

16+

**Сваты**

Телок  
№ 6 (68),  
ИЮНЬ 2020 Г.

# На кухне

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ  
ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ

УКРАШАЕМ БЛЮДА  
ГОТОВИМ БЫСТРО

**ТОРТ –  
КОРОЛЬ СТОЛА**

17 «БОРИСОГЛЕБСКИЙ»

22 «МЕДОВИК»

## МАСТЕР-КЛАСС

СЫРНЫЕ КОЛЬЦА  
С ЗЕЛЕНЬЮ



СУП-ПЮРЕ  
ИЗ ПЕРВЫХ  
КАБАЧКОВ

9

**НА ЗДОРОВЬЕ:**  
РЕЦЕПТЫ  
ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ  
**ПЛЮС** ПОИСК ВИТАМИНА С  
В ПРОДУКТАХ 28

Самый  
выгодный

СПОСОБ ПОЛУЧАТЬ  
«СВАТЫ НА КУХНЕ» —  
ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ  
С ЛЮБОГО МЕСЯЦА  
**ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:**  
П1212 «ПОЧТА РОССИИ»,  
04090 «ПОЧТА КРЫМА»

## ДА ЗДРАВСТВУЮТ ОВОЩИ!

- 5 НЕЖНЕЙШАЯ ИКРА ВПРОК
- 6 МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ «СЮРПРИЗ»
- 8 ХИТЫ БЛЮД ИЗ КАБАЧКА
- 11 САЛАТ «ВАША ЛЕГКОСТЬ»
- 12 ЗЕЛЕНЬ БОРЩ «ВИТАМИНКА»
- 19 ПИРОГ «СЧАСТЬЕ ЛУКОВОЕ»

10 ШЕФ-ПОВАР РАССКАЗАЛ, ЧТО УЧЕСТЬ ПРИ ПОКУПКЕ ПАШТЕТА





## Сваты на кухне

Только посмотрите, как мы постарались для вас, дорогие наши читатели, и изменили дизайн издания. На наш взгляд — читать стало гораздо комфортнее и удобнее, а большие фотографии помогут как можно лучше разглядеть, какой вас ждет результат. Надеемся, вы откликнетесь на нашу работу своими письмами с лучшими, любимыми, самыми фирменными рецептами, кулинарными хитростями, идеями о том, как отмыть-очистить кухонную утварь и мебель, как хранить продукты. А еще мы ждем от вас рецепты заготовок, ведь сезон только начинается, и непременно надо намариновать, насолить и на-квасить как можно больше, чтобы уютными зимними вечерами всегда было что достать из погреба либо кладовочки и угостить гостей или домашних отменными салатами, икрой, огурчиками, помидорами и другими лакомствами из закромов. Не забывайте и о том, что мы с вами не только готовим, но и поправляем здоровье народными методами — обязательно расскажите нам и всем читателям, как с помощью каких-то продуктов, ягод, трав, овощей вам удалось избавиться от той или иной напасти.

Только вместе, как в строках трепетно любимого нами поэта и барда Булата Окуджавы «Возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке», мы сможем преодолеть все катаклизмы, которые случаются вокруг.

Не забывайте, что после публикации вас ждет денежное вознаграждение, поэтому, присылая нам, Сватам, письма, обязательно указывайте свои данные — подробнее смотрите на стр. 29.

Ваши Сваты

## Подписка-2020

Дорогие друзья, подписаться на издание вы можете с любого месяца не выходя из дома: на сайте [toloka24.ru](http://toloka24.ru) (для жителей России) или [toloka24.by](http://toloka24.by) (для жителей Беларуси). По промокоду «ЛЕТО» скидка всем!

Бывает, зуб разноеется так, что терпеть невозможно, впереди выходные и к стоматологу попадешь только в понедельник... Спасаясь от боли таким способом: очищаю сырую свеклу, отрезаю кусочек и прикладываю к больному участку — через 20 минут боль утихает.



Михаил Михайлович

## Крепкий орешек

Когда надо очистить много грецких орехов, кладу их в тканевый мешочек, завязываю, чтобы лежали вплотную друг к другу, и удаляю молоточком несколько раз,

чтобы скорлупа раскололась. Затем ядра выбираю, а скорлупки выбрасываю: получается в разы быстрее, чем колоть каждый по отдельности.



Маргарита Петровна

Такая маска для лица помогает мне бороться с морщинами: смешиваю по 2 ч.л. измельченных корней петрушки и сельдерея, натертой на мелкой терке моркови и распределяю на коже лица, избегая области вокруг глаз, оставляю на 20 мин., после смываюлетней водой. Делаю дважды в неделю в течение месяца. Затем месяц перерыв.

## Хрена волосам!

Это средство помогает мне, когда перед каким-либо мероприятием срочно надо привести волосы в порядок. Натираю на терке 30 г корня хрена, добавляю по 1 ст.л. лимонного сока и меда, перемешиваю и наношу на слегка влажные локоны на 40-60 минут. Смывать лучше теплой водой, желательно бессульфатным шампунем.



Любовь Сергеевна

Очень любят мои внуки такой десерт: банан нарезаю кружками толщиной 3 см, нанизываю на деревянные шпажки, окунаю в молочный или белый шоколад, растопленный на водяной бане, отправляю в холодильник на 10 минут и подаю к столу.

## Духовка аж блестит

Чтобы очистить духовку от застарелого жира, натираю на терке 50 г хозяйственного мыла, выкладываю в миску с водой и ставлю ее в духовку, температуру устанавливаю

150 град. Через 45 мин. выключаю огонь и после полного остывания несколько раз протираю стенки духовки влажной губкой, снимая нагар. Блестит, как новенькая!



Анатолий Степанович

Разбрызгиватели для полива стоят денег, а служат недолго. Нашел бесплатную альтернативу: отступаю от дна 1,5-2-литровой пластиковой бутылки 5-7 см и прокалываю гвоздем отверстия: чем меньше — тем тоньше будут струйки воды. Соединяю шланг с горлышком бутылки и пускаю воду.

## Чистим рыбу без ножа

Когда Марго просит почистить рыбу, сначала мою ее и обсушиваю. Выкладываю на доску, затем ставлю ложку «острой» частью против чешуи у хвоста и начинаю чистить движениями от хвоста к голове. Чешуя при таком способе не разлетается. Большую рыбу хорошо чистить столовой ложкой, а маленькую — чайной.





### • Секрет маринования •

Так повелось, что в нашей семье все любят шашлык именно из говядины, а мой муж не понаслышке знает, как вкусно замариновать такое мясо. Делюсь его секретом.

Мясо нарезают небольшими кусочками 2х2 см. Смешивают на глаз кунжутное масло, соевый соус, рисовый уксус, смесь яичного желтка и крахмала (последние ингредиенты закупают сок внутри говядины). Опускает в маринад мясо, перемешивает руками и оставляет на час в холодильнике. А уже готовый шашлык посыпает зирой, паприкой и острым перцем — бесподобно.

Виктория МИЛОХОВСКАЯ, г. Горки



### • Секрет свежести •

Обычно домашний творог хранить в холодильнике можно не более двух дней. Но этот срок можно продлить.

В глиняную глазурованную посуду насыпаю немного соли, выкладываю творожок и плотно утрамбовываю. Теканевую салфетку смачиваю в соленой воде, накрываю емкость, а сверху кладу тарелку и придавливаю ее небольшим гнетом. Ставлю в холодильник и храню до пяти суток.

Мария КИСЛОВА, г. Осиповичи

### Ах, какая сочная!

Чтобы куриная грудка была сочная, делаю ножом надрезы и наполняю их натуральным йогуртом. Затем обжариваю сначала на большом огне с обеих сторон, чтобы запечатать соки внутри, а затем на малом.

Мария БЕЛАЯ, г. Пермь

### • Секреты панировки •

При жарке панировка предохраняет продукты от излишнего пересыхания. Мясо, рыба и овощи получаются более нежными и сочными, с красивой румяной корочкой.

1 Обваливаю в молотых сухарях котлеты или биточки непосредственно перед обжариванием, иначе панировка станет влажной и хрустящей корочки не получится.

2 Чтобы панировка хорошо держалась и не оставалась во время жарки на сковороде, добавляю в нее немного растительного масла или ставлю уже запанированные продукты в холодильник на час.

3 Чтобы при панировке продукт не прилипал к рукам, насыпаю небольшое количество муки в полиэтиленовый пакет, выкладываю туда кусочки рыбы, мяса или овощей и просто встряхиваю пакет.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково

### Сохранить лимон

Если мне нужно несколько капель лимонного сока, прокалываю плод зубочисткой и выдавливаю необходимое количество. Затем заклеиваю отверстие скотчем и убираю цитрус в холодильник — так он может храниться долго.

Ирина ПОЛИЩУК, г. Белая Церковь

## Лечебная овсянка от «Народного доктора»

Что вы обычно едите на завтрак? Овсянку? Хороший и здоровый выбор! А знаете ли, что эту полезную кашу можно готовить на отварах трав — тогда она станет блюдом еще и лечебным?!

Так, при обострении гастрита с повышенной кислотностью 2 ст.л. измельченных сухих цветков календулы нужно залить 1 ст. кипятка, 10 мин. потомить на малом огне, настоять час, процедить. Снова довести до кипения и добавить 3 ст.л. овсяных хлопьев. Варить до загустения. Есть такую кашу теплой с 1 ч.л. меда на завтрак до стойкого улучшения состояния.

А при гастрите с пониженной кислотностью рецепт аналогичный, но вместо календулы нужно взять столько же сухой травы тысячелистника. Курс — десять дней. И таких полезных рецептов в «Народном докторе» просто уйма! Каждый найдет для себя то, что подходит именно ему. Если вы заботитесь о своем здоровье, это издание точно для вас!



«ЛЕТО» со скидкой!

Оформить подписку можно с любого месяца по индексам: **П1201** «Почта России», **12655** «Почта Крыма» (для жителей России), **01169** (для жителей Беларуси).

А на сайте **toloka24.ru** (для жителей России) или **toloka24.by** (для жителей Беларуси) можно подписаться не выходя из дома на полугодие или год по промокоду «ЛЕТО» со скидкой.



# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – ЧУМА 21 ВЕКА

## КАК Я ОБЛЕГЧИЛА СИМПТОМЫ ДИАБЕТА И ЧТО ВАМ СРОЧНО НЕОБХОДИМО ОБ ЭТОМ УЗНАТЬ

Я думала, что меня это никогда не коснется, ведь я веду правильный образ жизни! Сейчас я с уверенностью могу сказать, что я здорова и меня ничего не беспокоит, но всего лишь...

### 6 месяцев тому назад

Это было так необычно и странно для меня – я приходила с работы домой совершенно без сил. Но при этом я не просто уставала, мне казалось, что уже утром я вставала совершенно без сил.

У меня млели руки, было ощущение, что каждый палец колют 1000 иголок, часто кружилась голова. Любые ранки заживали очень долго, я чувствовала постоянную жажду – и при этом бесконечно бегала в туалет по-маленькому. Это продолжалось уже больше года и это при том, что мне всего 42 года! Я поняла, что жить так я не смогу – мне нужно было справиться с этим состоянием.

### Хождения по врачам не давали ответа

Я начала ходить к докторам, и никто не мог внятно ответить, что со мной происходит. По всем признакам и результатам исследований я была здорова. При этом с каждым днем мне становилось хуже. И в какой-то день я просто не смогла встать с кровати. Прямо с самого утра у меня начали дрожать руки, кружилась голова и мужу пришлось вызвать скорую помощь.

### Обычная скорая помощь

На вызов приехала молодая врач, Наталья Евгеньевна Чернова. Давление и температура были в норме – при этом по моему самочувствию она предположила у меня наличие сахарного диабета. Экспресс анализ подтвердил такое предположение. Да, к сожалению диагноз был однозначен, у меня был сахарный диабет. Сколько всего мне тогда предстояло узнать об этой болезни.

### Откуда взялся мой сахарный диабет

Когда врач уехала, меня преследовала только одна мысль – откуда взялась эта ужасная болезнь. Как мне теперь стыдно, что мы не знаем ничего о течении этой болезни. Представьте себе, что только в России 38 миллионов человек уже больных диабетом или с так называемым преддиабетом. Только подумайте в эту цифру!!! – 38 миллионов человек. Сейчас я уже знаю, что независимо от того, страда-

ете вы лишним весом или нет, занимаетесь спортом или нет – вы можете заболеть сахарным диабетом уже завтра. Основной риск кроется в нашей еде!

### Ужасающая статистика диабета

По данным ВОЗ, сахарный диабет – мировая проблема. Им болеют более 422 млн жителей Земли. Врачи утверждают, что по крайней мере столько же больных просто не обращались за диагностикой. Из них 90% – это сахарный диабет второго типа, к счастью у меня диагностировали именно его и я уже научилась справляться с ним. Я прямо сейчас научу вас примериться с этим диагнозом.

### Первые дни со страшным диагнозом

Когда у меня прошел первый шок от осознания того, что я больна, я приняла решение – я выживу! Во-первых: Я узнала, что существует специальная премия – Медаль Джослина – которая выдается пациентам, прожившим с сахарным диабетом 20, 50 и даже 80 лет. Во-вторых: Я знала, что, поменяв образ жизни, мы способны регулировать уровень сахара в крови. А значит мне предстоял путь – который сделает меня здоровой!

### Звонок доктору

После того, как успокоилась, я приняла решение позвонить Наталье Евгеньевне. К счастью, она вспомнила и меня и мой случай. Я задала ей вопросы:

– Можно ли жить с сахарным диабетом второго типа? – Да, – Ответила врач, на той стадии, где мы его сейчас обнаружили – мы можем научиться управлять болезнью, остановить прогрессирование и развитие опасных осложнений.  
– Мне нужна для этого серьезная медицинская помощь? – Неинсулинозависимый диабет можно корректировать изменением образа жизни и питания, есть правда секрет...

### Секрет для диабетика

Наталья Евгеньевна мне рассказала, что ученые давно обнаружили, что есть некоторые продукты питания, которые оказывают значительное влияние на содержание сахара в крови. Один из них – гингерол, который содержится в корне имбиря. Он позволяет нашему организму снизить уровень глюкозы и увеличивает восприимчивость к инсулину, что естественным образом снижает уровень сахара в крови.  
– Это просто и очень понятно – но где же мне его взять?  
– Купить его еще проще, чем осознать его пользу. Записывай телефон.

### Я хочу чувствовать себя хорошо!

Так подумала я, набирая номер 8-800 250-35-70. Сотрудник компании Мед комплекс очень подробно рассказал мне, что имбирь можно и нужно применять при борьбе с сахарным диабетом второго типа. Он снижает количество сахара в крови, уско-

ряет обмен веществ, улучшает кровоток, укрепляет стенки сосудов и многое другое. Использование имбиря способствует контролю диабета и блокировке ухудшений самочувствия. Я немедленно заказала себе акционную упаковку на 240 таблеток с большой скидкой. Мне объяснили, что нужно принимать таблетки 3 раза в день во время еды по 1-2 штуки, запивая водой.

### Прошло 6 месяцев

Я отлично себя чувствую. Организм как-будто обновился. Я живу полной жизнью, чего и Вам желаю. Для этого, немедленно сделайте заказ, позвоните на Горячую линию: 8-800 250-35-70

### ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!

Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают имбирь "суперпродуктом" и рекомендуют его как средство для снижения уровня сахара и контроля лишнего веса. ИМБИРОТАБС – это современное решение, которое позволяет использовать все ценнейшие свойства корня имбиря, при этом в удобной для применения форме! Результат не заставит себя ждать — попробуйте, вы убедитесь в этом сами!

### МЫ ГАРАНТИРУЕМ:

1. Имбиротабс производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль – Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-РУ.ВЕ02.В.01046/19

### РАСПРОДАЖА!

60 таблеток Имбиротабс = 1249 руб.

(Курс начальный) КОД ТОВАРА: 420 15 217

120 таблеток Имбиротабс = 2000 руб.

(Курс поддерживающий) КОД ТОВАРА: 420 15 218

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

**СУПЕР ПРЕДЛОЖЕНИЕ 240 таблеток за 3000 рублей! (Курс Эффективный)!!!**

КОД ТОВАРА: 420 15 219

+ почтовые расходы

**ПОЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:**

**8 800 250 35 70**

Звонок бесплатный.

или отправьте СМС на номер +7 (925) 007-30-03

Адрес для писем:

115088 Москва, а/я №121, 000 "МЕД КОМПЛЕКС"

Наш сайт: [www.ru.betaprotect.com](http://www.ru.betaprotect.com)

Эл.почта: [rusbetaprotect@gmail.com](mailto:rusbetaprotect@gmail.com)

Реклама

\*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "МЕД КОМПЛЕКС", 123557, Москва, Большой Тишинский пер. 43 цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2020 г.

ПИЩЕВОЙ ПРОДУКТ. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.





## Огурчики «Закусочные»

Вкусные, ароматные огурчики будут прекрасным дополнением для зимнего ужина или обеда, не станут лишними и на праздничном столе! Расчет в рецепте дан на 3 литровые банки.

• Огурцы (сколько войдет в банку, не мелкие) • 3-6 зонтиков укропа • 6 зубчиков чеснока • лист хрена • 6 листов вишни • 6 горошин душистого перца • 3 щепотки кориандра • 15 горошин черного перца • 1,5 ст.л. соли • 3 ст.л. сахара • 1 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции • 3 маленьких дубовых листика • 1,5 ч.л. зерен горчицы.

В чистые банки кладу укроп, кусочки листа хрена, листья вишни и дуба, кориандр, зерна горчицы, перец, чеснок. Огурцы нарезаю вдоль на 4-6 частей и плотно укладываю в банки. Заливаю кипящей водой, накрываю крышками и оставляю на полчаса. Сливаю жидкость, она не понадобится.

Пока огурчики настаиваются, готовлю маринад: довожу до кипения 1,5 л воды, добавляю соль и сахар, уксусную эссенцию и снимаю с огня. Заливаю рассолом огурцы, закрываю крышками, переворачиваю и укутываю на сутки.

Удачных заготовок!

Елена МОЙШУК, г. Калининград.

Фото автора

Мои заготовки никогда не подводят, так как всегда следую советам астролога Валерия МАТВЕЕВА и его лунному календарю. В июне-июле заготавливать буду 24-27.06, 2-3.07, 9-15.07, 21-22.07, 25-26.07, а вот точно откажусь от консервации 28-29.06, 19-20.07 и 23-24.07.



## Икра кабачковая

### «Что уродилось, то и пригодилось»

Мы очень любим кабачки и на даче выращиваем их в большом количестве, но порой не углядишь, как они перерастают. Однако и это не беда, их я пускаю в «дело». Делюсь с вами своим рецептом этого вкусного и всеми любимого блюда.

• 1 кг моркови • 2 кг кабачков (без разницы пукони или обычные) • 3 крупных яблока (антоновка) • 1 кг лука • 4 ст.л. сахара • 2 ст.л. соли • 200 г помидоров (я беру кислые сорта) или 150 г томатной пасты • 0,5 ст. растительного масла • 1,5 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции • 15-17 шт. душистого горошка • 4-5 лавровых листов • 3 зонтика укропа • 15 листочков базилика • 1-2 стручка острого перца.

### Срок — две недели

Большинство домашних заготовок выдерживаю в квартире не менее двух недель, чтобы понять, правильно ли все приготовлено. За это время брак обязательно проявится. В этом случае консервацию переделываю или выбрасываю. Также не раньше чем через две недели открываю домашние заготовки — они еще не готовы, следовательно, невкусные.

Ксения ШЕРЕМЕТЬЕВА,  
г. Выборг



Все овощи мою, чищу и мелко нарезаю или натираю на крупной терке, с помидоров и яблок снимаю кожу.

В кастрюлю наливаю масло и ставлю на огонь, добавляю лук, морковь, обжариваю 10-15 мин., кладу кабачки, помидоры, яблоки и все специи и пряности, кроме уксуса. Тушу на малом огне 40-50 мин., перемешивая. Снимаю пробу, можно подсолить или сахара добавить, подогнать под совершенство. Если все идеально, снимаю кастрюлю с огня, достаю шумовкой зонтики укропа, острый перец, листочки базилика и лаврушки, а остальное толку толкушкой (можно блендером). Возвращаю кастрюлю на плиту, довожу до кипения, вливаю уксус, перемешиваю и тушу еще 5 мин.

По истечении времени убавляю огонь на минимум, но чтобы икра продолжала медленно булькать. Раскладываю в стерилизованные банки, закатываю и укутываю. Вот и все. Всем приятного аппетита!

Светлана ПОЛЕННИКОВА,  
г. Липецк. На фото — автор



### БУДУТ ПОЛНЫЕ КЛАДОВКИ, КОЛЬ В ПОЧЕТЕ ЗАГотовки!

Дорогие наши, ждем с нетерпением от вас писем с проверенными лучшими и любимыми в ваших семьях рецептами заготовок. Сезон только набирает обороты, потому делитесь своим опытом с нами и всеми читателями! После публикации вас ждет народная слава, благодарности довольных хозяюшек и их домашних и денежное вознаграждение от нас, Сватов.



## Польза летних трав



**Розмарин** — для мозга



**Шалфей** — для сосудов



**Кинза** — для снижения веса



**Петрушка** — для защиты от рака



**Чабрец** — для зрения



**Орегано** — для восстановления мышц



**Мята** — для почек



**Базилик** — для сердца

## Молодой картофель «Сюрприз»

♦ 10 молодых картофелин ♦ 3 яйца ♦ 0,5 ст. майонеза ♦ 50 г сыра ♦ тмин ♦ растительное масло ♦ соль.

Картошку промываю, отвариваю в подсоленной воде, не очищая, но не допускаю разваривания, у каждого клубня срезаю 1/3 часть или просто разрезаю вдоль пополам. Чайной ложкой делаю лунки, чтобы получились «лодочки».

Взбиваю яйца, майонез и натертый на терке сыр, наполняю «лодочки» начинкой, выкладываю на противень, смазанный маслом, и посыпаю тмином. Запекаю в разогретой до 160 град. духовке примерно 30 мин. и подаю к столу.

*Наталья  
ПОДОЛЯКО,  
г. Кировск.  
Фото автора*



### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

И снова рецепт, который с головой окунул меня в омут воспоминаний. Молодая картошка — огромный холст для кулинарного творчества. Что моя бабулечка из нее только не вытворяла: отваривала в мундире, а потом разрезала вдоль и начиняла сливочным маслом, смешанным с толченым чесноком, зеленым луком и мелко нарубленным укропом, солила, выкладывала в сковороду и — в печку... Корочка такая — прям золото золотистое, а аромат... В общем, ничего не имею против рецепта уважаемой Натальи, но советую вам и рецепт моей бабушки — еще спасибо мне скажете.

*Тито КЕОСЯН,  
шеф-повар,  
г. Санкт-Петербург*

*Чтобы на котлеты уходило меньше мяса, но при этом они оставались вкусными и сочными, добавляю к фаршу натертый на крупной терке кабачок в соотношении 1:1, а для связки не хлеб, а манную крупу. Такие котлетки получаются еще «мяснее» обычных, скажу я вам.*



## Домашний зельц

*Вкусно, просто и весьма бюджетно. Времени на варку понадобится немало, а хлопот — нисколько.*

♦ Свиная голова ♦ душистый перец горошком ♦ лавровый лист ♦ морковь ♦ луковичка ♦ чеснок ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Голову измельчаю на куски, убираю пятак, челюсть, шкурки, уши, заливаю водой и оставляю на ночь. На следующий день воду сливаю, заливаю свежей, ставлю на огонь, довожу до кипения. Первый бульон сливаю, заливаю заново и варю, снимая пену, на малом огне 6 часов. За 2 часа до окончания солю так, чтобы бульон был слегка пересоленным, кладу целиком луковичку и

морковь, перец и лаврушку. Затем достаю куски свинины, даю остыть, отделяю от костей. Нарезаю мясо кусочками, посыпаю перцем, пропущенным через чесночницу чесноком и перемешиваю. Складываю марлю в четы-

ре слоя, застилаю посуду, в которой зельц будет застывать, чтобы концы свисали с краев. Выкладываю мясо и завязываю туго концы, сверху кладу гнет и ставлю на ночь в холод.

*Ольга АЛЕКСАНДРОВА,  
г. Скадовск*





## Плов на колбасе

В плов вместо мяса иногда добавляю вареную колбасу: нарезаю небольшими кубиками колбасу, луковичку и морковь и обжариваю в казане на растительном масле вместе с лавровым листом. Добавляю рис, чеснок и довожу до готовности. Не совсем тот плов, но тоже довольно вкусно!

Ольга ХОРОВА,  
г. Минск



## «Гофри»

Картофеля много не бывает — это продукт на века. Всегда он выручит: и когда в кармане негусто или гости на пороге, и если даже времени нет на готовку, а просто и вкусно хочется поесть и порадовать близких. Очень эффектно и аппетитно смотрится на столе эта вкуснятина.

• 8-10 картофелин • 50 г сливочного масла • 30-50 г сыра • 1-2 зубчика чеснока • зелень базилика • прованские травы • соль • перец.

Очищаю картофель, нарезаю тонкими круглыми ломтиками, выкладываю в большую миску, заливаю растопленным сливочным маслом. Добавляю натертый на мелкой терке сыр, пропущенный через чесночницу чеснок, мелко нарубленную зелень, прованские травы, солю, перчу по вкусу, перемешиваю. Формочки для кексов смазываю сливочным маслом, выкладываю картофель «стопочкой» с горкой. Запекаю в духовке при 190 град. примерно 50 мин. до румяной корочки и подаю к столу.

Елена ПОТЕМКИНА,  
г. Иваново. Фото автора

## Щи «Крапивница»

Это первое блюдо — чемпион среди всех полезных супов. До чего же крапивка хороша — не передать словами.

• Пучок крапивы • 6 картофелин • 2 моркови • 800 г куриных частей • 3 яйца • помидор • сладкий перец • 2-3 зубчика чеснока • зелень укропа, петрушки и лука • соль • пряности — по вкусу.

Курицу без кожи мою, нарезаю на кусочки, заливаю водой и ставлю на огонь, при закипании снимаю пенку. Картошку нарезаю соломкой, опускаю в бульон. Морковь натираю на терке, лук шинкую мелкими кубиками, перец и помидор — так же и кладу в суп, добавляю измельченную зелень, пряности, через 5 мин. вливаю взбитые вилкой яйца и перемешиваю.

Листья крапивы промываю, ошпариваю кипятком, отжимаю от воды и нарезаю тонкими полосками. Добавляю в кастрюлю и варю 2-3 мин., пока крапива не поменяет свой цвет с ярко-зеленого на бледно-зеленый. Подаю щи со свежей зеленью и сметаной.

Элеонора ПУЧИНА,  
г. Великий Новгород. Фото автора



## Паста «Забьем стрелки»

С такой пастой можно готовить обалденные бутерброды, а можно использовать ее как приправу к любимым соусам.

• 1 кг чесночных стрелок • 1 ст. томатного соуса (можно кетчупа) • 2 ст.л. соли • 1 ст.л. сахара • небольшой пучок зелени петрушки • горький молотый перец.



Стрелки ошпариваю кипятком, пропускаю через мясорубку, добавляю соус, измельченную зелень петрушки, соль, сахар, перец по вкусу и перемешиваю. Выкладываю массу в казан или кастрюлю и ставлю на час в духовку при 150 град., затем температуру снижаю до 100 град. и готовлю еще 40 мин. Получается мягкая однородная масса. Раскладываю в пол-литровые баночки, накрываю капроновыми крышками и храню в холодильнике.

Людмила ШАВЛИНСКАЯ, аг. Бабиничи Витебской обл.



### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Вкусно кормить свою семью и при этом экономить бюджет — целая наука. Наверняка, дорогие наши, и у вас есть такие рецепты самых разных блюд от салатов до десертов, как говорится, «на черный день», когда каждая копейка на счету. Мы очень надеемся, что вы поделитесь ими с нами, а мы, в свою очередь, — с остальными читателями. Кроме того, что сделаете доброе дело, так еще и денежное вознаграждение получите после публикации.





## На мангале — и просто так, и под вино

Это не только прекрасный гарнир к мясу, но еще и полезное самостоятельное блюдо. Такие кабачки — одна из самых пикантных и вкусных закусок.

- ♦ 0,5 кг молодых кабачков ♦ 3-4 стл. оливкового или подсолнечного масла
- ♦ 3-4 крупных зубчика чеснока ♦ соль
- ♦ перец — по вкусу.

Кабачки мою, нарезаю вдоль пластинками или кружочками толщиной не меньше 1 см. Каждый ломтик посыпаю солью и перцем с обеих сторон, оставляю на сторону. В сковороду наливаю масло, разогреваю, кладу чеснок, пропущенный через чесночницу, обжариваю меньше минуты — как только он начнет слегка зарумяниваться,

снимаю с огня. Кабачки промакиваю бумажными салфетками, затем кулинарной кистью смазываю каждую сторону ломтика масляно-чесочной смесью и оставляю на 1-2 часа, прикрыв тарелку пленкой. Смазываю решетку-гриль маслом, раскладываю кабачки и обжариваю на мангале до мягкости с обеих сторон. Подаю горячими.

Марина КУХТЕРИНА,  
г. Камень-на-Оби. Фото автора

### Под медовым маринадом

Нарезаю молодые кабачки овощечисткой тонкими пластинками, солю и оставляю на 30 мин. Смешиваю растительное масло с жидким медом, яблочным уксусом, измельченным чесноком, зеленью по вкусу, заливаю кабачки и оставляю под крышечкой на ночь в холодильнике.

Вероника ТЕТЕРЮКОВА,  
г. Минск

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Начинается наш любимый сезон заготовок, но ведь и душевные посиделки за столом никто не отменял! Поэтому между делом готовим из овощей самые разные кулинарные блюда. Дорогие наши, а у вас есть любимые рецепты из помидоров или сладких перчиков? Присылайте нам, будем ждать с нетерпением — ведь как раз ближайшие номера будут посвящены этим поистине народным продуктам.

### Закуска «Райское наслаждение»

Вот и наступил мой рай!

Лето — время кабачков, помидоров, базилика и рукоты. Но самое главное — кабачков. Наверное, это единственный продукт, который я могу есть бесконечно много.



- ♦ 1 кг кабачков ♦ 300 г помидоров
- ♦ по полпучка базилика и укропа
- ♦ 150 г майонеза ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Кабачки промываю, нарезаю одинаковыми кружочками 1 см толщиной и обжариваю на сковороде-гриль без панировки и кляра по 2 мин. с каждой стороны. Помидоры мою, аккуратно удаляю место плодоножки, нарезаю такими же кружочками. Готовлю соус: измельченную зелень перемешиваю с майонезом, солью, перцем. Кабачки выкладываю на тарелку, промазываю соусом, сверху — помидоры, соус и кабачки.

### • Мой совет •

По желанию в соус можно добавить чеснок — это придаст блюду особую пикантность.

Светлана БЫРКА, г. Кишинев.  
Фото автора

### Касэрол

Традиционная американская запеканка (ее еще называют кассероль, касерол) — блюдо очень полезное, с насыщенным сливочным вкусом. Подойдет для легкого ужина, детского и диетического питания. А еще подкупает простота приготовления: запеканка по плечу и начинающей хозяйке.

- ♦ 1 кг кабачков ♦ 50 мл растительного масла ♦ щепотка соли ♦ 2 зубчика чеснока ♦ 3 луковицы ♦ 1,5 ч.л. смеси французских трав ♦ 500 г плавленого сыра ♦ 5 яиц.



Если кабачок молодой, просто нарезаю кружочками, когда хорошо зрелый, то чищу, удаляю семена и нарезаю кусочками. Лук — полукольцами, сыр — пластинами, чеснок измельчаю. В разогретом масле обжариваю лук, добавляю кабачки, немного тушу, кладу сыр и нагреваю до его расплавления. Всыпаю чеснок, травы, перемешиваю, снимаю с огня. Вливаю яйца, взбитые венчиком, перемешиваю, перекладываю массу в керамическую форму, смазанную маслом, запекаю при 180 град. 35-40 мин.

Блюдо вкусное как в горячем, так и в холодном виде.

Марина  
КОЖЕЯКИНА,  
г. Омск.  
Фото автора



## Заготовим на зиму

**Заморозка:** кружочками или кубиками. Перед приготовлением кабачок разморозить, воду слить.

**Сушка:** кубиками в электросушилке 4-5 часов. Перед приготовлением блюд замочить на ночь.



**В маринаде:** с зеленью и пряностями. На 1 л воды — 50 мл 9%-ного уксуса, 1 ст.л. соли, 4 ст.л. сахара, 3 ст.л. растительного масла.

**Варенье:** на 1 кг плодов — 400 г сахара, лимон/апельсин.

## Суп «Вдохновение лета»

Как же мы любим начало лета! Прозрачность неба, утренний чуткий и быстро испаряющийся холодок с ароматами росистой травы, изумрудные листья деревьев, пронизанные теплым солнцем, золотые лучи заката, превращающие серые московские дома в сказочные замки, первая черешня, особенно сладкая, испачканные клубникой пальцы и первые молоденькие овощи и зелень.

Суп из молодых похрустывающих кабачков совершенно другой, чем из осенних, — он легкий, бодрящий, слегка ореховый, и его вкусно есть даже в холодном виде. А аромат зеленого базилика особенно явственно слышен именно в охлажденном блюде.

**На 4-6 порций:** • 1 кг молодых кабачков • 2,5 ст. нежирного куриного бульона • 200 мл 10%-ных сливок • луковица • пучок зеленого базилика • 2 ст.л. оливкового масла • соль • молотый мускатный орех — по вкусу.

На разогретом масле пассерую измельченную луковицу до прозрачности, выкладываю в кастрюлю, заливаю бульоном. Добавляю нарезанные кабачки, не очищая с них кожицу (оставляю несколько кружочков для украшения), довожу до кипения, солю и варю до мягкости кабачков примерно 10 мин. Пробираю суп блендером вместе с базиликом, вливаю сливки, приправляю мускатным орехом, довожу до кипения, солю. Слегка обжариваю на сухой сковороде кружочки кабачка — так, чтобы они остались хрустящими. Разливаю суп в тарелки, украшаю кабачком и зеленью по вкусу. Подаю с сухариками.

Анна БОРИСОВА, @zveruska, г. Москва.

Фото автора

## Ладушки-ладушки...

Мои красивые кабачковые оладушки внук просто обожает! А секреты просты: натираю плоды на средней терке, не на крупной; не использую соду, но просеиваю муку — воздушности быть. А самое главное, солю и перчу тесто только в сковороде: масса сохраняет свой вид, и оладьи не становятся водянистыми.

Ольга ХАЛЬЗОВА,

г. Могилев



## Кабачок: хорош и свежим, и впрок



Это отличный диетический овощ с небольшой калорийностью и хорошим витаминно-минеральным составом. При этом при длительном хранении продукт не теряет своих ценных свойств. Подробнее о пользе кабачков рассказывает диетолог-нутрициолог Надежда КОЛТЫРИНА из г. Пскова (@dietolog\_nadezhda).

## Кабачок содержит...

❖ большое количество воды (до 90%), которая по структуре максимально приближена к жидкости, находящейся внутри нашего организма, клеток, органов.

Благодаря чему легче усваивается и питает;

❖ клетчатку, прекрасно воздействующую на перистальтику желудка и кишечника, — помогает продвигать пищу, переваривать и выводить ее;

❖ много витамина С, витамины группы В, К и РР — все это нужно для хорошего иммунитета, нервной системы и обменных процессов;

❖ кремний, отвечающий за обмен веществ, иммунитет, укрепление сосудов и соединительной ткани;

❖ кобальт, марганец, магний и натрий — питающие сердце и сосуды, и железо, которое улучшает свойства крови;

❖ антиоксидантные вещества — защищают нас от вредного воздействия окружающей среды, замедляют старение и предотвращают развитие атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний и т.д.

Но для того, чтобы эти вещества работали, термическая обработка кабачка должна быть минимальна: легкое тушение или запекание 10-12 мин. в духовке.

**Важно!** Кабачок практически универсальный и всем подходящий продукт, единственное с осторожностью включать в рацион, если есть заболевания почек, при которых нарушен вывод калия из организма.

Кабачок весом аж в 65 кг вырастил житель Австралии Кен Дейд в 2008 году! И с тех пор соседка наша каждое лето грозно следит за всяк проходящим мимо ее двора: приглашает за своими тыквенными детищами, рекорд хочет побить. Ну а что, покажем, что и мы не лыком шиты!





Советует  
шеф-повар



## Паштет: выбираем по правилам



Если нет времени приготовить паштет, а намазать на хлебушек ой как хочется, то всегда можно купить его в магазине. Как правильно подойти к этому вопросу и выбрать качественный, рассказывает шеф-повар Денис ЗЕВАЛЬД из г. Москвы.

❖ Убедитесь, что продукт изготовлен в соответствии с ГОСТом. В противном случае в нем может быть меньше мясных компонентов или они заменены крахмалом, мукой, соевым либо другим растительным белком и жиром, которые добавляют для удешевления товара.

❖ Лучше всего выбирать паштет в металлических банках. После открытия нужно съесть его за двое суток, не более.

❖ Не берите развесной. Многие производители пренебрегают правилами хранения, а у такой готовой продукции есть всего 12 часов на то, чтобы ее съесть.

❖ Паштет в пластмассовой или иной упаковке, где срок хранения больше нескольких месяцев, подтверждает наличие в нем консервантов.

❖ Печеночная закуска или паштет должны быть натурального цвета обжаренной печенки — от бежевого до светло-серого. Качественный мясной продукт — от розовато-серого до коричневатого-серого. Яркий цвет и неоднородная консистенция свидетельствуют о переборе с красителями и нарушениях технологии приготовления.

Когда готовлю салат из свежих сочных овощей, солю его еще до заправки. Так овощи не пустят слишком много сока и блюдо не превратится в суп.



## Миндальный сыр

Нежный и мягкий (по консистенции напоминающий фету), с интересным вкусом и пикантной ноткой. Для более нейтрального вкуса можно использовать кешью. Отлично подойдет в качестве закуски. И с наполнением можно экспериментировать, добавляя травы или пряности по вкусу.

• 1 ст. миндаля • 125 мл натурального йогурта (можно воды) • 1 ст.л. оливкового масла • 1 ч.л. лимонного сока

• 1 ч.л. смеси перцев • соль — по вкусу. Миндаль кладу в небольшую мисочку, заливаю соленым кипятком, оставляю на 5 мин. и, доставая по одному орешку, очищаю от коричневой кожицы. Затем заливаю теплой водой и оставляю на 10-12 часов для набухания. Сливаю жидкость, заливаю миндаль йогуртом, всыпаю соль и измельчаю блендером до однородности. Выкладываю смесь на два слоя марли или льняную салфетку, кладу в

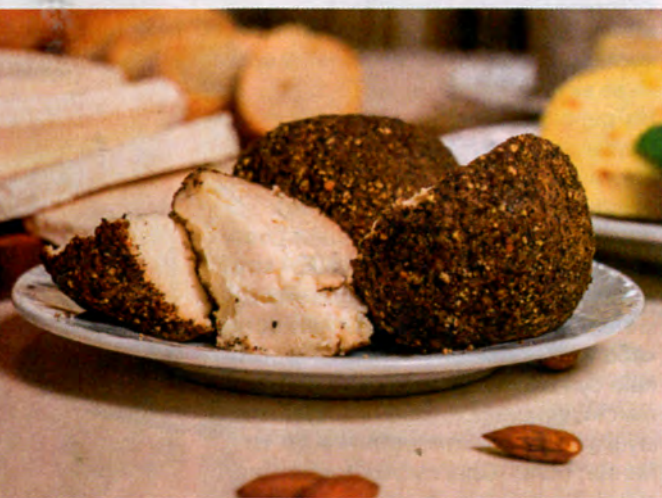
дуршлаг, сверху прижимаю грузом и ставлю в холодильник на 12 часов. Достая, вливаю масло и лимонный сок, формую «головку». Снова заворачиваю в марлю, затянув потуже, чтобы сыр сохранял форму, и кладу на сутки в холодильник, но уже без груза. Расстилаю пищевую пленку, насыпаю смесь перцев, хорошо обваливаю сыр и отправляю в холодильник еще на пару часов, а потом уже можно пробовать. Процесс приготовления долгий, но все проходит между делом и в итоге не занимает много времени.

Неля ГОЛЯЦКАЯ, г. Запорожье

## Творог с зеленцой

Все, что вошло на грядках, — зелень шнитт-лука, петрушки, любистка, чеснока (если нет, то 1-2 зубчика) — измельчаю, солю, перчу, всыпаю карри, паприку, тмин. Разминаю с 200 г творога, втираю сырой желток (если есть сразу), ежели на попозже — 1 ст.л. сливочного масла, перемешиваю. Скатываю шарики с грецким орех и кладу в холодильник до подачи.

Евгения ЕФИМОВА,  
г. Минск



## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Отличный рецепт для разнообразия рациона. Если готовить такой сыр на воде, то он подойдет для веганского питания. Можно проявить фантазию и добавить чеснок, прованские травы, карри, базилик, вяленые томаты, розмарин. Или — превратить в десертный вариант, положив 1 ст.л. меда и корицу. С миндалем сыр получается более рассыпчатый, с кешью — с кремовой консистен-

цией. Еще хорошо подходят кедровые орехи и макадамия. В миндале много белка, поэтому рекомендован вегетарианцам для восполнения белковых запасов. В 100 г этих орехов содержится суточная доза марганца, 80% дозы витамина B2 и половина нормы железа. Калорийность довольно высока (около 600 ккал), поэтому не стоит сильно увлекаться этим продуктом.

Ольга ГЛУШКО, нутрициолог, диетолог-консультант, @fit.ninzya, г. Краснодар





### Салат «Ваша легкость»

Вкусный и легкий летний салат. Очищенные кабачки нарезаю крупными кубиками, обжариваю в растительном масле на большом огне до румяной корочки, за минуту до готовности кладу пропущенный через чесночницу чеснок. Выкладываю кабачки в салатницу, добавляю помидоры, нарезанные крупными кубиками, измельченную зелень (чем больше, тем вкуснее), кунжут, немного соевого соуса, черный перец, при необходимости солю. Перемешиваю и подаю.

Анастасия БЕРНС,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

### Кстати!

Кунжут содержит кальций, поэтому кунжутное печенье рекомендуется врачами для профилактики остеопороза, особенно для женщин в возрасте 45 лет и старше.



### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Лето — пора душевных встреч, приятных посиделок и долгих разговоров в беседах, увитых виноградником. Дорогие наши, мы уверены, что вы всегда стараетесь угостить своих любимых гостей самыми лучшими блюдами, непременно оригинальными и вкусными. Поделитесь рецептами и с нами! За каждую публикацию вас будет ожидать слава, почет и приятный гонорар.

## Шарики «Сюрприз»

Красочное и вкусное угощение. Эту закуску любят как взрослые, так и дети — очень привлекает вид шариков. Такие аппетитные! А съев их, мы понимаем, какие они еще и вкусные!

♦ 300 г куриного филе ♦ 200 г сыра ♦ 50-70 г ядер грецких орехов ♦ 1-2 зубчика чеснока ♦ оливки или маслины без косточек ♦ зелень (укроп, петрушка) ♦ майонез — по вкусу.

Филе промываю и опускаю в кипящую воду (чтобы осталось сочным), варю до готовности и мелко нарезаю. Сыр нати-

раю на мелкой терке, орехи измельчаю: часть в порошок, а часть дроблю (шарики будут отличаться по вкусу). Очищенный чеснок пропускаю через чесночницу. Перемешиваю филе, сыр, чеснок, измельченную зелень, заправляю майонезом — масса не должна быть слишком жидкой. Беру 0,5 ст.л. смеси, раскатываю лепешку, в середину кладу оливку или маслину, форму шарик, обваливаю в орехах и выкладываю на блюдо. Можно украсить маслинами, разрезав их пополам.

### Некрепкий орешек

Чтобы быстро расколоть грецкие орехи, предварительно либо прокаливаю их в духовке 10-15 мин., либо некоторое время держу в морозильной камере. Скорлупа в обоих случаях становится более хрупкой.

Антон  
МАРАЧКОВСКИЙ,  
г. Орша



### • Мой совет •

♦ Чтобы сыр легче измельчался, немного заморозьте его.  
♦ В грецкие орехи можно добавить цветные ингредиенты — паприку, куркуму, укроп, морковь, сок свеклы и др., тем самым меняя вкус и вид блюда.

Ольга СЛАБУНОВА,  
г. Гродно

### «Огни Москвы»

Интересный и оригинальный салат, который получается невероятно аппетитным, сочным и обладает пикантной ноткой.

♦ 300 г вареного куриного филе ♦ помидор ♦ огурец ♦ 100 г моркови по-корейски ♦ луковица ♦ 50 г сыра ♦ 2 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ майонез.

Лук измельчаю и заливаю водой, разведенной с уксусом, перемешиваю и оставляю на 20 мин. Затем жидкость сливаю. Нарезаю огурцы и помидоры соломкой, филе — кубиками. Дно блюда смазываю майонезом и выклады-

ваю слоями: курицу, лук, майонез. В центр укладываю помидоры, вокруг — огурцы и с самого края — морковь. Сверху посыпаю натертым на мелкой терке сыром.

### • Мой совет •

По желанию можно посыпать горстью измельченных ядер грецких орехов.

Иван  
ЛЕМЕШ,  
г. Полоцк.  
Фото автора





Советует  
шеф-повар

## Пряная наука



Конечно, можно воспользоваться универсальной смесью приправ для супов,

но ведь каждое первое блюдо имеет свой состав. Лучше подчеркивать вкус индивидуально, добавляя те пряности и травы, которые максимально гармонично будут сочетаться с остальными ингредиентами. О том, что лучше положить в кастрюлю, рассказывает бренд-шеф Виктор ТОЛОКОННИКОВ @vityaculinar, г. Санкт-Петербург.

\*\*\*

**Почти для всех супов:** перец черный горошком.

\*\*\*

**Для щей и борща:** сушеный базилик, паприка, свежая зелень петрушки и укропа, лавровый лист, чеснок.

\*\*\*

**Для рассольника:** зелень укропа, сушеный майоран.

\*\*\*

**Для овощных супов-пюре:** молотый черный перец, сушеный майоран, карри, мускатный орех.

\*\*\*

**Для грибного:** зелень укропа.

\*\*\*

**Для харчо:** много чеснока, молотый черный перец, паприка.

\*\*\*

**Для ухи:** ничего.

Иногда хочется чего-то добавить дополнительно, но это уже по желанию. Перебарщивать с пряностями тоже не стоит, они должны дополнять вкус продуктов, а не перебивать его. Готовые смеси я никогда не покупаю и не куплю, если только они не идут на развес в проверенном мною месте.

Зеленый борщ  
«Витаминка»

Раньше готовила обычный зеленый борщ со щавелем, но на этот раз добавила в него красный насыщенный цвет. Рецепт разнообразит спектр блюд с использованием витаминного и лекарственного растения щавеля.

♦ 1,5-2 л куриного бульона ♦ 3 картофелины ♦ 4 яйца ♦ морковь ♦ луковица ♦ полстручка сладкого перца ♦ 2 ст.л. томатной пасты ♦ пучок щавеля ♦ 3 зубчика чеснока ♦ 4 лавровых листа ♦ зелень укропа и петрушки ♦ соль ♦ перец ♦ 3 ст.л. растительного масла ♦ сметана.

Отвариваю 3 яйца и измельчаю. Натираю на терке морковь, лук нарезаю и пассерую овощи на масле. Довожу до кипения бульон, опускаю нарезанный куби-

ками картофель и варю до готовности, затем присоединяю зажарку, нашинкованный

перец и вареные яйца. Провариваю 5 мин., кладу томатную пасту, мелко нарубленный щавель, тонкой струйкой вливаю взбитое

яйцо, помешивая. Солю, перчу, до-

бавляю пропущенный через чесночницу чеснок, лавровый лист и измельченную зелень. Довожу до кипения и снимаю с огня, накрываю крышкой и даю настояться 10 мин., разливаю в тарелки, подаю со сметаной.

Маргарита ИОНОВА,  
г. Ростов-на-Дону.

Фото автора



## «Дон ФасольЕн»

Супы продолжают победный марш на моей кухне. Кажется, что столько, сколько приготовила их за эти два месяца, не варила никогда. Суп с фаршем и зеленой фасолью просто прекрасен, он станет вашим фаворитом и запомнится всем надолго. Насыщает мгновенно!

♦ Луковица ♦ 2 ст.л. сливочного масла ♦ 350 г фарша ♦ пряности (копченая паприка, чили, черный молотый перец, 2 лавровых листа)

♦ 1 ст.л. томатной пасты ♦ 3 картофелины ♦ 1,2 л воды ♦ 200 г стручковой фасоли или горошка (можно замороженные) ♦ зелень ♦ соль. В кастрюле на сливочном масле обжариваю измельченный лук, потом — фарш. Добавляю пряности, нарезанную четвертинками картошку, вливаю кипятка и варю 30-40 мин. Всыпаю стручковую фасоль (горошек), достаю лавровый лист, солю и готовлю еще 5 мин. При подаче посыпаю мелко нарубленной зеленью.

## • Мой совет •

Не рекомендую использовать консервированный горошек из банки, это будет уже не то.

Светлана ЯКОВЛЕВА,  
@svetlana\_foodphoto,

г. Ростов-на-Дону. Фото автора



## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Хороший летний суп всегда на вес золота. Мы, дорогие наши, уверены, что вы на своих дачах столько новых рецептов первых блюд испытали... А потому ждем от вас ценную информацию с советами, рецептами и фото в виде писем в редакцию. Поделитесь, какими вкусными обедами балуете близких.



## «Сыр в молоке»

Если ты не хочешь супа —  
Поступаешь очень глупо  
И не станешь нипочем  
Настоящим силачом.  
Мы любим молочно-  
сырные супы, но такой  
вариант был приготовлен  
впервые. Сначала он мне  
не пришелся по вкусу, но  
потом... очень понравил-  
ся. Дочь съела 2 тарелоч-  
ки, а она, если невкусно,  
есть не будет: настоящий  
маленький гурман.



• 1,5 л куриного бульона  
• 300 г крабового мяса (палочек) • 2 моркови  
• 0,5 л молока • луковичка • соль • сушеные прованские  
травы • 150 г плавленого сыра • зелень укропа —  
по желанию.

Отвариваю нарезанные овощи в бульоне. В бленде-  
ре измельчаю крабовое мясо, овощи, влив молоко  
и добавив сыр. Все смешиваю с бульоном, солю,  
всыпаю травы и варю после закипания еще 5 мин.  
Готовый суп разливаю в тарелки, посыпаю измель-  
ченным укропом и подаю к столу.

Лилия ПОЛЯКОВА, г. Курск. Фото автора

Главный секрет моего щавелевого супа,  
который обожает вся родня, даже каприз-  
ные внуки: перед варкой прямо в кастрюле  
на растительном масле 3-4 мин. обжари-  
ваю нарезанные лук, морковь и картофель,  
затем добавляю немного измельченного  
копченого куриного мяса (это основная  
фишка), жарю еще пару минут и только по-  
том заливаю водой и закладываю щавель.



## С семгой и кабачком

Если надо приготовить вкусный суп, то попробуйте  
этот.

• 300-400 г семги (филе ку-  
сочками, голова, хвост)  
• маленький кабачок  
• 2 картофелины • луко-  
вица • 5 горошин черного  
перца • лавровый лист  
• 2 ст.л. растительного мас-  
ла • соль — по вкусу.  
Картофель, кабачок и  
лук нарезаю кубиками. В

кастрюлю вливаю 2 ст.л.  
растительного масла, на-  
греваю его, выкладываю  
лук и готовлю 1 мин., до-  
бавляю картофель и ка-  
бачок, перемешиваю и  
готовлю еще 1 мин. Кладу  
перец горошком и лавро-  
вый лист, вливаю кипя-  
щую воду, опускаю рыбу,  
довожу до кипения, солю  
по вкусу. Снимаю пену  
и варю 15 мин. Пробую  
картофель — если готов,  
то и суп готов.

Ксения ШЕРЕМЕТЬЕВА,  
г. Выборг. Фото автора



# Как улучшить зрение за 30 дней без очков и операций

С детства мы знаем, что для глаз полезно есть морковь.  
А почему она полезна? Потому что в ней много витаминов  
для глаз, которые называются «каротины». Они повышают  
яркость и остроту зрения, снимают усталость в глазах и защищают  
нас от вредного излучения солнца и компьютеров.

Из всех продуктов, известных человеку, больше всего каротинов  
содержится не в моркови или перце, а в очень редком морском  
животном — асцидии пурпурной. Она накапливает в 47 раз больше  
витаминов, чем морковь.

Асцидия живет в морях Дальнего Востока. Здесь её уже более 30  
лет изучают морские биологи и ученые. В результате этих исследо-  
ваний 3 крупных научных центра совместно разработали уникаль-  
ный по составу комплекс для улучшения зрения — «Экстракт Асцидии».

## 6 полезных эффектов для зрения

При регулярном приеме «Экстракт Асцидии» оказывает благотвор-  
ное, омолаживающее действие на наши глаза:

1. Улучшает кровообращение в сосудах глаз.
2. Нормализует внутриглазное давление.
3. Повышает выработку слезной жидкости.
4. Устраняет напряжение глазных мышц.
5. Улучшает светочувствительность сетчатки.
6. Защищает глаза от вредного излучения.

Более того, витамины для глаз очень полезны. Они поддерживают  
остроту зрения и способность видеть в темноте.<sup>1</sup> У пожилых очень  
распространены проблемы с сетчаткой, витамины снижают их  
риск на 43%.<sup>2</sup>

В США ученые наблюдали 50 тысяч женщин в течение 8 лет. У  
всех, кто принимал витамины, возрастные риски, связанные со  
здоровьем хрусталика, были в 2 раза ниже, им гораздо реже тре-  
бовалось вмешательство в его работу.<sup>3</sup>

## Государственный сертификат

«Экстракт Асцидии» полностью сертифицирован и прошел полный  
государственный контроль. Всё производство было тщательно про-  
инспектировано и соответствует нормам Российской Федерации и  
требованиям СанПиН. Регистрационный № 77.99.13.003.Т.002367.

Чистота, качество и безопасность каждой упаковки обеспечи-  
ваются компьютеризированной системой контроля. Продукт и  
технологии производства защищены патентом 2339387.

## Вернем деньги, если нет эффекта

Комплекс «Экстракт Асцидии» настолько эффективен, настолько  
действенен, что его создатели гарантируют вам полный возврат  
денег, если вы останетесь недовольны результатом, без чека. Если  
комплекс не сработает, вы ничего не теряете, а если сработает - вы  
значительно улучшите свое зрение на долгие годы. Попробуйте  
«Экстракт Асцидии» без всякого риска. Обязательно вырежьте  
купон ниже.

Заказывайте «Экстракт  
Асцидии» - 8-800-234-1946  
Наш сайт - glazarf.ru

- 26 научных статей
- 4 диссертации
- 12 наград и медалей



Если Вас не устроит эффект от курса  
«Экстракт Асцидии», то Вам вернут полную ГАРАНТИРУЕМ  
стоимость курса. Для возврата сохраните  
этот купон и позвоните 8-800-234-1946.

1,3. Е.О. Саксонова, Лютеин и зеаксантин — основные компоненты антиоксидантной системы защиты  
глаза. РМЖ №2. Регулярный выпуск. 21.01.2005. Стр. 124. 2. Н.Б. Чеснокова. Значение бета-каротина для  
зрения. Общие статьи РМЖ. 3. РЕКЛАМА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ, Соответствует требованиям СанПиН.  
Reg. номер: 77.99.13.003. Т.002367. ТУ 9283-315-00472012-07. ООО «ЦОП «Морская аптека». ОГРН  
1150280058125. 450057, Республика Башкортостан г. Уфа, ул. Новомостовая, 8. 8-800-234-1946.



Давеча от диетолога знакомого узнал: оказывается, в картофельной кожуре содержится много витаминов. Ох не зря я частенько ленюсь и летом картошку-то и не чищу, а хорошо вымываю и варю целенькой. Теперь и вам советую!

### «Антошкины рулетики»

Кто не любит экспериментировать на кухне? Особенно когда хочется чего-нибудь нового, а времени искать рецепты несложных блюд нет. На помощь приходит смекалка, фантазия и немного повседневных продуктов из холодильника. За название блюда отвечает любимая супруга — кстати, ей очень понравились рулетики.

♦ Куриное филе ♦ шампиньоны  
♦ сыр ♦ лук ♦ чеснок ♦ оливковое масло ♦ французская горчица  
♦ соль ♦ пряности — по вкусу.



Нарежаю филе тонкими пластами (у меня получилось 4 части), каждый отбиваю, солю, перчу, оставляю мариноваться. Нарежаю грибы и сыр кусочками толщиной 2 см, кладу на филе и формую рулетики, при необходимости скрепляю зубочисткой. Обжариваю в масле с обеих сторон до золотистой корочки, затем перекладываю в глубокую сковороду, добавляю горчицу, оставшиеся шампиньоны, измельченный лук, чеснок и тушу до готовности. Готовые рулетики посыпаю натертым сыром и измельченной зеленью. Подаю с овощным салатом или любым другим гарниром.

Антон  
МАРАЧКОВСКИЙ,  
г. Орша

### Экспресс-шашлык

Самый быстрый маринад для вкуснейшего шашлыка из свинины: 4 луковицы разрезаю на 4 части, пропускаю через мясорубку. Нарежаю кусочками 1 кг свинины, соединяю с луком, солю, перчу, хорошо перемешиваю и оставляю на 30 мин. Можно готовить! Игорь КРАСНОРУЦКИЙ, г. Краснодар



## Армянская толма «Душевное угощение»

Для меня 2018 год стал волшебным в плане кулинарных открытий — кухни Армении и Грузии. Звучит бесподобно: шкмерули, хурджины, хачапури, апджисандали, сациви, пхали, толма, ариса, мампи, мшош... Эти чудесные названия можно перечислять бесконечно, а некоторые блюда уже вошли в рацион нашей семьи. А пряности! Как я жила без кинзы, уцхо и хмели-сунели?! А сванская соль! Так здорово об этом вспоминать. Еще нравится планировать, что вот будет вдохновение — приготовлю хачапури по-аджарски, или сациви, или чахохбили...

А еще приятнее мечтать, как окажемся опять в Армении и Грузии, пойдем в любимые кафе и рестораны... Какое блюдо нас впечатлило больше всего? Помимо лаваша, бесподобной выпечки и шашлыка? Это толма (так тут долму называют). Каждый раз, обедая в любимом ресторане «Старый Зангезур», мы обязательно заказывали это блюдо. Нет, это не как голубцы. Похожи по форме, но значительно нежнее и мельче по размеру. Бывают с капустными, виноградными и вишневыми листьями. А какая начинка!.. Вкусно, необыкновенно вкусно, особенно с фирменным соусом, который готовит Мгер. Спасибо, друзья!

Для фарша: ♦ 0,5 кг свинины и говядины в равных частях ♦ большая луковица ♦ 5 зубчиков чеснока ♦ по 40 г зелени петрушки и кинзы

♦ 70 г круглого риса  
♦ уцхо-сунели ♦ соль  
♦ перец — по вкусу.

Мясо, лук, чеснок и зелень пропускаю через мясорубку, добавляю промытый рис, пряно-

сти и перемешиваю. Не солю, если использую маринованные листья винограда (от Сватов: рецепт листьев впрок ищите в издании «Сваты. Заготовки» № 7). Вливаю 100 мл воды, снова перемешиваю и даю настояться начинке примерно полчаса. Затем формую фарш в виде небольшого цилиндра, кладу на край листа, заворачиваю, подгибая края, скручиваю «сигару». В глубокую кастрюлю наливаю немного растительного масла, выкладываю заготовки очень плотно, слой за слоем. Накрываю плоской тарелкой, чтобы толма не всплывала, а листья не разворачивались, придавливаю грузом. Вливаю примерно 1 ст. воды, довожу до кипения, убавляю огонь до минимума и готовлю 40 мин.

К толме чудесно подойдет несладкий йогурт с натертым чесноком.

### • Мой совет •

Вместо риса можно использовать перловую крупу. Правда, ее предварительно нужно отварить 15 мин. А вместо виноградных листьев — капустные.

Лилия МАТБЕЕВА,  
г. Казань. Фото автора



## «Бочонки-кабачонки»

Подойдет и для любителей овощей, и для мясоедов. Все в равных соотношениях и прекрасно сочетается.

♦ Большой кабачок и небольшой цукини (кабачок можно заменить на 2 средних цукини)

♦ 0,5 кг свиного фарша ♦ луковица ♦ помидор ♦ 150 г сыра ♦ зелень ♦ соль ♦ перец ♦ паприка — по вкусу.

Кабачок и цукини мою, нарезаю на дольки по 5 см шириной (у меня получилось 13 шт.). Из каждого «бочонка» ножом или ложкой аккуратно вынимаю мякоть, оставляя доньшко (края 5-7 мм, дно 1 см). Лук режу мелко, помидор — кубиками. Сердцевину кабачка пюрирую (если цукини, то можно растолочь или натереть на терке). Обжариваю лук, присоединяю фарш, помидор, пюре из кабачков и тушу на среднем огне 10 мин. Солю, перчу, добавляю измельченную зелень, паприку и довожу до готовности без крышки, чтобы испарилась жидкость. Заготовки наполняю начинкой и запекаю в духовке при 180 град. 30 мин. За 10 мин. до готовности посыпаю «бочонки» натертым сыром.

### • Мой совет •

Чтобы блюдо подходило тем, кто соблюдает правильное питание, замените свиной фарш на куриный, индюшиный либо говяжий.

Алина НИКУЛЬЧЕНКО, @alinka.lucky, г. Железнодорожный. Фото автора



## ЖДЕМ ПИСЕМ!

У вас есть секрет самых вкусных и пышных котлет? А может быть, жареная рыбка или запеченная курочка вашего авторства всегда вызывает восторг у дегустаторов? И вы фотографируете блюда и гостей на память? Что же вы ждете, присылайте нам рецепты и снимки прямо сейчас!

Помните, после каждой публикации вас ожидает приятное денежное поощрение.

## Масло «Алые паруса»

Чаще всего жарю на таком масле рыбу и мясо, блюда получаются вкуснее. В стеклянную банку кладу по 2 ст.л. горькой и сладкой красной паприки, заливаю 2 ст. растительного масла, перемешиваю и оставляю «успокоиться», чтобы осадок оказался внизу.

Храню в темном месте.  
Анна ШАРАФУТДИНОВА,  
г. Ростов-на-Дону



## Свинина «Супераромат» для занятой хозяйки

Очень вкусно такое мясо с вялеными помидорками.

♦ 0,5 кг свиной вырезки (или другого мяса) ♦ 2-3 ч.л. аджики

♦ 1-2 ч.л. коньяка ♦ соль — по вкусу. Мариную вырезку в смеси аджики и коньяка минимум 3 часа (можно ночь), при необходимости подсаливаю. Перекладываю мясо вместе с соусом в пакет для запекания, плотно завязываю, накалываю вилкой в нескольких местах и запекаю при 180 град. до готовности. В зависимости от толщины кусков от 40 мин. до 1,5 часов, главное — не пересушить. Выключаю духовку, как только мясной сок становится прозрачным. Когда подаю свинину с гарниром, тогда достаю сразу. Если готовлю мясо для бутербродов, то оставляю в духовке до его остывания, вынимаю из пакета и жду еще 6-8 часов.

Валентина ТИМКИНА, г. Могилев.

Фото автора

## Люблю я макароны

По-прежнему думаете, что лучше сыра и кетчупа для пасты ничего нет, да и не нужно? Предлагаем приправить макароны подливкой по простым рецептам нашей хозяйки — и, поверьте, блюдо заиграет новыми красками!

### Мясная

Ставлю на огонь две сковороды: в одной обжариваю фарш с небольшим количеством измельченного лука, в конце чуть подсаливаю. Отдельно обжариваю пропущенный через чесночницу чеснок, к нему присоединяю лук, готовлю вместе. Добавляю нарезанный сладкий перец и помидоры, немного тушу, кладу томатную пасту и чуть кетчупа, фарш, всыпаю соль, пряности (перец, сухой базилик, майоран и др.), немного рубленой зелени. Накрываю крышкой, убавляю огонь и даю потомиться 5-10 мин. Выкладываю на тарелку макароны, в середину — подливу и посыпаю свежей зеленью.

### Сырно-кабачковая

Крайне редко покупаю сосиски, но так как попросили испечь их в тесте, а сосисок оказалось больше, чем нужно, решила подать их с отварными макаронами. А чтобы не было сухоовато, придумала вот такую подливу. Пассерую измельченную луковицу и натертую на крупной терке морковь, добавляю кабачки, нарезанные соломкой, и обжариваю недолго вместе. Посыпаю мукой, чтобы подлива не была слишком жидкой, перемешиваю, кладу 2 ст.л. майонеза, перемешиваю и заливаю горячей кипяченой водой. После закипания добавляю 2-3 ст.л. мягкого плавленого сыра, перемешиваю до его растворения, всыпаю по вкусу соль, перец, пряности. Убавляю огонь, накрываю крышкой и даю подливе покипеть 10-15 мин. на минимальном огне. Подаю не только с макаронами, но и рисом, гречкой, картофельным пюре... С чем угодно.

Людмила ИВАНОВА,

г. Москва





**М**олоко, мука, домашние куриные яйца, растительное масло, немного сахара, щепотка соли — и все это менее чем через пять минут превращается в умелых руках бабушки Гали в тесто. Не успеваешь опомниться, а она уже трет большую оранжевую морковь. Мгновение, и морковь тушится на огне, а эластичное тесто бабуля раскатывает в пласт. Еще мгновение, и тесто оказывается в сковороде, а на нем — оранжевая, как солнце, морковь, которая быстро скрывается под тестом «тучкой». В ту же минуту бабушка по-домашнему, двумя пальцами, смазывает пирог яйцом и, поставив сковороду «с шедевром» на лопату, отправляет в легкий дух печи, закрывает заслонкой и начинает дальше хлопотать по дому. Я иду на кровать и засыпаю, накрывшись одеялом. Сон мой не долгов, минут сорок. Просыпаюсь от того, что с кухни доносится восхитительный запах пирога, бабушкиного пирога...

Эта картина всегда всплывает в моей памяти, когда в нашей семье готовят пирог с морковной начинкой. Он такой же солнечный, какой была бабушка.

Воспоминания о детстве, проведенном в деревне, самые светлые и теплые. Помню, как с сестрой кормили цыплят, прятались за большую скамью, когда выгоняли коров в поле, и учили частушки к приезду родителей. Помню свой первый сенокос, тогда начался дождь и мы с сестрой сидели в стогу сена, пережидая, когда он закончится. Сено так кололось, поэтому сидели на своих тапочках... Помню, как бабушка грела мороженое, так как оно холодное! А еще бабуля каждый вечер ставила на ночь опару для пирогов. Они всегда были большими и очень вкусными. Самые любимые — с картошкой.

Так сложилось, что никто не сохранил рецепт пирога с морковью, помнился только вкус. Совсем недавно я приготовила пирог на кефире с картофельной начинкой. Мама сказала, что тесто очень похоже на тот самый любимый бабушкин пирог, поэтому в следующий раз я испекла с морковной начинкой. И... он оказался на вкус как тот, из детства...



Памяти бабушки

## Солнечный пирог

«Осень. Деревня. Раннее утро. Все еще спят. Не спит только бабушка. Она «колдует» на кухне. Не сплю и я: из-за угла наблюдаю за ней.

**Для теста:** • 200 мл кефира (кислого молока) • 500 г муки • 2 яйца + для смазывания • 1 ст.л. сахара • 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом, или 1 ч.л. разрыхлителя теста • 1 ч.л. соли • 5-6 ст.л. растительного масла.

**Для начинки:** • 4 крупных моркови • сливочное и растительное масло.

Яйца смешиваю с растительным маслом. Соль и сахар растворяю в кефире (молоке) и постепенно вливаю к яйцам, интенсивно перемешивая. Венчиком взбиваю смесь, пока не станет пышной. Добавляю соду (разрыхлитель) и порциями всыпаю просеянную муку. Когда тесто становится довольно густым и сложно вымешивать лопаткой,

перекладываю его на стол, присыпанный мукой, и вымешиваю. Даю настояться 10-15 мин.

Очищенную морковь натираю на крупной терке, выкладываю в разогретую сковороду, смазанную растительным маслом. Вливаю 1-2 ст.л. воды и тушу на малом огне

10 мин. — за это время морковь станет мягкой, но не разварится до состояния каши. Добавляю сливочное масло, перемешиваю и даю остыть до комнатной температуры.

Готовое тесто делю на две части и раскатываю в пласт. Один выкладываю на смазанный маслом противень, сверху распределяю начинку из моркови и накрываю другой половиной теста. Защипываю края, смазываю взбитым яйцом, в нескольких местах прокалываю. Выпекаю в духовке при 180 град. примерно 40 мин.

Готовый пирог накрываю салфеткой, чтобы он был мягким.

### Подписка — это выгодно!

Дорогие наши, оставайтесь дома и подписывайтесь любимые «Сваты на кухне» с любого месяца на полугодие или год на сайте [toloka24.ru](http://toloka24.ru). По промокоду «ЛЕТО» ловите скидку целых 15%! Готовьте с нами, готовьте разнообразно и вкусно!

### • Мои советы •

• Для приготовления теста можно взять ржаную муку, смешанную с пшеничной в любом соотношении.

• Для начинки лучше брать морковь яркого окраса, она обычно сладкая и ароматная. Воды нужно вливать совсем немного, ведь овощ даст еще свой сок: при тушении лишняя влага выпарится, и морковка получится очень нежной.

Да, пусть мы не знаем рецепт бабушкиного пирога, но нашли тот, который возвращает нас в те самые лучшие далекие времена, наполненные солнцем, добротой и теплом дорогого нам человека...

«И вот ты уже сидишь на диване и читаешь букварь (именно бабушка научила меня и сестру читать в 5 лет). Читаешь громко, чтобы слышала бабуля. Она в это время хлопчет на кухне с пирогами. Читаешь, а сам думаешь, что еще пару минут, ты дочитаешь последние строки текста, сможешь из-за белого шкафа достать коробку с игрушками и играть до тех пор, пока бабушка не позовет есть горячий пирог с морковью, запивая его молоком...»

Зинаида МЕДВЕДКОВА, п.г.т. Красный Смоленской обл. Фото автора



## Торт «Борисоглебский»

Этот торт впервые попробовала в Борисоглебске, поэтому он так и называется. Ничего подобного раньше не встречала. Во-первых, его не надо печь, а выглядит — как только что из духовки. Во-вторых, суфлейная основа из маршмеллоу, правда, для приготовления нужна микроволновка. В-третьих, он очень вкусный и современный. Вот приготовьте и поймете.

♦ 225 г печенья «Огео» ♦ 50 г сливочного масла ♦ 300 г зефира маршмеллоу ♦ 600 мл 33%-ных сливок ♦ 300 г темного шоколада.

Печенье мелко рублю или измельчаю скалкой, добавляю растопленное сливочное масло, перемешиваю и выкладываю на дно формы, застеленной пищевой пленкой так, чтобы она выходила за бортики. Утрамбовываю печенье до однородной массы — это будет корж.

Растапливаю маршмеллоу в микроволновке этапами по 30 сек., перемешиваю до однородной массы без комочков, вливаю 150 мл сливок, подогревая и мешая до однородного состояния. Всыпаю 250 г поломанного кусочками

шоколада, прогреваю, а когда масса станет полностью однородной, аккуратно ввожу с помощью лопатки оставшиеся взбитые сливки. Переливаю в форму на печенье, разравниваю, ставлю в холодильник на 5 часов. Когда застынет поливаю оставшимся растопленным шоколадом.

Инна МЕРКУЛОВА, г. Воронеж.

Фото автора



Дорогие наши! Спасибо вам за то, что делитесь своими уникальными рецептами! Каждая история о том или ином блюде вызывает восхищение! Низкий поклон вам, наши лучшие читатели! Не пропустите следующий номер «Сватов на кухне» — в нем подведем итоги конкурса «Моя любимая выпечка».

## Суставам лучший друг



Отвечает Ковалев Николай Николаевич, доктор наук, профессор.

**ЛУЧШИЙ ДРУГ** суставов — акула. У акул нет костей, их скелет целиком состоит из хряща. Он не разрушается, как у человека, а продолжает расти на протяжении всей жизни акулы.

Их хрящи в разы прочнее, чем у человека. Но главное, в хрящах акул есть вещества, которые вообще не встречаются в растениях и животных. Именно они нужны вам для здоровья суставов.

### Северные акулы

Полярные акулы ещё полезнее. Чтобы выжить в ледяной воде, им приходится накапливать огромные запасы биологически активных веществ. Хрящи таких акул содержат в 100 раз больше полезных веществ, чем хрящи других животных.\*

### 27 полезных компонентов

Обычные препараты для суставов содержат 1–2 полезных компонента. Хрящи полярных акул — 27. Результаты употребления говорят сами за себя:

1. Утренняя скованность полностью исчезла у 7 человек из 10.\*
2. Неприятные ощущения в суставах уменьшились в два раза.\*
3. Уменьшилась потребность в обезболивающих.\*

Причем результаты появились не через 6 месяцев, а через 2 недели. И это были женщины с остеоартрозом 1–3 стадии.\*

### Дешевле обычных средств

Чтобы убедиться в этом, вам не нужно тратить 2–3 тысячи рублей. Хрящи полярных акул уже продаются в аптеках и стоят всего 800–950 рублей. Препарат называется «Артрофиш». Это единственное в России средство для суставов на основе 4-х видов полярных акул Берингова моря.

### Гарантия возврата средств

Его создатели настолько уверены в качестве и эффективности препарата, что готовы возместить Вам полную стоимость упаковки, если Вы не увидите результата. Без чека.

Если препарат не работает, Вы ничего не теряете, а если сработает, то Вы вернете своим суставам комфорт на годы. Не забудьте вырезать купон, чтобы попробовать «Артрофиш».

Спрашивайте «Артрофиш» в аптеках Вашего города. Уточняйте наличие в аптеках по тел.: **8(495)269-00-33**. Оформите заказ на сайте [apteka.ru](http://apteka.ru) и [zdravcity.ru](http://zdravcity.ru)

### Купон для возврата средств

Если Вас не устроит результат от 30 дней приема «Артрофиш», то Вам вернут полную стоимость курса. Для возврата позвоните **8(495)269-0033** и сохраните этот купон и упаковку.

**Аптеки деньги не возвращают.**



\* Т.Н. Пивненко, БАД «Артрофиш». М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2015. - 66 с. РЕКЛАМА БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Серг. RU.77.88.003.E.006366.05.15 от 14.05.2015. ООО «ФармОутлет Трейд», ОГРН 1152509000291. 692856, с. Партизанск, ул. Кузнецова д. 60. 8 (42363) 6-70-60.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



## Виды муки

### Пшеничная

Из мягких сортов подходит для хлеба и выпечки, из твердых — для пасты и пиццы.



### Ржаная

Для выпечки смешивают с высокосортовой пшеничной мукой. Подходит для ржаного хлеба, печеня, оладий.



### Рисовая

Без глютена, содержит больше витаминов и микроэлементов, чем пшеничная мука. Готовят хлеб, соусы, лепешки, супы.



### Гороховая

Содержит клетчатку, витамины А и С, цинк, минералы, белок, антиоксиданты. Можно добавлять в овощные котлеты, лепешки, пончики, печенье.



### Овсяная

Мало крахмала, содержит витамины А, Е, группы В, способствует выработке серотонина. Хороша в выпечке, супах, кашах.



### Ячменная

Снижает холестерин, защищает сосуды и сердце. На ней получаются отличные блины.



## Пирожки «Бездрожжевые»

Почему-то среди всех моих рецептов именно выпечка пользуется большей популярностью, хотя вроде пеку все простенькое, без изысков. Это рецепт моей мамы, она из такого теста готовит совершенно необыкновенный пирог с лососем. Как-нибудь поделюсь. Начинка в пирожках самая обычная, но при этом всеми любимая — капуста с яйцом. Изделия маленькие, прям на два укуса, тесто получается тонкое и немного рассыпчатое.

**Для теста:** ♦ 200 г творога ♦ 200 г сливочного масла ♦ 0,5 ч.л. соли ♦ 200 г муки ♦ 1 ч.л. разрыхлителя теста.

**Для начинки:** ♦ полкочана капусты ♦ 20 г сливочного масла ♦ 3 вареных яйца + сырой желток ♦ соль.

Растапливаю сливочное масло и обжариваю нашинкованную капусту до готовности примерно 15 мин. Смешиваю с мелко нарезанными яйцами, солю.

Творог протираю сквозь сито, соединяю со сливочным маслом комнатной температуры, мукой, раз-

рыхлителем и солью. Замешиваю тесто, накрываю пленкой и ставлю в холодильник на 15 мин. Затем раскатываю толщиной примерно 0,5 см, стаканом вырезаю кружки (у меня диаметр 10 см). На середину каждого кладу по 1 ст.л. начинки и аккуратно защипываю края. Выкладываю на противень, застеленный пергаментом, швом вниз, смазываю желтком и выпекаю при 180 град. 20 мин.

Ольга ЭРБИС,  
г. Москва. Фото автора



## Хлеб «Уютный»

Очень вкусный мягкий хлебушек, а корочка — просто сказка. Пахнет любовью, заботой и, конечно же, летом. Укроп в хлебе — сочетание на века.



• 200 г пшеничной муки • 100 г ржаной муки • 2 ст.л. растительного масла • 11 г сухих дрожжей • 0,5 ч.л. соли • 1 ч.л. сахара • небольшой пучок зелени (у меня — укроп) • 220 мл теплой воды.

В воде развожу дрожжи и 3 ст.л. пшеничной муки, перемешиваю венчиком, чтобы не было комков, и ставлю в тепло на 15–20 мин. до появления пузырьков и шапки.

Ольга РОМАНОВА, г. Красное Село. Фото автора

Затем добавляю сахар, соль, растительное масло, мелко нарезанную зелень и просеянные оставшуюся пшеничную и всю ржаную муку, замешиваю тесто и держу в тепле 2 часа. Обминаю руками, формую круглый хлеб, выкладываю на противень, застеленный пергаментом, и оставляю заготовку на 30–40 мин., чтобы будущий хлебушек поднялся почти в 2 раза. Делаю неглубокие надрезы (по желанию) и выпекаю в духовке при 160–170 град. до румяной корочки. Горячий хлеб смазываю небольшим количеством растительного масла, даю остыть до теплого состояния и нарезаю.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Вкусный получится хлеб — гарантирую. Не любите укроп? Замените своей любимой зеленью или семечками. Моя бабуля, например, такой хлебушек сдабривала паприкой, а я, когда пеку, посыпаю верх морской солью — эти кристаллики творят со вкусом чудеса. В общем, кладите все, что любите, — будет вкусно именно вам.

Тито КЕОСАЯН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

## Чебуреки «Прощай, диета»

Обожаем чебуреки всей семьей. Но позволяем себе их крайне редко: настолько вкусно, что вовремя остановиться невозможно, о самоконтроле в случае с этой вкуснятиной и речи не идет. А иногда почему бы себя и не побаловать — жизнь так коротка...

• 3 ст. муки • 1–2 ст.л. растительного масла • 1 ст. воды • свино-говяжий фарш • соль • луковича • пряности. 1 ст. муки завариваю 1 ст. кипятка, добавляю 1 ч.л. соли и 1 ст.л. масла (можно и больше), быстро перемешиваю, чтобы не было комочков, затем всыпаю оставшуюся муку и замешиваю мягкое и нежное тесто. Оставляю на 30 мин. (можно и дольше) отдохнуть. Готовое — раскатываю, с помощью

тарелки делаю ровный круг, на половинке распределяю начинку (в фарш добавляю измельченную луковичу, пряности и соль по вкусу), накрываю второй половиной теста и скрепляю края. Обжариваю чебуреки с двух сторон в растительном масле до золотистого цвета. Приятного аппетита!

Элеонора ПУЧИНА, г. Великий Новгород.

Фото автора



## Пирог «Счастье луковое»

И даже не вздумайте крутить носом! Несмотря на то что пирог луковый, он невероятно вкусный, ароматный и аппетитный.

Для теста:

- 200 г муки
- яйцо
- 100 г маргарина
- 1/4 ч.л. соли.

Для начинки:

- 3–4 пучка зеленого лука • 2 репчатые луковицы
- 150 г сыра • 4 яйца • 200 г сметаны
- соль • пряности.

Маргарин натираю на терке, добавляю соль, яйцо, муку, перемешиваю и отправляю тесто в холодильник на полчаса. Затем раскатываю в пласт, перекладываю в смазанную маргарином форму, чтобы оставались бортики, и выпекаю в духовке 10 мин. Достая, выкладываю на пирог нарезанный мелко зеленый лук, тонкими кольцами — репчатый, натертый на мелкой терке сыр. Яйца взбиваю с солью, пряностями и сметаной, заливаю пирог и выпекаю до готовности.

Валентина СУХОМА, г. Могилев

Все говорят, что у моих пирогов особенный румяный цвет, а у меня всего один секрет: чтобы пирог не подгорел, а верхняя корочка была румяной, под форму для выпечки всегда подсыпаю немного крупной соли.



## Пирог в честь жениха

Настенка замуж собралась. В доме шум, гам, переполох — как же, жених с матерью знакомиться приедут. Сама Настенка волнуется больше всех, потому как есть у жениха Романа один изъян: отец у него цыган.

Их мать с отцом чуть ли не с рождения сына вместе не живут, и воспитание Рома получил совсем не цыганское, но гены-то куда денешь. Смугловат, вертляв и на баяне так шпарит, что не хочешь, а в пляс пойдешь. И еще у него с детства обида на отца, потому как вся ребятня с окрестных улиц с малолетства никакого имени не признавала, кричала и по делу, и не по делу: «Цыган!» Девчонки местные хоть, случилось, и влюблялись в него без памяти, а замуж ни одна не пошла.

А тут Настенка. Даже не спросила ни разу, почему его все на улице Цыганом зовут. То ли не догадывалась, то ли значения этому не придавала. Парень и запал на нее, предложение сделал, а девушка вот согласилась...

### Угощайтесь!

— Настенка, — кричит бабушка Вера, — я твой любимый пирог «Цыган» испеку.

— Бабуля, — взмолилась внучка, — только не это!

— Что еще за «только не это»? Я уже все приготовила... Вот, посмотри — стакан муки с горочкой, по стакану сахара, изюма, сушеных слив... Осталось только стакан ки-

пятка влить да корицу с солью добавить...

— Бабушка, ну ты же еще не влила кипятка? Не влила! Вот и отложи

эту затею, напеки лучше булок с маком...

— Здравствуй, милая, я ведь уже фрукты залила кипятком, из слив косточки извлекла и мелко нарезала... Давай, не ершись...

— Хорошо, — сдалась Настя, — только назовем его не «Цыган», а «Фруктовый»!

— А мне что, как хошь, так и называй, мое дело испечь... И вот приехали гости. Руки Настей Ромка у родителей

торжественно попросил, где и как свадьбе быть — решили, финансовую сторону вопроса обсудили, пришло время чай подавать. Тут-то и появилась бабушка с красивым подносом.

— Фруктовый пирог «Цыган»! От бабушки Веры, — торжественно провозгласила она.

Настена так и похолодела, крепко сжав руку будущего мужа. А Ромина мама улыбнулась и сказала:

— Вижу, сынок, как тебя здесь будут любить: даже пирог в твою честь испекли!

И чаепитие началось!

Юлия КАРГИНОВА,  
г. Санкт-Петербург



## Крем без проблем

Чтобы сметанный крем не был сильно жидким, ингредиенты взбиваю миксером на высокой скорости и обязательно недолго! Если не помогло, то добавляю 1 ч.л. картофельного крахмала на 1 ст. сметаны. Ставлю на 20-30 мин. в холодильник и только потом промазываю коржи.

Анна ФРОЛОВА,  
г. Бельничи

## Желаете бокал селедки?

Не представляете праздничный стол без любимого многими салата, но привычная подача надоела и хочется удивить гостей? Визуальный эффект — сногшибательный! Фантазируйте! Удивляйте! И всем приятного аппетита!

♦ 200-250 г филе малосольной сельди ♦ 100-150 г сметаны ♦ луковица ♦ 100-150 г замороженной смородины ♦ 1-2 ч.л. меда ♦ зеленый лук ♦ укроп ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Лук нарезаю мелкими кубиками, заливаю кипятком на 2 мин., сливаю воду и перемешиваю с сельдочкой, нарезанной так же. Сметану соединяю с солью, перцем и медом, всыпаю измельченную зелень и ягоды (не размораживая). Смешиваю селедку с соусом, раскладываю в стаканчики, украшаю зеленью и ягодами.



### • Мой совет •

Если меда под рукой нет, то его можно заменить сахаром.

Ильмира ГРЕКОВА,  
г. Енисейск. Фото автора



А задумывались ли вы, откуда пошел обычай чокаться? Оказывается, в стародавние времена люди верили, что в приоткрытый рот человека, собравшегося отпить из сосуда, могут пролезть злые духи. Поэтому суеверные и стучали бокалом о бокал, чтобы всю эту нечисть звоном-то и отпугнуть.



# Сметанники

## «Держим форму!»

Тесто легкое, пышное, а начинка нежная, как суфле. Сметанники хороши как в теплом, так и холодном виде. Мужу понравилось их есть с молоком.

Для теста: ♦ 200 мл воды ♦ 3 ст.л. какао-порошка ♦ 2 ст.л. сухого молока ♦ 3 ст.л. сахара ♦ яйцо ♦ 2 ч.л. сухих дрожжей ♦ 50 г сливочного масла ♦ 450 г муки ♦ 0,5 ч.л. соли.

Для начинки: ♦ 30 г очищенного арахиса или любых орехов (можно без них) ♦ 0,5 ст.л. картофельного крахмала ♦ 360 г сметаны ♦ 3 желтка + 3 белка для смазки ♦ 3 ст.л. сахарной пудры.

Соединяю в миске сухие ингредиенты: просеиваю муку, какао, всыпаю сахар, дрожжи и соль, перемешиваю. В другой емкости немного взбиваю яйцо с водой, вливаю в сухую смесь, перемешиваю, добавляю размягченное масло и вымешиваю руками 10 мин. Скатываю тесто в шар, оборачиваю пищевой пленкой, оставляю при комнатной температуре на 50 мин. Готовлю начинку: соединяю сметану, желтки, сахарную пудру и крахмал. Арахис измельчаю блендером или в ступке. Когда тесто подошло, рабочую поверхность припыливаю мукой, беру половину теста, делю на 2 части, скатываю колбаски и делю еще на 3 части каждую. Формую из кусоч-

ков шарики, убираю в сторону, накрываю пленкой. Шарики большего размера — ватрушки традиционной формы. Что поменьше — основа для ватрушек с косичкой. Из оставшегося теста делаю заготовки для ватрушек с косичкой, а также ватрушку-солнышко (или цветочек) и еще пару штук обычной формы. Для косичек скатываю по 2 жгутика на каждое изделие.

### Метание икры на стол

Багет нарезаю кружочками с помощью стакана, торцы обмазываю сливочным маслом и обваливаю в измельченном укропе. Слицевой стороны смазываю сливочным сыром, на один край кладу 1 ч.л. красной икры, а на второй выдавливаю цветочки из сливочного масла комнатной температуры. Получается весьма эффектно!

Ирина БОРДАКОВА,  
г. Балашиха

### Приступаем к лепке

Подготавливаю сметанники обычной формы: шарик из теста немного прижимаю. Опускаю дно стакана в муку, ставлю на заготовку и нажимаю — получаются выемка и бортики.

Затем формую ватрушки с косичкой: заготовки-шарики меньшего размера раскатываю в круг, из жгутов закручиваю косичку и примеряю, чтобы ее длины хватило на всю окружность. По краю круга смазываю белком для склейки, раскладываю косичку, скрепляю края (лучше сделать концы чуть внахлест, фото 1). В такую форму помещается намного больше начинки.

Для сметанника-солнышка раскатываю тесто в форме круга, делаю надрезы, не доходя до края (фото 2). Отворачиваю сегменты к краю — получаются лепестки или лучи (фото 3). В центр кладу обычную заготовку для ватрушки (фото 4).

### Готовим

Раскладываю все заготовки на противне, застеленном пергаментной бумагой, на дно ватрушек кладу орешки и заполняю сметанной заливкой. Смазываю сметанники белком. Цветок слегка присыпаю орехами. Выпекаю при 200 град. 20 мин. Готовой сдобе даю немного остыть.

Елена АРСЛАНОВА,  
г. Красногорск. Фото автора



### Кому кусочек блюдца?

Фаршированные яйца превращаю в... чашечки с блюдцами. Ручки — соленые крендельки, блюдца вырезаю рюмкой из тонких пластинок плавленого сыра (в нарезке). Но можно сделать их и из кружочков огурца.

Людмила ИВАНОВА,  
г. Москва





## Проверено читателем

### Начинка, стой на месте!

Чтобы ягодная начинка в открытом пироге никуда «не убегала», втыкаю несколько макаронин-трубочек. Таким образом сок поднимается вверх по ним и пирог получается аккуратным.

Екатерина БРУЕВА,  
г. Гомель

### Кекс, выходи!

Чтобы кекс после выпекания легко отделялся от формы, сразу после готовности достаю выпечку из духовки и ставлю на полотенце, хорошо смоченное водой.

Антонина МИЛЮТИНА, г. Минск

### Кусочек к кусочку

Чтобы торт меньше крошился, нарезаю его теплым ножом — держу под кипятком или над огнем.

Мария ГУБСКАЯ, г. Омск

### Ускорить готовность

Начинка в пирогах и пирожках из яблок готовится намного быстрее, когда в духовку при выпечке ставлю емкость с водой.

Оксана БРИЛЬКО, г. Чернигов

### Секрет хранения

Чтобы у выпечки при хранении не отсыревало дно, храню ее на решетке.

Мария МОКЛОКОВА, г. Пермь

### Сахару — нет

При выпечке ягодного пирога не кладу сахар сразу в начинку: ягоды дадут много сока. Сделаю само тесто немного послаще, а затем готовый пирог посыпаю сахарной пудрой.

Мария МАЛОХОВСКАЯ,  
г. Гродно



## «Медовик» без раскатки коржей

Торт получается великолепным!

• 220 г муки • 140 г сахара • 4 яйца  
• 100 г + 1 ст.л. меда • 6 г (1 ч.л.)  
соды • 1 ст.л. 6%-ного уксуса • 800 г  
сметаны 20%-ной жирности • 300 г  
чернослива • 180 г сахара.

Сметану выкладываю в сито, застеленное марлей, ставлю на емкость, в которую будет стекать сыворотка, и убираю в холодильник на 12 часов. Яйца с сахаром взбиваю до пышной светлой массы. Нагреваю 100 г меда и добавляю соду, погашенную уксусом, мешаю до светлорыжевато-коричневого оттенка. К взбитым яйцам частями всыпаю просеянную муку и аккуратно перемешиваю лопаточкой. Затем присоединяю мед и хорошо перемешиваю. Выпекаю бисквит в разогретой до 170 град. духовке, остужаю.

Чернослив промываю, заливаю кипятком на 15 мин., обсушиваю и

нарезаю. Соединяю подготовленную сметану с сахаром, оставляю на 15 мин. до полного растворения сахара и перемешиваю на минимальной скорости миксера. Растворяю в 150 мл кипяченой воды 1 ст.л. меда.

У бисквита срезаю бугорок и измельчаю его в блендере. Часть крошек оставляю, а в другую добавляю немного крема и форму шарик для украшения торта.

Бисквит разрезаю на 4 коржа, пропитываю медовой водой, смазываю кремом и выкладываю чернослив. Так собираю торт и убираю в холодильник на 6 часов. Затем смазываю бока кремом, присыпаю крошкой, а сверху выкладываю шарики и несколько плодов чернослива.

Марина ВОДОЛАЗСКАЯ, г. Барнаул.

Фото автора



## Слоеные трубочки «Воздушный поцелуй»

Эти трубочки настолько нежные, что просто мгновенно тают во рту.

• 1 ст. пива • щепотка соли • щепотка соды • 1 ст. растопленного маргарина • мука • любой джем.

Смешиваю пиво с солью и содой, вливаю маргарин и всыпаю столько муки, чтобы получилось нежидкое тесто, ставлю на ночь в

холодильник. Утром раскатываю, нарезаю на квадраты 10х10 см, смазываю джемом, сворачиваю в трубочки и выпекаю до карамельного цвета в духовке при 180 град.

Нина ПРОКИНА,

с. Думчево Алтайского края





## ИЩЕМ ИДЕИ!

Дорогие наши, наверняка у вас этим летом много новых рецептов сладостей появилось. Так чего же вы молчите?! Мы, Сва-ты, очень надеемся, что благодаря вам еще насладимся оригинальными неизведанными вкусами. Пишите нам свои рецепты, секреты и советы — они на вес золота.

Пончики  
«Удачные»

♦ 2,5-3 ст. муки ♦ 1 ст. кефира или ряженки ♦ 0,5 ч.л. соли ♦ 0,5 ст. сахара ♦ яйцо ♦ 3 ст.л. растительного масла + для жарки ♦ 0,5 ч.л. соды ♦ сахарная пудра.

Соединяю муку с кефиром, солью, сахаром, содой, вбиваю яйцо, вливаю масло и замешиваю гладкое тесто, не липнущее к рукам. Раскатываю в пласт толщиной 1 см и вырезаю кружки стаканом, в центре делаю отверстия. Обжариваю в большом количестве растительного масла до красивой золотистой корочки, выкладываю на бумажные полотенца, чтобы убрать лишний жир. Посыпаю сахарной пудрой и подаю к столу.

Марина ИВАНОВА,  
г. Коломна



Чтобы выпечку из слоеного теста легко снять с противня, перед выпеканием смазываю его холодной водой и только потом выкладываю изделие, а готовлю такие блюда при 210-220 град.



## «Яблочки в шоколаде»

В сезон яблок этот пирог придется кстати! Плоды можно брать любых сортов и творите сладкие чудеса от всей души и с огромной любовью. Точно не пожалеете — обещаю.

♦ 100 г песочного печенья ♦ 100 г молочного шоколада ♦ молотые любые орешки ♦ 2 яйца ♦ 180 г сахара ♦ 0,5 ч.л. молотой корицы ♦ 1 ст. сметаны ♦ 1 ч.л. соды или разрыхлителя теста ♦ 2 ст.л. сливочного масла ♦ 1,5 ст. муки ♦ 6 яблок.



Удаляю из яблок сердцевину. Печенье измельчаю в крошку и смешиваю с шоколадом, растопленным на водяной бане, добавляю корицу, перемешиваю. Начиняю яблоки шоколадной массой, ставлю в застеленную пергаментом и смазанную маслом форму. Для теста яйца взбиваю с сахаром, добавляю растопленное сливочное масло, перемешиваю. Вливаю сметану, в которую кладу соду (разрыхлитель), всыпаю просеянную муку и хорошо перемешиваю. Заливаю тестом яблоки и выпекаю в разогретой до 200 град. духовке 60-80 мин.

Елена БАСОВА, г. Санкт-Петербург.  
Фото автора

## Пирог «Восторг»

Очень простой рецепт, а десерт — объединение. Испечете коржи, смажете тем, чего пожелает ваша душа, — и чудесная сладость готова. Грейте чайники и наслаждайтесь.

Соединяю 3 яйца с 1 ст. сахара, добавляю 5 ст.л. сметаны, пачку растопленного горячего маргарина, щепотку соли и всыпаю 1,5-2 ст. муки. В кастрюльке нагреваю 2 ст.л. меда и, когда он начинает пузыриться, всыпаю 1 ч.л. (чуть неполную) соды, быстро мешаю, немного приподняв от огня, так как масса пенится.

Вливаю смесь в тесто и очень нежно перемешиваю. Делю на две части и выпекаю коржи в духовке до готовности при 180-200 град. Остужаю, смазываю вареньем, любимым кремом или сгущенкой, собираю торт, даю пропитаться и подаю к чаю.

Любовь ПОНОМАРЕВА,  
г. Братск





## Тосты «Овощные»

• Черный хлеб • морковь • 2 соленых огурца • зубчик чеснока  
• 1 ст.л. майонеза • зелень • черный молотый перец — по вкусу • растительное масло — для жарки.

Хлеб нарезаю ломтиками и с помощью круглой формочки вырезаю тосты, обжариваю их на разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла. Морковь и огурцы по отдельности натираю на крупной терке, с огурцов слегка отжимаю лишнюю жидкость. На разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла обжариваю огурцы, перекладываю в миску. В этой же сковороде с растительным маслом пассерую морковь, даю ей остыть и перекладываю к огурцам.

Добавляю измельченный чеснок, нашинкованную зелень, перец, майонез и перемешиваю. На тосты выкладываю овощную смесь и подаю к столу.

Елена  
ПОТЕМКИНА,  
г. Иваново.  
Фото автора



## Творожок «С мороза»

Как-то внук захотел сырничков, а творог-то в морозилке! Зная, что микроволновкой не отделаешься (в ней продукт размораживается некачественно), прибегла к горячей водяной бане. Только не кипятила основную емкость, а подогревала на минимальном огне. Так творог и ко дну не приварился, и сыворотки много не дал.

Софья ОСТРОЖИНСКАЯ,  
г. Новоукомль

Многие хозяйки размораживают продукты в микроволновке. Но мне, признаться, так не нравится, когда она работает и жужжит. Я приучилась размораживать в духовке при 40 град. — быстро и просто, и никто не жужжит!



## Пирог с малиной «Быстрый»

• 2 ст. муки • 1 ст. молока  
• яйцо • 3/4 ст. сахара для теста и 0,5 ст. для начинки  
• 3 ст.л. сметаны • 1 ч.л. разрыхлителя теста  
• 0,5 ч.л. ванилина • 300-400 г ягод малины • сахарная пудра — по желанию.

Сахар взбиваю с яйцом до белого цвета, добавляю молоко, сметану, ванилин, перемешиваю, всыпаю просеянную муку и разрыхлитель, тщательно перемешиваю до однородности. Выливаю тесто в смазанную сливочным или растительным маслом форму для выпечки, слегка вдавливаю малину, равномерно присыпаю сахаром. Выпекаю в разогретой до 180 град. духовке примерно 30 мин. Как остынет, можно посыпать сахарной пудрой.

Валентина ФЕДОТОВА, г. Нижний Новгород



## Биточки из печенки

Очень «удобный» рецепт. Фарш можно подготовить заранее, поставить в холодильник и, как только домашние начнут заходить на кухню, чтобы что-нибудь перекусить, за считанные минуты приготовить вкусный и полезный обед или ужин.

• 500 г куриной печенки  
• 2 луковицы • 3 ст.л.

манной крупы • яйцо • растительное масло • соль • перец — по вкусу.

Печенку промываю, пропускаю через мясорубку вместе с луком. В получившийся фарш вбиваю яйцо, всыпаю манную крупу, приправляю солью и перцем, перемешиваю и ставлю в холодильник на час. Затем разогреваю масло в сковороде и жарю биточки до готовности.

Марина БУЛАВИНА,  
г. Волгодонск. Фото автора



## Горячие бутерброды «На скорую руку»

Быстро, но при этом вкусно и питательно!

• Багет • банка сайры в масле • 50 г майонеза • 3-4 зубчика чеснока • 100 г сыра • растительное масло.

Нарезаю багет, вилкой разминаю консервы. Смешиваю майонез с пропущенным через чесночницу чесноком. Раскладываю ломтики

багета на противне, смазанном растительным маслом, покрываю их майонезом, сверху — консервы, посыпаю натертым сыром. Запекаю в духовке при 180 град. 15 мин.

Хатима ИСРАИЛОВА, @vkysnoe\_hobby,  
г. Самара. Фото автора





## Мастер-класс

# Сырные кольца с зеленью

Незаменимое летнее блюдо! Можно перекусить такими колечками на даче с горячим чаем — и вкусно, и сытно, и полезно. Удобно взять в дорогу, да и просто к утреннему чаю или кофе приготовить аппетитный завтрак.

- 200 г сухого творога
- 100 г сыра
- 2 яйца • 5-6 ст.л. муки
- 0,5 ч.л. разрыхлителя теста
- 1-2 зубчика чеснока • зелень • семечки подсолнечника • кунжут — по желанию.



1 Смешиваю творог и яйца.



4 Беру 1 ст.л. с горкой теста и форму лепешку.



2 Сыр натираю на крупной терке, чеснок измельчаю, зелень мелко рублю, добавляю к творогу, отложив 2-3 ст.л. сыра.



5 Мокрыми руками форму колечки.



3 Всыпаю просеянную с разрыхлителем муку, замешиваю тесто.



6 Выкладываю на противень, застеленный пергаментной бумагой. Присыпаю оставшимся сыром и семечками и выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 15-18 мин.

Марина  
ВОДОЛАЗСКАЯ,  
г. Барнаул.  
Фото автора



Лучшее издание для цветоводов!

## Подпишитесь на «Цветок»

Сезонные советы специалистов и цветочных блогеров, личный опыт читателей, действенные народные средства подкормки и защиты растений от болезней и вредителей. В ход пойдут отходы кухни: сыворотка, рыба, хлеб, луковая шелуха, кожура бананов... Только в «Цветке» можно найти десятки рецептов на основе древесной золы, ботвы овощей и сорняков, советы по созданию червячника для получения ценного биогумуса. Или уникальный и безотказный стимулятор роста из хвои, папоротника и... водки! Хотите узнать секрет его приготовления, а также другие нюансы по уходу за садовыми питомцами? Тогда подписывайтесь на «Цветок»!

Подписные индексы для жителей России: **П1209** «Почта России», **12663** «Почта Крыма». Для жителей Беларуси — **75079**. Оставляйте дома и оформляйте подписку на сайте **toloka24.ru** (для жителей России) и **toloka24.by** (для жителей Беларуси).

По промокоду «ЛЕТО» скидка всем!

## Омлет «Капустный ответ»

- 100 г белокочанной капусты • 2 яйца • 70 г сметаны
  - 50 г сыра • рубленый укроп • соль • растительное масло.
- Капусту тонко шинкую, солю и мну руками, чтобы стала мягкой. Добавляю яйца и сметану, щепотку рубленого укропа и натертый сыр, хорошо перемешиваю. Полученную массу выливаю на сковороду, смазанную растительным маслом, накрываю крышкой и готовлю 5 мин. Затем омлет переворачиваю и готовлю еще 3 мин.

Ксения ШЕРЕМЕТЬЕВА, г. Выборг. Фото автора





Игорь Письменный:

# «Пельмени обожаю с детства»

Известный актер Игорь Письменный, герой спектакля «Еврейское счастье» театра «Миллениум». Особенно его любят по роли еврейского мальчика Семы из ситкома «Одна за всех». Есть популярный эпизод комедии «Здоровое питание», где Семе пришлось выбирать: остаться с мамой и ее вкусными котлетками на завтрак, обед и ужин либо жениться и согласиться на правила здорового питания будущей жены. Сема выбрал котлетки!

**В** жизни Игорь любит вкусно поесть. Родился на Урале в городе Верхний Уфалей, поэтому самое яркое воспоминание из детства — посещение «Пельменных». Актер часто слышал от мамы фразу: «Будешь хорошо себя вести — сходим в пельменную». К слову, жена Наталья тоже с Урала. Естественно, кулинарная традиция в их семье — вместе лепить вкусные пельмени. К примеру, на один из праздников супруги налепили около тысячи пельмешек!



## Пельмени по-уральски в духовке

Натираем на крупной терке луковицу, пропускаем через чесночницу зубчик чеснока вместе с 1 ст.л. петрушки. В 300 г свиного фарша добавляем подготовленные продукты, вливаем немного воды, солим, перчим по вкусу и ставим в холодильник на полчаса. Взбиваем вилкой яйцо и 5 ст.л. воды, переливаем половину смеси в блендер, всыпаем 200 г муки, добавляем 1 ст.л. растительного масла и оставшуюся яичную смесь. Взбиваем 1-2 мин. до липкой крошки, скатываем в шарик, накрываем и оставляем на 30 мин. Тесто должно быть суховатым, чтобы сок из фарша не вытекал.

Делим тесто на 2 части, каждую скатываем в колбаску и нарезаем на маленькие «шайбочки». Раскатываем, в центр кладем начинку и защипываем пельмени.

Выкладываем заготовки в горшочки объемом 400 мл, сверху — немного ветчины, нарезанной соломкой. Смешиваем 5 ст.л. сметаны, 1/4 ч.л. соли и 200 мл воды и заливаем пельмени. Натираем 60 г сыра на терке и выкладываем поверх ветчины. Запекаем пельмени по-уральски в разогретой духовке при 200 град. примерно 30 мин.



## Картошка с курицей

Мелко нарезаю 2 луковицы, натираю на терке 2 моркови и обжариваю овощи на сковороде в растительном масле. Нарезаю кубиками 800 г куриного филе, 1 кг картофеля — слайсами. Смешиваю по 2 ст.л. майонеза и кетчупа, соединяю соус с картошкой, солю. Выкладываю в форму слой картошки, далее — филе, затем морковь с луком, смазываю смесью кетчупа и майонеза. Готовлю в духовке при 180 град. час. За 10 мин. до готовности посыпаю 100 г натертого сыра.



# Диабет и похудение — реально? Да!

Диета при сахарном диабете 2 типа направлена в первую очередь на уменьшение веса больного. Об основных ее принципах рассказывает Евгения НИКОНОВА (@dietolog\_zhen), диетолог из г. Брянска.



Если больной не будет придерживаться диетического меню, то клетки потеряют чувствительность к инсулину, а значит, плохо будут усваивать сахар, что приведет к высоким показателям глюкозы в крови.

## Правила

- ❖ Основное потребление углеводов — в первой половине дня.
- ❖ Отказаться от продуктов, содержащих сахар.
- ❖ Сахарозаменители можно использовать только природные: архат, стевию, эритрит и т.д.
- ❖ Ежедневно выпивать 1,5-2 л воды.
- ❖ Не переедать.
- ❖ Алкоголь запрещен.
- ❖ Питание трехразовое, допускается один перекус.
- ❖ Упор на постное мясо, рыбу, яйца, некрахмалистые овощи, зелень, сложные углеводы в виде круп.
- ❖ Исключите из рациона жареное. Допустимые методы готовки: на пару, тушение, варка, запекание.
- ❖ Обязательно включайте в рацион продукты, богатые Омега-3: жирная морская рыба, семена льна и чиа.

**Важно!** Чем меньше гликемический индекс продукта, тем медленнее он усваивается организмом, это приводит к тому, что сахар в крови остается в норме или незначительно поднимается. Поэтому вы можете воспользоваться таблицей Гликемического индекса (она доступна в Интернете).



## Немного теории

Диетотерапия при сахарном диабете 2 типа направлена на употребление продуктов, содержащих пищевые волокна. Они ограничивают всасываемость жиров в кишечнике, содействуют снижению сахара, прекрасно влияют на уменьшение липидов. Вы можете дополнительно есть мягкую растворимую клетчатку.



Дорогие наши, вы знаете, каково это жить с диабетом? А расскажите о своем опыте единомышленникам, написав нам в редакцию. Давайте поддерживать друг друга и делиться полезной информацией, ведь вместе мы сила и победим любые недуги!

## Равиоли с куриным филе

В 170 г муки золотого льна вливаю 100 мл воды и вбиваю 2 яйца, замешиваю тесто, как пластилин. Раскатываю на силиконовом коврик, подпыленном мукой. Для начинки смешиваю фарш из куриной грудки с мелко нарезанным луком. Формую маленькие равиоли и отвариваю в подсоленной воде буквально пару минут после всплытия. Ем с низкобелковым обезжиренным творогом или натертым помидором с зеленью и чесноком.

Ирина ПОДОЛЬСКАЯ, г. Москва,

СД 2 — 4 года (<https://vk.com/cd2matilda>). Фото автора



## «Живу с диабетом»

Сахарный диабет — непростое заболевание, но с ним можно научиться жить. Наши специалисты-консультанты отвечают на сложные вопросы. Они поддержат, подскажут, разъяснят...

Вас ждет знакомство с удивительными людьми, которые своими достижениями доказали: жизнь с диагнозом «сахарный диабет» может быть насыщенной, долгой и счастливой.

А еще в каждом номере — подборка вкусных и полезных блюд, благодаря которым можно существенно разнообразить диабетическое меню. Учимся жить с диабетом!

Чтобы не пропустить ни одного ценного номера «Живу с диабетом», оформите подписку с любого месяца по индексам: **ПР108** «Почта России», **24583** «Почта Крыма» (для жителей России), **00050** (для жителей Беларуси). Еще удобнее подписаться не выходя из дома на сайте **toloka24.ru** (для жителей России) или **toloka24.by** (для жителей Беларуси).





## Вареным бананом по бессоннице

Плохой сон — проблема многих людей, преимущественно в пожилом возрасте. Я тоже к этой категории отношусь. Мне за 60, и сон не всегда крепкий, особенно если понервничаю. Спасалась настойкой пустырника, а недавно открыла для себя новое вкусное средство от бессонницы — вареный банан!

**Готовлю средство так:** спелый неочищенный банан (без повреждений) заливаю водой с уксусом и солью (на 1 л по 1 ст.л. специй), оставляю на 20 мин., затем тщательно промываю щеткой под проточной водой. Такая обработка помогает очистить плод от химикатов, которые применяют при выращивании, транспортировке. С обеих сторон удаляю кончики, нарезаю банан на 2 части. Довожу до кипения 1 ст. воды, кладу туда кусочки, варю на малом огне 10 мин. Отвар процеживаю в чашку. Плоды очищаю от кожуры и съедаю их через час после ужина или на следующий день — получается довольно вкусный сладкий десерт. Отвар выпиваю за час до сна, добавив немного корицы. Кроме приятного аромата, корица способствует расслаблению, что также помогает быстрее заснуть. У напитка сероватый цвет, выглядит не слишком красиво и аппетитно, но на вкус приятный, немножко сладковатый, ароматный. Нет побочных действий, которые дают медикаментозные препараты для улучшения сна. Напиток легко приготовить, он вкусный и действенный — сама убедилась. Попробуйте!

### Кстати...

Кроме улучшения сна, банановый отвар:

- \*поднимает настроение, снимает стресс благодаря содержанию серотонина и дофамина — гормонов удовольствия;
- \*укрепляет иммунитет, кости, волосы, снимает головные боли;
- \*нормализует переваривание пищи, уменьшает запоры, вздутие живота.

Людмила КИРИЛКИНА, автор блога «Народная терапия», г. Северодонецк



Когда прихватывает колени, или суставы начинают шалить, побаливать, или ушиб какой-то счелюстью, то выпиваю корешок конского щавеля, измельчаю в блендере и прикладываю к больному месту кашицу в виде повязок. Помогает лучше, чем всякие мази!



## Витамина С много не бывает?



О продуктах с рекордным количеством витамина С, а также в каком виде их лучше есть и при каких сигналах организма стоит бить тревогу, рассказывает врач-гастроэнтеролог, гематолог Александра ЧУМЕЛЬ из г. Челябинска (@doctor\_chumel).

Шиповник, черная смородина, облепиха, сладкий перец, киви в несколько раз превосходят цитрусовые по содержанию витамина С. А лидер по аскорбинке — первоцвет весенний (примула), который цветет с апреля по июль. С лечебной целью в этот период собирают листья растения и добавляют в салаты, супы или сушат, применяют в виде чая. Любителям зелени: петрушка, укроп и шпинат — также отличный источник витамина С, в 2-3 раза опережающие цитрусовые.

### Признаки дефицита:

- ❖чувствительность десен;
- ❖снижение зрения;
- ❖появление синячков, носовых, десневых кровотечений;
- ❖длительное заживление ран;
- ❖повышенная усталость и утомляемость;
- ❖выпадение волос;
- ❖появление морщин, сухости и шелушения кожи;
- ❖избыток массы тела;
- ❖частые инфекции.

### Сила трав

При солнечных ожогах готовлю настой ромашки (1 ст.л. сырья на 1 ст. кипятка, настаиваю 30 мин.) или зверобоя (1 ст.л. сырья на 1 ст. горячей воды, кипячу 15 мин. и процеживаю). Делаю примочки и компрессы на пораженные места.  
Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел

### В каком виде?

- ❖Овощи, фрукты ешьте сырыми. Высокая температура разрушает большую часть витамина.
- ❖Во время варки кладите овощи в закипевшую воду, а приготовленные не оставляйте в бульоне, иначе часть аскорбинки в нем и останется.
- ❖Лучше готовить овощи на пару 5-10 мин., чем тушить и жарить.

### Важно!

Помните слова Гиппократа? «Все есть яд и все лекарство — дело только в дозе». Не назначайте себе дозировки и поливитаминовые комплексы, предварительно не обследовавшись у врача. Берегите себя.

**Будьте внимательны!** Витамин С повышает свертываемость крови, поэтому тем, кто страдает тромбозом или тромбофлебитом, нужно придерживаться оптимальной дозы, не превышая ее. С осторожностью и у кого повышен уровень железа в организме, есть эритромиа, гемохроматоз.

### Передозировка

Возникает редко, но повышение дозы:

- ❖может вызвать аллергические реакции, диарею;
- ❖мешает усвоению витамина В12, что проявляется нарушением работы желудка, неврологическими изменениями (онемение, снижение чувствительности, головокружение);
- ❖может привести к формированию камней в почках, повышению уровня глюкозы в крови и уровня эстрогенов.



Уже в продаже

## «50 рецептов для здорового сердца»

К сожалению, на приеме у врача невозможно получить ответы на все волнующие вопросы. Так же как и невозможно запомнить все рекомендации, которые дает специалист. А выполнять их нужно каждый день. С этой целью мы и собрали в журнале «50 рецептов для здорового сердца» все самые важные советы, рецепты и рекомендации. Ценны они тем, что большинство из них проверено на личном опыте нашими читателями.

В этом спецвыпуске вы не найдете лишних сведений. Они нужны только врачам. А читатели получают только ту информацию, которая жизненно необходима. Врачи, фитотерапевты и травники делятся рецептами, уникальными методиками и схемами восстановления сердечно-сосудистой системы.



«Сваты на кухне» 16+

№ 6 (68), 23 июня 2020 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Главный редактор ЯЛОВА М.В.

Учредитель и издатель ООО

«Издательский дом «Толока»

Юридический адрес: Россия, 214000,

г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции:

Россия, 214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой,

4а. E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск,

главпочтамт, а/я 200;

www.toloka.com e-mail: snk@toloka.com

ru@toloka.com

Подписные индексы (ежемесячные):

П1212 «Подписные издания» Официальный

каталог АО «Почта России»

04090 «Каталог периодических изданий

Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель — ООО «Толока»

Тел. (4812) 61-19-80,

тел./факс (4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества

изданий: тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 10.06.2020 г. в 16.00

Тираж 104 000 экз. Зак. № 01854

отпечатан в ООО «Возрождение», Россия,

214031,

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

Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-

18, 8 (903) 615-56-07;

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя. Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. 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.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией. Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: Ф.И.О., адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховую пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации. Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.

Издается с ноября 2014 года. Выходит один раз в месяц.

Следующий номер выйдет 28 июля 2020 года.

## Сегодня также вышли:

«Домашний», «Народный доктор», «Толока. Делаем сами», «Цветок», «Волшебный», «Золотые рецепты наших читателей», «Садик и огородник», «Счастливая и красивая», «Наша кухня. Салаты и закуски», «Наша кухня. Выпечка», «Саша и Маша: 1000 приключений», «Сваты», «Сваты на пенсии», «Сваты на даче», «Сваты. Сканворды», «Давление в норме 120/80», «50 рецептов для здорового сердца»

## Обратная связь

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com. Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

## Ежемесячный журнал-учитель для гипертоников



Оформить подписку с любого месяца можно на сайте **toloka24.ru**

Скидка 15% по промокоду «ЛЕТО»

## Отзывы наших читателей

Москвичка Наталья Ивановна БОЧАРОВА:

«Никогда не верила в силу гимнастики. Но когда попробовала упражнения доктора Шишонина, поняла, что этот способ «работает». Спасибо журналу «Давление в норме» за доступные рецепты и методы, которые помогают держать давление под контролем».

Татьяна КРАВЧЕНКО из Гомеля пишет:

«Несколько лет назад отказалась от кофе, опасаясь скачков давления. Но прочитала в журнале, что даже гипертонику можно утром выпить чашечку хорошего кофе. Попробовала и с топиамбуrom. Необычный, приятный вкус и очевидная польза».

Реклама



Мой рецепт  
или совет  
в «Сваты на кухне»:



## Начинка для пирога «Все в лукошко»

В № 2 за 2020 год Екатерина ЕВСЕЕВА из г. Магнитогорска просила поделиться рецептом грибной начинки для пирога, что я с удовольствием и делаю.

Тесто для такого пирога готовлю каждый раз разное — всегда вкусно получается. А для начинки отвариваю 1 ст. гречки или перловки. Грибы (любые) мелко нарезаю и обжариваю на растительном масле, посолив и поперчив. Морковь натираю на крупной терке, луковицу шинкую небольшими кубиками и пассерую овощи на сливочном масле до готовности. Вареные яйца мелко рублю.

На пласт теста выкладываю сначала кашу равномерным слоем, сверху — обжаренные овощи и

яйца, а на них распределяю грибы. Накрываю вторым слоем теста, делаю несколько проколов вилкой, зашпиговываю края и выпекаю в духовке при 180 град. до готовности теста. Подаю в горячем или холодном виде — вкусно по-всякому.

### • Мой совет •

В начинку для такого пирога также можно класть любую другую кашу, оставшуюся с обеда или ужина, либо картофельное пюре, а грибы использовать консервированные.

Антонина КОЛОСОВСКАЯ, г. Минск

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

Присылая рецепт в редакцию, обязательно укажите данные для получения гонорара (см. стр. 29).

Спасибо за рецепт!

№ 6, 2020 г.

Дорогие друзья! Все мы любим добрые слова, поэтому не скупитесь: благодарите авторов своих любимых рецептов — это станет поводом для их новых свершений. Времени потратите совсем немного, а людям столько радости доставите!



### Спасибо!

Очень ценю, что вы, дорогие Сваты, добавили в рубрику здоровья материалы для тех, у кого диагноз сахарный диабет. Жду с нетерпением и ни разу еще не была разочарована. Огромное спасибо автору Ирине Подольской из г. Москвы за то, что делится своим опытом жизни с диабетом, побольше бы таких авторов.

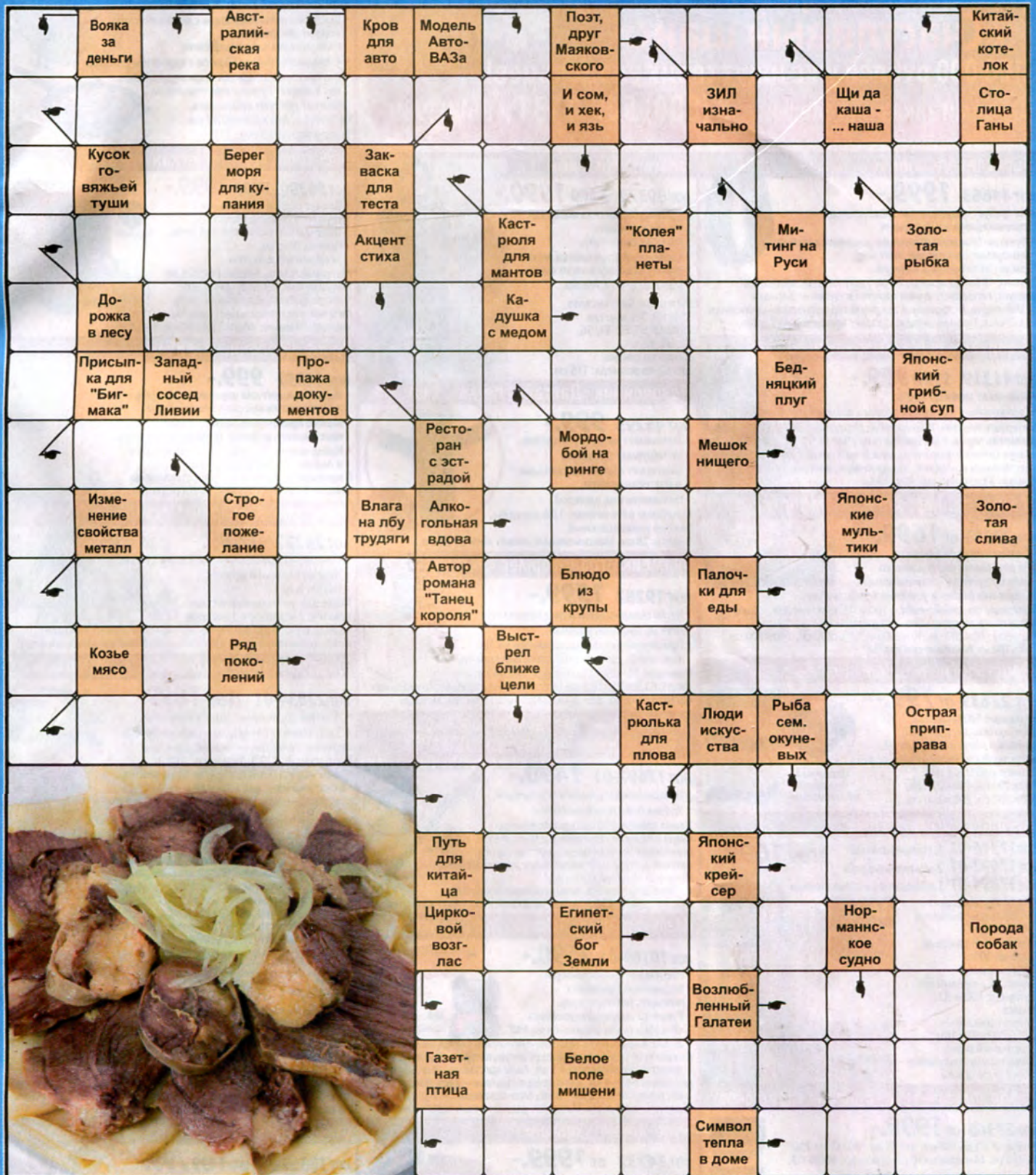
Мария ГЕЛИКОВА,  
г. Саратов

### Подскажите!

Дорогие хозяйшечки! Обычно готовлю кабачковую икру классическим способом и заготавливаю ее очень много — больно по душе она мне и мужу, да и студенты-сыновья с удовольствием берут пару баночек каждые выходные — в общежитии расходуется на ура. Слышала, что есть способ заготовки в духовке, с майонезом и не только из кабачков. Подскажите, как икру готовите вы? Буду с удовольствием пробовать разные рецепты!

Анна МИХАЛКОВА, г. Калининград





Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

## Отвѣты на сканворда, опубликованный в № 5

**По горизонтали:** Окисел. Кебаб. Ильф. Наладчик. Тягач. Оркан. Ландрин. Граве. Рыба. Тина. Киаф. Асат. Зарево. Уплата. Ивеко. Ремез. Тренто. Отара. Каки. Аскос. Менье.

Изол. Непара. Сидни. Алѣн. Щербет. Гайана.

**По вертикали:** Кюфта. Слог. Ланч. Кол. Бид. Бри. Дикобраз. Агни.

Чарли. Кенаф. Янг. Агата. Каберне. Лен. Виток. Агу. Колет. Актер. Авит. Совок. Просо. Аман. Азат. Окись. Товарищ. Канада. Кениг. Сипай. Лорен. Муст. Зала. Лана.



**LEOMAX****АКЦИЯ****«Счастливые шансы»****100 000 рублей уже ищут своих владельцев!****Оформи заказ по телефону: 8 (800) 500-1131 и ВЫИГРАЙ!**

Реклама

**«Браслет здоровья»****лот 44663 1999.-**

- Не требует подключения к мобильным приложениям и к Интернету.
- Функции браслета: измерение давления и пульса; измерение расстояния; шагомер; расчет потраченных калорий.

Размер: 18 см (ширина), 24 см (околожности). Материал корпуса: гипоаллергенный пластик и силикон. Зарядка от USB-порта. Встроенный аккумулятор полностью заряжается за 1-2 часа. Полной зарядки хватает примерно на 7 дней.

**Усилитель звука «Острый слух»****лот 41319 1999 999.-**

- Усиливает звуки до 40 Дб.
  - Силиконовые вкладыши разного размера.
- Материал: пластик. В комплекте: портативный усилитель звука, 3 батарейки типа LR44 (1,5 В), ушные силиконовые вкладыши в трех размерах, пластиковый контейнер для хранения, инструкция. Размер: 53×50×18 мм. Вес: 10 г.

**Матрас-топпер «Соната Комфорт»****лот 27848 от 1699.-**

- Анатомический эффект.
  - Не поглощает влагу и запахи.
  - Гипоаллергенный и экологичный.
  - Сохраняет форму и устойчив к деформации.
- Материал: стеганый чехол — 100% ПЗ; наполнитель — холкон. Расцветка в ассортименте. Толщина: 5 см. Размеры: 70×200 см, 90×200 см, 120×200 см, 140×200 см, 160×200 см (укажите при заказе).

**Простыня на резинке «Нежные сны»****лот 27839 от 799.-**

- Цвет: «мятный», розовый, желтый, «оливковый», белый, «персиковый», «кофейный», синий.
- Размеры: 90×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см, 200×200 см.



Надежная фиксация по периметру

**Комплект штор, блэкаут****лот 17516-01 1. «Триумфальный» 2099 1699.-****лот 17092-01 2. «Цветочный рай»****лот 17094-01 3. «Пленительные тюльпаны»**

- На 100% защищают от света и не выгорают на солнце.
  - Уменьшают уличный шум до 30%.
  - Обеспечивают крепкий, здоровый сон.
- Материал: 100% ПЗ. Размер: «Триумфальный» — 150×270 см (2 шт.); «Цветочный рай», «Пленительные тюльпаны» — 135×250 см (2 шт.).

**Чехол эластичный для дивана «Аристократ»****лот 28365 от 1999.-**

Длина: от 90 до 140 см; от 145 до 180 см; от 190 до 230 см. Материал: стретч-жаккард, 100% ПЗ.



Коричневый

«Оливковый»

**Платье «Жизель»****лот 89373 2490 1990.-**

- Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.
- Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.
- Произведено в России.

Материал: 60% вискоза, 35% ПЗ, 5% эластан. Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64. Длина по спинке для 50-го размера: 115 см.

**Наколенник «Двигайся легко», 2 шт.****лот 45295 999.-**

- Уменьшает нагрузку на сустав.
- Не нарушает кровоток.
- Фиксирует сустав при сгибании и разгибании ноги.
- Незаметен под одеждой.

Материал: 68% нейлон, 32% спандекс. Размер универсальный. Высота: 28 см. Максимальный обхват ноги до 50 см.



2 шт.

**Скамейка-трансформер «Экстра» 3 в 1****лот 19282 1599.-**

- Легко складывается и раскладывается.
- Легкая, прочная, удобная.
- При переворачивании скамейки на 180° получается удобная подставка под колени.

Размеры: 56×29×43 см (в сложенном виде); 63,5×29×10,5 см (в сложенном виде). Максимальная нагрузка: 100 кг. Вес: 3,4 кг. Материал: пластик, металл.

**Самоподсекающая удочка «Король рыбалки» + Безынерционная катушка в ПОДАРОК!****лот 17697-01 1490.-**

- Не нужно ждать момента поклевки.
- Удочка сама подсекает рыбу.

Длина удочки: 200 см (в сложенном виде) и 60 см (в сложенном). Материал: стеклопластик (удилище), пластик (ручка, катушка), сталь (механизм подсечки, держатель), металлокерамика (кольца). В комплекте: удочка, безынерционная катушка с леской длиной 50 м, защитный колпачок, чехол на молнии.



Механизм подсечки

**Дрель-шуруповерт «Профи» 26 в 1 (трансформер)****лот 19169-01 1590.-**

- Работает от аккумулятора.
  - Встроенная подсветка освещает рабочую зону.
  - Рукоятка дрели-шуруповерта способна поворачиваться на 180°.
  - 26 бит в комплекте заменяют множество инструментов.
- В комплекте: дрель-шуруповерт с аккумулятором, зарядное устройство, биты плоские — 5 шт., биты крестовые — 4 шт., биты шестигранные — 4 шт., биты четырехгранные — 2 шт., биты-сверла — 2 шт., наконечники насадок — 8 шт., бита-переходник — 1 шт., кейс для хранения, инструкция. Материал: ударопрочный пластик, металл.



Кейс для хранения

**Чудо-шланг «Ультра»****лот 14732 от 1999.-**

- Увеличивается в длину до 3-х раз.
  - Суперпрочный и суперлегкий.
  - Износостойкое покрытие и увеличенный срок службы.
  - 7 режимов работы для стирки разного напора и ширины.
- В комплекте: шланг, распылитель. Длина наполненного шланга — 15 м; 22,5 м; 30 м. Материал: пластик, нейлон, термопластичные эластомеры. Резьбовое соединение: 3/4".



15 м 22,5 м 30 м

**Казан-Вок «Сила гранита» и крышка с давлением****лот 22678-01 1990.-**

- Высококачественная сталь с керамическим покрытием Granitex, содержащим частицы гранита.
  - Стеклопанель крышки Ø32 см с клапаном для пара.
  - Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
- Подходит для плит любого типа. Объем: 4 л. Дно казана: Ø17 см. Высота борта: 9,5 см.

**Электродуховка «Русская печь+»****лот 24280 3999 2999.-**

- За счет особой циркуляции горячего воздуха блюда получаются, как из русской печи.
  - Просто, быстро, экономично и вкусно.
- Материал: сталь. Мощность: 625 Вт. Напряжение: 220 В. В комплекте: электродуховка, 2 противня, шнур питания, инструкция. Цвет: красный, черный. Размеры: 40,5×25,5×31 см. Вес: 6 кг.



Красный

**Набор «Молочный гриб»****лот 44852 999.-**

- Живой продукт для улучшения микрофлоры пищеварительной системы организма.
  - Можно приготовить кефир, йогурт, простоквашу, ряженку, снежок, творог и сыр.
  - Набор можно использовать очень долго и поделиться им с друзьями.
- В комплекте: молочный гриб, стеклянный кувшин (1 л), инструкция, книга рецептов.

**Мультиврезка «Фреш Мастер» 4 в 1****лот 28322 1699.-**

- Измельчит орехи, шоколад и даже сухари.
  - Нарезает овощи и фрукты.
  - Натер сыр.
- Материал: нержавеющая сталь, пластик. В комплекте 3 насадки: мелкая терка, крупная терка и терка-шинковка. Цвет в ассортименте без возможности выбора.

**Электрический измельчитель «Молния»****лот 22634-01 1999 1699.-**

- Простое управление одним нажатием.
  - 3 в 1: заменит блендер, миксер и мясорубку.
- Материал: пластик, нержавеющая сталь. Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт. Объем чаши: 1,8 л. В комплекте: измельчитель, одинарный нож, двойной нож.

**«Супер Сварка», 2 шт.****лот 18581 999.-**

- Морозо- и влагостойкий гель под действием ультрафиолетового светодиода превращается в сверхпрочный прозрачный материал.
  - Склеит любые изделия из пластика, резины, стекла, дерева и фарфора.
- В комплекте: устройство, батарейка CR2016L. Материал корпуса: ПВХ. Размер: 14×2,3×3,3 см.



2 шт.

**Фонарь «Феникс», 2 шт.****лот 14711-03 999.-**

- В 22 раза ярче обычного фонаря!
  - Пять режимов работы.
  - Водонепроницаем на 100%.
  - Световая дальность — 3 км.
- Световая панель яркостью 600 Лм (срок службы до 100 000 часов). Выдерживает t°: от -20 до 120°C. Размер: 13,5×3 см. Материал: высококачественный авиационный алюминий. Работает от 3-х батареек типа AAA (в комплект не входят).



2 шт.

**Отпугиватель насекомых и грызунов «Защитник»****лот 10034-01 1 шт. 1499 799.-****лот 10035-01 2 шт. 2799 1499.-**

- Электромагнитные импульсы отпугивают крыс, тараканов, пауков, мух и комаров.
- Зона эффективного влияния: до 200 кв. м.
- Работает от сети 230 В. Материал: пластик.



1 шт.

2 шт.

**ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!**

Срок проведения акции с 23 июня по 21 октября 2020 г. Максимальное количество денежных призов — 25 по 4000 руб. Получение призов до 28.02.2021 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Товары Почтой». ОГРН 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, дом 31, корпус 47, офис 609, этаж 6. E-mail: catalog@leomax.ru

Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-1131 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте [www.leomax.ru](http://www.leomax.ru)