Сваты

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Толока

№ 6 (26), июнь 2017 г.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС
стр.3

ХИТ СЕЗОНА:
огурцы, как у бабушки

ЭКОНОМНО:
маринованная свекольная ботва

НОВИНКА:
цукаты из садовой земляники

ЭКСКЛЮЗИВ:
розовый сироп

НА ЗДОРОВЬЕ:
настойка из зеленых грецких орехов

Подпишитесь!

Чтобы не пропустить ни одного номера, подпишитесь на второе полугодие 2017 года!

Наши подписные индексы:

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»
71234 «Пресса России»
П1214 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2411-0787
17006>
9 772411 078008

Ягодка к ягодке — на зиму запас

Здравствуйте, дорогие!

Не поверите, но на днях поступило нам весьма заманчивое предложение. А все дело в том, что поселился недалеко от нас новый сосед — весь из себя важный и деловой. Как раз по поводу знакомства с ним была открыта бутылочка домашнего коньячка. Сосед как нашего «курвуазье» попробовал, так блаженно закатил глаза. «Это ж, — говорит, — шедевр!» Но не будь он деловой человек: вместе с зонами наслаждения щелкнули в его мозгу и другие зоны — куда более прагматичные. Глаза загорелись, карандаш лихорадочно заплясал по бумаге, и уже через 10 минут соседушка представил нам свой бизнес-план по покорению мирового рынка коньяком дачного производства. Мы, правда, его предпринимательский пыл охладили, заявив, что домашнее производство — дело мало того что непростое, так еще и требующее подхода с душой и вдохновением. Гарантий, что следующая партия будет столь же удачной, нет, да и, честно говоря, особым желанием составлять конкуренцию старейшим коньячным домам Франции не горим. Но сосед еще долго нас уговаривал и не терял надежду...

Впрочем, вас от подобных авантюр ничуть не отговариваем. Более того, для поучительного примера предлагаем историю читателя, напечатанную на соседней странице. Ох и позабавились мы — все-таки наш человек со своей смекалкой и находчивостью нигде не пропадет! Дорогие читатели, может, и у вас есть подобные семейные истории? Присылайте — лучшие из них обязательно опубликуем.

А еще напоминаем: до окончания подписной кампании осталось совсем немного времени — **успейте выписать наше издание,** чтобы все лето, осень и часть зимы быть со знатными запасами угощений. И принимайте участие в подписной акции (см. стр. 9).

Чета Шевченко:
Любовь Сергеевна (можно — Любаша) и Михал Михалыч

И их сваты Богатыревы:
Маргарита Петровна (Марго) и Анатолий Степаныч.

Цветная капуста и брокколи любят влагу, поэтому стебель брокколи опускаю в банку со свежей водой, а соцветия укрываю влажным полотенцем. Воду регулярно меняю, а полотенце увлажняю — в таком виде в холодильнике капуста и неделю простоит. А цветнушку просто заворачиваю в пищевую пленку, которую продырявливаю в нескольких местах для вентиляции.

Для остроты вкуса

Дорогие читатели, хочу отметить: если в рецепте указано количество продуктов в столовых или чайных ложках, значит, подразумевается «без верха» («без горки»). Иное указываем отдельно.

Если хочу, чтобы ягоды или фрукты в готовом варенье остались целыми, варю для них крепкий сахарный сироп — на 1 кг сахара 200 мл воды. Обязательно готовлю его на малом огне, постоянно помешивая. А затем уже в него опускаю основные ингредиенты.

«Подложка» для ягод

Частенько, когда внучата едут с дачи домой, даю им с собой в дорогу землянику садовую (клубнику). Естественно, ягоды мою. Вот только лишняя влага вкус клубники не улучшает, поэтому на дно контейнеров кладу бумажные полотенца, чтобы впитывали воду. Ягоды остаются свежими, крепкими, не раскисают несколько часов.

Решетку гриля обычно чищу губкой из медной или стальной проволоки. Но если ее не оказалось под рукой, из большого куска фольги делаю комок и заменяю им такую губку. И, конечно же, обязательно смазываю прутья решетки маслом, перед тем как положить на них продукты.

Когда менять крышки

Компоты, соки и варенья Марго закрывает обычно в банки с завинчивающимися крышками. Нареканий на качество хранения у нас нет! Но моя задача — отслеживать сроки годности крышек: меняю их каждые 3-4 года, иначе заготовки долго не простоят. И, конечно же, непосредственно перед использованием обязательно стерилизуем в кипятке не только банки, но и крышки.

Не один год собираю и заготавливаю лекарственные травы. При этом листья срываю, когда растение цветет, — в этот период в них больше всего биологически активных веществ. Обрываю только нижние листочки, а верхние оставляю, чтобы не навредить цветению и плодоношению.

Салу — свое место

Свежее сало храню только в морозилке, обернув в промасленную бумагу и положив в полиэтиленовый пакет. А вот для соленого и обычная камера холодильника подходит. Правда, сальце очень быстро впитывает в себя запахи, поэтому в холодильнике держу лишь небольшие кусочки, которые планирую съесть в течение ближайших дней.

«Зеленка»

Такая заготовка часто выручает: смешиваю ее с рубленым яйцом или рисом — и готова начинка для пирогов.

• 1 кг зеленого лука • 200 г зелени укропа • 80 мл 6%-ного уксуса • 5-7 горошин душистого перца • 1/3 ч.л. сахара • щепотка семян укропа • соль.

Лук мою, обсушиваю, крупно нарезаю. Из воды и соли готовлю рассол (на 1 л воды — 120 г соли), заливаю им лук и оставляю на двое суток. Рассол сливаю. Нарезаю укроп, бланширую в кипящей воде 2-3 мин. Подготовленные лук и укроп выкладываю в стерилизованные банки. В уксус добавляю семена укропа, перец, сахар, довожу до кипения и этот горячий маринад заливаю в банки. Стерилизую 10 мин. и закатываю.

Анна БАБЕНКО, г. Харьков. Фото автора

Заправим со вкусом!

Весной и летом пикантная салатная заправка у меня всегда под рукой. Готовлю ее впрок, смешивая 0,5 ст. растительного масла, 2 ст.л. яблочного уксуса, по 1/4 ч.л. соли и сахара, немного черного молотого перца. Храню в темном месте.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел

Приключения соленого огурца в Китае

Китайскую кухню знают во всем мире. Но русскому человеку, живущему в Поднебесной, все равно нужно что-то свое — простенькое, родное. Так и стоят перед глазами накрытый скатертью стол и отдающие чесночком и хреном пупырчатые, с прилипшим укропчиком, хрустящие соленые огурцы!

Именно изоляция от привычной еды заставила меня пойти на продуктовый рынок в Харбине и, прикупив кило огурцов, соль, чеснок, лавровый лист и фенхель, принятый мною по ошибке за укроп (кстати, укроп, как и хрен, здесь днем с огнем не сыщешь), насолить их «горячим» методом. Уже на следующий день угощал друзей малосольными огурчиками и с хитрющим видом пудрил им мозги, что купил деликатес на утреннем рынке.

У всех на устах

Через пару дней приятели звонят и просят меня уточнить, на каком именно рынке я раздобыл огурцы. Я готовлю под заказ полкило огурцов и, хмелея от собственной наглости, продаю по двойной цене. Друзья, в свою очередь, угощают знакомых, те рассказывают другим соотечественникам. В общем, слава нашла героя!

Стал я поставлять огурцы многим русским харбинцам. Работал в то время только вечером — целый день свободен! Был конец осени — цены на овощи самые низкие. А просторная комната в общежитии на первом этаже позволяла развернуть мой «соленый» бизнес с размахом. К таинствам засолки я не допускал никого. Все делал за закрытыми дверями.

Бизнес по-нашему

О своем первом опыте в освоении китайского рынка расскажу подробно. Как-то приехал я в заведение китайского общепита, которые в ту пору облюбовали для трапез наши «челноки». Подошел к старшей официантке, показал ей свою продукцию, дал попробовать и назвал тройную цену от стоимости продуктов. Она лишь снисходительно улыбнулась — дорого. Все работники заведения хором: «Гуйде» (дорого)! И смеются надо мной: мол, глупый, он думает, что мы «это» у него купим... Ах вы так?! Посмотрим, кто кого! Я решительно направляюсь к столикам с посетителями-соотечественниками, здороваюсь и с ходу предлагаю угоститься огурчиками. Все радостно хрустят «зеленцами» — восторгам нет предела! Спрашивают, где можно купить? Я беру быка коммерческой удачи за рога и, подмигнув китайским работникам заведения, наблюдающим за происходящим, отвечаю — в этом же ресторане! Китайская «линдао» (начальница) часто-часто кивает головой и волочет меня в подсобку. Там мы ударяем по рукам.

Конец прекрасной эпохи

А закончилось все тривиально. Паромную переправу, на которой я доставлял свой товар, закрыли на зиму. Возить огурцы на автобусе было неудобно, на такси — дорого. На рынке ценники на овощи поползли вверх. Количество наших туристов (активных потребителей солений) на зиму сократилось. Да и вообще захотелось впасть в спячку. Так я свой бизнес и забросил. Но горд тем, что благодаря мне наш соленый огурец снискал свою славу в Китае!

Сергей ЕРЕМИН, руководитель исторической секции Русского клуба в Харбине, автор сборника рассказов «Любимый Харбин»

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

«Моя лучшая заготовка»

Дорогие наши! Напоминаем, что конкурс для запасливых хозяюшек в самом разгаре, и у вас есть шанс не только прославиться, но и получить весьма ощутимое денежное вознаграждение за победу. Ждем писем! Условия конкурса крайне просты.

Задача №1. Выбрать пару-тройку самых лучших и любимых в вашей семье рецептов заготовок — от солений и маринадов до мясных и рыбных деликатесов, вин и целебных настоек. Конечно же, отдавайте предпочтение угощениям «с изюминкой», которые ни разу вас не подводили.

Задача №2. Сделать мини-фотосессию с вашими кулинарными шедеврами. Попросите родственников или соседей сфотографировать вас с заветными баночками либо сами снимите кого-то из родных, причем сделать это можно во время застолья — и для вас память, и для нашего издания подходящий снимок.

Задача №3. Перепишите или напечатайте заветные рецепты, сопроводив их небольшим рассказом-визиткой: почему вам по душе именно эти заготовки, откуда узнали рецепт, может, у вас с ним связаны какие-то особые воспоминания?

Задача №4. Вышлите рецепты с рассказами, фото, а также свои персональные данные (см. стр. 31) на наш адрес — почтовый или электронный.

А дальше — дело за нами. Мы оперативно опубликуем рецепты заготовок, соответствующие сезону (вот почему уже сейчас можете высылать нам способы заготовки перцев или грибов — издания-то мы готовим за несколько месяцев до выхода!), а по итогам конкурса наградим победителей.

Ждем письма до 1 ноября, а итоги подведем в № 12 и с удовольствием наградим победителей:

за I место — 1500 руб.,
за II — 1000 руб., за III — 600 руб.

Подарки будут отправлены до 31 января 2018 г.

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

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

Вопрос — ответ

На вопросы читателей отвечает шеф-повар Любовь СОТНИКОВА, г.Витебск.

Вода не только родниковая

Часто для засолки овощей хозяюшки советуют брать колодезную или родниковую воду. Но если нет такой возможности, можно ли заменить ее обычной водопроводной или питьевой бутилированной?

Алена КОНОПЛЕВА, г. Москва

— Можно, хотя колодезная или родниковая вода, конечно, мягче и вкуснее. Дам дельный совет: перед тем как готовить что-то (не только закаточки) с обычной водопроводной водой, дайте ей отстояться несколько часов и аккуратно слейте, чтобы осадок остался на дне.

Сколько лет, сколько зим

Сколько лет можно хранить домашние заготовки в условиях подвала или квартиры?

Ирина ЛАПШИНА, г. Новолукомль

— Если подвал холодный, домашние заготовки можно хранить до 3-х лет. В условиях квартиры срок хранения, конечно же, меньше. Но в целом компоты, маринованные овощи и овощные консервы желательно хранить не более 2-х лет, компоты и варенье из ягод с косточкой — до года.

Вырастить отличный урожай вам поможет «Супердача» (с июля так будет называться «Санта Барбара. Дача»)! Издание новое, полезное, интересное и ну очень недорогое — можно выписать и себе, и близким. Подписные индексы: 16649 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 70033 «Пресса России», П3483 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Стрелки «Хрустки»

Самые нежные и белые части стрелок чеснока люблю добавлять в овощные летние салаты: они чуть сладкие, с едва заметным чесночным вкусом, довольно нежные. Если со временем немного загрубели и стали более «чесночными», их ждет участь быть поджаренными на сковороде на сливочном или растительном масле либо добавленными в зеленый омлет, лагман. Если стрелок много, то мариную их — в таком виде они напоминают черемшу. Вполне себе съедобная и вкусная закуска!

Первые мои опыты с маринованием стрелок основывались на слухах, которыми иногда излишне богаты кулинарные сайты. Пробовал варить — и это напрочь лишало их неповторимой хрусткости, зато по словам авторов рецептов, спасало от порчи. Но ведь маринуют же огурцы и помидоры, не отваривая? Вот я и решился на эксперимент. Единственное, учел вот что: в том месте, где стрелка крепится к стеблю, она нежная и беленькая. А по мере приближения к чашечке с семенами грубеет, поэтому обрезаю более половины в отход. Чеснока на даче много, так что это позволительная трата. Зато в баночке не окажется замаринованного почти деревянного стебля. А маринад готовлю по аналогии с огуречным или помидорным. Разве что немного изменил пропорции сахара.

На 1 л маринада: • 1 ст.л. соли • 1,5 ст.л. сахара • 3 ст.л. 9%-ного уксуса • по веточке укропа, петрушки, эстрагона • лавровый лист • черный перец горошком • бутоны гвоздики.

Стрелки мою, обсушиваю, обрезаю увядшие кончики, нарезаю кусочками и выкладываю в стерилизованные банки. Дважды заливаю кипятком и сразу сливаю. В третий раз заливаю маринадом, для которого кипячу воду с солью, сахаром, пряностями, в конце добавляю уксус. Закатываю, переворачиваю, укутываю до остывания.

Мой совет

По желанию в заготовку можно добавить семена горчицы.

Андрей МАНАКОВ, г. Воронеж. Фото автора

Натуральный щавель

При таком способе консервирования щавеля в банке получается достаточно много. Его можно хранить в обычной квартире 1-2 года.

Щавель мою, перебираю, нарезаю, выкладываю в кастрюлю, добавляю немного кипятка, чтобы чуть покрывал листья, довожу до кипения и варю 1 мин. Затем плотно раскладываю в стерилизованные маленькие баночки (250-400 мл) до самого верха, закрываю завинчивающимися крышками. Стерилизую в кастрюле с водой при слабом кипении 20 мин., положив на дно тканевую салфетку. Баночки достаю, потуже закручиваю крышки и переворачиваю, чтобы втянулись. Храню при комнатной температуре.

Светлана ДАВЫДОВА, г. Зеленоград. Фото автора

Свекольная ботва «По-домашнему»

С такой ботвой готовлю борщи, а также подаю к мясу и птице вместо гарнира.

• 1 кг молодых листьев свеклы со стеблями • 5 зубчиков чеснока • 7 зонтиков укропа • 0,5 ст.л. соли • пол-литровая банка листьев черной смородины.

Ботву крупно нарезаю, смешиваю с нарезанными листьями черной смородины, укропом и чесноком. Выкладываю в банки порциями, каждую посыпая солью. Горлышко обвязываю марлей, кладу нетяжелый гнет и на три дня оставляю при комнатной температуре. Затем выношу в холодное место. Там же храню.

Жанна БЕРЕГОВАЯ, с. Зрайки Киевской обл.

«Молодильный» кипяток

Конечно же, стараюсь консервировать молодые, сочные, нежные стебли свеклы. Если они слегка жестковаты, нарезав, опускаю их в кипяток, довожу до кипения и сразу же сливаю воду. Благодаря этому стебли становятся мягче, и их можно консервировать привычным способом.

Галина УШАКОВА, г. Могилев

Если остался маринад

После закатки остался маринад? Готовлю соус, который подходит и к мясу, и к рыбе. Взбиваю в блендере в однородную массу 240 г плавленого сыра (из коробочки) и 5 ст.л. маринада. Можно добавить рубленую зелень укропа и лука, чеснок, пряности.

Ирина ЛУКОЯНОВА, с. Мячково Нижегородской обл.

«Чимучурри»

В этой смеси можно мариновать мясо или подавать к уже жареному продукту.

• Пучок кинзы • пучок зелени петрушки • 50 мл растительного масла • 5 зубчиков чеснока • сок и цедра 0,5 лимона • черный молотый перец • соль.

Зелень промываю, отделяю листья от стеблей и кладу в чашу блендера. Вливаю масло и измельчаю. Добавляю чеснок, если нужно, подливаю масло и опять измельчаю блендером. Ввожу сок и цедру, соль, перец и хорошо перемешиваю. Храню в стеклянной банке в холодильнике.

Наталья МАСЛОВА, г. Москва. Фото автора

Маринованный крыжовник

На литровую банку:

• Крыжовник • 6 бутонов гвоздики • 6-7 горошин душистого перца.

Для маринада:

• 750 мл воды • 350 г сахара • 100 мл 9%-ного уксуса.

Крепкие ягоды крыжовника очищаю от стебельков и «хвостиков», мою и накалываю иглой. Наполняю банку до плечиков и заливаю кипятком, даю немного постоять. Затем воду сливаю и кипячу с сахаром, в конце вливаю уксус. Горячим заливаю крыжовник и закатываю. Укутываю до остывания.

Марина КАЧАЛОВА, г. Москва. Фото автора

«Одежка» для голубцов

Голубцы обычно готовлю в свекольных листьях. А год назад научилась мариновать их впрок.

Свекольные листья промываю. По 5-6 шт. опускаю в широкую миску со слабо кипящей водой на 30 сек., перекладываю на блюдо. У каждого листа срезаю черешок. Затем складываю поперек пополам и сворачиваю не очень туго рулетиком.

На дно стерилизованной литровой банки кладу **2 зубчика чеснока, лавровый лист, по 3 горошины душистого перца** и **черного, щепотку семян кориандра,** небольшой **кусочек корня хрена.** Наклонив банку, укладываю вертикально рядами рулетики из листьев, стараясь сильно не деформировать, не уплотнять. Заливаю кипятком на 1 мин., затем сливаю его в кастрюлю, добавляю **2 ч.л. соли** и **1-2 ч.л. сахара,** кипячу, снимаю с огня, всыпаю **1/3 ч.л. лимонной кислоты,** вливаю в банку с рулетиками. Прикрываю прокипяченной крышкой, стерилизую в слабо кипящей воде 10 мин., закатываю. Укутываю на 2 часа. Храню в холодном месте.

Валентина ФАТЕЕВА, г. Караганда

Зеленое меню

Блинчики с петрушкой

Предлагаю попробовать ароматные блинчики с зеленью. Подаю со сметаной, молоком, чаем или кофе. В любом варианте очень вкусно!

• 350 мл молока • 100 г муки • 150 г сыра • 2 яйца • зубчик чеснока • 2 ст.л. растительного масла • 1 ч.л. разрыхлителя теста • 1 ч.л. сахара • 0,5 ч.л. соли • зелень петрушки (побольше).

В глубокую миску наливаю подогретое молоко и растворяю в нем соль и сахар. Добавляю по одному яйца и хорошо взбиваю венчиком. Всыпаю тертый на мелкой терке сыр и рубленую зелень, пропущенный через чесночницу чеснок, перемешиваю. Вливаю масло. Муку смешиваю с разрыхлителем и небольшими порциями подмешиваю в сырную смесь. Перемешиваю, чтобы не было комочков. Жарю блинчики на раскаленной, смазанной тонким слоем масла сковороде с двух сторон. Подаю теплыми.

Екатерина СКОБЕЛЕВА, г. Сызрань. Фото автора

Закуска «По-корейски»

• 200 г стрелок чеснока • зубчик чеснока • 1 ч.л. сахара • 0,5 ст.л. соевого соуса • 2 ст.л. растительного масла • 2 ч.л. 9%-ного уксуса • пряности (красный молотый перец, готовая смесь пряностей для моркови по-корейски).

Стрелки варю до готовности, вливаю уксус, всыпаю сахар, перемешиваю. Добавляю измельченный зубчик чеснока, соевый соус, пряности. В сковороде нагреваю масло, пока не появится легкий дымок. Вливаю раскаленное масло в стрелки, перемешиваю, остужаю.

Антонина БЕЗРЯДИНА, г. Новокузнецк. Фото автора

Малосольные огурчики

С хреном и сахаром

Рецептом поделилась со мной соседка по даче. Все прошлое лето готовила по нему огурчики и в этом году тоже буду.

На трехлитровую банку: • огурцы • укроп (стебли и зонтики) • 3-4 зубчика чеснока • сушеный или свежий стручок острого перца • по 30 г корня и листьев хрена • по 2-3 листа вишни и черной смородины • веточка мяты • по 5-6 горошин черного и душистого перца • лавровый лист.

Для рассола: • 1 л воды • 1 ст.л. соли • 1 ч.л. сахара • 2-3 бутона гвоздики.

Огурцы мою, заливаю холодной водой и оставляю на 2-3 часа. Острый перец и корень хрена мою, чищу, нарезаю. Зубчики чеснока чищу, нарезаю каждый вдоль на 4 части. На дно трехлитровой банки укладываю половину нарезанной зелени, пряности, чеснок, затем огурцы, пересыпая зеленью, на них — зонтики и стебли укропа. Воду для рассола кипячу, всыпаю соль, сахар, гвоздику. Горячий вливаю в банки и закрываю крышкой с отверстиями или тканевой салфеткой. Ставлю в прохладное место, но не в холодильник. Через 3-4 дня снимаю пробу, а банку обязательно переставляю в холодильник.

Валентина ВОДОЛАЗСКАЯ, г. Канев. Фото автора

На минералке

На дно двухлитровой банки кладу пучок **укропа** и несколько нарезанных зубчиков **чеснока.** У **огурцов** обрезаю кончики и заполняю ими банку до горлышка. Сверху опять укладываю укроп и чеснок, всыпаю 2 ст.л. **соли.** Заливаю сильно газированной **минеральной водой,** накрываю крышкой и встряхиваю, чтобы растаяла соль. Через день готовы.

Оксана ЧЕРНАЯ, с. Скадовка Херсонской обл.

Трехкратная заливка

Раньше всегда старалась законсервировать огурчики в тот же день, когда их сорвала, полагая, что так они будут лучше храниться. Но коллега — настоящий специалист по заготовкам — объяснила: крышки «срывает» не от срока сбора овощей, а от наличия пустот в них. И посоветовала для надежности делать трехкратную заливку: первый раз — кипятком, а затем еще дважды — горячим маринадом. С тех пор банки у меня не «взлетают».

Жанна ПЕТРОВА, г. Мстиславль

Сок вместо уксуса

Чтобы маринованные огурчики были полезнее, закатываю их без уксуса, но в яблочном соке. Благодаря его кислоте, овощи отлично хранятся. На 1 л сока обычно добавляю 1,5 ст.л. соли и 1-1,5 ст.л. сахара. Впрочем, количество сахара зависит от кислоты сока. Важно: напиток беру только свой, домашний, без всяческих консервантов и добавок.

Любовь МАЗАНКОВА, г. Могилев

«Солнечногорские»

На литровую банку: • огурцы • 5-6 кружков моркови • 5-6 колец лука • 2 ст.л. сахара • 2 ч.л. соли • 70 мл 9%-ного уксуса • лавровый лист • черный перец горошком.

На дно банки кладу морковь, лук, лавровый лист и перец по вкусу. Выкладываю огурцы и заливаю кипяченой водой, остуженной до 30 град. Всыпаю соль, сахар, вливаю уксус, накрываю крышкой и стерилизую 15 мин. Закатываю и переворачиваю до остывания.

Олеся ЛИНЬКОВА, пос. Комсомольский Рязанской обл.

Квашенные в кадушке

Много лет квасила огурцы и все не могла выбрать идеальную формулу. Вдруг совершенно случайно нашла рецепт огурцов с медом, заквашенных в кадушке. Кадушка есть! Правда, она у меня «раненая»: пару лет назад зимой, в полном соответствии с инструкцией по эксплуатации сей посуды, я наполнила ее водой и выставила на балкон. И все бы ничего, если бы не ударил мороз -20 град. Вода в кадушке замерзла — дно треснуло. Долго ломала голову, как починить посуду. Придумала: «рваную рану» заклеила столярным клеем, а сверху (с внешней стороны днища) залила расплавленной смолой. И было мне счастье! Теперь квашу огурцы в правильной посуде.

• 10 кг грунтовых огурцов • 2 ст.л. меда • крупный корень хрена • большой пучок листьев хрена • 300 г стеблей и зонтиков укропа • 2 крупные головки чеснока • 1-2 стручка острого перца • 2 ст.л. сухой горчицы • большая горсть листьев смородины • соль • вода.

Кадушку тщательно мою горячей водой с содой, обдаю кипятком и просушиваю. Огурцы вымачиваю в холодной воде, часто ее меняя, не более 8 часов. Укладываю их в кадушку. Вливаю воду, чтобы полностью покрыла огурцы. Затем эту воду сливаю и добавляю в нее мед, горчицу и соль из расчета 1 ст.л. на 1 л. Нагреваю, чтобы соль растворилась, остужаю.

Стенки и дно кадушки натираю чесноком. На дно кладу 1/3 всех листьев, чеснока, хрена и укропа, затем — половину огурцов. Опять слой листьев, чеснока, хрена и укропа, острый перец и огурцы. Прикрываю оставшейся зеленью. Заливаю холодным рассолом, накрываю тарелкой и ставлю гнет. Кадушку с огурцами выдерживаю при комнатной температуре 3-4 дня, а затем переношу в холодное место. Слежу, чтобы огурцы

были полностью погружены в рассол, при необходимости подливаю свежий. Заквасятся огурчики через 1,5 месяца.

Мой совет

Кроме указанной в рецепте зелени, мне нравится добавлять эстрагон, веточки вишни, стебли сельдерея (вообще очень люблю сельдерей в квашениях и солениях).

Ирина ЗАВЕЗИОН-ПОГРЕБНАЯ, г. Одесса. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Прекрасный вариант засолки огурцов — в кадушке. В рецепте представлен классический набор пряностей. Можно также положить листья вишни, дуба, ягоды можжевельника. Обязательное условие — все добавки должны быть свежими и чистыми. Чтобы огурцы сохранили яркий зеленый цвет, после вымачивания обдайте их кипятком и сразу опустите в холодную воду.

Лариса ЮРКОВА, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

ПРЕДАВАЙТЕСЬ СЛАДКИМ МЕЧТАМ О КИСЛЫХ ОГУРЦАХ.

Немецкая поговорка

С красной смородиной

На дно трехлитровой банки кладу **листья черной смородины, зонтики укропа, очищенные зубчики чеснока, черный перец горошком, лавровый лист** (количество компонентов — на ваш вкус). Затем укладываю тщательно вымытые **огурцы** и грозди **красной смородины,** сверху — опять укроп, листья смородины, чеснок. До самого верха вливаю в банку кипяток и оставляю на 15-20 мин. Воду сливаю в кастрюлю, добавляю 2 ст.л. без горки **соли** и 4 ст.л. **сахара,** кипячу, заливаю огурцы повторно. Непосредственно в банку вливаю 1 ч.л. **уксусной эссенции.** Закатываю. Хранить заготовку можно и в подвале, и в квартире.

Светлана МИТЮХИНА, г. Новокузнецк.
На фото — автор с урожаем

На днях вычитал в научно-популярной статье, что большим любителем огурцов был Наполеон. Император Франции даже пообещал немалое вознаграждение тому, кто откроет способ сохранения свежих огурцов в долгих военных походах. Насколько известно истории, никто так и не смог придумать ничего инновационного. Эх, это французы «Сваты. Заготовки» не читали!

С крыжовником

• 1 кг огурцов • 300 г крыжовника • чеснок • стручок острого перца • зелень укропа.

Для маринада на 1 л воды:

• 2 ст.л. соли • 3 ст.л. сахара • 50 мл 9%-ного уксуса.

На дно стерилизованной банки кладу 1-2 зубчика чеснока, нарезанную зелень укропа, 2-3 кусочка перца. Укладываю огурцы, пересыпая их крыжовником. Из воды, соли, сахара и уксуса готовлю маринад, горячий заливаю в банки и стерилизую: полулитровые — 15 мин., литровые — 20 мин., трехлитровые — 30 мин. Не укутываю, чтобы огурцы не «переварились».

Анна БАБЕНКО, г. Харьков. Фото автора

С лимонкой

Без уксуса

Для заливки на трехлитровую банку:

• 1,5 л воды • чуть меньше 100-граммовой рюмки соли • чуть больше 100-граммовой рюмки сахара • 1 ч.л. лимонной кислоты.

В чистую банку кладу промытые пряности и травы: **зонтики укропа, листья смородины, вишни** и **хрена, зубчики чеснока.** Укладываю **огурцы.** Сверху прикрываю их листами смородины (делаю это для того, чтобы кислота не «обожгла» плоды). Заливаю кипящей водой на 5 мин. Затем жидкость сливаю, добавляю в нее соль, сахар, довожу до кипения. Прямо в банку на листья насыпаю лимонку, заливаю горячим рассолом. Закатываю, укутываю до полного остывания.

Ирина ТКАЧ, г. Торжок

Тайский секрет – мечты сбываются!

ВОСТОЧНЫЙ ЖАСМИН ИЗБАВИТ ОТ МОРЩИН!

Легко лицо избавит от морщин крем **«Тайский секрет. Восточный Жасмин».**
Отеки быстро уберет, разгладит кожу без проблем великолепный тайский крем!

МОРЩИНЫ ТОЛЬКО СНЯТСЯ!

За ночь исполнятся мечты–морщины испарятся как виденье,
И будет крем **«Тайский секрет. Сладкий миндаль»** твое волшебное спасенье!

ПУСТЬ В ГЛАЗАХ ЛУЧИТСЯ СЧАСТЬЕ!

С кремом **«Тайский секрет. Цветок райской птицы»,**
Отеки, мешки и морщины - все растворится!
Кожа разгладится, глаза заблестят,
Лучистым снова станет взгляд!

ТСК*RUД-RU.АЮ18.В.04559. Реклама

Тел.: 8 (800) 100-39-86; 8 (495) 223-32-46
Сайт: www.luchiks.ru, мы в соц. сетях ok.ru/luchiks.asiaspa

ЛУЧИКС

Заказывайте на сайте APTEKA.RU
с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

В томатном соке

Это самый натуральный и вкусный способ их заготовки на зиму.

На трехлитровую банку:

• 1,8 кг спелых крепких помидоров и еще 1,5 кг (для томатного сока) • корень хрена • черный перец горошком • чеснок • сладкий перец • кусочек острого перца • зонтики укропа.

На 1 л томатного сока:

• 2 ст.л. сахара • 1 ст.л. соли.

Помидоры без кожицы для томатного сока измельчаю в блендере или пропускаю через мясорубку (можно — соковыжималку). В банки кладу по вкусу зонтики укропа, зубчики чеснока, корень хрена, перец горошком, несколько полосок сладкого перца, маленький кусочек острого перца. Выкладываю помидоры, проколов их возле плодоножки зубочисткой. Заливаю кипятком и закрываю полиэтиленовыми крышками. Накрываю одеялом и оставляю на 20 мин. Затем воду сливаю, вливаю новый кипяток и проделываю все то же самое. Томатный сок кипячу, добавив соль и сахар. После закипания обязательно пробую и, если нужно, корректирую вкус. Он должен быть насыщенным, ведь помидоры в банке возьмут из сока соль и сахар. Из банок сливаю воду и вливаю томатный сок. Закатываю стерилизованными крышками, переворачиваю и укутываю до полного остывания.

Лилия ГАБДУЛКАДИРОВА, г. Альметьевск. На фото — автор

Вяленые помидорки ох как люблю! Для тех, кто впервые собрался их приготовить, дам несколько советов. Лучше берите те плоды, что вызрели под солнцем, а не в парнике — они ароматнее. Идеальны спелые, некрупные, красные помидоры с мясистой мякотью, например, сорта «Сливка». И напоследок учтите — из 5 кг свежих помидоров вы получите всего около 1-1,5 кг вяленых.

Чесночно-базиликовые черри

Очень ароматные, в меру острые помидорки черри зимой станут красивой и вкусной закуской на столе!

На литровую банку:

• 0,6 кг черри • 5 зубчиков чеснока • 1 ст.л. сахара • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • 0,5 ст.л. соли • 5 листьев базилика • 3 горошины черного перца • 2 горошины душистого перца • лавровый лист • 2 веточки зелени сельдерея.

На дно банки кладу сельдерей, затем помидоры и базилик. Добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, заливаю кипятком. Воду сливаю, всыпаю в нее сахар, соль, пряности, кипячу. В банку вливаю уксус, затем — кипящий рассол. Закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания.

Ирина БУРКУН, г. Раздельная

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Вот уже поспевают в огороде первые огурчики, а за ними — перцы, помидоры, баклажаны… Впору достать свои кулинарные тетради и вспомнить о любимых способах заготовки этих и других овощей. Будем рады, если и о нас не забудете — поделитесь самыми лучшими и проверенными рецептами! От нас — гонорар.

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

И помидоры, и листья для долмы

Люблю долму и нашла идеальный для себя способ сохранить на зиму виноградные листья. У помидоров в этой заготовке очень приятный вкус, а листья выше всяких похвал!

На трехлитровую банку:

• помидоры • 25-30 виноградных листьев.

Для маринада на 1 л воды:

• 4 ст.л. сахара • 1 ст.л. соли • 1 дес.л. уксусной эссенции.

Вымытые листья кладу на дно банки, на них — помидоры. Заливаю кипятком, накрываю крышками и оставляю на 15-20 мин. Воду сливаю в кастрюлю, добавляю соль, сахар и кипячу. Снимаю с огня, вливаю эссенцию, заливаю помидоры и закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания.

Мой совет

Маринад может быть любой, какой любите. Мне нравятся сладкие помидоры, иногда всыпаю 5 ст.л. сахара на 1 л воды.

Елена КОНИЩЕВА, г. Рязань

«Мятные»

На трехлитровую банку:

• 1,5 кг средних помидоров • головка чеснока • пучок мяты • стручок острого перца • 2 зонтика укропа • 5 горошин черного перца • 3 бутона гвоздики • 1 ч.л. зерен кориандра • 1 ч.л. зерен горчицы.

Для маринада на 2 л воды:

• 4 ст.л. сахара • 2 ст.л. соли • 100 мл яблочного уксуса.

Помидоры хорошо мою и накалываю зубочисткой в нескольких местах у плодоножки. На дно стерилизованной банки кладу зонтики укропа, листья мяты, перец и очищенный чеснок. Плотно выкладываю помидоры, заливаю кипятком и оставляю на 10-15 мин. Воду сливаю в кастрюлю, добавляю соль, перец и довожу до кипения. В конце вливаю уксус. В банку кладу пряности и заливаю маринадом. Закатываю стерилизованными крышками, переворачиваю и укутываю до полного остывания.

Елена КИРЯШИНА, г. Ульяновск. На фото — автор

«ДАЧНЫЕ ЗАГОТОВКИ»

Дорогие друзья! И вновь Сваты спешат порадовать подарками самых преданных подписчиков. На сей раз каждого, кто оформит подписку на «Сваты. Заготовки» и «Сваты на даче», ждет яркий и удобный магнит на холодильник с полезной таблицей. Предлагаем на выбор два магнита: один — «Меры веса продуктов в граммах» (для кулинаров), второй — «Меры веса удобрений в граммах» (для дачников). В письме обязательно укажите, какой именно магнит желаете получить: вы будете знать, сколько того или иного продукта (удобрения) вмещают 1 ч.л., 1 ст.л. или стакан.

Выполните всего два простых условия.

1. Оформите подписку на II полугодие 2017 г. на два издания — «СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ» и «СВАТЫ НА ДАЧЕ».

2. Вышлите на адрес редакции ксерокопии двух подписных абонементов (не менее чем на полгода!) и маркированный конверт с вашим обратным адресом не позднее 1 июля 2017 г. (дата отправки по почтовому штемпелю).

Срок рассылки подарков — до 31.08.2017 г.

Письма присылайте на адрес:
214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200,
с пометкой «Дачные заготовки».

ВНИМАНИЕ, БОНУС!

Тот, кто в дополнение к двум указанным изданиям выпишет еще и новинку «СУПЕРКУХНЯ» и пришлет копии трех подписных квитанций, получит вместе с магнитом дополнительный подарок — одно из изданий на выбор (укажите в письме название):

«Аптекарский огород»,

«Исцеляющая сила семян»,

«Хит-парад заготовок»,

«Энциклопедия садовода, или 100 секретов отличного урожая»,

«Секреты вкусной ягоды».

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»:

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

71234 «Пресса России»,

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

«СВАТЫ НА ДАЧЕ»:

04091 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41597 «Пресса России»,

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

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

Чтобы вокруг вас всегда был благоухающий сад, оформите подписку на «Цветок», и вы сможете получить не только надежного советчика, но и, приняв участие в подписной акции, — «Лунный календарь ухода за садовыми и комнатными растениями на 2018-й год». Подробности — в свежем номере издания. Подписные индексы: 10370 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 19477 «Пресса России», П1210 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Экономная хозяйка

«Федорино счастье»

Мои кастрюльки, ложки и вилки и так не особо грязные, но хочется, чтобы были, как новые. Мы живем скромно, поэтому дорогой посуды у меня нет — в обиходе эмалированные и алюминиевые кастрюльки. Уже много лет «выварИваю» их проверенным и надежным способом.

Большую емкость (выварку) объемом 30-40 л наполовину наполняю **водой,** добавляю по 0,5 кг **кальцинированной соды** и **силикатного клея,** 0,5 л **«белизны» (отбеливатель),** 150 г недорогого **стирального порошка.** Довожу до кипения и опускаю посуду, которую надо очистить. Кипячу все 10-15 мин., аккуратно достаю и сразу тщательно промываю проточной водой. Вся грязь, которая была даже вокруг ручек, очень хорошо отходит. Посуда буквально «скрипит» от чистоты. А в раствор закладываю новую партию.

Елена ТЕРЕЩЕНКО, г. Енакиево

От чесночного амбре

Если в салат нарезала или натерла много чеснока, то запах от рук тот еще! Соседка подсказала на удивление простое решение. Беру ложку из нержавейки и тру о нее пальцы под струей холодной воды. Не знаю, в чем подвох, но запах исчезает!

Людмила ЗАЙЧЕНКО, г. Киев

«Баня» для микроволновки

Расскажу, как чищу свою микроволновку. Увы, традиционный способ мойки с губкой или салфеткой не всегда оказывается эффективным, тогда устраиваю печке «паровую баню».

В миску, которая подходит для микроволновки, наливаю 2 ст. **воды** и 2 ст.л. **столового уксуса,** капаю 1-2 капли эфирного масла **лимона** или кладу его дольку — это для приятного аромата. Ставлю миску в СВЧ-печь на полную мощность на 5 мин., ничем не накрывая. После звукового сигнала об отключении оставляю дверцу закрытой еще 2-3 мин. Затем аккуратно достаю миску (осторожно — горячо!), а саму микроволновку внутри протираю сухой губкой или салфеткой. Отстанут даже самые проблемные пятна!

Валентина МЕДВЕДЕВА, г. Москва

«По-грузински»

Таких огурчиков я еще ни в одном салате не пробовала! А соус получается сладенький, с остринкой и чесночным вкусом.

• 2 кг огурцов • 2 кг помидоров или 0,5-литровая банка томатной пасты, разведенная 1 л воды • 7 крупных стручков сладкого перца • 150 г чеснока • стручок острого перца или 1 ч.л. с горкой острой грузинской аджики • 2 ст.л. соли • 1 ст. (неполный) сахара • 150 мл растительного масла • 100-120 мл 9%-ного уксуса.

Огурцы нарезаю кружочками. Помидоры и перец пропускаю через мясорубку (или пропускаю только перец и смешиваю с разведенной водой пастой). Варю томатно-перечную массу после закипания 5 мин. Затем добавляю сахар, соль, тертый чеснок, измельченный острый перец или аджику и масло, варю 15 мин. Всыпаю огурцы и вливаю уксус, готовлю еще 15 мин. Раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, укутываю. Выход — 6 банок по 0,7 л.

Александра ШЕЙЧУК, г. Бобров. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Огурцы в этом салате после варки должны стать мягкими, но не разварившимися. Все пряности и чеснок допустимо добавлять по вкусу. Не помешает положить в общую массу пару пропущенных через мясорубку зеленых яблок — они смягчат остроту заготовки.

Наталья СИДОРЕНКО, инженер-технолог, г. Могилев

«Летнее ассорти»

Раскладку продуктов обычно делаю на две или четыре трехлитровые банки, которые традиционно стерилизую паром 3-4 мин.

Для заливки на две трехлитровые банки:

• 3 л воды • 3 ст.л. соли • 9-12 ст.л. сахара.

На дно стерилизованных банок кладу **лист хрена,** 5 нарезанных зубчиков **чеснока, листики смородины.** До середины укладываю средние **огурцы,** затем **стебли укропа** и **помидоры,** наколотые зубочисткой у плодоножек.

Заливаю в банки кипяток на 10-12 мин. Сливаю воду, всыпаю в нее соль и сахар. А в каждую банку закладываю по 5-6 **горошин черного** и **душистого перца,** заливаю кипящей заливкой и добавляю по 1 дес.л. **уксусной эссенции.** Закатываю.

Светлана РЯЗАНЦЕВА, г. Гремячинск. На фото — автор

КОРЕГА®

Чистить зубы нас учат едва ли не с младенчества, однако этим уход за полостью рта ограничиваться не должен, особенно если вы носите зубные протезы. Гигиеничные, удобные, комфортные – именно такими они могут стать для вас с помощью продукции КОРЕГА®!

УЛЫБАЙТЕСЬ и не стесняйтесь!

ЧИСТОТА!

Каждый, кто столкнулся с необходимостью использования зубных протезов сегодня, может не просто улыбаться, но и гордиться своей улыбкой! Но важно помнить: залог красивой и здоровой улыбки не только качественный протез, но и надлежащий уход за ним. Не переживайте, вам не нужно, как в укоренившемся стереотипе, держать его в стакане с водой на прикроватной тумбочке. Достаточно всего лишь тщательно и со знанием дела очищать зубной протез, чтобы на поверхности не размножались бактерии, а изо рта не появился неприятный запах. Правда, обычные зубные пасты для этого не подходят: протезы почти в 10 раз мягче зубной эмали, и абразивные частицы даже самой лучшей пасты могут его поцарапать. А вот таблетки для очищения зубных протезов **КОРЕГА®** удаляют налет и за 3 минуты на 99,9%* уменьшают число бактерий, вызывающих неприятный запах изо рта.

НАДЕЖНОСТЬ!

Еще один стереотип о зубных протезах – неприятная картина, когда в самый неподходящий момент челюсть просто вываливается изо рта. Опять же спешим вас успокоить: благодаря крему для фиксации зубных протезов **КОРЕГА®** такая ситуация исключена. Вы наносите небольшое количество крема на поверхность протеза, он заполняет собой образовавшееся воздушное пространство, при контакте со слюной предотвращает попадание частичек пищи под протез***. Также у крема для фиксации зубных протезов **КОРЕГА®** есть и другие достоинства:

- ✓ фиксирует протез во всех направлениях, препятствует смещению****;
- ✓ фиксирует протез в течение всего дня**;
- ✓ позволяет есть твердую пищу.

Кстати, в линейку средств для фиксации входят 3 крема экстрасильной фиксации, которые отличаются вкусом, и крем **КОРЕГА®** Защита Десен, который помогает предотвратить раздражение десен и повысить комфорт при использовании зубного протеза.

CHRUS/CHPLD/0017/17. Реклама

Дорогие читатели, начните снова улыбаться благодаря продукции Корега®!

*При замачивании, по результатам лабораторных исследований. Оценка антимикробной эффективности средства для чистки зубных протезов. Обзор компании ГСК, 2012.
**Фернандез П. «Оценка силы окклюзии крема для фиксации зубных протезов», исследование компании ГСК, номер PLC BF 2009-08; 2009.
***Муньос К. Применение водорастворимого средства для фиксации зубных протезов с целью предотвращения попадания частиц пищи под полные протезы на верхнюю и нижнюю челюсти. Исследование компании ГСК номер L3920658; 2009.
****Снижение всесторонней подвижности полных и частичных протезов при использовании фиксирующих кремов. Босма МЛ.Обзор литературы 2015.

АО «ГлаксоСмитКляйн Хелскер», 123112 г.Москва, Пресненская наб., д.10, тел.: +7(495)777-98-50

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Сезон томатов уже на подходе! Самое время запасаться домашними, без химических консервантов соусами и кетчупами. А из ароматной зелени и первых корнеплодов впору готовить заправки для зимних супов и борщей. Поделитесь с нами вашими любимыми рецептами! От нас — гонорар.

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

«Дыхание лета»

Каждый год готовлю такой соус впрок. Для него подойдут любые огурцы, даже переростки. Соус очень хорош к рыбе, мясу, овощам-гриль. Замечательно подходит и для маринования мяса. Добавляю его в салаты, супы и просто намазываю на кусочек подсушенного хлеба. В качестве меры веса в рецепте использую пол-литровую банку.

• 3 банки тертых огурцов • банка нарезанного лука • 1,5 банки нарезанных черешков сельдерея • 3 стручка зеленого сладкого перца • 3 стручка острого перца • 0,5 кг сахара • 125 г соли • 250 мл воды или огуречного сока • 3 ч.л. острой горчицы • 3 ч.л. горчицы в зернах.

Огурцы чищу, натираю на крупной терке и откидываю на дуршлаг, чтобы стек сок (жидкость не выливаю). Сельдерей чищу от жестких волокон, нарезаю кусочками и измельчаю в блендере, но не в однородное пюре. Очищенные лук, сладкий и острый перцы также измельчаю в блендере. Все смешиваю, добавляю соль и оставляю в подходящей посуде (дуршлаге, сите) до утра. В оставшийся огуречный сок (без соли) или воду всыпаю сахар, оба вида горчицы и довожу до кипения. Добавляю овощную смесь, кипячу 5 мин., периодически помешивая. Раскладываю соус в стерилизованные банки и укупориваю. Остужаю и храню в подвале.

Елена КОВАЧ, г. Никополь. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Это своего рода консервированная «Salsa Verde» (зеленый соус) — помощник как при готовке блюд, так и при их подаче. Он хорошо подойдет к жареной рыбе или в качестве холодного маринада, может стать основным компонентом соуса тар-тар, дополнить ряд закусок на вашем столе.

Эту заготовку можно слегка подмаринговать, добавив уксус в огуречный сок, тогда овощи останутся хрустящими. Я бы не измельчала лук блендером, а нарезала тонкой соломкой. Это наилучшим образом отразится на вкусе и внешнем виде соуса.

Лариса ЮРКОВА, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

Горчица «Волшебное зернышко»

На Востоке горчичное зерно считается очень сильным афродизиаком.

• 3 ст.л. семян черной горчицы • 3 ст.л. семян желтой горчицы • 50 г горчичного порошка • 3 ст.л. уксуса (у меня — домашний малиновый) • 3 ч.л. меда • 2 ч.л. соли • щепотка сушеного розмарина • 120 мл воды.

Желтую горчицу можно купить в любом магазине, черную — в отделах индийских пряностей. Если нет ягодного уксуса, возьмите красный или белый винный. Семена горчицы слегка растираю в ступке. Добавляю горчичный порошок, уксус, воду, соль, мед, розмарин и хорошо перемешиваю. Ставлю в теплое место на 12 часов. Храню в холодильнике.

Инна ГРИЦИНА, г. Екатеринбург. Фото автора

От Сватов

Ищите рецепт малинового уксуса в журнале «Сваты. Заготовки» №7. Не пропустите!

Люблю, когда домашняя горчичка с зернышками! Для этого замачиваю горчичные семена на 2-3 мин. в теплой воде и добавляю в любую домашнюю горчицу и обязательно даю им время «подружиться» с основным составом.

Томатная основа

Для супов и соусов готовлю такую незамысловатую заправку. Помидоры заливаю кипятком и оставляю на 5 мин. Остужаю в холодной воде, снимаю кожицу, вырезаю плодоножки. Мякоть нарезаю кубиками, кладу в кастрюлю, добавляю немного соли по вкусу и варю на малом огне 5-10 мин. Раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Ландыш ЗАРИПОВА, г. Набережные Челны

«Пряный»

Для пиццы и пасты такой соус — просто находка!

• 3 кг помидоров • головка чеснока • 1 ст. сахара • 0,5 ст. растительного масла • 0,25 ст. 9%-ного уксуса • 1 ст.л. соли • по 0,5 ч.л. молотых черного перца, корицы и гвоздики.

Помидоры пропускаю через мясорубку, варю час до загустения. Чеснок измельчаю, кладу в томатную массу с солью, маслом и пряностями. Варю 30 мин., вливаю уксус, через 5 мин. снимаю с огня. Закатываю.

Юлия ПОДЪЯЛОВСКАЯ, г. Бобруйск

Соус-джем «Горячо!»

Пыталась угодить любимому мужу, который обожает острое. Оценил! Лучше всего этот соус подходит к сырам или вареному мясу. Из данного количества продуктов у меня получилась 0,6-литровая баночка. Цвет — как у варенья: предупредите домашних, чтобы не перепутали.

• 10 стручков красного острого перца • 4 красных сладких перца • 0,5 кг сахара • 300 мл яблочного уксуса.

Острый и сладкий перцы мою, чищу от семян, измельчаю в блендере. Сахар и уксус нагреваю. После закипания добавляю смесь перцев и варю час на среднем огне. Остужаю и перекладываю в чистую банку. Соус загустеет после остывания.

Оксана ЧУБ, г. Новосибирск. Фото автора

Клубника + вишня

Этот напиток не только вкусный, но и полезный. Подойдет для детей.

• 250 г сладкой клубники • 150 г вишни • 100 г войлочной вишни • 250 г сахара • 0,5 ч.л. лимонной кислоты.

Все ягоды хорошо мою и слегка обсушиваю, всыпаю в трехлитровую банку. Добавляю сахар и лимонную кислоту. Заливаю кипятком, закатываю и укутываю до остывания.

Юлия ПИДВАРЧЕНКО, пгт. Магдалиновка Днепропетровской обл.
На фото — автор

«Йод, вперед!»

Это варенье вкусное и полезное, ведь в незрелых грецких орехах много йода, но довольно непростое в приготовлении. Орехи нужно чистить, долго вымачивать, однако лакомство стоит трудов. Орехи беру молочной спелости.

• 100 незрелых грецких орехов • 3 кг сахара • 10 бутонов гвоздики • 5-6 коробочек кардамона • 2 палочки корицы.

Орехи чищу, как картошку, снимая верхний зеленый слой. Делать это советую в перчатках, так как потом долго не отмоете руки. Заливаю очищенные орехи холодной водой и ежедневно в течение 10 дней по несколько раз в сутки ее меняю.

Готовлю известковую воду: в 5 л развожу 0,5 кг извести, процеживаю через несколько слоев марли и вымачиваю орехи в этом растворе сутки. Затем тщательно промываю, накалываю каждый орех вилкой в нескольких местах, опять промываю и заливаю чистой водой на сутки. Наконец, окончательно мою и готовлю варенье.

Сахар заливаю 1,5 л воды, кипячу. Опускаю орехи в сироп, встряхивая таз, чтобы они равномерно распределились, довожу до кипения и снимаю с огня. После остывания опускаю в таз марлевый мешочек с пряностями, опять довожу до кипения и варю 5 мин. В третий раз варю до готовности — орехи должны быть не слишком мягкими, а упругими при нажатии. Разливаю лакомство в стерилизованные банки, закрываю крышками.

Сусанна АРУСТАМЯН, г. Невинномысск.
Фото автора

«ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ»

Основные темы:
Аднексит ● **Бартолинит**
Зуд половых органов
Киста яичника ● **Климакс**
Бесплодие ● **Мастит**
Мастопатия ● **Молочница**
Опущение матки
Фибромиома ● **Эндометриоз**
Эрозия шейки матки

СТОЛ заказов

«СВЯТЫЕ, КОТОРЫЕ НАС ЛЕЧАТ»

Молитвы и иконы:
Николай Чудотворец
Святой Пантелеимон
Иоанн Кронштадтский
Серафим Саровский
Ксения Петербургская
Афанасий Афонский
Евфросиния Полоцкая
и мн. др.

«АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД»

Заинтересовались данным выпуском о лечебных свойствах трав? Найдете ли вы их для лечения? Будьте уверены — найдете. Лекарственные растения, о которых идет речь, у многих есть на дачных и приусадебных участках. Узнайте подробнее о подножном лекарстве!

Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом **62 рубля (стоимость 1 экз.)**, на адрес:

ООО «Толока в России».
Р/с 40702810859020005990,
Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632, ИНН 6729013577,
КПП 672901001, БИК 046614632.

На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» **обязательно** укажите название выбранного журнала, а также полные домашний адрес и ФИО.

Тел. для справок **8-4812-64-75-65**

Успейте оформить недорогую подписку на второе полугодие 2017 года на интересные и нужные кулинарные издания серии **«Самобранка»: «Заготовки без уксуса»** (выйдет 11 июля) и **«Рецепты XXI века для микроволновки, мультиварки, хлебопечки»** (выйдет 10 октября). Все рецепты проверены, а значит, надежны! Подписные индексы: 12666 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П2382 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«Экспресс-конфитюр»

Это рецепт для хлебопечки — тем он и хорош: засыпала все в одну емкость, включила агрегат и пошла заниматься своими делами. Через час-полтора конфитюр готов.

Техника в помощь

• 0,5 кг красного крыжовника • 2 ст.л. сока лимона • 0,4 кг сахара.

Крыжовник мою и обсушиваю. В ведерке хлебопечки смешиваю ягоды, сахар и лимонный сок. Включаю режим «Варенье». Чуть больше часа — и лакомство готово. Раскладываю в баночки, закрываю крышками.

Екатерина САМАРСКАЯ-САГАЙДАЧЕНКО, г. Харьков

«Ванильное счастье»

Варенье такое вкусное — пальчики оближешь! Люблю подавать его с блинами и вафлями.

• 400 г черешни • 0,5 кг сахара • 100 мл воды • 1 ч.л. ванильного экстракта (или ванильного сахара).

У черешни удаляю косточки. В кастрюлю из нержавейки наливаю воду, ставлю на средний огонь, добавляю сахар и ванильный экстракт или сахар. Помешиваю, пока сахар не растворится. В сироп порциями кладу черешню и аккуратно перемешиваю. После закипания снимаю пену, выключаю огонь и оставляю на 10-12 часов, прикрыв марлей. Повторяю процедуру еще два раза. Готовое варенье раскладываю в стерилизованные банки и остужаю. Храню в холодильнике.

Алевтина СИДОРОВА, г. Атланта

«Сочная черешня»

Ягодки в лакомстве остаются плотными, сочными.

• 1 кг черешни • 1 кг сахара • лимон.

У ягод удаляю косточки, добавляю сок лимона и засыпаю сахаром на ночь. Сироп сливаю, довожу до кипения, заливаю ягоды. Оставляю, пока не остынет до комнатной температуры. Повторяю 8 раз. У меня на этот процесс уходит 2-3 дня. На девятый раз смесь довожу на малом огне до кипения, разливаю в стерилизованные банки и укупориваю.

Наталия КУРСКОВА, г. Кропивницкий. Фото автора

«Смородина на водочке»

Очень вкусное, ароматное, кисло-сладкое желе получается!

• 0,7 кг красной смородины без веточек • 0,5 кг сахара • 100 мл водки • 2 звездочки бадьяна (анис звездчатый).

Смородину перебираю, промываю, даю стечь воде и отделяю ягоды от веточек. Измельчаю блендером, довожу на среднем огне до кипения, варю 5 мин. Протираю через сито. Добавляю сахар и бадьян, довожу до кипения и варю 7 мин. Вливаю водку, даю закипеть и варю еще 3 мин. Разливаю в стерилизованные банки, остужаю и закрываю крышками.

Жанна ТИХОНОВА, г. Кострома

Клубничный курд

Когда джемов и варенья запасено уже вдоволь, готовлю такую вкуснятину. Измельчаю блендером 100 г клубники. Взбиваю 2 яйца с 100 г сахара. Все соединяю и варю на водяной бане 7-8 мин., постоянно помешивая, до загустения. Процеживаю, кладу 40 г сливочного масла, перемешиваю и остужаю. Храню в холодильнике.

Татьяна ФАТУЛЛАЕВА, г. Тейково

«Суперпольза»

Хочу поделиться рецептом вкусного и быстрого в приготовлении джема. Ягоды не нужно протирать через сито, да и сахара понадобится наполовину меньше, чем обычно.

• 1,5 кг клубники • 0,5 кг сахара • пакетик «Желфикс 2:1» (25 г).

Клубнику мою, чищу от плодоножек, измельчаю погружным блендером. Добавляю желфикс, смешанный с 2-3 ст.л. сахара, хорошо перемешиваю. Постоянно помешивая, довожу до кипения, всыпаю оставшийся сахар. Постоянно помешивая, варю 3 мин. Выключаю огонь, снимаю пену. Разливаю джем в стерилизованные банки, закатываю и остужаю.

Мой совет

Если хотите получить очень густой джем, возьмите пакетик желфикса на 1 кг очищенных ягод.

Светлана ИНЮШЕВА, г. Тольятти. Фото автора

И настойка, и варенье!

0,5 кг клубники заливаю 0,5 л водки, закрываю крышкой и настаиваю 12 часов, затем сливаю ароматный напиток в бутылку. Оставшиеся ягоды засыпаю 450 г сахара и оставляю на ночь, чтобы пустили сок. Варю варенье в три приема по 5 мин., снимая пенку. После третьего раза даю постоять 15 мин. и разливаю в стерилизованные банки.

Жанна ТИХОНОВА, г. Кострома

«С лимончиком»

• 1 кг клубники • 1 кг сахара • лимон.

Клубнику чищу от плодоножек, промываю и хорошо просушиваю на бумажном полотенце. Засыпаю сахаром и оставляю на 2 часа, чтобы пустила сок. Затем ягодно-сахарную смесь измельчаю блендером. Вливаю сок лимона и хорошо перемешиваю. Довожу до кипения и варю 10 мин., постоянно помешивая. Пену периодически снимаю. Готовый джем разливаю в стерилизованные банки и герметично закрываю крышками.

Елена ИВАНОВА, г. Саратов. Фото автора

Цукаты «Ягодка к ягодке»

Готовлю такие цукаты каждый год. Рецепт из серии «придется повозиться», но результат того стоит. Вместо конфет — такое полезное лакомство! Из 1,5 кг ягод получается 350 г цукатов. В качестве бонуса остается чуть больше 0,5 л насыщенного, тягучего и ароматного клубничного сиропа. Пропитываю им бисквиты, добавляю в каши, десерты и даже кофе.

• 1,5 кг клубники • 1 кг сахара • 200 мл воды.

Клубнику примерно одинакового размера мою, удаляю плодоножки и обсушиваю. В кастрюлю с толстым дном насыпаю сахар, вливаю воду. Варю сироп, постоянно помешивая. Когда сахар растворится и жидкость закипит, снимаю с огня. Кладу клубнику и аккуратно перемешиваю. Остужаю. Ягоды вынимаю шумовкой и перекладываю в дуршлаг. Сироп опять ставлю на огонь. Как только появятся первые пузырьки, выключаю. Клубнику и стекшую с нее жидкость кладу в горячий сироп, остужаю в нем. Действия повторяю еще 6 раз. На заключительном этапе оставляю клубнику в дуршлаге на три часа. Затем противень или разделочную доску застилаю пергаментом и выкладываю ягоды отдельно друг от друга. Ставлю на солнце (я оставляю на застекленном балконе) и вялю 4-5 дней, накрыв марлей или пергаментом. Цукаты готовы, если при надавливании из них не выделяется сок. Перекладываю сладости в пищевой контейнер, закрываю крышкой и храню в морозильнике.

Елена КОВАЧ, г. Никополь. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Перед тем как погрузить ягоды в сироп, хорошенько обсушите их полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу. В сироп можно добавить щепотку лимонной кислоты или немного свежевыжатого лимонного сока для приятной кислинки. Лакомство будет готово быстрее, если после варки его подсушить в духовке при 80-100 град. с открытой дверцей 3-4 часа. Готовые цукаты пересыпьте сахарной пудрой или сахаром — так они не будут слипаться.

Наталья СИДОРЕНКО, инженер-технолог, г. Могилев

С какими только добавками я не варила любимое клубничное варенье! Сейчас решила пустить в ход летнюю пряную зелень. На 2 кг клубники и 1,5 кг сахара беру по 25 листочков базилика и мяты. Разбавляю пикантный вкус цедрой двух лимонов. Варю, как обычно, в три приема. Ох и вкусно, скажу я вам! Подходит и как начинка в пироги.

«Мраморное» лакомство с маршмеллоу

Очень понравился этот конфитюр! Срок хранения у заготовки — не более месяца в холодильнике.

• 1,25 кг клубники • 0,5 кг желирующего сахара • 400 г маршмеллоу (жевательного зефира) • сок лимона • 150 мл 33-35%-ных сливок • ванилин или ванильный сахар.

Клубнику чищу, промываю и крупно нарезаю, смешиваю с лимонным соком, желирующим и ванильным сахаром (ванилином). Оставляю на 30 мин. Маршмеллоу измельчаю, заливаю сливками и довожу до кипения. Томлю на малом огне, помешивая, до полного растворения. Клубничную смесь кипячу, постоянно помешивая, 3 мин. Разливаю конфитюр в банки, заполняя каждую на 2/3. Сверху вливаю сливки с маршмеллоу. Закрываю завинчивающимися крышками и переворачиваю на 5 мин. Затем ставлю на донышко и остужаю.

Наталья ЕРЕМЕНКО, г. Хельсинки. Фото автора

«Смородинка»

Компот из красной смородины получается кисло-сладким и освежающим. А сколько витаминов зимой!

• 2,5 кг красной смородины • 0,5 кг сахара • вода.

Банки обдаю кипятком. Ягоды обрываю с веточек, промываю, засыпаю в банки на 1/3 объема. Всыпаю сахар: на 2-литровую банку — около 100 г или чуть больше. Заливаю водой, аккуратно перемешиваю и накрываю прокипяченными крышками. Банки ставлю в кастрюлю, наливаю теплую воду до плечиков, довожу ее до кипения и стерилизую компот 7 мин. — ягоды должны всплыть. Закатываю.

Дарья ВАКУЛОВА, пгт. Новоасильевка Запорожской обл. Фото автора

А Я ДЕЛАЮ ТАК

Моя свекровь закатывает компот из красной смородины прямо с веточками! Но при этом заливает в банку горячую воду дважды. После первой заливки ненадолго оставляет банку с водой, прикрыв крышкой. Затем эту воду сливает, кипятит ее вместе с сахаром, опять вливает в банку и закатывает.

Наталья ЛЕБЕДЕВА, г. Смоленск

Квас с пшеном и картофелем

Предлагаю рецепт вкусного освежающего напитка. Корочки с двух буханок черного хлеба и 2-3 ст.л. сахара заливаю 3 л воды, оставляю на 2-3 дня. Добавляю 2-3 средние горячие картофелины, сваренные в мундире (разминаю вместе с кожурой), и 1-2 ст.л. промытого пшена. Настаиваю несколько часов, затем процеживаю в бутылки, в каждую кладу 3-4 изюминки и ставлю в холодильник. Через несколько дней напиток готов!

Наталья ТАРАСОВА, г. Иваново

Компот из ирги

У нас эти ягодки кто иргой называет, кто — коринкой. Но независимо от названия, компот из нее получается отличный.

На 3 трехлитровые банки:

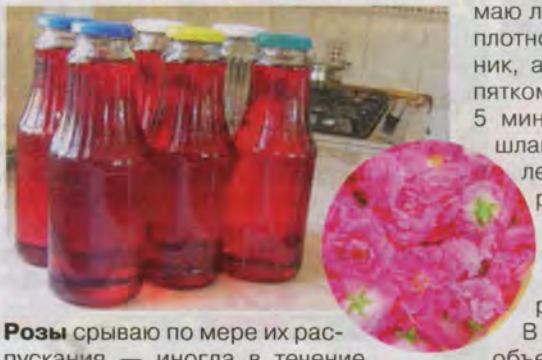
• 3 банки по 0,75 л ягод • 6 ст. сахара • около 7 л воды.

Трехлитровые банки тщательно мою, обдаю кипятком. В каждую засыпаю 0,75-литровую банку ягод и 2 ст. сахара, ставлю деревянную ложку с длинной ручкой и по ней лью кипящую воду, чтобы не лопнула банка. Аккуратно перемешиваю до растворения сахара, закатываю прокипяченными крышками. Переворачиваю, укутываю до остывания.

Антонина ТРЕТЬЯКОВА, г. Архангельск. Фото автора

Сироп из лепестков

Такой сироп готовлю уже больше 20 лет, а храню и год, и два. Разводим его водой и пьем вкусный освежающий напиток с тонким цветочным ароматом. В идеале для заготовки подходят розы сорта «Трендафил» (см. фото), но можно попробовать и цветы шиповника. Обычные розы для сиропа не годятся — они не такие ароматные, могут горчить, у них более жесткие лепестки.



Розы срываю по мере их распускания — иногда в течение 3-4 дней, складываю в полиэтиленовый пакет, плотно завязываю, чтобы не улетучился аромат, и храню в холодильнике. Обрываю лепестки. По 2-3 горсти насыпаю в дуршлаг, промываю и обдаю кипятком. Ошпаренные лепестки кладу в таз, посыпаю 1-2 ст.л. **сахара** и 1 ст.л. **лимонной кислоты** (она нужна для сохранения цвета). Так поступаю со всеми лепестками. Сверху придавливаю их ложкой, посыпаю сахаром, накрываю плотной крышкой и ставлю в холодильник на сутки.

Затем перекладываю массу в дуршлаг, даю стечь соку и хорошо отжимаю лепестки. Сок переливаю в банку, плотно закрываю и ставлю в холодильник, а отжатые лепестки заливаю кипятком, чтобы лишь покрыл их, варю 5 мин. Опять выливаю массу в дуршлаг, даю стечь жидкости и отжимаю лепестки. Повторяю процесс еще раз. Смешиваю сок второго и третьего отжима, замеряя объем, переливаю в кастрюлю через частое сито и добавляю сахар из расчета на 1 л сока — 1,2-1,5 кг.

В кастрюле (в 2-2,5 раза большей объема сока, так как при варке поднимается пена) довожу жидкость до кипения, затем, постоянно помешивая, увариваю на малом огне 5-10 мин. Пену обязательно снимаю. В сироп выливаю сок первого отжима, снова довожу до кипения и варю 3-5 мин. Разливаю в стерилизованные банки или бутылки, герметично закрываю.

Мой совет

Для более насыщенного цвета к розовым лепесткам добавляю 2-3 горсти ярко-красных — от обычных роз.

Ева ГЮЛЬНАЗАРЯН, г. Ереван. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Откровенно говоря, лимонная кислота сведет к минимуму полезные свойства лепестков роз, хотя прекрасные вкусовые и ароматические характеристики сиропа окажут благотворное действие на организм при переутомлении, стрессах, неврозах. Клетчатка, которую содержат лепестки, поможет улучшить перистальтику кишечника при хронических запорах. Кстати, что касается не только сиропа, народная медицина рекомендует использовать цветки роз и шиповника при псориазе, укусах насекомых, ожогах, принимать ванны с ними. Собирать лепестки лучше всего утром после росы или дождя.

Владимир СТАРОДУБЦОВ, врач-гастроэнтеролог, г. Орел

Уже скоро — 25 июля — увидит свет спецвыпуск «Нашей кухни» «Домашний бар: настойки, наливки, ликеры, вина». В нем собран уникальный опыт домашних виноделов и специалистов, все лучшие и проверенные рецепты от наших читателей. Еще можно успеть подписаться! Подписные индексы: 15601 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П2408 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«Ах, роза чайная!»

На трехлитровую бутыль:
• **1/3 бутыли лепестков чайной розы** • **1,5 ч.л. лимонной кислоты** • **1,5 л воды** • **0,75 кг сахара** • **1-2 ст. водки.**

Лепестки мою, даю стечь воде, засыпаю в бутыль вместе с лимонкой. Встряхиваю, но не утрамбовываю. Из воды и сахара варю прозрачный сироп (при необходимости процеживаю). Остужаю, заливаю в бутыль и завязываю горлышко марлей. Ставлю на месяц в теплое светлое место, но не под прямые солнечные лучи. Затем напиток сливаю в сухую чистую посуду и даю отстояться до прозрачности. Острожно сливаю, не поднимая осадок. Добавляю водку по вкусу. Храню в холодильнике.

Мои советы

Проще и быстрее промывать бутончики роз, а потом оборвать с них лепестки. Самое душистое вино получается из свежесобранных лепестков, а самое насыщенное по цвету — из яркоокрашенных.

Ирина ДУБОВСКАЯ, г. Днепр. Фото автора

Наливка «Сборная»

Вкусная и ароматная наливка. Мне нравится тем, что можно выбрать состав ягод и фруктов по своему вкусу.

Любые **ягоды** и **фрукты** мою. Из ягод достаю косточки. Фрукты (абрикосы, персики, сливы и пр.) разрезаю на части. В равных пропорциях заполняю банку плодами, **сахаром** и **водкой** — удобно измерять количество продуктов стаканами или пол-литровыми банками. Закрываю крышкой и ставлю в темное место минимум на два месяца, а в идеале — до зимы. Периодически перемешиваю. Затем наливку процеживаю и разливаю в бутылки.

Мой совет

По мере созревания урожая в течение лета в банку можно (и нужно!) добавлять ягоды и фрукты, а также водку и сахар в указанных пропорциях.

Ольга МАЛИЧ, г. Санкт-Петербург. Фото автора

Советы случайного винодела

Виноделие, даже домашнее, — процесс кропотливый, требующий тщательности и даже своего рода самоотверженности. Поскольку я довольно много лет грешил этим занятием, причем достаточно успешно, позволю себе дать некоторые рекомендации.

Для приготовления домашнего вина подходят почти любые **ягоды** и **фрукты.** Оставим красную смородину, рябину обыкновенную и яблоки, для остальных мой нехитрый рецепт сгодится. Первонаперво собранный урожай, не промывая, кладу в соответствующую по объему емкость (эмалированную либо из нержавейки). На каждые 10 л продуктов добавляю примерно 300 г **сахара** и 1 ст. **воды,** чтобы сахар слегка растворился. Накрываю крышкой и оставляю дня на 3-4.

Убедившись, что брожение началось, отжимаю сок. Как по мне, то механизма лучше винтового пресса для этой операции пока не изобрели. Если есть такая необходимость, смешиваю разные соки. На каждый литр добавляю 330 г сахара и столько же воды. И разливаю получившееся сусло в подходящие емкости.

Даешь посуду побольше!

А вот здесь важное уточнение. Лучше всего подходят стеклянные 20-литровые бутыли, которые заполняю примерно на 3/4 объема. Если сусла маловато, то сгодятся и 10-литровые. А вот тара меньшего объема — уж совсем последнее дело. Поясню: в соответствии с законами физики-химии одни и те же процессы в емкостях разного объема протекают по-разному. Причем практический опыт демонстрирует, что качество вина, приготовленного в малой посуде, существенно уступает тому же продукту из бочек.

Удачное брожение

Сусло в бутылях ставлю для брожения в темное, но не холодное место (20 град. — в самый раз). Обязательно на некотором возвышении — хотя бы 1,5 м. Чтобы брожение проходило гладко, рекомендую сделать водяной затвор. Для этого в крышке проделываю отверстие по диаметру трубки ПВХ (на любом строительном рынке можно купить такую). Трубку одним концом вставляю в это отверстие где-то на 20-30 мм вглубь. Чтобы в тару не попал воздух, замазываю щели обычным пластилином. Трубка должна быть такой длины, чтобы ее свободный конец можно было опустить в банку с водой. И... выжидаю 30-40 дней, пока из бутыли перестанет выделяться газ, то есть вода в банке перестанет булькать. А дальше... Милости прошу за подробностями в следующий номер.

Валерий ШТОРМ, г. Павлоград

Проверка водой

Знаете, как проверить качество любого вина? С помощью обычной воды! Небольшое количество вина налейте в стеклянный пузырек, зажмите горлышко пальцем, опустите пузырек в посуду с водой и поднимите палец. Качественное вино без примесей не должно быстро смешиваться с водой, оно медленно будет подниматься к ее поверхности.

Юрий ПЕТРОВИЧ, создатель сайта ценителей спиртных напитков, г. Киев

Молочные ванны

Если селедка попалась очень соленой, что часто бывает летом, оставляю ее в молоке комнатной температуры на 4-12 часов. Затем промываю холодной водой. Вымачивать селедку в воде не рекомендую, так как рыбка становится жестче и теряет часть жира.

Светлана ДАВЫДОВА, г. Зеленоград

Просто

Скумбрия «Всего в меру»

Очень удачный вариант соления рыбы, причем не только скумбрии, но и селедки, салаки. Рыбка получается ароматная и пряная.

• 2-3 жирные скумбрии • 1 л воды • 3 ст.л. сахара • 5-6 ст.л. соли • лавровый лист • черный и душистый перец горошком • бутоны гвоздики • зерна кориандра.

В воду всыпаю соль, сахар и пряности, довожу до кипения, остужаю. Очищенную и выпотрошенную рыбу (без голов и плавников) заливаю рассолом, ставлю нетяжелый гнет и выдерживаю в холодильнике 5 дней. Можно оставить в контейнере с крышкой, но жидкость должна полностью покрывать тушки. Перед подачей сливаю рассол, рыбу нарезаю кусочками.

Ольга МАЛИЧ, г. Санкт-Петербург. Фото автора

Щучья икра

С такой икрой подаю бутерброды, а также блины и драники.

• 300 г сырой щучьей икры • 0,5 ст.л. соли • 2 ст.л. сока лимона.

С икры снимаю все пленки и прожилки, промываю в воде. Добавляю соль и сок лимона, хорошо перемешиваю, перекладываю в банку и ставлю в прохладное место на сутки. После этого можно пробовать. Храню в холодильнике, но не долго.

Арина ЯРИГА, г. Киев. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Щучья икра — отличный диетический продукт, который раньше ценился даже выше икры черной. Чтобы освободить икру от пленок, пользуйтесь эмалированным дуршлагом. Промывайте не менее трех раз. Кроме сухого посола можете попробовать посол в большом количестве воды (на 1 л воды — 2 ст.л. соли). Рассол нужно довести до кипения, залить икру, перемешивать 2-3 мин., а затем отцедить через несколько слоев марли или сито. Пробовать можно сразу, заправив небольшим количеством растительного масла, по желанию — еще посолить. Но хранить ее можно только 2-3 дня в холодильнике. Икра, приготовленная по предложенному читателем рецепту, хранится дольше.

Лариса ЮРКОВА, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

«Детектив» об анчоусах

Признаюсь честно: я всего лишь хотела поделиться рецептом, которым со мной, в свою очередь, тоже поделились знающие кулинары. А получилась чисто одесская кулинарная история с детективным привкусом. Главный подозреваемый — ни в чем не повинная рыбка анчоус.

Кто есть кто

Кто такой анчоус? Кто такая хамса? В каких связях они замечены с килькой и салакой? Изучив этот вопрос, получила разброс мнений от «сельдь анчоусу не друг, не товарищ и не брат» до «анчоус заменить хамсой? Не комильфо!», или «анчоус водится только у берегов Италии». Но вот что нам говорит по этому поводу энциклопедия: «Анчоус, хамса — род пелагических морских рыб семейства анчоусовых отряда сельдеобразных. Состоит из 8 очень близких видов, которые населяют прибрежные умеренные воды обоих полушарий». Таким образом, хамса — это и есть анчоус, вернее, его региональное название.

Тонкости процесса

На нашем одесском Привозе среди всего многообразия рыб мне приглянулись «анчоус свежайший — ночью ловили» и «хамса свеженькая, жирненькая, на биточки и посолить». Купила 2,5 кг **анчоусов.** Тщательно промыла рыбок в соленой воде (ее вскипятила, добавила на 1 л полную столовую ложку **соли** и остудила), чтобы очистить от налипшей чешуи. Отрезала головы. Только головы, не вынимая внутренности. Почему? Потому что такой способ засолки характерен для той итальянской местности, по рецепту которой я готовила. Пересыпала рыбешку большим количеством соли и оставила на сутки.

А затем тушки откинула на дуршлаг, дала стечь жидкости. На дно трехлитровой стеклянной банки насыпала слой соли толщиной 1,5-2 см, выложила слой рыбы, снова щедро посыпала солью и так — пока не кончились анчоусы. Последний слой — соль. Опустила груз. С этим, конечно, могут возникнуть трудности: горлышко достаточно узкое. Что сделала я? В плотный полиэтиленовый пакет насыпала круглых камней, причем пакет плотно не завязывала и через горлышко опустила в банку.

Под гнетом, в темном прохладном месте выдерживала свой деликатес два месяца. Затем груз убрала, а банку закрыла крышкой (можно завязать горлышко марлей). С этого момента начинается процесс созревания. Он может длиться от одного месяца до года и даже дольше. Важно следить, чтобы соляная корочка всегда оставалась влажной, и при необходимости доливать в нее концентрированный раствор соли (2 ст. л. на 1 ст. воды). А уж что готовить с анчоусами, решайте сами: пасту, пиццу, а можно и просто со свежим белым хлебом и маслом есть.

Найти по «улыбке»

А напоследок открою секрет, как безошибочно выбрать анчоусы на рынке. У этой рыбешки весьма своеобразная «улыбка». До «Джоконды» ей, конечно, далеко, но в отличие от другой мелочевки — кильки, салаки — у нее очень большой рот, и расположен он в нижней части головы. Линия рта проходит почти горизонтально, заканчиваясь далеко за глазом.

Ирина ЗАВЕЗИОН-ПОГРЕБНАЯ, г. Одесса. Фото автора

Бывает, творог готовлю, что называется, спонтанно, особенно летом в жару. Кипячу молоко, а оно оказывается подкисшим, сворачивается. Как экономная хозяйка, ни в коем случае не выливаю продукт. Собираю шумовкой хлопья и отжимаю через марлю. Вот и нежный творожок!

«Моцарелла»

Чем жирнее вы возьмете молоко, тем вкуснее получится сыр! Для его приготовления пользуюсь кулинарным термометром.

• 4 л цельного непастеризованного молока • 30 г соли • 3 ст.л. сока лимона • 1 г пепсина (продается в аптеке).

Пепсин заливаю 50 мл теплой кипяченой воды. Молоко подогреваю в кастрюле до 32-35 град., постоянно помешивая. Добавляю сок лимона и разведенный пепсин, накрываю крышкой и оставляю в теплом месте на 40 мин. Достаю сырный сгусток, нарезаю мелкими кубиками, возвращаю в кастрюлю и, постоянно помешивая, нагреваю до 40 град. Снимаю с огня и оставляю на 15 мин., чтобы хорошо отделилась сыворотка. Шумовкой достаю сырное зерно и перекладываю в дуршлаг. Под него ставлю емкость, куда будет стекать жидкость. Через час крошу сыр на мелкие кусочки, немного солю и перемешиваю. Нагреваю 2-3 л воды до 85-90 град. и заливаю сыр. Через 2-3 мин. деревянной лопаткой подхватываю расплавленную массу, достаю и складываю в миску. Долго не вымешиваю, иначе сыр будет слишком плотным. Надеваю перчатки, чтобы не обжечься, формую шарики: растягиваю смесь, края подворачиваю внутрь, полученный комок отрезаю и опускаю в холодную воду. Соль растворяю в 1 л воды — это рассол, которым заливаю моцареллу. Храню сыр в холодильнике, но не очень долго.

Ирина НАГОРНАЯ, г. Таганрог. Фото автора

Коктейль на сыворотке

Часто готовлю домашний творог и сыр, соответственно, остается много сыворотки. Готовлю из нее полезный напиток. Измельчаю в блендере апельсин с кожурой (косточки выбрасываю), добавляю 200 мл сыворотки и продолжаю взбивать блендером. Доливаю сыворотку до желаемой консистенции, хорошо перемешиваю, процеживаю. Летом добавляю ягоды и фрукты.

Татьяна СЕРЕБРЕНИКОВА, г. Тула

Советы специалиста

«Молочка» диабетику — друг?

❖ При сахарном диабете 1 типа молочные продукты нельзя есть бесконтрольно. Для оценки количества углеводов и необходимой дозы инсулина при сахарном диабете данного типа принято пользоваться системой хлебных единиц. За 1 хлебную единицу (ХЕ) принимают 10-12 г углеводов. Так, 1 ст. молока или кефира, средний сырник или мороженое (65 г) соответствуют 1 ХЕ. При этом нельзя купировать гипогликемию (низкий уровень глюкозы в крови) мороженым. Оно холодное и жирное, поэтому всасывание сахара замедляется.

❖ При лишнем весе или ожирении на фоне диеты со сниженной калорийностью врач может порекомендовать разгрузочные молочные дни: творожные (600 г обезжиренного творога в день), кефирные (1,6 л кефира или простокваши), творожно-кефирные (200 г творога и 400 мл кефира). Такие дни следует проводить не чаще 1-2 раза в неделю, лучше в выходные, равномерно распределяя указанное количество продуктов в течение дня на 5 приемов. Последний перекус — не позже, чем за 2 часа до сна.

❖ Мороженое, йогурт с сахаром, сладкие сырки и творожки при сахарном диабете есть категорически не рекомендую. В целом же, нежирные молочные продукты диабетикам только на пользу.

Ирина ЮШКИНА, врач-эндокринолог, г. Могилев

«Мультиряженка»

Ароматная, вкусная, полезная домашняя ряженка из мультиварки!

В чашу мультиварки вливаю 2 л 3,2%-ного **молока,** накрываю вставкой для варки на пару и включаю режим «Тушение» на 6 часов. Первые 30 мин. обязательно слежу за молоком и открываю крышку агрегата каждые 5 мин., чтобы оно осело. После закипания о нем можно «забыть». После сигнала остужаю до комнатной температуры (если не любите пенку, можно ее снять), добавляю 400 г **сметаны** 25%-ной жирности, хорошо перемешиваю. Если пенку не снимаю, то перед этим аккуратно отодвигаю ее, а после перемешивания возвращаю на место. Оставляю на 6-8 часов или на ночь, затем выдерживаю в холодильнике около 2 часов. Там ряженка станет гуще.

Техника в помощь

Ирина БУРКУН, г. Раздельная. Фото автора

Быстро

Творог за 10 минут

Моя любовь к творогу проявилась совсем недавно — как только я начала готовить его сама!

В 1 л **молока** с коротким сроком хранения добавляю 0,5 л **кефира,** перемешиваю и нагреваю на малом огне. До кипения не довожу! Как только начнет отделяться сыворотка, снимаю с огня и процеживаю через сито или марлю. Лишнюю влагу отжимаю, оставив совсем чуть-чуть для влажности. Подаю с фруктами, йогуртом, орехами.

Анна ЛАПИЦКАЯ, г. Томск

Мясо «Долгоиграющее»

Мы живем в селе, в хозяйстве есть свинки, и каждый год одну-две режем для пополнения домашних мясных припасов. В горячую пору огородных работ времени на готовку не хватает, а с такими заготовочками можно быстро сварить суп или зеленый борщ. Закладываю мясо или косточки в кастрюлю вместе с картофелем.

Мякоть свинины нарезаю кусками размером примерно с некрупное яблоко. Со всех сторон обваливаю в крупной **соли** и плотно укладываю в чистые, сухие банки. Закатываю крышками. Тепловая обработка не требуется, хранить мясо можно 2 года в погребе. Перед приготовлением вымачиваю в воде 5-6 часов, периодически ее меняя. **Кости** с небольшим количеством мяса рублю на куски, чтобы проходили в горлышко банки. Хороши для этой цели ребра. Готовлю крепкий соляной раствор (чтобы опущенное в него сырое яйцо всплывало), кладу кости и варю после закипания 20 мин. Шумовкой вынимаю косточки и даю полностью остыть. Раскладываю в банки и заливаю остывшим рассолом. Закатываю, храню не больше года в темном прохладном месте.

Елена СОКУЛЬСКАЯ,
с. Иргаклы Ставропольского края

Зельц в мультиварке

Зельц готовлю в мультиварке, что значительно удобнее, чем на плите. Сначала варю мясо в режиме «Тушение» 1,5 часа, затем нарезаю его (бульон остается в чаше). Мясные кусочки кладу в бульон, добавляю соль, пряности и набухший желатин, перемешиваю и продолжаю готовить в том же режиме 50 мин. Массе даю застыть в пластиковой бутылке с обрезанным горлышком.

Валентина ГОРОБЕЦ,
с. Новоселовка-Первая Донецкой обл.

«Чоризо»

Пикантная сыровяленая колбаска по испанскому рецепту!

• 1 кг свинины с жиром • 100 мл красного вина • 25 г соли • 1,5 ст.л. молотой сладкой паприки • 1,5 ст.л. семян фенхеля • 2 ч.л. черного молотого перца • чеснок — по вкусу • свиная черева.

Мясо промываю и обсушиваю, нарезаю крупными кусками и кладу в морозилку, чтобы немного подморозить, затем пропускаю через мясорубку (диаметр отверстий решетки — 8 мм). Пряности и соль всыпаю в фарш и перемешиваю. Чеснок натираю на мелкой терке, кладу в мясную смесь, вливаю вино и хорошо перемешиваю. Долго вымешивать не нужно, иначе колбаса потеряет во вкусе. Оставляю фарш в холодильнике минимум на 12 часов. Затем наполняю подготовленную череву, формуя колбаски длиной 25-30 см, перекручивая или перевязывая шпагатом. Места, где скопился воздух, прокалываю иглой. Колбаски подвешиваю в сухом, но прохладном и проветриваемом месте. Я подвесила на балконе. Оптимальная температура вяления — 10-15 град., но старайтесь не допускать сквозняков. Пробовать можно через месяц.

Ирина НАГОРНАЯ, г. Таганрог. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Аппетитная колбаска, нежный паштет или ароматное вяленое мясо собственного приготовления — что может быть лучше?! Будем признательны, если поделитесь проверенными семейными рецептами мясных деликатесов. От нас — традиционно гонорар!

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

«Универсальная»

Такая колбаска отлично подойдет для гриля!

• 1 кг свинины • 0,5 кг сала • крупная луковица • крупная головка чеснока • молотый кориандр • черный молотый перец • соль • свиная черева.

Мясо нарезаю мелкими кусочками одинаковой величины. Лук измельчаю в блендере, смешиваю с мясом. Солю и оставляю на 2 часа. Затем добавляю нарезанное мелкими кусочками сало, перец, кориандр, пропущенный через чесночницу чеснок, перемешиваю. Оставляю в холодильнике на 30 мин. Наполняю фаршем подготовленную череву, формуя колбаски. Если готовлю дома, варю колбасу 40 мин. с лавровым листом. На пикнике жарю, смазав растительным маслом и соком чеснока.

Ольга МИЩЕНКО,
с. Евдокиевка Днепропетровской обл. Фото автора

Паштет «Печеночный деликатес»

Такой паштет бабушка всегда готовила про запас. Очень вкусный! Из указанного количества продуктов у меня получилось 23 баночки по 100 г.

• 1 кг свиной печенки • 0,5 кг жирной свинины • 1 кг нежирной свинины • 2-3 луковицы • 2 зубчика чеснока • молотый кардамон • молотый мускатный орех • черный молотый перец • соль • растительное масло.

Свинину нарезаю кусками, варю 15 мин. (бульон не сливаю). Сырую печенку пропускаю через мясорубку. Лук нарезаю полукольцами и обжариваю в небольшом количестве растительного масла. Мясо и лук пропускаю через мясорубку, смешиваю с печенкой, добавляю пряности, соль и измельченный чеснок. Вливаю 300 мл бульона и хорошо перемешиваю. Раскладываю паштет в банки и герметично закрываю завинчивающимися крышками. На дно большой кастрюли ставлю банки, наливаю холодную воду и кипячу около часа на малом огне. Достаю банки с паштетом, когда вода в кастрюле остынет.

Наталья БАИРЛЕ,
г. Вильгельмсхафен

Ярко и сочно

Когда готовлю куриную колбасу, добавляю в фарш немного сока свеклы для красивого розового цвета. На 0,5 кг фарша — буквально 2-3 ст.л. И, конечно же, о сливках не забываю, чтобы деликатес получился сочным. На указанный объем беру 200 мл жирностью 10%.

Инга МАЛЫШЕВА,
г. Днепр

Вяленая курочка

Результатом этого рецепта я осталась довольна: курочка получилась вкусной, в меру соленой, с хорошо ощутимым ароматом чеснока. Впредь буду готовить двойную порцию!

• 3 куриные грудки • 6 зубчиков чеснока • 3 ст.л. крупной соли • 1 ст.л. молотой сладкой красной паприки • 4 ч.л. молотого черного перца • 2,5 ч.л. молотого красного острого перца.

Смешиваю соль, пряности и пропущенные через чесночницу 3 зубчика чеснока. Грудки хорошо промываю и обсушиваю. Натираю пряной смесью, кладу в миску, накрываю пищевой пленкой и оставляю на сутки в холодильнике (выделяющийся сок не сливаю). Затем промываю и обсушиваю. Оставшийся чеснок измельчаю, смешиваю с небольшим количеством черного молотого перца и натираю мясо. Заворачиваю грудки в марлю или вафельное полотенце и кладу в холодильник еще на сутки. После этого мясо можно пробовать, но я люблю его еще немного подвялить и подвешиваю в проветриваемом месте на 2-3 суток.

Ярослава ЗЮЗИНА, г. Саянск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

При вялении куриных грудок надо быть предельно осторожными, соблюсти все рекомендации и выдержать сроки и температуру приготовления. Для дополнительного аромата рекомендую добавить алкоголь — коньяк или можжевеловую настойку. Набор приправ можно менять по своему вкусу: отлично подойдут хмели-сунели, куркума, имбирь... Соль и перец — обязательные компоненты, они являются консервантами и антисептиками.

Лариса ЮРКОВА, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

Наша ветчинница свой срок уже отслужила, а новой пока не обзавелись. Приноровился готовить ветчину в квадратной упаковке из-под сока со срезанным верхом. Наполняю ее, низ оборачиваю фольгой, всю конструкцию заворачиваю в пищевую пленку. Варю в кастрюле с водой час.

На здоровье

Диетическая ливерка

• 200 г куриного филе • 80 г куриной печенки • 40 г сухого гороха • пряности по вкусу • соль.

Горох замачиваю и варю до готовности. Измельчаю в блендере вместе с куриным филе. Добавляю соль, пряности, нарезанную кусочками печенку и перемешиваю. Выкладываю в пищевую пленку, руками формую колбаски, концы завязываю. Готовлю в пароварке при температуре не выше 100 град. 30 мин. Если готовлю впрок, то замораживаю.

Екатерина СЕМИБРАТОВА, г. Ставрополь. Фото автора

Раскрась своих любимых героев!

ОГРОМНАЯ! 42 Х 60 СМ

СУПЕР РАСКРАСКА

Котики, вперёд!

©KAIKEN

• Страна сказок
• Торт для принцессы
• Остров сокровищ

ЦЕНА 99 руб.

Покупай в киосках прессы и отделениях почты

Реклама.

Ореховый ликер

Традиционно готовлю такой ликер в мае-июне, а вот пробуем его не раньше августа — именно к этому времени он доходит до кондиции. Мне его рекомендовали как отличное средство при недостатке йода и заболеваниях щитовидной железы. У нас, в Армении, такой напиток готовят почти в каждом доме.

• 30 зеленых грецких орехов молочной спелости • 1 л качественной водки • 0,5 кг сахара • 2 ст. воды • 2 палочки корицы • 15 бутонов гвоздики.

Зеленые неочищенные орехи нарезаю четвертинками, перекладываю в трехлитровую банку, заливаю водкой и закрываю крышкой. Ставлю в темное прохладное место на 40 дней. За это время периодически встряхиваю содержимое банки.

Сахар всыпаю в воду, нагреваю. Когда закипит, добавляю корицу и гвоздику, перемешиваю, чтобы сахар полностью растворился. Вливаю сироп в ореховую настойку и оставляю в темном прохладном месте еще на 10-15 дней.

Евгения ВАРТАНЯН, г. Ереван. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Когда будете добавлять в спиртовую настойку зеленых грецких орехов сахарный сироп, учитывайте, что йод частично испарится из смеси. Поэтому главные условия: сладкий сироп вливайте охлажденным, по возможности поддерживайте герметичность банки, следите, чтобы продукт не испортился (не заплесневел и не прогорк).

Пить его как спиртосодержащий экстракт можно с 18 лет по 1 ч.л. после завтрака и обеда. Принятый вечером йодосодержащий продукт может вызвать бессонницу и оказать раздражающее воздействие на желудочно-кишечный тракт. Курс — 2-3 недели с перерывом 1-2 недели. При дефиците йода, несмотря на прием данного средства, солите блюда йодированной солью.

Владимир СТАРОДУБЦОВ, врач-гастроэнтеролог, г. Орел

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

Суставы лечу семенами

Несколько лет назад у меня начали болеть суставы, ноги были, как ватные, передвигался с трудом. О целебной силе семян знал давно, иногда пил лечебные отвары. Вот и решил с помощью семян избавиться от болей. Рецепт опробовал на себе и на родственниках. Помогает это простое средство тем, кого беспокоят артрит, подагра, отложение солей.

Для приготовления снадобья беру в равных объемах **семена укропа, петрушки, моркови, льна, крапивы** (у кого мочекаменная болезнь), **расторопши** (при болезнях печени). Измельчаю все в кофемолке, ссыпаю в 3-литровую банку, закрываю полиэтиленовой крышкой и тщательно трясу, чтобы перемешались. Полученную муку нельзя подвергать тепловой обработке, иначе целебные свойства будут потеряны.

Принимаю «порошок» из семян во время еды — 1 ч.л. 3 раза в день 10 дней подряд. Затем делаю перерыв на такой же срок и снова повторяю курс. И так до победного конца. Во время лечения семенами принимаю таблетки (глюконат кальция, аспоркам) и ем как можно больше молочных продуктов, чтобы из костей не вымывался кальций. Лечусь до тех пор, пока моча (собранная ночью) станет прозрачной. Если она будет такой уже в первые 10 дней лечения, значит, ваш организм не зашлакован.

После такого курса суставы перестают хрустеть и болеть, ощущается легкость во всем теле. Для профилактики чистку организма провожу раз в год.

Петр ТОЛСТОЛУЦКИЙ, г. Железноводск

«Мед» из бузины

Как-то заболела моя подруга. У нее пропал голос, не могла спать из-за кашля и удушья. Вечером соседка дала ей 100 г меда, который подруга выпила на ночь с чаем, а утром уже громко звала меня со двора. Только мед был не пчелиный, а из черной бузины. Он хорош от кашля как взрослым, так и детям.

Плотно наполняю 200-граммовый стакан **цветками черной бузины,** перекладываю в эмалированную кастрюлю и заливаю 4 ст. кипяченой холодной воды. Нагреваю 25 мин. на малом огне (слежу, чтобы не кипело). Остужаю отвар 8 часов, затем процеживаю. Всыпаю трехлитровую банку **сахара** (если слишком густо, добавляю 1 ст. воды) и кипячу 40 мин. Получится 2 л целебного «меда».

Елена КАЛЕНСКАЯ, г. Коростень

Мужские проблемы

При импотенции полезны ягоды и цветы боярышника, варенье из них или настойка. 100 г сухих цветков залейте 1 л водки, настаивайте в темном месте 10 дней, периодически встряхивая, процедите, отожмите. Принимайте по 20-30 капель, запивая водой, три раза в день за 30 минут до еды.

Татьяна КЛЕШНЕВА, пчеловод-травник, г. Светлоград Ставропольского края

«В ЕДЕ НЕ БУДЬ ДО ВСЯКОЙ ПИЩИ ПАДОК, ЗНАЙ ТОЧНО ВРЕМЯ, МЕСТО И ПОРЯДОК».

Авиценна, средневековый персидский ученый, философ и врач.

Цветы от... переломов

При переломах помогает настойка **цветков одуванчика, мать-и-мачехи, сирени** и **корня лопуха** (все в равных частях). Смесью заполните на 3/4 любую емкость, залейте доверху **водкой** и настаивайте не менее 10 дней. Используйте для примочек и компрессов.

Эта настойка помогает лечить пролежни. В сочетании с мумие эффективна для сращивания старческих переломов.

Тамара ИСАЕВА, биолог, г. Минск

Черника с пользой

Очень люблю чернику. Ежегодно заготавливаю ее в разных видах. Пересыпаю смесь черники и земляники 1:1 сахаром и замораживаю.

Или взбиваю миксером по **0,5 кг черники, черной смородины** и **земляники,** добавляю **700 г сахара,** размешиваю и довожу до кипения. Раскладываю в горячие стерилизованные банки и закатываю металлическими крышками, внутрь которых кладу кружок бумаги, смоченный водкой.

Кстати, если есть возможность, варианты для сочетания ягод могут быть самыми разными. Я готовила это «блюдо» и с малиной, и с ежевикой. Вкус все так же хорош. Главное, выдержать «сахарную» пропорцию: на 1,5 кг ягод — 700 г сахара. Ни варить ягоды как варенье, ни стерилизовать не надо. При таком виде заготовки в продукте сохраняются все витамины. Зимой готовлю целебный напиток: беру на 1 ст. теплой кипяченой воды 1 ч.л. ягодного коктейля. От него не только польза здоровью, но и аромат необычайный.

Лидия ВОЛКОВА, г. Киев

Для десен

Летом советую насушить ягод черники впрок — это отличное средство от воспалений и кровоточивости десен. 2 ч.л. ягод залейте 1 ст. кипятка, настаивайте 8 часов, процедите. Полоскайте рот 3-4 раза в день.

Елена КОДОЧИГОВА, стоматолог, п. Демьяново Кировской обл.

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

«Наша кухня. Спецвыпуск» №2 «Целебные заготовки»

❖Нужно укрепить иммунитет и повысить уровень гемоглобина? Все просто: поможет витаминная смесь из тыквы, орехов, сухофруктов, рябины и меда.

❖Уже который год каждую зиму болеете простудой? К следующей зиме обязательно сварите вкусное и полезное варенье на основе черноплодной рябины — болеть не будете: проверено!

❖Задумываетесь о профилактике атеросклероза? Приготовьте квас из овса — это не только супервкусный напиток, но и отличное средство для очищения сосудов.

❖Аир — настоящий природный лекарь. Он является прекрасным антисептиком, улучшает пищеварение, обладает обезболивающим действием. Варенье из него поможет не только поддержать здоровье, но и полакомиться от души!

Также в номере вы найдете много других целебных рецептов, советы и рекомендации фитотерапевта, диетолога и других высококвалифицированных специалистов.

Уже в продаже! Успейте купить до конца июня!

Советует травница

Манжетка-целительница

В июне начинает цвести растение с красивыми ажурными листьями, похожими на манжеты. Оно так и называется манжетка. Собирать его можно до самой осени на лесных опушках.

Срезайте растение целиком, свяжите в пучки и подвесьте в проветриваемом месте. Кроме того, манжетка неприхотлива, и ее можно выращивать на дачном участке. Она легко приживется, просто выкопайте ее и пересадите в огород.

Свежие листья растения можно добавлять в салаты. Высушенная манжетка обладает множеством полезных свойств: кровоостанавливающие, молокогонные, ранозаживляющие, противовоспалительные, желчегонные, сосудоукрепляющие, противоопухолевые, отхаркивающие.

Манжетку часто называют «женской травой». Растение помогает при менопаузе, против бесплодия и во время беременности, как средство против выкидышей. Отварами лечат дермотологические и легочные заболевания, болезни ЖКТ. На вкус манжетка горьковата, поэтому можно подслащивать ее медом и сахаром. И, что нечасто бывает с лекарственными травами, противопоказаний у манжетки нет.

Винный отвар

Улучшает обмен веществ, помогает при болях в области сердца. 1 дес.л. измельченной **сухой манжетки** залейте 0,5 л **сухого виноградного вина,** варите 10 мин., настаивайте сутки при комнатной температуре, процедите. Принимайте по 1 ст.л. 3 раза в день. Можно хранить в холодильнике около недели.

Отвар безалкогольный

4 ч.л. **сухой манжетки** залейте 250 мл **воды** и варите после закипания около 5 мин. Принимайте до еды до 3 раз в сутки. Рекомендуемая разовая доза — 50 мл.

Настой

Варите так же, как и безалкогольный отвар, а затем дайте настояться 2 часа. Принимайте по 100 мл до 4 раз в сутки. Можно добавлять в чай.

Анастасия ШИРЯЕВА, г. Челябинск

Вопрос — ответ

Сыворотку — в огород

Какое применение можно найти в огороде молочной сыворотке, помимо опрыскивания ею томатов?

С.В. ЧУДИНОВА, г. Железногорск

На вопрос отвечает кандидат сельскохозяйственных наук, ведущий сотрудник отдела биотехнологии Института плодоводства Манана КАСТРИЦКАЯ, Беларусь.

— Как известно, обработка молочной сывороткой (1 л на 10 л воды) — хороший способ профилактики фитофтороза томатов. А если в такой раствор добавить 10 капель йода и набор микроэлементов, которые можно купить в любом магазине для садоводов и огородников, то допустимо опрыскивать и другие овощные культуры (огурцы, кабачки, тыквы). Это будет одновременно и подкормка микроэлементами, и защита растений от болезней. Обрабатывать рекомендую не менее трех раз за сезон через 6-7 дней в сухую погоду.

Когда фасоль на опоре достигает высоты более 2 м, обязательно прищипываю верхушку. Если этого не сделать, стебель будет расти аж до осени и часть стручков не успеет вызреть.

Подкармливаю клубнику... хлебом

Стараюсь не применять в своем саду химические препараты, ну если только в крайнем случае. Для клубники (садовой земляники) пользуюсь только натуральными подкормками. У нас часто остается зачерствевший хлеб, из него и приспособилась готовить суперудобрение для этой ягоды.

Сухой хлеб замачиваю в воде до брожения (смесь для подкормки готова через 7-10 дней). Затем развожу водой в пропорции 1:10 (1 л «бражки» на 10 л воды). Работая в почве, дрожжи создают благоприятные условия для роста растения, а дрожжевой грибок подкисляет почву. В результате ягода получает все, что ей необходимо. С таким удобрением клубника дает отличный урожай с крупными, сладкими ягодами. Но имейте в виду, что дрожжи работают только в теплой почве. Если вы проведете подкормку в холодную погоду, результата не будет.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, а какие огородные хитрости знаете вы, чтобы урожай был на славу? Делитесь своим бесценным опытом, помогайте советами нашим читателям, а мы каждого автора поощрим за опубликованное письмо денежным вознаграждением.

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

Зола-помощница

Отапливаю дровами садовый домик, а летом еще и летнюю кухню, баню. Иногда сжигаю всякие древесные отходы в специальной емкости. Понятно, что со временем после отсева золы накапливается масса древесного угля. Многие, скорее всего, его выбрасывают. А я и тут нахожу пользу!

Сейчас в магазинах продают пакетированный уголь для барбекю. Но и свой превосходно подходит для этих же целей. Что касается древесной золы, то ее применение в огородном и садовом деле для повышения плодородия почвы и в борьбе с насекомыми-вредителями крестоцветных культур (тлей) попросту трудно переоценить.

При внесении золы в почву на грядках, приствольных кругах плодовых деревьев и ягодных кустарников ее элементы усваиваются растениями лучше, чем многих других удобрений. И для раскисления почвы надежнее использовать золу, нежели известь (считаю, что она для крайних, экстренных мер в агрономии).

Но и это не все. Многолетний опыт показывает, что древесный уголь можно вносить в почву для разрыхления (особенно, если она тяжелая, глинистая). Также закапываю этот материал в водоотводные траншеи в качестве дренажа. Добавляю его, как и печную сажу, в компостные кучи. Это исключает появление плесени и закисание компоста.

Виктор БУРУТО, г. Могилев

Время сажать баклажаны

Начало июня — самое время для высадки баклажанов.

Рассаду высаживаю в обрезанные с двух сторон пластиковые бутылки, чтобы колорадский жук не смог забраться на молодые растения. На случай заморозков накрываю грядку черной пленкой. Благодаря этому баклажаны растут, как на дрожжах. Во время цветения укрытие снимаю.

Баклажаны весьма требовательны к увлажнению почвы. Крупные листья растений испаряют много влаги, поэтому им надо в два раза больше воды, чем тем же перцам. Но на слишком сыром и холодном участке растения плохо развиваются. А при недостатке влаги в период плодоношения они могут сбрасывать бутоны, цветки и завязи. Поэтому в начале роста поливаю реже, а уже ближе к плодоношению — обильнее, увлажняя почву на глубину 25-30 см.

После полива всегда рыхлю почву. Обязательно обрываю нижние пожелтевшие листья баклажанов и те, что закрывают бутоны от прямых солнечных лучей. Через 2-3 недели после высадки подкармливаю растения настоем птичьего помета (1:20).

Татьяна ГЕРАСИМЕНКО, г. Гомель

Приятные соседи

В междурядьях перцев высаживаю низкорослые сорта календулы или бархатцев, базилик и кориандр. Они отпугивают вредителей. Цветущие в междурядьях кориандр и петрушка, а также разложенная кожура бананов и яблок привлекают насекомых-опылителей.

Светлана РЫЖКИНА, г. Челябинск

У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

Реклама

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

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

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

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

СКИДКА ДО 50%!

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

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

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

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

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?

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

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

КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

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

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

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

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

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

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

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

Хирургическая операция долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

Однако это очень травматичный метод — кость рассекается, выступающая часть удаляется, болезненный, с длительным периодом восстановления. Кроме того, операция устраняет «косточку» на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, а на ступне после лечения остаются неэстетичные шрамы.

Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизирует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженное улучшение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

- Ношение фиксатора пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.
- При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.
- За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO

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

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

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

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

ПОЗВОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ЛУЧШАЯ ЛЕТНЯЯ ЦЕНА!

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

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

+ почтовые расходы

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

www.valfix.ru

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "Лучшее решение" -214030 г.Смоленск Краснинское шоссе 25, ОРГН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком,результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2017г. Акция действует до 30 июня 2017.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Булочки в баночках

Для выпечки таких булочек подойдут баночки от детского питания. Интересная идея для презента!

• 250 г обезжиренного творога • 300 г муки • 2 ст.л. сахара • яйцо • 4 ст.л. растительного масла • 2,5 ст.л. молока • по 1 ст.л. семян кунжута, льна, сока лимона • 1 ч.л. разрыхлителя теста.

Творог смешиваю с лимонным соком, сахаром, яйцом, молоком и растительным маслом. Муку — с разрыхлителем и семенами, затем с творожной массой. Хорошо смазанные изнутри растительным маслом банки наполняю тестом на 1/3. Выпекаю при 175 град. 35 мин. Либо сразу подаю, либо еще горячими закрываю крышками. Хранить укупоренную выпечку можно до 4 недель в прохладном месте.

Мой совет

Такие булочки можно выпекать в обычных формочках для кексов.

Екатерина СЕМИБРАТОВА, г. Ставрополь. Фото автора

В сезон клубники готовлю себе и внучатам полезное угощение — это и удачный завтрак, и полезный перекус. Вымытые сладкие ягоды без чашелистиков кладу в блендер, добавляю 2 веточки мяты и измельчаю в пюре. Дополняю свежей сметаной, украшаю листочками мяты.

Коктейль «Жизнь в шоколаде»

• 3,5 ст. клубники • 200 г ванильного мороженого • 100 г молочного шоколада • 70 г сливочного масла • 1-2 ст.л. сахара • 1 ст.л. какао-порошка.

Клубнику чищу, смешиваю в блендере с мороженым и сахаром. Сливочное масло растапливаю, добавляю кусочки шоколада и слегка подогреваю, чтобы растаял. Всыпаю какао и хорошо перемешиваю. Разливаю коктейль в бокалы и обильно поливаю шоколадной глазурью. Украшаю ягодами клубники.

Мой совет

Если хотите, чтобы коктейль был более жидкий, можно в клубничную смесь добавить немного молока, а затем взбить.

Наталья БАРКАЛОВА, г. Воронеж. Фото автора

«Тарталетки»

Как-то выжимала для варенья много лимонного сока, а «чашечки» от цитрусов остались. Подрезала у них донышки для устойчивости и нафаршировала салатом из морепродуктов. Подала на стол как закуску. Гости были впечатлены. В таких «тарталетках» можно подавать и фруктовые салаты.

Ольга БОРДИНА, г. Москва

Котлеты «Зеленый витамин»

• 2 куриные грудки • 100 г брокколи • морковь • красная луковица • яйцо • зубчик чеснока • зелень кинзы, укропа и петрушки • 2,5 ст.л. панировочных сухарей • соль • черный молотый перец • растительное масло.

Брокколи варю 3-4 мин., мелко нарезаю. Измельчаю куриное мясо, лук, чеснок и зелень. Добавляю натертую на мелкой терке морковь, соль, перец, яйцо и перемешиваю. Формую котлеты, обваливаю в сухарях. Обжариваю на растительном масле на умеренном огне до румяной корочки.

Нора СОФЬЯН, г. Тбилиси. Фото автора

Цветнушка «Лимонное объедение»

Блюдо я запекаю, чтобы сохранить побольше витаминов. Муж сказал, что это самая вкусная капуста, которую он когда-либо пробовал!

• Кочан цветной капусты • 5 зубчиков чеснока • лимон • 6 ст.л. растительного масла • черный молотый перец • соль.

Капусту мою, обсушиваю, разделяю на соцветия, выкладываю в форму для запекания. Добавляю пропущенный через чесночницу чеснок и растительное масло. Перемешиваю. Кладу измельченную цедру, вливаю сок лимона, солю, перчу. Перемешиваю и запекаю при 200 град. около 30 мин.

Валерия БОТВИНА, г. Днепр

Окрошка «Ашхабадская»

• 300 мл кефира • 100 г любого вареного мяса • 150 мл воды • 2 вареных яйца • свежий огурец • зелень лука, укропа, петрушки • соль.

Мясо нарезаю кусочками. Зелень и 1 яйцо измельчаю. Воду смешиваю с кефиром, солю по вкусу. Все соединяю, разливаю по тарелкам. Каждую порцию украшаю половинкой вареного яйца.

Юлия КУДЕЛИНА, г. Орехово-Зуево. Фото автора

Шашлык «По-сингапурски»

Обычно покупаю много разных пряностей и специй и всегда читаю информацию на упаковках. Именно на одной из них нашла интересный вариант приготовления шашлыка. Нашей семье он пришелся по вкусу. А способ подачи много лет назад мне показал один шеф-повар.

• 1 кг мяса (у меня — свиная лопатка) • 4 зубчика чеснока • 2 ст.л. соевого соуса • 1 ч.л. соли • 0,5 ч.л. черного молотого перца • 1 ст.л. меда • 1 ст.л. растительного масла • пряности (молотые тмин, фенхель, кориандр).

Для подачи: • тонкий лаваш • репчатый лук • зелень (укроп, петрушка, базилик, кинза).

Смешиваю масло, мед, соевый соус, пряности и измельченный чеснок. Мясо мою, обсушиваю, нарезаю порционными кусками около 1,5 см толщиной. Каждый кусок натираю пряной смесью, выкладываю в контейнер и ставлю в холодильник на 3-4 часа. Обжариваю на мангале на решетке.

Посуду, в которой буду подавать шашлык, застилаю листами лаваша, выкладываю мясо, посыпаю рубленой зеленью, луком и накрываю лавашем. Оставляю на 5 мин.

Ирина РУДНЕВСКАЯ, г. Киев. Фото автора

«Овощные чашечки»

Поделюсь идеей вкусного и полезного завтрака. Натираю на средней терке по одной картофелине, моркови и свекле, смешиваю с 2 ст.л. растительного масла и солью по вкусу. Выкладываю в силиконовые формочки для кексов, делая углубления. Запекаю при 200 град. 20 мин. Затем вбиваю по яйцу и готовлю еще 10 мин.

Екатерина ЛУЦКАЯ, г. Москва

Пирог «Сытая улитка»

Пирог всем очень понравился — «смели» со стола почти сразу.

• Упаковка слоеного теста • большой пучок щавеля • 100 г сыра • 100 г ядер грецких орехов • яйцо • 2 ст.л. сахара • кунжут • растительное масло.

Щавель и грецкие орехи измельчаю, сыр натираю на крупной терке, все перемешиваю, добавив сахар. Тесто раскатываю, нарезаю вдоль на три части. На каждую выкладываю начинку и защипываю края. Получившиеся колбаски выкладываю в смазанную растительным маслом круглую форму в виде улитки. Смазываю яйцом и посыпаю кунжутом. Выпекаю при 200 град. около 15 мин.

Зоя ПОПОВА, г. Нижний Новгород. Фото автора

Суп со шпинатом

Обычно шпинатные супы хозяйки готовят с добавлением других овощей или бобовых. Я же не стала ничего добавлять. Мои опасения, что блюдо окажется пресноватым, не оправдались. Получилось очень вкусно и нежно!

• 250 г шпината • 1 ст. молока • 0,5 ст. сливок • 50 г сливочного масла • яйцо • 5 ст. воды • черный молотый перец • соль.

В кастрюле растапливаю сливочное масло, добавляю нарезанный шпинат. Вливаю воду и варю 2 мин. Измельчаю в пюре погружным блендером. Хорошо взбиваю молоко с яйцом, тонкой струйкой вливаю к шпинату, постоянно помешивая. Довожу до кипения. Всыпаю соль и перец, вливаю сливки и еще раз прогреваю.

Светлана АДЖАР, г. Минск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Одно из самых удачных дополнений к шпинату — это сливки, они придают зелени нежный вкус. Обязательно обрежьте стебли у основания каждого листа, так как они достаточно жесткие. Когда будете томить шпинат в сливочным масле, слегка прижимайте зелень лопаткой, чтобы приготовилась равномерно. Густоту супа можно менять, добавляя больше или меньше сливок. Молоко советую охладить, прежде чем взбивать с яйцом. Очень хороши к такому супу гренки из батона, а любители более кислого вкуса могут добавить сметану.

Наталья СИДОРЕНКО, инженер-технолог, г. Могилев

Запеканка «Макаронная поленница»

• 250 г вареных макарон в виде трубочек • 0,6 кг куриного филе • 120 г твердого сыра • яйцо • стручок сладкого красного перца • 1-2 помидора • некрупная луковица • 3-4 ст.л. сливок • 3 ст.л. растительного масла • черный молотый перец • соль.

Для соуса: • 0,5 л молока • 80 г твердого сыра • 3 яйца • 40 г сливочного масла • 3 ст.л. муки • молотый мускатный орех • черный молотый перец • соль.

Лук измельчаю, варю в небольшом количестве воды. Добавляю растительное масло, измельченные перец и помидоры без кожицы, чуть позже — мелко нарезанное филе, сливки. Тушу 5-7 мин. Яйцо взбиваю с солью и перцем, перемешиваю с макаронами. На дно смазанной растительным маслом формы выкладываю половину макарон ровными рядами, посыпаю половиной тертого сыра. Затем — курино-овощная масса и опять макароны и сыр.

Для соуса хорошо разогреваю масло и обжариваю на нем муку, постоянно помешивая. Вливаю горячее молоко и, помешивая венчиком, нагреваю до появления пузырьков. Слегка остужаю, по одному вбиваю яйца, солю и перчу, добавляю мускатный орех и тертый сыр. Хорошо перемешиваю и равномерно поливаю запеканку. Готовлю при 180-190 град. 25-30 мин. до золотистой корочки.

Наталья ЧЕРНЫШЕВСКАЯ, г. Черновцы. Фото автора

Руккола в фольге

Люблю рукколу и всегда отвожу под нее большую грядку. Но особенность этой зелени в том, что запаздывать со сбором урожая нельзя — после появления цветоносов вкус ухудшается. Поэтому регулярно обрезаю листочки. А храню так: пучок плотно оборачиваю фольгой или пищевой пленкой и кладу в нижний отсек холодильника. В таком виде руккола остается свежей до недели.

Любовь МАЗАНКОВА, г. Могилев

И чуток горчицы

Когда солю огурцы в ведре или бочке, вместе с овощами кладу чистый тканевый мешочек, наполненный порошком горчицы (30-40 г). Огурчики с таким дополнением не плесневеют. Проверено!

Елена МИРОНОВА, г. Гомель

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, с такими трудом и любовью выращенный урожай хочется сохранить подольше и понадежнее. Поделитесь опытом и секретами, как продержаться до весны на овощах и фруктах со своего огорода. Автор каждого опубликованного совета получит денежное вознаграждение.

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

Правильная заморозка

Самый правильный способ заморозки — в воде. Она создает своеобразный «кокон», который защищает зелень от окисления и высушивания. Добавлять в блюда такие ледяные кубики очень удобно.

Плотно уложите нарезанную зелень в формочки для льда и залейте холодной водой. Отправьте в морозилку до полного замораживания. Готовые кубики переложите в контейнер с плотной крышкой. Храните такую зелень в морозильной камере до 8 месяцев. Больше всего полезных веществ при заморозке сохраняется в укропе и петрушке, но при этом теряется их исходный аромат. Можно заморозить кинзу. Ее вкус полностью сохраняется, но эта зелень на любителя.

Светлана УСТИНОВА, преподаватель Молодечненского государственного политехнического колледжа УО РИПО

Мед без ошибок

Храните мед при комнатной температуре в затененном месте. Так он может стоять годами. Отмечу, что обычного дневного света продукт не боится, для него губительны прямые солнечные лучи. Если заметили, что мед начал бродить, значит, он незрелый, с высоким содержанием влаги. В этом случае храните его в холодильнике.

Сергей КАЗИМИРСКИЙ, опытный пчеловод, г. Докшицы

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ СЛЕДУЕТ ЗАМОРАЖИВАТЬ

Фрукты и овощи с большим содержанием воды

Арбуз, яблоки, огурцы и другие водянистые овощи и фрукты потеряют свою форму после того, как оттают.

Размороженное мясо

В мясе, которое уже разморозилось, начинают размножаться бактерии, которые необходимо уничтожить тепловой обработкой. В морозилке этот процесс только продолжится.

Яйца в скорлупе

Во-первых, вкус яиц ухудшится. А во-вторых, скорлупа может треснуть и внутрь попадут бактерии.

Вареный картофель

Кусочки отварного картофеля в морозилке покроются слизью, а затем почернеют.

Соусы на основе яиц, муки и крахмала

Структура такого соуса изменится, и он просто станет несъедобным.

Консервы

Они не предназначены для хранения в морозилке. Их нужно хранить в кладовой. Если надо заморозить содержимое консервной банки, переложите его в герметичный контейнер.

Анна ПЕТРЕНКО, диетолог, г. Киев

Как обустроить подвал, соорудить надежное хранилище на балконе, смастерить надежные ящики для урожая — в общем, своими руками сделать массу полезного для дома и дачи, вам подскажут авторы издания «Делаем сами». Подписка на него в самом разгаре! Подписные индексы: 12660 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 63246 «Пресса России», П1197 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Водяная лошадь
Накрыт гостям
Вид энергии
Музыкальный темп
Им рады хозяева
Роман Грина "Алые ..."
Обращение к любимому
Головной убор монахов
"20 000 ... под водой"
Алмазная мерка
Высший ...
Глава Корана
Ад древних греков
Метатель черной икры
Провинция в Испании
Создатель Электроника
Финский архитектор
Фигурная складка
Город на реке Урал
"Быстрые" шахматы
Вето для дикаря
Ванское царство
Могучий сын Зевса
Выручка от билетов
Нависшая часть одежда
Автономия России
"Плакучее" дерево
Колющее оружие
Летун к солнцу
Блок "Америка & К"
Венгерский "перец"
Колониальные муравьи
Мама с папой назвал
Вклады в банке
"Сияющий" камень
Видна по полету
Иван из Тбилиси
Изъян крыла после ДТП
Волхв с говорящей ослицей
Его берет штангист
"Короста" на металле
3 фута
Мелкая афера продавца
Змея живоглот
Груз для весов
Белый клен
Китайская хурма
Сумчатый медведь
Город в Латвии
Стих в 14 строк
Лакей Хлестакова
Рыба с зарядом
Певица Алиша Бет Мур
Валюта стран ЕС
Возглас в лезгинке
Воронье "вау!"
Мешок под глазом
Возглас из болота
Рота у эллинов
Монета при Цезаре
И трудовая, и чековая
Сыворотка от недуга
Малайский остров
Покровитель скота у славян
Пшеничная лепешка в Индии
Главная река Грузии
Величавый стих
Телефонная станция

Составитель — Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Мой рецепт или совет в «Сваты. Заготовки»:

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

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

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

Дорогие наши, а в «Кулинарном вопросе» сегодня настоящая сладкая жизнь! Благодаря вашим письмам читатели наконец-то смогут приготовить лакомства, рецепты которых искали. Не оставайтесь безучастными и к другим просьбам — их приходит на нашу почту достаточно, и каждую мы стараемся опубликовать. Если у вас есть вопросы, задавайте, не стесняйтесь — вместе нам по силам все!

Ягоды в собственном соку

В прошлом номере Илона ИВАНОВА из Мариуполя просила хозяюшек поделиться рецептом клубничного варенья, в котором бы ягодки оставались яркими, плотными, чтобы лакомство можно было преподнести как красивый сладкий подарок. Варенье по моему рецепту получается именно таким, к тому же в нем сохраняется больше витаминов и ягодного вкуса. Уже много лет закрываем клубнику на зиму именно так. За рецепт спасибо моей маме.

• 5 кг клубники • 1,5 кг сахара.

Клубнику перебираю, оставляю только сухие целые ягоды. Обрываю плодоножки, мою, раскладываю в чистые сухие банки до верха. У меня получается 15 банок по 0,5 л. Засыпаю сахар, примерно по 100 г на банку. Оставляю на ночь в холодильнике, чтобы выделился сок. На следующий день клубника пустит сок и «усядется», поэтому ягоды с сиропом из одной банки распределяю по двум неполным до плечиков. Закрываю неплотно крышкой. Так поступаю со всеми банками — их получается десять.

Ставлю банки в кастрюлю или таз. Наливаю теплую воду до плечиков. На сильном огне довожу ее до кипения и кипячу 5-7 мин. Сразу же закручиваю крышками. Если на дне осталось немного сахара, аккуратно поворачиваю банки до его растворения. Храню в подвале.

Дарья ВАКУЛОВА, пгт. Нововасильевка Запорожской обл. Фото автора

Топпинги для сладкоежек

Это рецепты для Ирины ЗОТОВОЙ из г. Черкассы и других хозяюшек, чьи дети любят магазинные сиропы и топпинги. В №3, 2017 г. Ирина просила поделиться рецептами подобных лакомств.

Шоколадный

Даю небольшие пропорции продуктов, так сказать, на пробу. Но мы всегда готовим больше — из целой плитки шоколада, увеличивая количество остальных ингредиентов.

• 35 г темного шоколада • 120 г сгущенного молока • 15 г сливочного масла • 1 ст.л. какао-порошка • 50 мл молока.

Все ингредиенты должны быть комнатной температуры. Масло и шоколад растапливаю, помешивая, на водяной бане или в микроволновке. Всыпаю какао и снова размешиваю до однородности, чтобы не было комочков. Добавляю сгущенное молоко, перемешиваю. В самом конце вливаю молоко. Ставлю в холодильник до полного остывания, чтобы топпинг полностью загустел. Храню в холодильнике.

Олеся БЕРЛЕЗОВА, г. Никополь. Фото автора

Карамельный

• 100 г сливочного масла • 100 мл молока • 1 ст. сахара • ванилин.

В сотейнике растапливаю масло, сахар, молоко и ванилин. Довожу до кипения, варю на малом огне 15-20 мин., помешивая. Сначала масса будет слегка пениться. Когда карамель загустеет и пена станет появляться медленнее, карамельный топпинг готов. Храню под крышкой в холодильнике, а перед тем как добавлять в десерты, каши, промазывать выпечку, растапливаю в микроволновке, добавив немного горячей воды.

Елена БАХВАЛОВА, р.п. Беково Пензенской обл.

Заготовки по Луне в 2017 г.

Благоприятные дни

8-10 июня
18-23 июня
26-30 июня
1-2 июля
5-7 июля

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

Подскажите

Хозяюшки, прошу помощи! Несколько лет назад пробовала консервированный салат со стручковой фасолью. Рецепт, к сожалению, не спросила. В этом году ожидаю знатный урожай такой фасоли, хотелось бы заготовить ее с толком. Подскажите рецепт.

Наталья АВДЕЕВА, г. Черновцы

* * *

Буду благодарна за подробные инструкции, как квасить и солить баклажаны в домашних условиях.

Галина ВОЛКОВА, г. Омск

* * *

Очень уважаю грибы и стараюсь при каждом удобном случае «сбежать» в лес. Заготавливал их по разным рецептам из домашней тетради, но хотелось бы попробовать и чего-то новенького. Уверен, читатели издания помогут и подкинут свежих идей.

Валерий ОГЕЕВ, г. Брянск

«Реальные истории излечения от рака»

Диагноз «рак» звучит как приговор, за которым страх, боль, безнадежность... Современная медицина перед этим недугом бессильна. Но главное — не сдаваться! Это девиз людей, победивших смерть. Второй выпуск «Домашней энциклопедии здоровья» — «Реальные истории излечения от рака» — исповедь тех, кому врачи предрекали лишь несколько лет, а то и месяцев жизни. Из первых уст вы узнаете о том, как люди находили спасение в целебной силе ядовитых и обычных трав, в воде и голодании, а также в молитве. Об исцелении своих пациентов расскажут и онкологи. Каждая история — это бесценный опыт, а значит, еще не одна спасенная жизнь. **Уже в продаже!**

«Что с цветком: 100 экспресс-подсказок в стрессовых ситуациях»

Садовые цветы, как и люди, обладают чувствительностью к погодным факторам. Трудно уцелеть нашим зеленым питомцам при продолжительной засухе, недостатке питательных веществ, нашествии вредителей или болезней. Что делать в таких случаях? Распознать беду и помочь с ней справиться — в этом предназначение данного спецвыпуска. В нем собраны самые лучшие советы опытных цветоводов и эффективные рекомендации специалистов, вместе с которыми ваши цветники легко справятся с любыми стрессами и будут еще долго радовать красочным цветением. **Уже в продаже!**

Ответы на сканворд (стр. 29)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Стол. Гиппопотам. Паруса. Соколик. Осетр. Громов. Табу. Аалто. Урарту. Сбор. Пика. Геракл. Нато. Ива. Авуары. Птица. Ярд. Валаам. Удав. Явор. Обвес. Гиря. Каки. Асса. Осип. Отек. Книжка. Вакцина. Наан. Алор. Велес. Кура. Ода. Атс.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Тепло. Ларго. Гости. Мультиварка. Сорт. Клобук. Лье. Карат. Сура. Тартар. Гофр. Орск. Луго. Блиц. Икар. Атта. Напуск. Тыва. Вано. Вдавлина. Паприка. Имя. Авгит. Вес. Ржа. Коала. Ауце. Сонет. Скат. Пинк. Евро. Кар. Ква. Ила. Асс.

Следующий номер выйдет 11 июля. Не пропустите!

Журнал «Сваты. Заготовки» № 6 (26), 6 июня 2017 г.
Издается с мая 2015 г. Выходит 1 раз в месяц 16+
Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК
Редактор Наталья Михайловна ГОРОВЦОВА
Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»
Свид-во о регистрации СМИ ПИ № ФС77-61429 от 10.04.2015 г.
Адрес редакции, юридический адрес:
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а
Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс)
E-mail: ru@toloka.com
АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200. **E-mail:** sz@toloka.com
Номер подписан в печать 24.05.2017 г. в 20.00
Тираж 275 500 экз. отпечатан ООО «Возрождение» 214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 38-54

По вопросам рекламы обращаться по тел.:
(8 499) 253-44-28, (8 903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com
Распространитель: ООО «Толока в России»,
тел. (8-4812) 61-19-80, тел./факс (8-4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий — (8-4812) 64-75-47
Вы можете оформить подписку с любого месяца по индексам
11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 71234 «Пресса России»,
П1214 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».
Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»
В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодексов гонорар и призы вы сможете получить только при указании ФИО (полностью), номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.
Цена свободная Зак. № 01686

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

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы. Редакция имеет право редактировать и опубликовывать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Использованы фото shutterstock.com и 123rf.com
Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Сегодня также вышли:

«Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Санта Барбара. Здоровье», «Санта Барбара. Советы и секреты», «Санта Барбара. Кухня», «Волшебный», «Садовод и огородник», «Наша кухня», «Сваты», «Домашний», «Домашние цветы», «Кухонька Михалыча», «Лечитесь с нами», «Золотые рецепты наших читателей», «Психология и Я», «Санта Барбара. Дача», «Реальные истории излечения от рака», «Что с цветком: 100 экспресс-подсказок в стрессовых ситуациях».

БУДЬ В ФОРМЕ ЛЕТОМ!

299 р.

Пластыри для похудения

Хотите выглядеть все лето стройной и подтянутой? Пластыри для похудения помогут вам в этом! Входящие в состав пластыря компоненты проникают в подкожный слой очень быстро, выводят из организма ненужную жидкость, уменьшают слой жира, способствуют снижению веса и весьма эффективны в борьбе с целлюлитом.

Материал: пластырь, кофеин, выдержки софорикозида, зеленого чая, травянистого солероса, капсаицин. Размер: 6 шт.– 8х9,5 см; 6 шт.– 5,5х9,5 см; 12шт. – 4,5х7,5 см. Корея.

24 шт.

299 р.

М. Королева «Лишний вес – ответный удар»

Известный диетолог Маргарита Королева помогла приобрести полезные привычки в питании миллионам читателей. Среди поклонников ее программы много звезд: Ф. Киркоров, А. Малахов, Валерия, А. Цой и многие другие. Очередь за Вами!

Формат 145х215, обложка, 288 с. 12+

Кольцо для похудения

Магнитное кольцо, выполненное в форме тройной спирали, стимулирует биологически активные точки на пальцах. Это улучшает метаболизм, способствует сжиганию жира и предотвращает его отложение. Сила воздействия 500 гаусс. Покрытие из позолоты.

Материал: нержавеющая сталь, магниты. Размер универсальный.

299 р.

Подарок за заказ от 690 р.

Мази монастырские

Все мази изготавливает монастырская аптека в строгом соответствии со старинными рецептурами на природных компонентах. Каждая баночка создана с молитвою о всех нас. И эта сила искренней молитвы усиливает действие монастырских мазей.

Гладкая кожа *Состав: воск пчелиный, мед натуральный кавказский, масло имбирное, масло сафлоровое. Объем: 25 мл.*

Здоровые суставы *Состав: воск пчелиный, мед натуральный кавказский, масло лавровое, масло зверобойное. Объем: 25 мл.*

От варикоза *Состав: воск пчелиный, мед натуральный кавказский, масло имбирное, масло календулы, масляный экстракт конского каштана, деготь березовый, пчелиный подмор. Объем: 25 мл.*

149 р.

Духи на выбор:

Fluide Charme Этот радостный цветочно-фруктовый аромат раскрывается всплеском мандарина и сливы, продолжается феерией из фиалки и розы и в шлейфе оставляет мускус и ваниль.

Fluide Jardin Нежный хрустальный аромат напомнит о весне своими нотами ландыша, свежестью иланг-иланга и амариллиса и оставит восхитительный жасминовый шлейф.

Fluide Golden Этот страстный аромат раскрывается нотами пиона и мандарина, хранит в сердце аромат розы и продолжается пикантным шлейфом пачули, сандала и розового перца.

Код заказа РМ-17-151-СВЗ-СЛИМ

МОЙ МИР
www.mm-katalog.ru

8 (800) 250-21-76
Звонок по России БЕСПЛАТНО и с мобильного!

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар производства КНР или РФ. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 15.09.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода РМ-17-151-СВЗ-СЛИМ. В одном заказе может находиться не более одного подарка. Если при заказе не указан подарок, то компания оставляет за собой право выбора подарка.