смешиваю с пшенной массой и ввожу белковую смесь. Половину массы выкладываю в смазанную растительным маслом форму, распределяю вишню и оставшуюся пшенку. Мягкое сливочное масло растираю с сахаром и наношу на верх запеканки. Выпекаю при 180 град. около 30-35 мин.

Наталья МУХИНА, Германия

Оладушки с зеленью

♦ 300 г муки ♦ 300 мл кефира ♦ 3 яйца ♦ 1 ч.л. соды (погасить) ♦ зелень (укроп, петрушка, лук) ♦ соль.

Слегка взбиваю 1 яйцо, добавляю кефир, соль и перемешиваю. Всыпаю муку, соду. Тесто должно быть гуще сметаны. При необходимости подсыпаю муку.

Варю два яйца, измельчаю с зеленью и ввожу в тесто. Хорошо перемешиваю. Выкладываю тесто ложкой в разогретое растительное масло и обжариваю оладьи с двух сторон.

Наталья КАРКАЧЕВА, ст. Тамань Краснодарского края. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Сколько же вкусного и полезного можно приготовить летом! Давайте вместе удивлять домочадцев и делиться лучшими рецептами. Расскажите, какие летние блюда полюбились в вашей семье. А мы отблагодарим авторов опубликованных писем денежным вознаграждением.

214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, «Сваты. Заготовки». E-mail: sz@toloka.com



Перец «Гости на пороге»

Особая изюминка блюда — пикантный соус, продукты для которого беру на глаз, регулируя пропорции по своему вкусу.

Для фарша пропускаю через мясорубку любое мясо. Добавляю сваренный до полуготовности и остывший рис, пропущенный через чесночницу чеснок, соль и любые пряности. Перемешиваю. Можно влить немного воды, чтобы фарш был мягче. У свежих сладких перцев срезаю верхушки, чищу от семян. Плотно заполняю фаршем и кладу в форму для запекания.

Для соуса обжариваю на растительном масле нарезанный полукольцами

лук и натертую на крупной терке морковь. Кладу измельченные помидоры без кожицы либо лечо, кетчуп. Немного тушу и добавляю по вкусу майонез, французскую горчицу (в зернах), соевый соус и аджику. Перемешиваю и заливаю перец. Запекаю при 160 град. 30-40 мин. Выключаю огонь и оставляю в духовке на 10 мин.

Вера ГУРУЛЕВА, г. Сморгонь. На фото — автор с внучкой и гостями

Летом постоянно готовлю супы из зелени и овощей со сливками. Напомню, что молочные продукты портятся быстро, особенно в жару, поэтому рассчитывайте порции супа так, чтобы съесть его в день приготовления. Это блюдо при хранении, даже в холодильнике, теряет во вкусе.



Суп-пюре из шпината

♦ 0,5 л мясного бульона ♦ 3 средние картофелины ♦ луковица ♦ 50-100 мл сливочной жирности ♦ 2 зубчика чеснока ♦ 1 ст.л. растительного масла ♦ пучок шпината ♦ черный молотый перец ♦ соль ♦ рубленая зелень.

В бульон всыпаю нарезанный кубиками картофель, варю до его готовности. Измельченные лук и чеснок обжариваю на растительном масле, добавляю шпинат и готовлю около 5 мин. Кладу зажарку в кастрюлю, варю 2-3 мин. Солю и перчу по вкусу, снимаю с огня. Измельчаю все блендером, вливаю сливки и довожу до кипения (не кипятить!). Подаю, посыпав зеленью. По желанию можно добавить сухарики и вареные яйца.

Екатерина ГУТНИК, пгт. Млинов Ровенской обл. Фото автора

Омлет с листьями свеклы

♦ Пучок листьев свеклы ♦ 2 яйца ♦ луковица ♦ 2 зубчика чеснока ♦ черный молотый перец ♦ соль ♦ сливочное масло ♦ растительное масло.



Свекольные листья вместе со стеблями мою, обсушиваю и крупно нарезаю. Яйца взбиваю с солью и перцем. Разогреваю в сковороде растительное и сливочное масло, обжариваю

риваю измельченные лук и чеснок, добавляю листья. Когда они уменьшатся в объеме, заливаю все яичной смесью и обжариваю, перемешивая. Должно получиться подобие яичной крошки с зеленью.

Яна АФОНИНА, г. Курган. Фото автора

Клубничный соус

Заправляю им салат из огурцов и помидоров. В блендере измельчаю горсть спелой клубники, добавляю 1 ст.л. красного винного уксуса, 0,5 ч.л. готовой горчицы, соль и черный молотый перец по вкусу. Вливаю 4-5 ст.л. растительного масла и взбиваю до однородного состояния.

Людмила ХОЛОДОВА,
г. Винница



Кекс «Угадай овощ»

Вы еще не пробовали такой кекс? Тогда бегом на кухню — срочно печь! Кекс настолько хорош, что в сезон готовлю его постоянно: полезно, сочно, вкусно.

• 2 ст. муки • 0,5 кг цукини • 3/4 ст. сахара • 2 крупных яйца • 6 ст.л. сливочного масла • 1/4 ст. натурального йогурта • 1 ст.л. сока лимона • 1 ч.л. соды • 1 ч.л. разрыхлителя теста • 0,5 ч.л. соли.

Цукини натираю на крупной терке, кладу в дуршлаг, посыпаю 2 ст.л. сахара, перемешиваю и даю стечь соку. Муку просеиваю с разрыхлителем, смешиваю с содой, солью и сахаром. Отдельно соединяю оставшийся сахар, йогурт, яйца, сок лимона, растопленное и остуженное сливочное масло. Цукини перекладываю в марлю и отжимаю весь сок. Тертую массу добавляю в мучную смесь, вливаю жидкую йогуртовую часть и хорошо перемешиваю. Выкладываю тесто в смазанную растительным маслом и посыпанную мукой форму. Выпекаю при 190 град. 55-60 мин.

Людмила БУРЦЕВА,
г. Киев. Фото автора

«Жаренка»

Если собираюсь жарить молодую картошечку, то корнеплоды не чищу, а хорошо мою губкой, нарезаю кружочками потоньше (они приготавливаются быстрее, не успеют развалиться и будут хрустящими). Сковородку беру широкую, с толстым дном — в маленькой велик риск получить картофельную «кашу».

Татьяна РОГОЖИНА,
г. Киев

Картофель мою, скоблю, варю до готовности в подсоленной воде, добавив зонтики укропа и лавровый лист. Грибы промываю в нескольких водах, крупные нарезаю кусочками. На растительном масле обжариваю нарезанный лук, добавляю лисички. Жарю до полного выпаривания жидкости. Перчу, солю, посыпаю рубленым чесноком. Отдельно обжариваю нарезанный бекон до румяной корочки. В форму выкладываю картофель, затем бекон вместе с вытопившимся жирком и лисички. Добавляю сметану и аккуратно перемешиваю. Запекаю 20 мин. при 180 град. Подаю, посыпав рубленой зеленью.

Ирина ОСИПОВА,
г. Вильнюс. Фото автора

Баклажановый «торт»

Как-то сидела я на диете и свылась с мыслью, что после 18.00 не ем. А тут мама на день рождения пригласила. На столе — всякие вкусности и соблазны, но я ни кусочка в рот не брала, только водичку попивала. «Ура! — думаю. — Выдержала, сила воли есть, продержалась!» А на следующий день, заглянув в холодильник, решила мужу приготовить что-то простое, но интересное. Выбор пал именно на этот «тортик». И что бы вы думали? Пробуя начинку, еле от нее оторвалась. А потом вместе с мужем решила хоть чуток себя побаловать. И так мне вкусно было! Не удержалась и хороший такой кусок съела. Обидно стало, что на банкете держалась, не ела, а тут сорвалась... Так и покончила я со своей диетой: живем лишь раз, и от жизни нужно брать все, в том числе самое вкусное!

• 4-5 баклажанов • 200 г твердого сыра • 3-4 помидора • яйцо • 3-5 зубчиков чеснока • 2-3 ст.л. муки • майонез • соль • пакетик разрыхлителя теста.

Баклажаны чищу, нарезаю, солю и оставляю на некоторое время, чтобы ушла горечь. Затем промываю холодной водой. Сыр натираю на крупной терке, помидоры нарезаю кубиками, чеснок измельчаю. Сыр, помидоры и чеснок смешиваю с майонезом. Баклажаны измельчаю в блендере или натираю на мелкой терке, отжимаю. Солю, перчу, добавляю яйцо, 1 ст.л. майонеза и муку. Перемешиваю и жарю на сковороде 4-6 коржей. Остывшие коржи смазываю сырно-овощной начинкой и собираю торт. Оставляю в холодильнике на час.



Неожиданно

Ирина ДЕРЕНЮК,
г. Умань. Фото автора



Салат «К празднику»

• Банка красной фасоли в собственном соку • банка консервированной кукурузы • 150 г твердого сыра • 3 вареных яйца • 3-4 зубчика чеснока • 2 горсти ржаных сухариков • майонез • черный молотый перец • соль • зелень.

Сливаю жидкость с фасоли и кукурузы. Натирю на крупной терке яйца и сыр. Все соединяю, добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, перец и соль по вкусу. Заправляю майонезом и перемешиваю. Выкладываю на блюдо, украшаю сухариками и зеленью.

Юлия БЕЛОУСОВА,
г. Могилев. Фото автора

Молодая картошка с лисичками

• 1 кг молодого картофеля • 1 кг лисичек • 0,5 л сметаны • 2 луковицы • 200 г бекона • 3 зубчика чеснока • 50 мл растительного масла • лавровый лист • 2 зонтика укропа • зелень укропа • черный молотый перец • соль.



Вопрос — ответ

Петрушка во вред?

Недавно услышала, якобы замораживать впрок петрушку нельзя — вредно. Неужели правда?

Мария ИСАЧЕНКО, г. Мстиславль

На самом деле это миф. Научно доказано, что петрушка противопоказана в любом виде (в том числе и замороженном) при индивидуальной непереносимости, острых заболеваниях мочеполовой системы и почек, обострениях болезней пищеварительной системы, нарушении кальциевого обмена. Не советую слишком увлекаться ею, так как из-за высокого содержания эфирного масла побочными эффектами могут быть головные боли, тошнота, стул с кровью, судороги и сильное снижение веса. В сутки съедайте не более 50 г. Осторожно нужно относиться к петрушке в период беременности. Точно не стоит пить и есть концентрированный сок и пюре из корня этого растения.

А в остальном петрушка — уникальное растение: она не теряет полезных свойств даже после тепловой обработки или заморозки.

Укроп с желтизной

При сушке укроп пожелтел, хотя сушила его по правилам: не на солнце, а в проветриваемом месте. Можно ли его есть, как надо?

Софья АРКАНОВА, г. Мелитополь

При сушке укропа и его хранении учитывайте степень свежести зелени, количество света и влаги (их должно быть по минимуму), кислорода (поменьше, особенно при хранении) и температуру воздуха. Хранить сушеную зелень лучше в стеклянной посуде — так она сохранит свой вид и аромат, не будет впитывать влагу. Хорошо подойдут для этого банки с плотно закрывающимися крышками. Также посоветую вариант хранения сушеного укропа в холодильнике. Зелень не мойте, переберите, просушите на чистой белой бумаге, уложите в полиэтиленовый пакет, сделав в нем вилкой несколько отверстий для вентиляции, — и в холодильник.

Антон КУДИНОВ, эксперт по качеству плодоовощной продукции, г. Санкт-Петербург

Пожарить и заморозить

Не замораживаю баклажаны сырыми — вкус не тот. Нарезаю овощи толстыми кружочками, каждый с двух сторон обжариваю на растительном масле, складываю в контейнеры и ставлю в морозильник. Когда надо, достаю, размораживаю на салфетке, чтобы впитались лишние масло и влага, смазываю майонезом с чесноком — и закуска готова.

Или добавляю в рагу.
Наталья ЕРМОЛАЕВА, г. Саратов

Смесь перцев

Высушенные кусочками перчики добавляю в супы; перечные хлопья — в котлеты, голубцы, плов и другие мясные блюда. Такая добавка дает аромат и немного остроты.

- ♦ 1 кг сладких перцев разных цветов
- ♦ 300 г острого перца в стручках.

Перцы мою, чищу, взвешиваю. У меня получается сладкого — 700 г, острого — 200 г. Крупные красивые стручки нарезаю кусочками 3х2 см, остальные — произвольно. Смешиваю нарезанные кусочки перцев в пропорции 300 г сладкого и 100 г острого, пропускаю через мясорубку, отжимаю лишний сок, раскладываю на поддоне для пастилы и сушу в электросушилке. Нарезанные кусочки перцев сушу целиком, тоже разложив на поддоне. Храню в герметично закрытой посуде.

На конкурс



Мой совет

Семена перцев можно не выбрасывать, а подсушить, смолоть и добавлять в блюда как приправу.

Валентина ТИМКИНА, г. Мозилев. Фото автора

Заморозим лето!



♦ Некрупные помидоры складываю в пакеты целиком и замораживаю. При необходимости достаю, не размораживая, нарезаю и добавляю в пасту, пиццу, борщ. Либо натираю на терке — получается очень вкусный томатный «снег», которым дополняю соус для пасты.

♦ Еще один способ: у свежих помидоров снимаю кожицу, измельчаю овощи блендером, разливаю в одноразовые стаканчики, накрываю пищевой пленкой и ставлю в морозильную камеру. Добавляю в блюда вместо томатной пасты.

♦ Замораживаю целиком стручки пер-



ца, а зимой фарширую мясом или овощами. Замороженные соломку или кубики из перца добавляю в пиццу, соусы, первые блюда, рагу, тушеное мясо.

♦ Кабачки нарезаю кольцами или кубиками и замораживаю, как перец. Готовлю из них рагу и запеканки.

♦ Цветную капусту и брокколи делю на соцветия, складываю в полиэтиленовые пакеты и отправляю в морозилку. Предварительно не варю. Готовлю из них рагу, омлеты, первые блюда или просто запекаю в духовке.

Лилия МИЛЕЦКАЯ, г. Киев. Фото автора

Заготовки вместо... стирки

В деле заготовок выручают... мешки для стирки. У меня они трех видов, материал у них крепкий, не рвется, как марля, после нескольких применений.

♦ Мешок с самыми крупными отверстиями незаменим, когда отжимаю помидоры для лечо, готовлю яблочное или грушевое пюре — он освобождает от утомительного протирания томатной или фруктовой массы сквозь сито. В блендере или мясорубке измельчаю овощи либо фрукты в пюре, переливаю в мешок, застегиваю молнию. Перекручиваю его руками — пюре свободно выходит через

отверстия, а кожица остается внутри.

♦ Чтобы приготовить арахисовое масло без шелухи, обжаренные ядра орехов засыпаю в мешок, застегиваю молнию, перетираю руками и слегка потряхиваю мешочек — вся сухая шелуха высыпается.

♦ Мешок с отверстиями среднего размера выручает, когда готовлю сок из красной смородины, малины. Кладу в него ягоды, застегиваю молнию, перекручиваю. Жидкость вытекает, а мелкие косточки остаются внутри.

♦ Через мешок с мелкими отверстиями фильтрую сок после соковыжималки: вся взвесь остается внутри, а прозрачный напиток уже готов к кипячению.

Марина СИМОНОВА, г. Москва

Народный календарь

11 июля — Крапивное заговенье

Наши предки считали, что после этой даты крапива теряет свои целебные свойства. Потому-то и старались успеть сварить последние в сезоне щи из листьев «жгучки».

13 июля — Двенадцать апостолов

Как и на Пасху, в этот день красили яйца, но только в желтый цвет, обменивались ими. Готовили яичницу с разными дополнениями, в том числе... с селедкой.

14 июля — Кузьма и Демьян, Летние Кузьминки

В этот день пололи грядки, собирали первые корнеплоды, а также малину и крыжовник, варили из них варенье и компоты. Считали, что малиновое варенье, сваренное в этот день, получается особенно вкусным. С крыжовником готовили и горячие блюда, например, тушили цыплят.

19 июля — Сысоев день

В деревнях начинали варить варенье из черной смородины.

22 июля — Панкратий и Кирилл

В этот день всей семьей ели огурцы. Самый первый плод хозяйка тайно от всех срывала и закапывала в потаенном уголке огорода, чтобы и следующий год был урожайным.

29 июля — Финогеев день

С началом частых туманов готовились к сбору грибов.

31 июля — Омелянов день

Начало горячей поры у хозяек — заготовки варений и солений на зиму. «Омелян пришел, грибов-ягод нашел, велит заготавливать», — говорили, возвращаясь из леса с полными корзинами.

1 августа — Мокринин день, Мокрины

Если с осин начал лететь пух, смело можно было идти за подосиновиками.

4 августа — Мария Ягодница

Хозяйки варили компоты и варенье из садовых и лесных ягод.

5 августа — Трофим Бессонник

На Трофима начинали собирать калину и малину, приговаривая: «С малинника лыки невелики, да ягоды сладки. А с калинника лык надерешь, да ягод в рот не возьмешь».

6 августа — Борис и Глеб

День начала сбора ягод черемухи. Их сушили впрок, из свежих варили компоты.

8 августа — Ермолаев день

Собирали первые яблоки, но есть их до Яблочного Спаса было нельзя.

11 августа — Калинник

Хозяйки варили кисели и компоты из калины, толкли ее с медом, делали мармелад, смешивая с яблочным пюре, пекли пироги.

14 августа — Первый Спас, Медовый Спас

Наиболее известное название — Медовый Спас — идет от обычая подрезать или заламывать соты именно в это время. Женщины и дети шли в лес за малиной, чтобы заготовить ее на зиму.



Подскажите

В магазинах много полуфабрикатов готовых каш с мясом, покупаем их довольно часто. Но вот задумалась, а ведь и самой можно приготовить такой продукт! Хотелось бы узнать у хозяюшек подробные рецепты, а также советы по хранению каш с мясом.

Наталья БОРИСОВА,
г. Луцк

В прошлый сезон перестаралась и заморозила слишком много ягод — клубники, вишни, смородины. Теперь надо освободить камеру для других фруктов и овощей. Подскажите, что сделать с замороженными ягодными запасами? Подходят ли они для приготовления вина или наливки?

Тамара КАЗАЧЕНКО,
г. Ковель

Дед рассказывал, что в его молодости в селе целыми бочками запасали хмельной напиток — терновку. Как можно догадаться из названия, готовили его из терна... Возможно, кто-то знает оригинальный рецепт? Буду благодарен.

Василий ДЕРЕВЯНКО, г. Полоцк

Следующий номер выйдет 14 августа. Не пропустите!

Журнал «Сваты. Заготовки» № 7 (39), 10 июля 2018 г.

Издается с мая 2015 г. Выходит 1 раз в месяц 16+

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

Редактор Наталья Михайловна ГОРОВОЦОВА

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»

Свид-во о регистрации СМИ ПИ № ФС77-61429 от 10.04.2015 г.

Адрес редакции, юридический адрес:

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

Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс)

E-mail: ru@toloka.com

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 214000, г. Смоленск,

главлпочтамт, а/я 200. E-mail: sz@toloka.com

Номер подписан в печать 27.06.2018 г. в 20.00

Тираж 177 200 экз. отпечатан ООО «Возрождение»

214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

(8-495) 662-92-18.

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

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 71234 «Пресса России»,

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

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодексов гонорар и призы вы сможете получать только при указании ФИО (полностью), номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Цена свободная

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 опубликовывать 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. В номере использованы фото shutterstock.com, depositphotos.com, rusediabank.ru.

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ Зак. № 02011

Сегодня также вышли:

«Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Волшебный», «Садовод и огородник», «Наша кухня», «Сваты», «Домашний», «Кухонька Михалыча», «Домашние цветы», «Лечитесь с нами», «Золотые рецепты наших читателей», «Психология и Я», «Уроки летней прививки», «Хранители влаги — суккуленты», «Золотые рецепты заготовок: хиты сезона».



Домашний САМЫЙ УЮТНЫЙ ЖУРНАЛ

32 СТРАНИЦЫ О ДОМЕ
И СЕМЬЕ, СЧАСТЬЕ И УСПЕХЕ,
КРАСОТЕ И СТИЛЕ

ЕСЛИ НУЖЕН
СОВЕТ
ИЛИ ХОТИТЕ
ПОДЕЛИТЬСЯ
ИСТОРИЕЙ,
ПИШИТЕ НАМ:
dgt@toloka.com

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

12659 КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

П1196 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

