

16+

**Сваты**

Все рецепты проверены читателями!

# Заготовки

Толока

№ 3 (35), март 2018 г.

СПЕЦРУБРИКА:  
березовый сок**НОВИНКА:**дайкон сушеный  
и маринованный**НЕОЖИДАННО:**масло с «копченым»  
ароматом**НА ЗДОРОВЬЕ:**

топленое масло гхи

**ЭКСКЛЮЗИВ:**

яйца в маринаде

**ВСТРЕЧАЕМ ПАСХУ:**куличи, булочки,  
«крашенки»**Внимание!**До 31 марта вы можете  
подписаться на наш  
журнал на второе  
полугодие 2018 г.  
по ценам первого!

Наши подписные индексы:

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

71234 «Пресса России»

П1214 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2411-0787

18003&gt;



9 772411 078008

## Щедрый мясной стол

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

### Здравствуйте, дорогие!

Признаемся, всегда считали себя «продвинутыми» заготовителями березового сока и думали: уж в этом деле особых открытий для себя не сделаем. Но не тут-то было! Как начали готовить спецрубрику — так только и успевали удивляться. Оказывается, и со сроками сбора мы далеко не всегда угадывали, и деревья частенько неграмотно залечивали, да и такой деликатес, как березовый сироп, для нас оказался диковинкой. Верно в народе говорят: «Век живи — век учишься». Надеемся, дорогие читатели, вы тоже сделаете для себя полезные открытия!

До нового заготовительного сезона ждать еще несколько месяцев, но запасов в наших кладовочках немерено. Признаемся, именно благодаря им мы вполне можем считать себя зажиточными пенсионерами. Пока другие покупают импортные овощи и фрукты, мы едим свое, с любовью выращенное. Порой до недели можем в магазин не наведываться: супы да борщи варим из полуфабрикатов, закатанных в баночки, в качестве сытного горячего выручает домашняя «пальцем пиханая» колбаска, чай гоняем с вареньем и цукатами вместо конфет... Времена сейчас, прямо скажем, непростые, но, считаем, все в наших руках — вместо жалоб предпочитаем действовать. А потому и в этом году за березовиком пойдем, первую зелень на грядках и в лесу возле дачи пощиплем, да что там, даже варенье сварим, не дожидаясь дачных ягод, — из молодых шишек да одуванчиков. Рецептами обязательно поделимся, да заранее, чтобы и вы успели сделать подобные заготовки. Давайте помогать друг другу, подсказывать и советоваться, а потому, как всегда, ждем писем — они нас вдохновляют и направляют в нужное русло.



#### Чета Шевченко:

Любовь Сергеевна (можно — Любаша) и Михал Михалыч



#### И их сваты Богатыревы:

Маргарита Петровна (Марго) и Анатолий Степаныч.



Расскажу, как готовлю внучатам мягкое «зимнее» мороженое. Чищу и замораживаю бананы. Затем достаю, даю чуть-чуть подтаять, измельчаю блендером и добавляю немного сливок и клубничного варенья. Перемешиваю и подаю в стаканчиках — вкуснее магазинного!

#### Тонкости нарезки

В начале весны заквашиваю последние зимние кочанчики. А знаете, как красиво нарезать капустку? Складываю стопкой несколько капустных листов, сво-

рочиваю трубочкой и нарезаю поперек. Получается красивая длинная соломка. Слишком тонко не режьте, иначе квашенка не получится хрустящей.



Весной начинаю мариновать первую витаминную зелень — черемшу. Причем несмотря на ее явно чесночный аромат, добавляю в баночки и зубчики чеснока. С ним заготовочка становится еще полезнее, а приятная острота черемши — ярче!



#### Клюквенная маска

Решила с приходом весны кожу «омолодить». Заглянула в морозилку — осталась еще прошлогодняя клюква. Растерла 1 ст.л. ягод с 1 ст.л. нежирного творога, добавила соли на кончике ножа, перемешала до однородной кашицы. Нанесла такую маску на лицо на 15-20 мин., затем смыла прохладной водой. Эффект есть — проверено!



Как-то достал на пробу вяленую рыбку собственного приготовления. Но вот запах и вкус мне показались затхлыми. Понял, что отсырела. Благо, сосед у меня — рыбак бывалый, посоветовал промыть рыбу в слабом растворе соли и просушить повторно. Я все так сделал — рыбка стала что надо!

#### Как там ягодки?

Как снег сойдет, так и спешим с женошкой на дачу, проверить, как там наши клубничные «плантации». Отодвигаем от кустиков мульчу, удаляем сухие листочки, проводим подкормку. Чтобы как можно раньше полакомиться первыми ягодками, ставим дуги на грядки и накрываем пленкой.



Для меня весной нет лучшего деликатеса, чем черный хлеб с моей фирменной намазкой. Пропускаю через мясорубку соленое сало, черемшу и чеснок (пропорции продуктов беру на свой вкус). Перчу по вкусу и перемешиваю, а храню в холодильнике.



#### «Лекарство под хмельком»

Недавно приноворился готовить витаминную настойку. Перемешиваю сок половины лимона с 0,5 ст. сахара и подогреваю, чтобы тот растворился. Добавляю сироп 0,5 л коньяка, добавляю

цедру лимона и ставлю баночку в теплое место. Уже через неделю начинаем принимать по 1-2 ст.л. для поднятия иммунитета. А Любаша еще и в десерт добавляет.

## Луковый мармелад

Непривычное сочетание слов: мармелад и лук. На самом деле такой мармелад отлично дополняет любые блюда — от мяса до бутербродов. Если приготовить его по всем правилам, то он и луком-то не пахнет.

• 1 кг лука • 1 кг сахара • 5-6 бутонов гвоздики • лимон • соль • 2 ч.л. растительного масла • черный молотый перец • острый молотый перец.

Лук нарезаю тонкими (это важно!) полукольцами, засыпаю сахаром, оставляю на 3 часа. За это время он даст много сока. Процеживаю его через дуршлаг в кастрюлю (луковую массу оставляю). Добавляю в сок гвоздику и горстку промытой луковой шелухи. С момента закипания варю 10 мин. Получившийся сироп процеживаю, всыпаю лук, цедру лимона и варю 30 мин., пока лук не станет прозрачным. В конце добавляю соль на кончике чайной ложки, сок половины лимона, масло, черный и острый перец и варю еще 1 мин. Остужаю, раскладываю в баночки, храню в холодильнике.



Елена ОРГЮН,  
г. Бурса, Турция. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Остановлюсь на отрицательных качествах лукового мармелада: много сахара, растительное масло в этом рецепте, скорее всего, нужно без запаха, то есть рафинированное, а оно не самый полезный продукт. Варить лук лучше не более 5 мин., иначе все его ценные качества также окажутся под вопросом.

Ольга ПЕРОВА,  
нутрициолог, г. Петрозаводск

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Скоро первая зелень подоспеет. Будем солить черемшу, закатывать зеленые соусы и приправы для первых блюд. Не забудем и о даровых травках-муравках — крапиве, одуванчиках, сныти...  
Делитесь с нами опытом, за каждый дельный рецепт — гонорар!

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



## Острая морковь с кунжутом

• 1 кг моркови • 1 ст.л. семян кунжута  
• по 1 дес.л. соли и сахара • зубчик чеснока • 1 ч.л. смеси молотых перцев (черный, душистый и красный) • 1/4 ч.л. куркумы • 1/4 ч.л. лимонной кислоты.

В 100 мл теплой воды растворяю соль, сахар и лимонную кислоту. Заливаю морковь, натертую на терке для моркови по-корейски. Добавляю пряности и пропущенный через чесночницу чеснок. Всыпаю кунжут. Хорошо перемешиваю и даю настояться около 20 мин. Храню в холодильнике до недели.

Людмила КУВШИНОВА, г. Шклов.  
Фото Натальи ГОРОВОЦОВОЙ

## Лимоны «По-мароккански»

Без соленых лимонов трудно представить марокканскую и североафриканскую кухни. Цитрусы подают как пикантное дополнение к мясу и рыбе, добавляют к соусам и маринадам, в салаты, рагу и, конечно, это отличная закуска к спиртным напиткам. Купить такой деликатес у нас практически невозможно, но вполне реально приготовить у себя дома.



• 10 лимонов • 20 ч.л. морской соли  
• стручок острого перца • 2 лавровых листа • 1 ч.л. смеси фенхеля • палочка корицы • 1 ст.л. смеси молотых перцев.

У вымытых лимонов обрезаю кончики. Делаю крестообразный надрез с одной стороны, не дорезая до противоположной по 1 см. Фарширую плоды смесью соли, фенхеля и перцев, укладывая по 2 ч.л. массы в каждый. Слегка их прижимаю, собирая к центру, укладывая в стеклянную банку, добавляю лавровый лист, тонкие полоски острого перца без семян и пергородок, кусочки корицы. Изначально в литровую банку помещается 5-6 лимонов, сильно их не утрамбовываю. Закрываю банку и ставлю ее в темное место при комнатной температуре. Через 2-

3 часа цитрусы выделяют сок и станут мягкими, тогда добавляю еще 1-2 лимона с солью. Через несколько часов укладывая в банку еще 2 цитруса и доливаю лимонный сок, если выделившегося будет недостаточно. Он должен полностью покрывать фрукты и доходить до кромки банки — это обязательное условие, иначе плоды могут забродить. Закрываю банку стерилизованной крышкой и ставлю в холодильник на месяц.

### Пряные нотки

В заготовку из лимонов кладу только крупную морскую соль, а из пряностей люблю добавлять в банку веточку розмарина — его «хвойный» аромат ну очень гармонично сочетается с цитрусом. А как-то за неимением розмарина смешала немного острого перца, лавровый лист и... палочку корицы. Получился совершенно другой вкус, но тоже весьма достойный.

Алла ДОБРОВОЛЬСКАЯ,  
г. Черновцы

### Мой совет

С пристрастием выбираю лимоны для этой заготовки, стараюсь найти не обработанные парафином плоды. Если не получилось купить такие, обдаю цитрусы кипятком и хорошо мою щеткой под проточной водой.

Ирина РУДНЕВСКАЯ,  
г. Киев. Фото автора

## Яблоки с капустой «Чудесные»

Это настоящая деревенская еда. Когда в детстве мы приезжали в гости к бабушке, с особым удовольствием пробовали эти яблоки: чуть сморщенные, из деревянных кадушек, с невероятными вкусом и ароматом пряностей. Сегодня хозяйки редко готовят подобные яства, а ведь для них не нужно много времени и труда.

♦ 2 кг твердых яблок (например, антоновки) ♦ 100 г любых свежих ягод (черники, смородины — летом или осенью, брусники, клюквы — зимой) ♦ 2,5 ст.л. соли ♦ 1,5 ст.л. сахара ♦ кочан капусты ♦ 3 сладкие моркови ♦ пряности (корица, базилик, мята) — по вкусу.

Яблоки выбираю крупные, без пятен, повреждений и червоточин, мою. Перемешиваю нашинкованную капусту с натертой на терке морковью, добавляю соль и сахар. Растираю руками до появления сока. На дно стеклянной банки, эмалированной кастрюли, бочки кладу слой капусты, пряности и несколько свежих ягод. Выкладываю ряд яблок и нарезанные овощи, заполняя ими пустые места между плодами. Так заполняю посуду, пока не закончатся все ингредиенты. Заливаю капустным рассолом, чтобы полностью покрыл фрукты. Если его мало, готовлю дополнительную порцию: в 1 ст. теплой кипяченой водой растворяю по 1 ст.л. соли и сахара. Накрываю все плоской крышкой или тарелкой, ставлю гнет и храню при 15-23 град. Каждый день проверяю уровень маринада. Если его стало меньше, добавляю. Уже через неделю моченые яблоки напитываются ароматом пряностей, становятся золотистыми, словно озаренными солнцем.

Александр АБАЛАКОВ,  
г. Благовещенск. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Такая заготовка была популярна у наших предков на протяжении многих веков. Очень важно подготовить для вымачивания яблоки поздних сортов, хорошо вызревшие, но твердые. Лучший сорт — антоновка, подходят анис, пепин и титовка. В моченых яблоках много аскорбиновой кислоты, количество которой при вымачивании с черникой, смородиной, клюквой и брусникой во много раз увеличивается. Обладая таким большим запасом витамина С, это блюдо повышает устойчивость организма к инфекциям и имеет противовоспалительный эффект. Также — за счет большого содержания кальция — заготовка полезна при остеопорозе. А вот людям с повышенной кислотностью желудка, гастритом, язвенной болезнью и колитом такие яблочки противопоказаны.

Татьяна РЫКАЛОВА,  
врач-диетолог, г. Архангельск

Если под конец зимы начинают портиться остатки моркови, закатываю ее в небольшие банки. Для салатов нарезаю овощ крупными кубиками — так она выгодно смотрится в блюде. Когда натираю для заготовки по-корейски, стараюсь держать овощ вертикально, чтобы получалась красивая длинная соломка. В самых маленьких баночках закатываю фигурно нарезанные кусочки — украшаю ими салаты и закуски.



## Свекла с кунжутом

♦ Крупная свекла ♦ 2 средние луковицы ♦ 3-5 зубчиков чеснока ♦ 50-70 мл растительного масла ♦ 2-3 ст.л. семян кунжута ♦ 1,5-2 ст.л. сахара ♦ 1 ч.л. молотого острого перца ♦ 1 ч.л. молотого кориандра ♦ 1 ч.л. без верха соли ♦ 1/4 ч.л. (если любите поострее, можно чуть-чуть больше) уксусной эссенции.

Свеклу нарезаю тонкой соломкой или натираю на терке для моркови по-корейски. Добавляю соль, сахар, уксусную эссенцию, перемешиваю и оставляю на 30 мин. Лук нарезаю тонкими полукольцами и обжариваю на растительном масле до светло-золотистого цвета и мягкости. Смешиваю свеклу со слегка остывшим луком, пропущенным через чесночницу чесноком, кориандром, перцем и обжаренным на сухой сковороде кунжутом. Пробую на вкус, всего ли хватает. Даю настояться. Храню в холодильнике, но не очень долго.



Елена КАЛУГИНА, г. Остров. Фото автора



## Дайкон «Привет, Япония!»

В блюдах японской кухни часто встречается маринованный дайкон. Например, его подают как гарнир к суши или заворачивают в роллы. Овощ по этому рецепту получается хрустящим, без горечи, с приятными восточными нотками.

♦ 100 г дайкона (японская редька) ♦ 50 мл воды ♦ 50 г сахара ♦ 30 мл 6%-ного яблочного уксуса ♦ щепотка куркумы ♦ щепотка морской соли.

Смешиваю воду, сахар, уксус и куркуму, варю до растворения сахара и остужаю. Дайкон чищу, нарезаю кружочками или половинками кружочков. Хорошо солю, складываю в дуршлаг и оставляю на час. Затем соль смываю, кусочки обсушиваю. Складываю в банку или пластиковый контейнер, заливаю маринадом. Закрываю крышкой и слегка встряхиваю. Оставляю на ночь в холодильнике. Храню до двух недель.

Анна ГУМЕНЮК, г. Одесса. Фото автора

## Маринованные шампиньоны

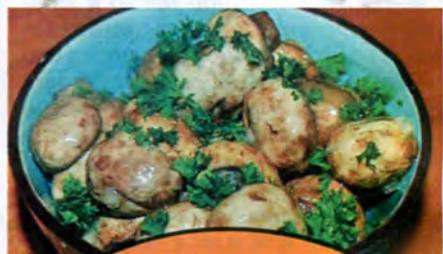
Остались маленькие шампиньоны, вот и решила их замариновать. Это что-то! Уже много раз повторяла рецепт — домочадцы постоянно просят готовить такие грибочки.

♦ 1 кг шампиньонов (свежих, маленьких) ♦ 8 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ 3 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л. соли ♦ 0,5 ст. растительного масла ♦ 5 зубчиков чеснока ♦ 1-2 бутона гвоздики ♦ душистый перец горошком.

Грибы мою, перемешиваю с 2-3 ст.л. уксуса, заливаю кипятком, чтобы покрыл грибы. Оставляю на 10 мин. под крышкой. Воду сливаю и повторяю запаривание, но уже без уксуса, на 5-7 мин.

Смешиваю соль, сахар, измельченный чеснок, растительное масло, 5 ст.л. уксуса, перец и гвоздику. Заливаю остывшие шампиньоны маринадом и оставляю на 20 мин. Затем ставлю в холодильник. Через сутки можно снимать пробу.

Анна БАЛУНСКАЯ,  
г. Ровно. Фото автора



## Отменная закуска

Маринованные шампиньоны — лучшая закусочка к застолью! В воду, в которой варю грибы, добавляю лимонную кислоту на кончике ножа.

Так грибочки сохраняют свой цвет. Пикантный маринад получается с кунжутом. Семена обжариваю на сухой сковороде и добавляю в основную заливку.

Марина ОРЛОВА,  
г. Львов

# СУПЕР КУХНЯ

Только проверенные  
кулинарные рецепты  
от читателей!



В каждом номере издания

- ✳ Полноценное меню на любой вкус и кошелек: супы и горячее, салаты и закуски, десерты и несладкая выпечка... Для вас — только лучшие и доступные рецепты.
- ✳ Подробные мастер-классы по приготовлению и украшению блюд.
- ✳ Комментарии специалистов, как сделать любое угощение еще полезнее и вкуснее.
- ✳ Рецепты здоровья и советы врачей.
- ✳ Советы, как накормить семью сытно и с выдумкой, если до зарплаты еще далеко, а в закромах негусто.
- ✳ Забавные кулинарные истории, приятные воспоминания и душевные беседы.

## 6 Соленья и маринады: капуста



Без уксуса

### «Спасибо соседке»

Когда мой папуля был жив, он очень вкусно квасил капусту. Но я не ценила, не понимала ее пользы и даже не интересовалась рецептом. Да что там лукавить, не сильно-то я ее и любила! В 2010 году папа ушел из жизни, и уже через год так захотелось квашеной капусты, что соседка стала готовить ее и для себя, и для меня. Но в один день ей, видимо, надоела эта практика: она купила необходимые продукты и пришла с твердым намерением научить меня готовить квашенку. Удивительнее всего то, что ее капуста была один в один с той, которую я пробовала в детстве. Чтобы не потерять рецепт, записала его и так квашу из года в год.

- 5,5 кг капусты (2 больших кочана)
- крупная морковь • 4-6 ст.л. соли
- 1 ст.л. тмина или зиры • мед.

Морковь натираю на крупной терке. Капусту нарезаю на две части, вырезаю кочерыжку, шинкую на средней терке, выкладываю в большой таз, сверху кладу 1/4 тертой моркови, всыпаю 0,5 ч.л. тмина и 1 ст.л. соли. Слои повторяю в том же порядке, пока не закончатся ингредиенты. Затем все перемешиваю, слегка помыв. На вкус капуста должна быть чуть пересоленной. Стенки большого ведра смазываю медом и кладу в него капустную смесь. Сверху можно положить листья капусты. Накрываю тарелкой, ставлю гнет (у меня — трехлитровая банка с водой), накрываю полотенцем и оставляю в теплом месте на 4 дня. Каждый вечер делаю «перетоку»: снимаю гнет, тарелку, приподнимаю капустные листья и 2-3 мин. перемешиваю овощи с самого дна — выпускаю воздух. На четвертый вечер капусту отжимаю, перекладываю в чистую трехлитровую банку и сверху доливаю немного сока. Утрамбовываю и ставлю в холодильник. Перед подачей заправляю растительным маслом (можно добавить лук).

Светлана БЫРКА,  
г. Кишинев. Фото автора

В квашенку часто добавляю не только соль, но и сахар. С ним процесс брожения идет куда быстрее. На 1 кг капусты достаточно 0,5 ч.л. сахара. Готовую капустку всегда держу под прессом, чтобы она постоянно находилась в рассоле.



### По-грузински

- 6 кг капусты • 3 кг свеклы • 1,5 кг моркови • 800 г черешкового сельдерея
- 400 г лука • 2 головки чеснока
- 4-5 лавровых листьев • 5-7 горошин черного перца • соль — по вкусу.

Небольшие кочаны капусты нарезаю на 4 части. Свеклу нарезаю полукружочками, морковь — кружочками, лук — полукольцами, сельдерей — кусочками. Кипячу воду с солью (рассол должен быть соленым) и пряностями. Смешиваю овощи, добавляю очищенные целые зубчики чеснока, заливаю рассолом, чтобы полностью покрывал овощи. Оставляю при комнатной температуре на 7 дней под гнетом.

Людмила ВОЛОТИНА, г. Могилев.  
Фото Ирины САВОСИНОЙ



Без уксуса

Без уксуса

### С клюквой

Раньше квасили капусту в кадках. Помню, как мои родители рубили кочаны в корытце специальной сечкой. В современных квартирах хранить такие объемы негде, поэтому заквашиваю капустку в трехлитровой банке. А когда она заканчивается, готовлю еще.

- 3 кг капусты • 100 г моркови • 100 г клюквы • 100 г крупной соли • 1 ст.л. сахара
- 3 лавровых листа • семена укропа и черный молотый перец — по вкусу.

С капусты снимаю верхние листья, кочаны шинкую. Морковь натираю на крупной терке. Складываю овощи в эмалированную посуду, посыпаю сахаром, солью, семенами укропа, немного перчу и мну до по-



явления сока. Добавляю лавровый лист и промытую клюкву. Утрамбовываю, накрываю тарелкой и ставлю гнет. Оставляю в теплом месте. Примерно на второй-третий день снимаю появившуюся пену, а капусту протыкаю до дна деревянной палочкой ежедневно. Пробовать можно через неделю.

Жанна ТИХОНОВА,  
г. Кострома. Фото автора

### Эх, яблочки!

Готовлю морковно-капустную смесь с добавлением соли и сахара, как при квашении капусты. Перетираю руками, чтобы пустила сок. Слои смеси выкладываю в эмалированную посуду, на нее — целые яблоки (у меня антоновка). Все зазоры закладываю капустой, покрываю ею же сверху,вливаю образовавшийся сок. Если жидкости мало, доливаю кипяченую воду с солью и сахаром. Оставляю под гнетом на 10-14 дней в комнате, затем выдерживаю две недели в прохладном месте.

Светлана КОРЖИНА,  
г. Санкт-Петербург

### Маринованная по-немецки

Такую капусту можно купить в любом супермаркете Германии. Решила приготовить ее дома. Получилась очень вкусной, слегка сладковатой, хрустящей и сочной — то, что надо!

- 1,3-1,5 кг капусты • стручок сладкого перца
- луковица • 100 г сахара • 100 мл 5%-ного уксуса • 100 мл растительного масла • 1 ст.л. готовой горчицы • 1 ст.л. соли • черный молотый перец — по вкусу.

Капусту тонко шинкую, лук и перец нарезаю кубиками, перемешиваю, слегка перетирая. Довожу до кипения и нагреваю уксус, масло, сахар и соль, пока специи не растворятся. Кипящим маринадом заливаю овощи, перчу и хорошо перемешиваю: сначала ложкой, чтобы не обжечься, затем — руками. Добавляю горчицу. Накрываю крышкой и оставляю на сутки при комнатной температуре. Храню в холодильнике.

Виктория ЗАМАЛИНА, г. Днепр

# Santen

A Clear Vision For Life\*\*

## ОФТАН® КАТАХРОМ

СЧАСТЬЕ ВИДЕТЬ  
ЛЮБИМЫХ



РУ П N015553/01 от 28.05.2009

Реклама. PP-CATAC-RU-0004

- ♦ Применяется при КАТАРАКТЕ\*\*
- ♦ Способствует улучшению энергетического обмена хрусталика глаза<sup>1</sup>
- ♦ Более 10 лет на рынке РФ<sup>2</sup>, продается в 10 странах мира
- ♦ Производится в Европе<sup>1</sup>

\*Ясное зрение для жизни

\*\*Катаракта — заболевание глаза, характеризуется помутнением хрусталика, из числа приобретенных наиболее распространена старческая катаракта (Большая Медицинская Энциклопедия, <http://бмэ.орг>)

- 1) Инструкция по медицинскому применению препарата ОФТАН® КАТАХРОМ
- 2) По данным исследований информационно-аналитической компании IMS Health (IQVIA), проведенных с 2004 по 2018 годы

ООО «САНТЭН», 105064, Россия, Москва, Нижний Сусальный пер., д. 5, стр. 19, офис 402, +7(495)9808079 [www.santen.com](http://www.santen.com)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## «Коварный» австрийский винегрет

Винегрет готовлю исключительно с квашенкой. Ну а главная героиня этого салата, конечно же, свекла. Правда, она ох как «коварна»!

Как-то увязалась я за мужем, который отправлялся по делам в Австрию. Поскольку регламент не предусматривал задерживаться там надолго, прихватила лишь пару вещичек, в том числе и светло-бежевую льняную блузку. Опуская множество подробностей, сообщу, что принимающая сторона кормила нас «на убой», и мы взмолились приготовить что-нибудь легкое. Вот и подали вежливые австрийки как-то на завтрак самое диетическое, по их представлениям, наше блюдо — винегрет с квашеной капустой в дуэте с селедкой. Я, как назло, опрометчиво явилась к завтраку в той самой бежевой блузке. Нервно поерзав на стуле (предчувствие — великая сила), принялась осторожно есть винегрет. А напротив меня за столиком расположился вальяжный и довольно «обширный» шеф конторы, в которую мы приехали. И вдруг этот милейший герр как чихнет с полным ртом винегрета! Брызги, естественно, летят прямоком в мою сторону.

Ошарашенный господин хватает белоснежную салфетку, перегибается через стол и принимается оттирать мое испачканное декольте, перевернув по дороге кувшин с черносморodinовым морсом. И вот сижу я вся из себя — с разводами цвета школьных чернил на коленях, квашеной капустой и свеклой за пазухой... При этом мысли в голове самые мрачные.

История закончилась вполне себе мирно — поездкой домой к чихнувшему. Там я испугалась в ванне размером с небольшой залив в Карибском море и приняла благосклонно в подарок от его жены чудесный костюм салатного цвета. Правда, в дальнейшем постоянно умудрялась его чем-нибудь испачкать, где-нибудь поврать, обо что-нибудь обжечь...

**Внимание: рецепт!**

Представляю вашему вниманию рецепт того самого винегрета с квашенкой.



- ♦ 300 г квашеной капусты
- ♦ 5 шт. вареной свеклы
- ♦ 5 вареных картофелин
- ♦ 2 вареные моркови
- ♦ некрупная луковица
- ♦ зелень петрушки
- ♦ растительное масло
- ♦ черный молотый перец
- ♦ соль.

Нарезаю мелкими кубиками морковь, свеклу и картофель. Лук измельчаю. Квашеную капусту отжимаю от рассола, рублю ножом. Все, кроме свеклы, складываю в миску, смешиваю

с маслом. Свеклу отдельно смешиваю с маслом и лишь после этого кладу в общую массу. Так она меньше окрасит остальные овощи. Добавляю рубленую зелень, перец и соль. Перемешиваю.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ, г. Берегово. Фото автора

### Тонкости нарезки

Если хочу, чтобы капуста была приятного оранжевого оттенка, натираю морковь на крупной терке. Чтобы максимально сохранить белизну капусты, нарезаю морковь кружочками или соломкой. Сами кочаны не рублю слишком мелко — чересчур тонкие полоски получатся мягкими, без хрусткости.

Татьяна МИЛОВАНОВА,  
г. Орша

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Ох, скорее бы первых ягод дождался! Как не сохранить вкус лета, приготовив домашние наливки, настойки, ликеры? Такие по-особому играют и цветом, и вкусом, и ароматом. Дорогие наши, делитесь своими лучшими и любимыми рецептами — обязательно опубликуем их на страницах издания.

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

## Хреновуха

В нашей семье не очень любят крепкие напитки. Однако водка всегда есть в холодильнике — остается после праздников и потом может стоять годами. Как-то увидела рецепт хреновухи, решила, что неплохо было бы вместо водки иметь в холодильнике ее. Этот напиток может пригодиться в экстренных случаях, например, отогреться после долгой прогулки на холоде. К тому же у него нет привкуса спирта, да и послевкусие гораздо приятнее.

- 1 л водки • крупный корень хрена
- 5 ч.л. меда.

Хрен чищу, нарезаю длинными тонкими кусочками. Заливаю водкой, немного оставив. В оставшейся водке растворяю мед и вливаю в часть с хреном. Настаиваю 3-4 дня в прохладном темном месте, процеживаю. Храню в холодильнике несколько месяцев.

Наталья КОВАЛЕНКО,  
г. Берлин.  
Фото автора



## «Кофейный аромат»

У напитка исчезает запах спирта — и получается очень вкусно. Хорошо перемешиваю 100 мл водки, 200 мл концентрированного молока, 3 пакетика растворимого кофе без добавок, пакетик ванильного и 100 г обычного сахара. Ставлю в холодильник на 2 дня — и можно пробовать.

Ольга ФАЙЗУЛЛИНА, г. Омск

## Лимончелло

Лимончелло принято пить после еды как дигестив — напиток, улучшающий пищеварение.

- 15 крупных лимонов с толстой кожурой
- 2 бутылки по 0,75 л качественной водки
- 4,5 ст. сахара
- 5 ст. воды (ключевой или минеральной без газа).

Лимоны мою жесткой губкой. Очень острым ножом срезаю цедру, только желтую часть (оставшиеся плоды не пригодятся). Кладу ее в банку объемом не менее 3 л, вливаю бутылку водки, плотно закрываю крышкой и пишу дату. Ставлю в темное прохладное место на 40 дней (я храню в шкафу). Периодически взбалтываю. Затем варю сироп из воды и сахара, кипячу 5 мин., помешивая и снимая пену. Даю ему постоять 10 мин. и вливаю в банку с лимонными корками. Туда же добавляю еще одну бутылку водки. Закрываю, пишу дату и снова выдерживаю 40 дней. Процеживаю ликер, разливаю в сухие бутылки и даю постоять еще 40 дней. Перед употреблением его нужно подержать в морозилке и пить очень холодным, по чуть-чуть, после хорошего сытного обеда.



## Мой совет

Выбирайте лимоны красивого цвета, без пятен и обязательно нюхайте — они должны быть ароматными. Даже у одного продавца лимоны бывают очень разные. Думаю, аромат зависит от того, в каком состоянии зрелости лимон был снят с дерева.

Елена АЙЗИКОВИЧ, автор сайта  
«Жить со вкусом, жить вкусно»,  
г. Ашдод, Израиль. Фото автора

Часто домашние виноделы для настаивания коньяка вместо дубовой щепы берут дубовую кору (ее проще найти — продается в любой аптеке). Но замена эта не равноценная: в коре слишком много дубильных веществ и мало ароматических, что, безусловно, меняет вкус напитка не в лучшую сторону.



## Коньяк по дагестанскому рецепту

В 1983 году рецептом этого коньяка со мной поделился дагестанский джентльмен Исмаил. По его мнению, для коньяка существуют две закуски: «ничего» или ломтик яблока. Лимонном или другими цитрусовыми, по словам Исмаила, закусывают пиво, а беконом, огурцом или пельменями — водку. А еще этот напиток не вызывает абстинентного синдрома (попросту говоря, похмелья) — проверено на практике. Как оказалось, на сухих веточках винограда коньяк настаивается гораздо быстрее, нежели на дубовой щепе в бочке. При этом все ингредиенты лекарственные и натуральные.

- 0,5 л качественной водки • сухие веточки винограда (кисть без ягод)
- 2 ч.л. гречишного меда
- 2-3 дольки лимона
- 5-10 ягод можжевельника.

Беру сухие веточки примерно от 2 кг винограда, на которых росли ягоды, и заливаю их водкой. Через пару суток водка окрашивается в янтарный цвет. Добавляю лимон, можжевельник и темный гречишный мед. Если жидкость помутнеет, значит, мед натуральный и это пыльца. На следующий день она осядет, а жидкость посветлеет. Через три недели, когда цвет напитка поменяется, можно пробовать.

Александр СЕРГЕЕВ,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора



## Ай да булочки!

Вкусные, ароматные, яркие булочки пеку со своим секретом. Готовлю дрожжевое тесто по любому проверенному рецепту, но молоко или воду заменяю таким же количеством домашнего тыквенного сока. Выпечка получается на ура!  
Любовь МАЗАНКОВА,  
г. Могилев



## Кофейный сироп

Такой густой сироп добавляю в десерты, выпечку и торты. Он получается густым и с супернасыщенным вкусом.

• 3 стл. растворимого кофе (качественного, от проверенного производителя) • 0,5 л воды • 10 стл. сахара.

В воду комнатной температуры всыпаю кофе. Добавляю сахар, перемешиваю. Довожу до кипения, варю на минимальном огне с приоткрытой крышкой 45-60 мин., помешивая, пока жидкость вдвое не уменьшится в объеме. Сироп готов, когда начинает сильно пениться, а его капля стекает с ложки, как мед. Даю сиропу остыть, переливаю в бутылочку — получается около 250 мл — и только потом закрываю крышечкой. Храню в темном месте не более двух месяцев.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Этот сироп не что иное, как кофейный экстракт. Приготовить его можно было проще — без длительного уваривания в течение часа. Просто сварить сироп погуще, сразу уменьшив объем воды на заданное количество сахара.

Добавлять такой экстракт советую для ароматизации десертов, кремов, сиропов, теста. Дозировка — по вкусу: от нескольких капель до нескольких ложек (чайных или столовых), в зависимости от количества остальных продуктов.

Сергей ГРУНИН, кондитер, г. Дмитров

## Грушевый компот на меду

• Груши — по вкусу • 800 г жидкого меда • 1 ч.л. лимонной кислоты.

Твердые зрелые груши нарезаю на 2 или 4 части, вырезаю сердцевину. В 1 л воды растворяю лимонную кислоту и кладу фрукты на несколько минут. Перекладываю груши в стерилизованные банки. В соевник наливаю воду, в которой были плоды,

добавляю мед и перемешиваю. Ставлю на огонь. Как только начнет закипать, снимаю с огня и слегка остужаю. Заливаю груши. Стерилизую литровые банки 8 мин., двухлитровые — 12 мин., трехлитровые — 15 мин. Закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Елена ИВАНОВА,  
г. Саратов. Фото автора



Никогда не верила, что старость может быть настолько не в радость. Но вот дожидая до больших годов, и стала со мной твориться жуть как-то. Приду на кухню — не помню зачем. А тут и вовсе про день рождения мужа забыла. Неужели с этим ничего нельзя поделать?

Эмма Петровна, 67 лет



## ЧИСТИМ СОСУДЫ — СПАСАЕМ ПАМЯТЬ!

Чтобы ответить на ваш вопрос, давайте внимательнее в суть проблемы. С возрастом в организме, действительно, происходят негативные перемены. Например, кровь уже не так хорошо омывает клетки мозга, и они получают все меньше кислорода и питательных веществ. В результате мозг оказывается на голодном пайке, а значит ухудшается память, снижается интеллект.

Вывод напрашивается сам собой. Чтобы восстановить память надо систематически принимать средства, способствующие улучшению кровоснабжения мозга. Например, «Капилар».

Действие природных компонентов «Капилара» направлено на поддержание правильной работы капилляров — тех самых мельчайших кровеносных сосудов, где, собственно, и зарождаются

«мозговые» беды. Ведь с годами капилляры сужаются или просто закупориваются. Отсюда и преследующие нас в старости несчастья.

Поэтому, чтобы долгие годы оставаться в здравом уме и твердой памяти, капилляры надо систематически «прочистать». С чем прекрасно справляется «Капилар», который специалисты не случайно называют уникальным «чистильщиком» сосудов.

Не упустите свой шанс! Ведь речь идет о том, сколь долга будет ваша жизнь, и удастся ли сквозь нее пронести ясность ума, крепкую память и отличную работоспособность.

Задать свои вопросы по применению «Капилара» вы можете по бесплатному телефону 8-800-505-20-02.

СПРАШИВАЙТЕ  
«КАПИЛАР» В АПТЕКАХ  
ВАШЕГО ГОРОДА!

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

Реклама 16+



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

## Фруктам — место теплее

Чтобы сохранить аромат и свежесть фруктов, кладу их в самую теплую зону холодильника. А вот бананы вообще не храню в нем — они сразу чернеют. Яблоки мою исключительно перед едой, но никак не заранее — влага только ускоряет процесс порчи.

Екатерина КАРЧЕВСКАЯ,  
г. Подольск

К весне стали портиться яблочки — вот и решила засушить для внучат в виде чипсов, да не простых, а пряных. Подготовленные кусочки посыпала молотой корицей и ванильным сахаром, поставила в теплую духовку на несколько часов. А следующую партию ничем не приправляла, зато под противень с яблоками поставила еще один с вишневыми веточками — аромат был волшебный!



## Вопрос — ответ

### Варенье забродило

— Достали из подвала яблочное варенье, а оно оказалось забродившим. У меня два вопроса: что я сделала не так при консервировании и как теперь это исправить?

Ольга ДЕНИСЕНКО, г. Киров

Любое варенье может забродить по нескольким причинам. Вот основные.

- ❖ В заготовке мало сахара.
- ❖ Было не соблюдено время варки — попросту лакомство недоварили. Показателем готовности может стать густота сиропа: он не слишком жидкий и его не очень много.
- ❖ Посуда (банки и крышки) были плохо простерилизованы.
- ❖ Банки негерметично закручены, в результате чего в заготовки попал кислород — он и дает начало процессу брожения.
- ❖ Варенье хранили при температуре выше 12-15 град.

Исправить ситуацию с забродившим вареньем можно несколькими способами. Все зависит от того, на какой стадии находится биохимический процесс, то есть брожение.

- ❖ Если в лакомстве нет плесени и на вкус оно лишь немного кислит, то его можно переработать. Для этого на каждый литр заготовки добавьте по 100 г сахара и кипятите всю массу на малом огне 5 мин. Дополнительно простерилизуйте и высушите банки, а затем перелейте в них варенье. Долго хранить такое лакомство не рекомендуем.
- ❖ Если брожение довольно сильное, присутствует винный запах, то из такой заготовки советую приготовить домашнее вино либо выпечку.
- ❖ Но никогда не ешьте заплесневелое варенье, даже если вы убрали видимую часть плесени. Это лишь «верхушка айсберга», а все его «тело» осталось в глубине. А значит, вы можете сильно навредить своему здоровью.

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

### «Кирибоси» дайкон

Это японская заготовка, которую можно хранить при комнатной температуре. Тушу такой дайкон с другими овощами, добавляю в супы.

Очищенный дайкон нарезаю кружочками по 5 мм, складываю 3 кружочка вместе, тонко шинкую полосками. Так нарезаю всю редьку. Затем промакиваю кусочки салфеткой или чистым полотенцем, раскладываю в один слой на широкий поднос. Сушу при комнатной температуре 2-3 дня, перемешивая. Высушенная редька уменьшается приблизительно вдвое. Храню в герметично закрытом контейнере.

Ольга ИВАНОВА,  
г. Красноярск. Фото автора



### Морковные чипсы с тимьяном

• 1 кг моркови • 3-4 ст.л. оливкового масла • 1 ст.л. сушеного тимьяна.

Морковь нарезаю широкими полосками толщиной не более 2 мм. Поливаю маслом и тщательно перемешиваю. Выкладываю на застеленный пергаментом противень ровным слоем и ставлю в разогретую до 80 град. духовку, выставляю режим конвекции. Высушиваю с приоткрытой дверцей (щель — 1-1,5 см) от 40 мин. до часа, периодически перемешивая. Готовые горячие чипсы посыпаю тимьяном. Остужаю, не снимая с бумаги. Храню в герметично закрытой банке.

Ирина ЗАВЕЗИОН-ПОГРЕБНАЯ,  
г. Одесса. Фото автора



## Как я берегу продукты

Хороший способ экономии — это бережное отношение к продуктам: не даю им портиться и не выбрасываю.

- ❖ Недоеденный хлеб высушиваю: сухари гораздо дольше хранятся, чем свежая буханка. При необходимости измельчаю их — вот и панировочные сухари. Либо готовлю гренки, горячие бутерброды, «ленивую» шарлотку.
- ❖ Если мясной фарш приправила и нажарила котлет, а еще осталось, кладу его в пакет и — в морозилку. Срок хранения у

свежего фарша — несколько часов, а так и до следующего ужина долежит. Другой способ: пока котлеты жарятся, кипячу в кастрюле воду, солю ее и остаток фарша готовлю в виде фрикаделек. Подаю их с соусом, приготовленным из бульона, в котором они варились.

Евгения ЕФИМОВА,  
автор книги «Окно из кухни», г. Минск

## Стол заказов «Наша кухня. Спецвыпуск»



«Украшаем салаты»  
«Украшаем торты»  
«Украшаем блюда: 30 идей к Новому году»

При заказе спецвыпуска (63 руб.) оплата производится по следующим реквизитам: ООО «ИД «Толока».  
Р/с 40702810059020005842, Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.  
К/с 30101810000000000632,  
ИНН 6730043329, КПП 673001001,  
БИК 046614632.

**Важно!**  
На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужного издания, полные домашний адрес и ФИО.

# ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

Закажи и читай с пользой! Все по 67 руб.

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

Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом **67 рублей** (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 журнала, полные домашний адрес и ФИО.

Тел. для справок:  
**8-4812-64-75-65**



АКЦИЯ! АРНЕВИА

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ТРАВМАХ И ВОСПАЛЕНИЯХ **Траумель С**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Реклама

## Паста «Тахини»

100 г семян кунжута • 3-4 ст.л. растительного масла без запаха • соль — по желанию.

Обжариваю кунжут на сухой сковороде до появления аромата и желтоватого цвета. Остужаю, кладу в чашу блендера, добавляю 1 ст.л. масла и измельчаю до неоднородной пасты. Добавляю еще 2 ст.л. масла и взбиваю на максимальной скорости еще 2-3 мин. Паста получается гладкой, консистенции густой сметаны. Солю, перемешиваю, кладу в контейнер или банку и храню в холодильнике до месяца.

Люся ГАЛКИНА, г. Минск

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Этот прекрасный соус с восточным колоритом полезен в умеренных количествах. Кунжут — один из рекордсменов по содержанию кальция, богат витаминами группы В, фитоэстрогенами. Также это источник пищевых волокон и масла (в семечках до 55%) с высоким содержанием полиненасыщенных полезных жирных кислот. Но длительное обжаривание уменьшает полезные свойства кунжута, поэтому не перестарайтесь на данном этапе. Сама паста имеет желчегонный эффект и мягко стимулирует моторику кишечника. По этой причине советую ограничивать тахини-пасту и кунжут при мочекаменной болезни и заболеваниях пищеварительного тракта во время обострений.

Вероника ЧЕРАНЕВА, врач-гастроэнтеролог, диетолог, г. Екатеринбург

## Масло с дымком

Таким маслом заправляю овощи-гриль, поливаю селедочку или печеную в духовке картошку, смазываю рыбу или мясо, которые готовила в духовке или на гриле. Запах у приправы не такой едкий, как у жидкого дыма, да и все натуральное.



1



2



3



В дне чистой двухлитровой пластиковой бутылки делаю отверстие такого размера, чтобы можно было его закрыть пальцем (сверлю дрелью, вырезаю или прожигаю). Делаю из скотча валик и вставляю в отверстие: нужно, чтобы оно было плотно закрыто. Ставлю бутылку в таз, через воронку наливаю воду, чтобы до горлышка оставалось 5-6 см, вынимаю воронку. Фольгу складываю в 3-4 слоя, плотно оборачиваю горлышко бутылки. Зубочисткой делаю несколько проколов (фото 1).

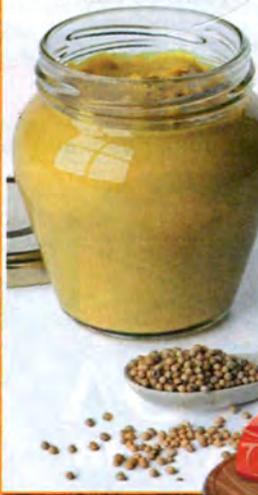
Из полосочки фольги мастерю чашечку на горлышке бутылки, кладу в нее очень тонкие опилки без коры, похожие на стружку от заточенного карандаша (фото 2). Поджигаю опилки, а как только они разгорят-

ся, быстро вынимаю заглушку-скотч. Вода начнет вытекать в таз, а дым будет заполнять освободившееся пространство (фото 3). Если опилки перегорели и дым внутри уже не идет, то через отверстие быстро сливаю оставшуюся в бутылке воду. Зажимаю отверстие пальцем, чтобы дым не выходил, и заклеиваю подготовленным скотчем. Снимаю с горлышка всю фольгу и заливаю в бутылку **растительное масло** без запаха. Быстро закручиваю пробкой, встряхиваю пару минут и оставляю «полежать». Как только дым в бутылке исчезнет, открываю крышку и переливаю масло в баночку, закручиваю. Оставляю «созреть» примерно на сутки.

Ангела КАЛИНОВСКАЯ, г. Старобельск. Фото автора

## Горчица: к чему и для чего?

Горчица с черным хлебушком и кусочком сала — классика жанра. А какие еще блюда дополнит эта приправа, разберемся с шеф-поваром.



### Мясо. Рыба.

При запекании и жарке смазанные горчицей кусок или тушка получается сочными, мягкими и ароматными, так как приправа служит защитным покрытием и не дает вытечь соку.

### Салатные заправки.

Самая простая: оливковое масло с горчицей и уксусом либо соком лимона.



### Картошка.

Особенно дружит с горчицей запеченная и фри.



### Шашлык.

Шашлык с горчицей в качестве маринада получается сочным и нежным. Можно дополнить приправу медом и луком.



Юлия САЛТЫКОВА, шеф-повар, г. Киров

## Душистое масло

Ароматное растительное масло всегда есть на моей кухонной полочке.

Экспериментирую с разными добавками. Главное правило — все продукты, которые вы добавляете в масло, не должны быть влажными. Конечно, продукты нужно мыть, но после этого дайте им хорошо обсохнуть, иначе все испортится.

Лариса ГУЗЕЕВА, г. Тула



АКЦИЯ! АРНЕВИА

НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО  
ПРИ ТРАВМАХ И ВОСПАЛЕНИЯХ

Траумель С

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Реклама

## Повидло из «весенних» яблок

Под конец зимы стали портиться припасенные с осени яблочки. Чтобы урожай не пропал — начала варить повидло.

• 1 кг яблок • 0,7 кг сахара • 0,5 ст. воды.

Яблоки мою, чищу от кожуры и сердцевин, нарезаю тонкими ломтиками или мелкими кубиками. Заливаю водой и варю на малом огне 30 мин., помешивая деревянной лопаткой. Всыпаю сахар и перемешиваю. Остужаю, измельчаю блендером в пюре. Варю еще 10 мин. после закипания, помешивая. Разливаю готовое повидло в теплые стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Людмила ЖДАНОВА,  
г. Конаково. На фото — автор



## Вопрос — ответ

### Безопасные цукаты

Говорят, что заморские фрукты какой только химией не обрабатывают! В таком случае, как обезопасить себя, если готовишь цукаты из кожуры цитрусовых?

Светлана КОНДРАТЬЕВА, г. Алексин  
Вы совершенно правы, фрукты обрабатывают разными составами, исходя из того, какого результата хотят добиться: блеска, защиты от вредителей, долгого хранения и т.д. На наш рынок такие фрукты допускают с условием, что по технологии потребитель (покупатель) должен их тщательно мыть перед едой. Если собираетесь готовить цукаты из кожуры апельсинов, грейпфрутов, мандаринов и других цитрусов, хорошенько протрите плоды металлической губкой — кожура должна стать бархатистой. Залейте водой, доведите до кипения, слейте и залейте свежей — и так сделайте дважды. Это не только уменьшит горечь кожуры, но и количество вредных веществ в ней.

Денис ХОРЬЯКОВ,  
шеф-повар, г. Санкт-Петербург

## «Вторая жизнь» кураги

Такое пюре — идеальная начинка для выпечки: не вытекает даже из открытых ватрушек. Так с пользой «утилизирую» пересушенную или не очень вкусную курагу, «завалывшуюся» в закромах.

• 450 г кураги • 100 г сахара

• 0,5 л воды.

Курагу промываю холодной водой, кладу в толстостенную кастрюлю или сковороду с плотно прилегающей крышкой без отверстий. Заливаю водой и довожу до кипения. Накрываю крышкой и варю на малом огне 30-40 мин. Курага должна стать мягкой и сильно набухнуть. Снимаю с огня и разминаю плоды вилкой. Добавляю сахар,

перемешиваю до его полного растворения. Раскладываю пюре в банки и сразу закрываю крышками.



### Мой совет

Выбирайте курагу посуше. Если мягкая, уменьшите количество воды. Если совсем сухая — добавьте воды на 100 мл больше.

Наталья ГАВРИЛЕНКО,  
г. Носовка.  
Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Отличный рецепт! Курага по содержанию витаминов значительно уступает свежим плодам абрикоса, но по составу микро- и макроэлементов стоит на ступень выше. Рекомендую каждый день съедать по 4-5 штук для восполнения полезных веществ в организме, профилактики анемии, заболеваний глаз, ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, тромбоза и атеросклероза. Если курага будет в вашем меню постоянно, она поможет нормализовать гормональный баланс, вывести плохой холестерин, предотвратить возникновение инфаркта и инсульта. Она поможет улучшить состояние тем, у кого есть нарушения работы щитовидной железы и почек, а также больных диабетом. Компот из кураги хорош при борьбе с мочекаменной болезнью. Сахар лучше заменить фруктозой, уменьшив количество вдвое. Но помните, перебарщивать все же не стоит: переизбыток кураги может вызвать расстройство желудка. Также она может стать причиной диатеза у детей или аллергических реакций у взрослых.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва

## Сладости из тыквы

• 0,4-0,5 кг тыквы • 1 ст. сахара • лимон.

Тыкву нарезаю кубиками или соломкой, лимон — тонкими полукольцами. Выкладываю в кастрюлю слоями, пересыпая сахаром. Довожу до кипения и варю 3-5 мин. (время зависит от плотности тыквы). Аккуратно помешиваю, чтобы тыква не превратилась в кашу. Остужаю 4-5 часов, чтобы кусочки пропитались сиропом. Если они еще твердые, то снова довожу до кипения и остужаю. Выкладываю на дуршлаг, даю стечь сиропу и раскладываю на застеленный пергаментом противень отдельно друг от друга. Сушу в духовке на малом огне первые 20 мин. с закрытой дверцей и еще два часа с приоткрытой. Обязательно наблюдаю и помешиваю, чтобы не пересушить: при остывании цукаты твердеют еще больше. С бумаги снимаю кусочки горячими, иначе потом их не оторвать. Готовые цукаты посыпаю сахарной пудрой и храню в закрытом контейнере.

Татьяна КАРНАЦЕВИЧ,  
г. Минск



## Для тех, кто на диете

Я большая любительница сыров. Но, как показывает практика, качественный обезжиренный продукт найти сложнее, чем слетать в космос. Решила приготовить сама.

Оказалось проще простого!  
 • 0,5 л обезжиренного кефира • 1 л молока минимальной жирности (у меня — 0,5%) • 3 яйца • соль — по вкусу.

Молоко кипячу. Кефир взбиваю с яйцами, добавляю соль. После закипания молока уменьшаю огонь, тонкой струйкой вливаю кефирную смесь. Не перемешиваю! Смесь должна створожиться. Через 5 мин. после закипания снимаю с огня. Дуршлаг застилаю двумя слоями марли, выливаю содержимое кастрюли и оставляю на 20 мин., чтобы стекла большая часть сыворотки. Сворачиваю марлю в узелок и хорошо отжимаю. Кладу под гнет (у меня двухлитровая банка с водой, закрытая крышкой) на 3 часа. Храню в холодильнике.

Элина ГРИГОРЯН,  
г. Волгоград, Фото автора

## Домашний творог

Куда бы ни занесла судьба нашего человека, он везде попытается найти знакомые и любимые продукты: гречку, сало, творог... А если не находит, пробует приготовить нечто подобное из того, что есть под рукой. В Турции я готовила творог из цельного молока, а также из йогурта — второй вариант оказался проще.

Нагреваю натуральный йогурт без добавок на водяной бане до 45 град., откидываю на марлю и подвешиваю, чтобы стекла сыворотка. Затем кладу в контейнер и ставлю в холодильник. Через 8-10 часов творог приобретает нужную консистенцию. Просто ем его, готовлю сырники, запеканки.

Елена ОРГЮН,  
г. Бурса, Турция. Фото автора

## Плавленый ореховый «сыр»

• 1 ст. необжаренного кешью • 1 ст. воды  
 • 1 ч.л. агар-агара (в порошке) • 1-2 ст.л. сока лимона • зубчик чеснока • щепотка соли • растительное масло.

Кешью замачиваю на 4 часа в воде, промываю, сливаю оставшуюся жидкость, добавляю сок лимона, соль и чеснок. Отдельно кипячу воду, всыпаю порошок агар-агара (можно и хлопья, но их понадобится больше), перемешиваю, варю 1-2 мин. Вливаю

горячую жидкость к кешью и блендером измельчаю до однородности. Выкладываю горячую массу в смазанный растительным маслом пластиковый контейнер или другую емкость. Оставляю охлаждаться при комнатной температуре, затем на час ставлю в холодильник, чтобы ореховый «сыр» окончательно затвердел. Храню в холодильнике, но недолго.

Елена ЛУКЬЯНЕВИЧ,  
г. Симферополь. Фото автора



## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Кешью — продукт высокой пищевой ценности, богатый белком, железом, витаминами группы В и полиненасыщенными жирными кислотами. Но при этом необжаренный кешью — очень аллергенный продукт, и только термическая обработка несколько уменьшает риск аллергических реакций. Именно поэтому рекомендую для данного рецепта подсушить орехи в духовке. Учитывайте также, что кешью, как любые другие орехи, особенно в сочетании с лимонным соком и чесноком, тяжел для переваривания. Не рекомендую злоупотреблять этим продуктом тем, у кого есть заболевания пищеварительного тракта.

Вероника ЧЕРАНЕВА, врач-гастроэнтеролог, диетолог, г. Екатеринбург



Агар-агар — это природный и полезный заменитель желатина, который делают из... водорослей. В отличие от желатина не добавляет блюдам калорийности и нежелательного привкуса. К тому же желирующие свойства агара лучше. Я уже давно покупаю продукт в отделах здорового питания.

## «Иванов сыр»

• 250 г творога • 1,25 л молока • 0,5 ст. простокваши • яйцо • 1 ст.л. сливочного масла • 1 ст.л. с верхом сметаны • семена тмина • соль.

Творог беру кислый обезжиренный, пропускаю через мясорубку или измельчаю блендером, смешиваю с простоквашей. Молоко довожу до кипения, но не кипячу, добавляю творожную смесь. Варю, помешивая. Когда молоко свернется и отделится сыворотка, снимаю с огня и даю осесть густку. Сыворотку сливаю, творожную массу выкладываю на сложенную с несколькими слоями марлю или хлопчатобумажную ткань, помешивая и раскатывая, не допуская остывания, как можно быстрее отделяю сыворотку. Перекладываю массу в металлическую кастрюлю (не эмалированную) с растопленным сливочным маслом, постепенно ввожу яйцо, слегка взбитое со сметаной, солью и тмином. Постоянно помешивая, нагреваю на среднем огне до однородного состояния (при слишком быстром нагреве сыр станет рыхлым, при чересчур длительном — твердым). Готовую сырную массу заворачиваю во влажную тканевую салфетку, придаю форму круга, кладу нетяжелый гнет и даю дозреть в холодильнике.

Яна АФОНИНА, г. Курган. Фото автора



## Проще простого

Вкусный творог из нежирного питьевого йогурта уже давно готовлю в мультиварке: выставляю режим «Томление», температуру — 60 град., время — 4-5 часов. А затем подвешиваю массу в марле на ночь над миской, чтобы стекла сыворотка.

Галина УШАКОВА,  
г. Могилев





# БЕРЕЗОВЫЙ СОК на каждый день и впрок

Березовик — как первая весенняя капля: радует и дарит надежду на скорое-скорое тепло, а ведь еще и приносит пользу здоровью. Потому-то с превеликим удовольствием посвящаем первый выпуск нашей спецрубрики березовому соку.

## Заготовим с пользой

Березовый сок, как, впрочем, и любой другой, при консервации теряет большую часть своих полезных веществ. Некоторая часть витаминов все же сохраняется, но при условии, если сок не кипятили. Дам несколько рекомендаций, как сделать консервированный березовый сок максимально полезным.

- ❖ Сахар замените фруктозой — 1 ст.л. на 1 л сока.
- ❖ Добавьте в процеженный сок перед нагреванием лимон, нарезанный тонкими дольками.

❖ Быстро доведите жидкость до кипения, но не кипятите!

❖ Храните заготовку в темном прохладном месте.

Есть еще один способ заготовки березовика, который позволяет сохранить практически все витамины: приготовление кваса. Его вкус, например, также можно разнообразить, добавив натертую на терке цедру лимона. Храните квас в темном прохладном месте 3-4 месяца.

*Светлана ТИТОВА,  
диетолог, г. Москва*

## А диабетикам можно?

❖ При сахарном диабете березовый сок полезен только в комплексном лечении заболевания при строгом соблюдении диеты, использовании методов самоконтроля глюкозы крови и под наблюдением врача-эндокринолога.

❖ Березовый сок можно пить и при лишнем весе при сахарном диабете, так как калорийность его низкая.

В сезон сбора можно выпивать 1-3 ст. в день (но опять же после согласования с лечащим врачом).

❖ Отмечу, что эти рекомендации касаются именно свежего березового сока. Консервированный содержит много сахара и может значительно повышать уровень глюкозы крови.

*Ирина ЮШИНА,  
врач-эндокринолог, г. Могилев*

## «Живая вода»



О пользе березового сока рассказывает врач-диетолог, гастроэнтеролог Екатерина ДАРЮХИНА из г. Самары.

❖ Основная составляющая березового сока — это чистая вода. Также в состав входят дубильные вещества, органические кислоты, фитонциды, эфирные масла, фруктоза, глюкоза, витамины, микроэлементы (калий, натрий, кальций, марганец, железо). И при этом калорийность небольшая: в 100 мл — 24 ккал.

❖ Березовый сок поможет восстановить силы после зимы, восполнит недостаток витаминов и микроэлементов. Он эффективен при простудных и инфекционных заболеваниях, нарушении обмена веществ, туберкулезе, подагре, ангине, заболеваниях суставов. Повышает защитные силы организма, делает его более устойчивым к вирусам, бактериям.

❖ Березовик обладает мочегонным действием.

**Важно!** Пить этот целебный напиток не советую, если у вас есть аллергия на пыльцу березы, индивидуальная непереносимость. С осторожностью отнеситесь к березовику при язвенной болезни желудка, мочекаменной болезни. Если имеются какие-либо хронические заболевания, нужно проконсультироваться с врачом.

## Квас с черносливом

В день сбора процеживаю березовый сок в банки, в каждую кладу по 3 шт. чернослива без косточки и промытой апельсиновой корочки. Ставлю в холодное место. В жаркий летний полдень этот квас из погреба лучше всех остальных напитков.

Евгения ЕФИМОВА,  
автор книги  
«Окно из кухни»,  
г. Минск



Просто

## «Классический»

К 10 л сока добавляю 2 ч.л. лимонной кислоты и 10 ст.л. сахара, довожу до кипения, разливаю в стерилизованные банки и закатываю. Если банки хорошо

простерилизованы, то хранится прекрасно.

Людмила ПИКУЛИНА,  
г. Волянь. Фото автора

## Советы специалиста

### Запасаем впрок

О популярных способах переработки березового сока и хранения рассказывает эксперт по качеству плодоовощной продукции Антон КУДИНОВ, г. Санкт-Петербург.

Самый простой способ переработки сока для хранения — **пастеризация**. Напиток почти не теряет цвет, аромат и полезные свойства.

При **уваривании (сгущении)** после длительного кипячения вы получаете сироп, который можно хранить до года. Янтарный цвет, большие пузырьки и образование хлопьев при стекании с черпака — признаки хорошо уваренного сиропа.

**Морсование** происходит, когда вы добавляете в сок определенные виды дрожжей, например, прессованные хлебопекарные, а для улучшения вкуса — сахар или мед.

Приготовление **кваса** подобно морсованию, оно не требует специального оборудования и добавления сахара или солода. По факту получается шипучий напиток кисловатого вкуса. В прохладном месте может храниться до двух месяцев.

Самый полезный способ хранения — **заморозка**. Однако много напитка так, увы, не заморозить. Советую замораживать сок непосредственно после сбора, не добавляя сахар и лимонку, а после размораживания сразу же выпить. И учтите, замерзая, жидкость увеличивается в объеме, поэтому не нужно заливать бутылки до упора. Хранится такой сок до полугода.

### Как хранить

Всю посуду и крышки для хранения сока простерилизуйте. После заготовки проверьте банку на герметичность: переверните и оставьте на сутки. При любом способе заготовки банки с соком храните в темном прохладном месте, например, кладовке, подвале.

### Березовица

В моей семье десятилетиями принято заготавливать березовый квас впрок. Хранится он без проблем до нового урожая, а бывает и дольше. У меня есть несколько проверенных рецептов. Для кваса подходит только свежесобранный сок.



### С ячменем или ржаной

5 л сока процеживаю, наливаю в небольшую бочонку и ставлю в темное

прохладное место. Через 2-3 дня, когда сок чуть закиснет, добавляю 150 г поджаренных на противне в духовке **ячменных зерен** или 200 г **ржаных сухарей**, даю постоять еще сутки и процеживаю.

### С грушами, медом и ячменем

10 л сока процеживаю, добавляю 300 г **ячменя**, обжаренного до золотисто-коричневого цвета, 100 г нарезанных сухих **груш-дичек** и 100 г натурального **меда**, который растворяю в подогретом соке. Храню в холодном месте.

Ангелика ГРЯЗНЫХ,  
г. Воронеж. Фото автора

### Вино

Один раз попробовав, теперь каждую весну заготавливаю такой напиток. А еще такое березовое вино — очень подходящий гостинец.

• 25 л свежего березового сока • 5 кг сахара • 200 г изюма • 200 г жидкого меда — по желанию • 8-10 г лимонной кислоты.

Для закваски заливаю изюм 1,5-2 ст. воды и выдерживаю в тепле до 4 суток. Варю сок с сахаром и лимонкой, снимая пену. Когда остается 20 л сула, даю ему остыть, помешивая, чтобы не было корочек. Добавляю закваску и мед, хорошо перемешиваю и переливаю в бутылку, оставив 1/4 свободного пространства. Надеваю на горлышко резиновую медицин-

скую перчатку, прокалываю палец, оставляю в темном месте при 18-25 град. на 3-5 недель. Когда выпадет осадок, сливаю с него в другую посуду. По желанию добавляю водку (до 15% от объема). Разливаю по бутылкам, герметично закрываю и оставляю на 20 дней в темном холодном месте (5-15 град.). И снова переливаю, чтобы избавиться от осадка. Храню также в холодном месте до года.

Анатолий ОСТРОЖИНСКИЙ,  
г. Новолукомль



Оказывается, березовый сироп куда более редкий деликатес, чем знаменитый кленовый. Оно и не удивительно: для получения 1 л сиропа по технологии надо выпарить до 100 л (!) сока, а для такого же количества кленового — в два раза меньше.



## Со знанием дела

Своим опытом и советами делится **Сергей БАТУРИН**, фермер по заготовке замороженного березового сока, г. Александров (на фото).

### Когда собирать?

Многие идут собирать сок, когда уже тепло, сухо и вот-вот распухнут почки, но в это время сезон сокодвижения уже заканчивается. Такой березовик быстро мутнеет и киснет, зачастую прямо под деревом. А вот самый ценный сок течет ранней весной, как только начинает таять снег. Напиток кристально прозрачный, он не мутнеет в холодильнике до 5-7 дней.

Чтобы оздоровиться, советую пить березовик весь сезон сокодвижения — около месяца. Лучший способ сохранить его целебные свойства на этот период и более — заморозить.

Качественный не пастеризованный, а замороженный березовый сок после разморозки должен быть идеально прозрачным. Только постояв в тепле несколько часов, он начинает мутнеть, так как в нем активно размножаются лактобактерии и редкий вид древесной дрожжевой культуры.

### Вместо молока

Если храните сквашенный сок без добавок при температуре не выше +5 град., то у него будет приятный кисло-молочный вкус, похожий на кумыс, тан, молочную сыворотку. Такой сок может простоять до года. Кислый сок — так его еще называют — очень хорош для крошки, щей. Выстоянный, он совершенно прозрачный и благотворно



влияет на ЖКТ. Это своеобразная замена кисло-молочным продуктам.

### Как залечить березу

Давление сока в березе — почти как в колесе автомобиля. Остановить березовик можно лишь пробкой, которая плотно подходит по диаметру отверстия, либо веточкой хвойного дерева (через «заплатку» от лиственной породы сок проходит по волокнам и продолжает капать). А уж «рану» после топора или ножа не удастся залечить ничем. Пластелин, садовый вар, земля и трава категорически не подходят!

## С ароматом цитрусов

- 3 л березового сока • 1 ст. сахара
- 0,5 ч.л. лимонной кислоты • лимон или апельсин • веточка черной смородины.

Сок процеживаю через несколько слоев марли. Апельсин мою щеткой, обдаю кипятком, нарезаю кружочками. Веточку черной смородины также мою. Сок довожу до кипения, если образуется пена, обязательно снимаю. Добавляю сахар, лимонку и нагреваю до растворения сахара. Кружочек апельсина окунаю в горячий сок и кладу в горячую стерилизованную банку, то же делаю с веточкой смородины. Кипящий сок вливаю в банку, закатываю стерилизованной крышкой и переворачиваю до остывания. Храню в темном прохладном месте.

Валентина ВОДОЛАЗСКАЯ, г. Канев. Фото автора

## Без горечи

Если готовлю березовик с лимоном, очень придирчиво выбираю цитрус и обязательно пробую — в нем ни в коем случае не должно быть горечи, иначе испортит вкус всего напитка. А кожица предпочтительнее тонкая, без бугров и толстого белого слоя. На 3 л сока достаточно 1-2 кружочка лимона, которые варю вместе с березовиком.

Галина УШАКОВА, г. Могилев



## Сироп

Сама идея березового сиропа пришла в голову спонтанно в начале весны. Он очень вкусный — сладкий, с явным привкусом чего-то лесного, древесного, с ярко выраженным оттенком карамели и приятной кислинкой. Отлично подходит для приготовления кисло-сладкого соуса к мясу, овощам, сочетается с мороженым и клубникой.

Из 30 л березового сока у меня получилось 400 г сиропа, но результат того стоит. Для этого увариваю сладковатый сок на довольно сильном огне. С повышением концентрации сахара в заготовке и изменением цвета сиропа уменьшаю нагрев. Храню в бутылке при комнатной температуре.

Андрей МАНАКОВ, г. Воронеж



## Сок с привкусом... детства

Был у меня товарищ в школе, к которому мы частенько забегали после уроков, бросали портфели и шли гулять.

Вот как-то прибежали и только сели в кухне выпить чаю с бубликом, а тут отец приятеля приехал (он таксистом работал — занятие в то время выгодное). Заглянул к нам и говорит: «Что вы тут чай гоняете? Весна! А ну поехали со мной, будем под березовый сок ставить бутылки!» Мы обрадовались такому продолжению дня — это уже почти приключение. На балконе нашли бутылки шесть, моток бечевки и побежали на улицу. Разместились на заднем сиденье «Волги» и поехали довольные...

### Добытчики

За городом остановились и пошли в глубину леса ставить бутылки под березовый сок. Под ногами хлопает весенняя распутица, много луж в лесу, кое-где остатки снега проглядывают. Мы нашли большую березу, сделали несколько небольших надрезов перочинным ножиком в виде галочек, чуть отогнули кору и туда кусочек веточки

под наклоном вставили. Сок начал собираться внизу надреза и по капельке спускаться по этой палочке. А мы поехали дальше по делам отца-таксиста.

### Самый лучший день

Ближе к вечеру вернулись обратно, нашли нужное место и отправились за добычей. Все бутылки были полные! Осторожно их отвязали, заткнули самодельными пробками из свернутой газеты. Все надрезы на березах плотно заткнули мхом. Потом сели на поваленное дерево и с наслаждением начали пить березовик — свежий, вкусный, неуловимо пахнущий лесом, чуть сладковатый. Во всем весеннее настроение, пригревает солнце — куча впечатлений для мальчишек!

Еще пару бутылок березового сока я принес домой, чтобы угостить маму, и на всю жизнь запомнил тот весенний день, когда мы собирали березовик — самый вкусный сок в детстве.

Олег ПЕРНАВСКИЙ, г. Санкт-Петербург



## Советы красоты

### Личный опыт

На собственном опыте убедилась: свежий березовый сок обладает прекрасным ранозаживляющим действием. Прикладываю повязку, смоченную соком, к ране — и она «затягивается» гораздо быстрее за счет бактерицидного и противовоспалительного действий.

Еще делаю маску для лица: смешиваю сок со свежей сметаной или медом, наносю на очищенную кожу и держу 20-30 мин., смываю теплой водой. Также смешиваю сок с репейным маслом и наносю на волосы — прекрасное средство для их укрепления и роста.

Тaisia ФИЛИППОВА, г. Курск

Как-то по весне пошла с приятелями на рыбалку и прямо в лесу из свежемороженой рыбки решили приготовить ущицу. Вместо воды налили в котелок березовый сок, а в конце приготовления по традиции — рюмочку водки. Вкуснотища получилась — непередаваемая!



### Окрошка на березовом квасе

Нарежьте кубиками **вареную колбасу, редис, сваренные картофель, яйца**. Измельчайте **зелень**. Все смешиваю, **солю**, заправляю **майонезом** или **сметаной**. Заливаю **березовым квасом**.

Квас готовлю заранее: к 3 л **березового сока** добавляю 2 ст.л. **сахара** и несколько **изюминок**. Закрываю крышкой и оставляю в темном месте на 3-4 дня. Процеживаю и храню в холодильнике.

Александра ШЕЙЧУК,  
г. Бобров. Фото автора

### Шашлык в необычном маринаде

- 1 кг свинины (можно куриного филе)
- 0,4 л березового сока • 150 мл соевого соуса • 2 луковицы • 2 щепотки соли
- 1 ст.л. сахара.

Сок заранее оставляю при комнатной температуре на 2-3 дня, чтобы он забродил. Мясо промываю, обсушиваю и нарезаю кусочками. Заливаю его забродившим соком, чтобы полностью покрыл, оставляю на 2-3 часа при комнатной температуре. В кастрюлю с толстым дном наливаю соевый соус, добавляю сахар и варю, помешивая, до растворения. С мяса сливаю сок, добавляю нарезанный кольцами лук, соль и заливаю горячим соевым соусом. Все перемешиваю и оставляю на 20-30 мин. Нанизываю на шампуры мясо с луком и запекаю на углях (можно и в духовке).



Дарья САМОХВАЛОВА, г. Мядель

### Источник молодости

Самые верхние слои кожи страдают от недостатка влаги, особенно если вы часто находитесь в помещении с сухим воздухом. Березовый сок — отличный гидрولات, который будет не только увлажнять кожу, но и давать ей дополнительно необходимые полезные вещества. Просто налейте свежесобранный (не консервированный!) березовый сок во флакон со спреевым дозатором и наносите на кожу в любое время. А еще добавьте во флакон с соком натуральное эфирное масло с выраженным антисептическим эффектом (фенхеля, можжевельника, чайного дерева, эвкалипта) или экстракт прополиса. Это поможет сохранить свойства сока, придаст ему дополнительные омолаживающие свойства и приятный аромат.

Юлия ДУБОВИК,  
пчеловод, травник, г. Березино

### Природный уход

Основное косметическое действие березового сока — антимикробное и вяжущее. А значит, он поможет тем, у кого проблемная, пигментированная, лишенная упругости кожа. Он увлажняет, а главное, восстанавливает кислотно-щелочной баланс кожи, нарушенный после умывания. Органические кислоты при регулярном использовании могут заменить легкие пилинги.

#### Внимание: рецепты!

Смешав березовый сок с косметической глиной до консистенции сметаны, вы получите антимикробную, отбеливающую и подтягивающую маску. Советую нанести ее на очищенную кожу на 10-15 мин., а затем смыть водой. Еще больший эффект от такой маски будет, если вы сделаете пилинг, смешав 1 ст.л. овсяных хлопьев с соком и 2-3 мин. помассировать кожу.

Светлана КУНЕЦКАЯ,  
косметолог, г. Одесса



### Блинчики «Сама нежность»

Когда-то мне рассказали, что на березовом соке можно готовить пироги, блины, хлеб. С тех пор всегда в сезон пеку блинчики на нем, добавляя вместо молока или воды. Удивительно, но после взбивания тесто становится белоснежным! Уже многие подружки переняли мой опыт.

- 0,8 л березового сока • 300-350 г муки
- 3-4 ст.л. сахара • 2 ст.л. растительного масла • крупное яйцо • 1/4 ч.л. соды
- щепотка соли • ванилин.

Взбиваю до однородности сок, яйцо, сахар, ванилин и соль. Всыпаю муку (не всю, возможно, понадобится меньше). Ввожу масло и соду, перемешиваю,

чтобы не было комочков. Если нужно, подсыпаю муку. Смазываю сковороду растительным маслом, наливаю тонкий слой теста и жарю блинчики с двух сторон. Сразу сворачиваю рулетиками — так их удобно обмакивать в сгущенку или варенье.

Татьяна ШОВДРА, г. Олайне. Фото автора

## Тарань из мелочи

• 1,5 кг любой речной некрупной рыбы (вес уже потрошенной) • 300 г соли.

У рыбы удаляю внутренности, хорошо промываю. Каждую тушку натираю солью внутри и снаружи. Выкладываю в посуду для засолки, накрываю крышкой и оставляю на сутки при комнатной температуре. Каждую рыбку переворачиваю и оставляю еще на сутки. Повторяю процедуру еще раз. Через 3 дня сливаю рассол, рыбу промываю. Выкладываю в небольшой таз и на 30 мин. заливаю холодной водой. Затем сливаю, тушки выкладываю на решетку. В брюшки поперек вставляю зубочистки или спички (часть с серой удаляю), чтобы тушки раскрылись. В места глаз продеваю канцелярские скрепки и развешиваю рыбу на нитке сушиться в хорошо проветриваемом помещении, прикрыв марлей. Через неделю можно попробовать.



Наталья ФИЛОНЕНКО,  
г. Троицк. Фото автора

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, а как вы солите, вялите, коптите и консервируете рыбку? Как сохраняете впрок улов, который принесут ваши рыбаки? Мы будем благодарны за присланные рецепты, особенно с фото. Автора каждого опубликованного послания ждет гонорар.

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



## Соленая рыбка за два часа

Закуску, приготовленную таким способом, можно есть уже через 2 часа. Но еще вкуснее она получится, если постоит немного в холодильнике и пропитается маслом. Рыбу можно брать на свой вкус.

- 2 тушки рыбы (сельдь, скумбрия)
- лук по вкусу (его можно побольше)
- 0,4 л воды • 2 ст.л. соли без верха
- 200 мл подсолнечного масла (можно с запахом) • 3 лавровых листа • 3 бутона гвоздики • 10 горошин черного перца
- 1 ч.л. семян кориандра • 2 ст.л. яблочного уксуса.

Рыбу чищу от внутренностей, промываю холодной водой, снимаю кожу и аккуратно отделяю филе от хребта. Нарезаю кусочками, складываю в ми-

ску и заливаю слегка теплой соленой водой. Оставляю на 2 часа при комнатной температуре. Затем сливаю рассол и ополаскиваю тушки проточной водой. Масло перемешиваю с уксусом, нарезаю полукольцами лук. Складываю рыбу в миску или банку, пересыпаю луком и пряностями, заливаю маслом. Даю немного настояться. Храню в холодильнике.

Наталья ЧАГАЙ,  
г. Коряжма. Фото автора

## Скумбрия с ноткой ностальгии

Соседи по даче Оля и Костя любят заглянуть к нам с женой в гости на огонек и послушать, как во времена нашей далекой молодости «и небо было голубее, и трава зеленее».

Вот как-то мы болтали о том, что «было время и цены снижали», — как пел Высоцкий. На столе стоял запотевший графинчик хреновухи и наше фирменное блюдо — соленая скумбрия.

— Рыба, — посоветовал я, — по цене уже сравнялась с мясом. А это претит элементарной логике. Покупаю — и слезы катятся по ушедшим временам. Тогда она стоила в четыре с половиной раза дешевле, чем мясо!

— Продукт дорогой потому, что его завозят из-за рубежа, — заметил Костя.

— Ничего подобного, — отозвался я, — скумбрию не только в Норвегии ловят. В России всегда добывали в районе Калининграда, а сейчас и на Дальнем Востоке. Мясо этой рыбы жирное, очень богато витамином В12. Плюс нет мелких костей и готовить быстро. Скумбрию можно и запекать, но я предпочитаю солить.

— Действительно, очень вкусно, — отозвался Костя, закусывая рыбой.

— Расскажи, Вадим Анатольевич, как готовил? И можно ли этим способом солить другую рыбу?

— Конечно, можно взять любую, но я предпочитаю только скумбрию. И так, записывайте...

## Внимание: рецепт!

Две средние рыбы слегка размораживаю, отрезаю голову, хвост, делаю кончиком ножа надрез по спинке, поддевая шкурку снизу у головы и веду разрез до хвоста. Разрезаю живот и потрошу, снимаю черную пленку. Ни в коем случае не мою водой! Затем пальцами разрываю от спинки с середины по хребту мясо — это одна половинка филе, а во второй вынимаю хребет и нарезаю порционными кусочками. Складываю их в полиэтиленовый пакет. Насыпаю

на рыбу 1 ч.л. без верха соли (можно чуть меньше, если съедите сразу). Затем добавляю 0,5 ч.л. сахара, 2 мелко поломанных лавровых листа, 4–5 горошин черного перца, 2 измельченных зубчика чеснока и хмели-сунели на кончике ножа. Завязываю пакет и слегка перетираю кусочки скумбрии. Затем кладу в еще один пакет, а его — в глубокую тарелку. Оставляю при комнатной температуре на 2–3 часа. Переворачиваю каждые 15–30 мин. Затем вместе с пряностями перекладываю в стеклянную банку, пересыпаю полукольцами лука, наливаю 1 ст.л. растительного масла, закрываю полиэтиленовой крышкой, встряхиваю и ставлю в холодильник. Через 4 часа уже можно есть. Всей работы — полчаса, да и по деньгам выходит недорого.

Вадим ГАРИН,  
г. Воронеж

## Посол — дело тонкое

Для засолки скумбрии ни в коем случае не беру йодированную соль, так как она может испортить и вкус готовой рыбы, и ее внешний вид. Поэтому выбираю обычную крупную соль: для ее растворения нужно много жидкости, а значит, из рыбы уйдет больше влаги, что только увеличит срок ее хранения.

Антонина МАКАРЧУК, г. Бровары



## Кровянка «Украинская»

По этому рецепту в нашей семье много лет готовят колбасу к Рождеству и Пасхе. Конечно, дело значительно упрощают современные мясорубки со специальными насадками. Раньше мы держали рецепт в тайне, но теперь с удовольствием делюсь им со всеми читателями. Традиционная украинская кухня не изобилует пряностями, поэтому в фарш мы добавляем только черный перец и чеснок.

♦ 3 л свиной крови (можно говяжьей)  
♦ 2 кг свежего сала (без шкурки) или 2 кг жирной свинины ♦ 1 ст.л. с верхом соли ♦ 1 ст.л. (неполная) черного молотого перца ♦ 2-3 головки чеснока ♦ свиная черева (помытая и почищенная).

Кровь пропускаю через мясорубку. Сало или мясо варю почти до готовности в подсоленной воде, остужаю и мелко нарезаю. Смешиваю с подготовленной кровью, солю, перчу, добавляю пропущенный через чесночницу чеснок и перемешиваю. Получается фарш средней густоты, которым неплотно начинаю череву с помощью насадки для мясорубки или через специальные трубочки. Перевязываю кулинарной нитью в виде колбасок по 30-35 см, сворачиваю полукольцами и снова завязываю нитью. Кладу каждое кольцо в теплую или горячую воду, довожу до кипения, прокалываю толстой иглой в нескольких местах, варю около 20 мин. У готовой колбасы при прокалывании должна выступить светлая жидкость. Раскладываю кольца на разделочной доске по одному до полного остывания. Храню в холодильнике не более двух суток. Для длительного хранения кладу в морозилку, а перед подачей размораживаю и жарю.

Любовь БРЯНЦЕВА,  
г. Новомосковск, Украина.  
Фото автора



Домашнюю колбаску ни в коем случае не опускаю сразу в кипяток, да и варю на самом малом огне: это продукт деликатный — при сильном нагреве вполне может лопнуть черева. Если вижу, что оболочка надувается, тут же прокалываю в этом месте тонкой иглой.

## «Пьяная» сыровяленая вырезка

Рецепт долгий, но деликатес получается очень вкусным! Особенно под рюмочку чего-нибудь покрепче.

♦ 0,8 кг телячьей вырезки.  
Для маринада: 100 г джина или другого крепкого алкоголя ♦ 2 ст.л. сахара  
♦ 2 ст.л. мелкой соли ♦ перец: острый, черный молотый, душистый горошком  
♦ зира ♦ кардамон ♦ гвоздика ♦ сушеный тимьян ♦ анис.

Смесь для обваливания: сушеный тимьян  
♦ сушеный розмарин ♦ зира ♦ острый перец в стручках ♦ смесь перцев горошком ♦ карри ♦ хмели-сунели.

Пряности для маринада растираю в ступке, добавляю немного алкоголя, перемешиваю. Всыпаю сахар и соль, снова перемешиваю до растворения и вливаю еще алкоголь. В форму выкладываю вырезку, заливаю маринадом, «купаю» кусок со всех сторон, накрываю пергаментом. Ставлю в холодильник на верхнюю полку (0 град.) на двое суток. За это время несколько раз поворачи-



ваю кусок. Достая и обсушиваю салфеткой.

Перемешиваю пряности для обваливания, втираю смесь в вырезку со всех сторон. Затем выкладываю мясо на пергамент, неплотно заворачиваю и снова кладу в холодильник на верхнюю полку на 7-14 дней. За это время кусок несколько раз достаю и даю «подышать».

Павел ИЛЬИН,  
г. Псков. Фото автора



## «Луковое» сало

Заливаю 1 л воды 1,5 ст. промытой луковой шелухи, кипячу 20 мин., чтобы отвар стал темным. Соленое сало нарезаю кусками и кладу в кипящий отвар на 7-10 мин. Снимаю с огня и добавляю немного измельченного чеснока. Оставляю сало в отваре до полного остывания, затем вынимаю и каждый кусочек обваливаю в измельченном чесноке, посыпаю красным молотым перцем. Кладу в полиэтиленовые пакеты и отправляю в морозилку. Когда заморозит — готово.

Эльвира ЩЕРБАКОВА,  
г. Красный Луч. Фото автора

## Ветчина

### в желатиновой «шубке»

♦ 1,2 кг свиного окорока (без кости и шкуры) ♦ 100 мл ледяной воды ♦ 5 зубчиков чеснока ♦ 1,5 ст.л. быстрорастворимого желатина ♦ 1 ст.л. измельченного маринованного острого перца ♦ соль ♦ молотый черный перец ♦ орегано.

Мясо чищу, нарезаю небольшими кусочками. Добавляю измельченный чеснок, маринованный острый и черный перец, орегано, соль, желатин. Вливаю воду и хорошо перемешиваю. Выстилаю ветчинницу полиэтиленовым пакетом, плотно заполняю фаршем. Пакет завязываю. Закрываю ветчинницу, кладу в чашу мультиварки, наливаю холодную воду, чтобы она полностью ее покрыла. Устанавливаю программу «Мясо». После звукового сигнала оставляю под крышкой мультиварки до полного остывания. Затем ставлю на тарелку вертикально и оставляю в холодильнике на 2-3 часа. Разбираю ветчинницу, вынимаю ветчину. При подаче нарезаю кусочками.



Техника  
в помощь

Елена КАЛУГИНА, г. Остров. Фото автора

Е2 — Е4... В НАШЕ НЕПРОСТОЕ ВРЕМЯ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ЗАПИСЬ ШАХМАТНОГО ДЕБЮТА, НО И РЕЦЕПТ КОЛБАСЫ.

Народная мудрость

**«Свинья»  
в апельсинах**

Необычно, но вкусно! Нарезаю небольшими кусочками 300 г сала, варю в рассоле (на 1 л воды — 30 г соли) около 2 мин. Через 5 мин. достаю из горячего рассола и перекладываю в чистую посуду. Смешиваю по 180 мл воды и свежесжатого апельсинового сока, 50 г крупной соли, тимьян, черный и душистый перец горошком, зерна кардамона. Кипячу и заливаю сало. Через 2 часа обсушиваю и обваливаю в апельсиновой цедре.

Людмила ВЕРБАЛЬСКАЯ,  
г. Днепр



**Грудинка в тузлуке**

Давно уже готовлю такую прослойку (так у нас называют грудинку). Данным способом засаливаю очень мясистый кусок, но подойдет и для обычного сала. Готовый деликатес получается с мягкой шкуркой, ароматный, сохраняет свой аппетитный цвет.

- 2 кг свиной грудинки • 0,5 кг соли
- 1,5 л воды • 15 зубчиков чеснока
- 15 горошин черного перца • 10 горошин белого перца • 5 горошин душистого перца • 4 лавровых листа
- семена кориандра — по вкусу.

Прослойку нарезаю кусками, чтобы проходили в горловину банки. Вымачиваю в холодной воде не меньше часа. Варю тузлук: наливаю в кастрюлю воду, довожу до кипения, добавляю пряности, кипячу 2 мин., снимаю с огня. Порциями всыпаю соль, перемешиваю. Остужаю до комнатной температуры. В чистую трехлитровую банку неплотно укладываю куски прослойки, пересыпая крупно нарезанным очищенным чесноком.

Заливаю тузлуком до самого горлышка. Чтобы сало не всплывало, внутрь банки проталкиваю полиэтиленовую крышку. Оставляю при комнатной температуре на сутки, затем выдерживаю в холодильнике еще 2-3 дня. Общее время засолки — не менее трех суток. Достаю куски из рассола, заворачиваю в пищевую пленку и храню в морозилке.

**Мой совет**

Всыпая соль, периодически проверяю рассол, опуская в него очищенную сырую картофелину. Как только она всплывет, значит, соли достаточно и тузлук готов.

Галина ШАЙДАРОВА,  
г. Сампаяв. Фото автора

**Вопрос —  
ответ**



На вопросы читателей отвечает шеф-повар Юлия САЛТЫКОВА из г. Кирова.

**Вздудась тушенка**

Заготовил несколько банок тушенки из крольчатины, а когда достал из подвала, увидел вздувшиеся крышки почти у всех припасов. Можно ли спасти заготовки?

Михаил ОСТРОЖИНСКИЙ, г. Бердичев  
Микробиологический бомбаж — наиболее частая и опасная причина вздутия крышек. Причиной такого бомбажа может быть несоблюдение технологии стерилизации, в результате чего в банки попадают бактерии, вызывающие образование газов и, как следствие, вздутие крышки. Любую тушенку — свиную, говяжью, из кролика или птицы — с признаками микробиологического бомбажа есть категорически нельзя. К сожалению, их остается только выбросить. Жалко трудов и продуктов, но лучше не рисковать!

**Сало «сдушком»**

Свежее сало «задохнулось» в пакете, но запах при этом не очень сильный. Что я сделала неправильно при хранении? И можно ли сало спасти?

Мария МАЗЬКО, г. Архангельск

Хранить такие продукты, как сало, в полиэтиленовых пакетах не советую. Лучше уж заверните кусок в пергаментную бумагу. Но как быть в вашей ситуации? Если запах слабый, поскребите кусок сала со всех сторон ножом, нашпигуйте чесноком и пряностями, вскипятите воду с лавровым листом, луковой шелухой, морковью, горошинами черного перца и варите в ней сало 40 мин. Остудите и положите в морозильник. Но все же учтите: если продукт не просто «задохнулся», а испортился, есть риск печальных последствий для здоровья.

**Литовская печеночная колбаска**

- 1 кг свиной печени • 300-400 г свежего сала • горсть сушеных белых грибов
- 2 яйца • 2 ломтика белого хлеба
- 0,5 ст. молока • 2 средние луковицы
- мускатный орех • черный молотый перец • соль • свиная черева.

Печенку на несколько часов замачиваю в холодной воде или молоке. Затем заливаю свежей холодной водой и варю 15-20 мин., пока на разрезе не перестанет выступать кровь. Грибы замачиваю в холодной воде на 30 мин., варю и нарезаю небольшими кусочками (немного грибного отвара оставляю). Печенку нарезаю кусочками и обжариваю с 100 г сала и измельченным луком. Остужаю и смешиваю с заранее замоченным в молоке и отжатым хлебом и грибами. Два раза пропускаю через мясорубку или измельчаю блендером. Массу хорошо растираю, добавляю 100 мл грибного буль-



она, яйца, пряности, соль и нарезанное продолговатыми кусочками сало. Не слишком туго начинаю фаршем промытую свиную череву, концы завязываю, накалываю готовую колбасу иглой по всей поверхности. Варю на малом огне 20-30 мин. (кипеть не должна!) Остужаю, уложив между двумя дощечками, под гнетом.

Подаю со шкварками и черным хлебом.

Виктория МАСЛОВА,  
г. Полтава.  
Фото автора

**Больше аромата!**

Когда готовлю домашнюю колбаску, все пряности для нее прогреваю на сухой сковороде и лишь после этого кладу в фарш. Аромат становится более насыщенным.  
Лариса СЕРКО,  
г. Санкт-Петербург

**ЖДЕМ ПИСЕМ!**

Продолжаем радовать семью вкусными заготовками из мяса. Если знаете рецепты нежного салца, ароматной колбаски или отменной тушенки, ждем писем. От нас — непременно гонорар!

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

## Советы специалиста

### Заготовим в марте



От том, какие лекарственные растения собирать в марте, рассказывает травница Елена МАЛОВА из Подольска.

❖ **Березовые почки** собирайте до того, как успеют «поспеть» листочки — именно в это время в них больше всего пользы, а это противовоспалительные, антибактериальные, желчегонные, отхаркивающие, спазмолитические и противоглистные свойства.

❖ **Почки сосны** собирайте, пока они не раскрылись. Тогда вы получите действительно лекарственное сырье, которое рекомендую при патологиях верхних дыхательных путей, ЖКТ, а также при заболеваниях горла и нервной системы и при простудных инфекциях.

❖ **Кору дуба** берите с молодых деревьев, пока у них не появились листья. Она поможет для лечения золотухи, рахита и дизентерии. Также кора дуба рекомендована при патологиях ЖКТ и полости рта. Помимо этого она помогает при гиперпотливости и способствует заживлению кожи после ожога.

❖ Именно в марте советую собирать **кору, цветки и сережки вербы**. Они действенны при патологиях ЖКТ, ревматизме, разного рода кровотечениях, подагре, диарее и лихорадке. Помогут справиться с заболеваниями ротовой полости, эпидермиса и верхних дыхательных путей. Любое растение нужно собирать в солнечную сухую погоду, чтобы затем можно было без проблем высушить.

### «Самodelки для здоровья»

Очередной выпуск «Мастерской на дому» станет настоящей палочкой-выручалочкой на пути к здоровью! Для вас — подробные инструкции по изготовлению различных приспособлений для массажа, очистки и омагничивания воды, домашних тренажеров и координационных лестниц. А еще подборка рецептов домашней косметики и банных сборов.

#### САМОДЕЛКИ для здоровья



Уже в продаже!

### Спасение от гайморита

Одну часть луковой шелухи заливаю семью частями спирта или водки. Настаиваю девять дней. При хроническом гайморите закапываю по 20 капель настойки в каждую ноздрю два раза в день за час до еды. Курс лечения — неделя. Рецепт проверен в моей семье — результат хороший.

Любовь ЗАЙЦЕВА, травница, с. Красногвардейское, Адыгея

### Масло гхи

Гхи — это очищенное топленое масло, которое не содержит лактозу и других молочных остатков, его считают наиболее полезным для приготовления еды, оно не повышает уровень холестерина в крови (естественно, если есть в меру). Да и как косметическое средство хорошо себя зарекомендовало: и при массаже, и в целом полезно для кожи. А еще оно очень долго хранится.

Ставлю на огонь толстостенную кастрюлю, кладу в нее **сливочное масло** жирностью 82,5%, время от времени помешиваю. Сначала появляется пена, которая затем уходит в осадок. Масло готово, когда оно станет похоже на растительное, только темнее, а на дне образуется осадок.

Если масло низкого качества, то запах при приготовлении будет неприятный. Хорошее масло дает сладковато-ореховый аромат. И, соответственно, чем больше осадка, тем хуже сливочное масло. Готовое гхи переливаю в баночку, процеживая через ситечко



или марлю, чтобы не попал осадок. Храню его несколько месяцев.

Анастасия ШЕСТАКОВА, г. Москва. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Фактически топленое масло — концентрированный сливочный жир с минимальным количеством других компонентов. Его польза может быть условно разделена на бытовую и биологическую. С бытовой точки зрения — это долгий срок хранения: в отличие от обычного сливочного гхи может храниться до 15 месяцев в холодильнике или подвале, до 9 месяцев — при комнатной температуре. Этим свойством продукта активно пользовались жители Южной Азии, которые фактически консервировали в топленом масле всю основную пользу коровьего молока. В продукте содержатся витамины А, Е и частично Д, которые оказывают благотворное влияние на остроту зрения. Но, как и все жиры, им нельзя злоупотреблять — рекомендую не более 10-15 г в день. Так как топленое масло — очень жирный продукт, есть у него и противопоказания. Людям, страдающим ожирением, панкреатитом, и заболеваниями желудочно-кишечного тракта, гхи не рекомендую, как и любой другой жир. Оно дает дополнительную нагрузку на поджелудочную железу и печень, поэтому может спровоцировать обострение хронических заболеваний этих органов. Из-за высокого содержания холестерина такое масло может не пойти на пользу людям с обменными нарушениями, а также ускорить развитие атеросклероза. Лучше всего гхи подходит для жарки, но опять же только в небольших количествах.

Татьяна РЫКАЛОВА, врач-диетолог, г. Архангельск

### Мои средства от простуды

**Чесночные капли.** Как только появились первые признаки простуды, вдыхаю несколько раз в день пары свежей луковицы или чеснока. Или готовлю чесночные капли. Для этого 100 г раздавленных очищенных зубчиков **чеснока** заливаю 1 ст. **водки** и хорошо взбалтываю. Даю настояться сутки, а затем капаю прямо на язык по 2-3 капли: по всей поверхности ротовой полости языком распределяю лекарство и проглатываю. Повторяю процедуру дважды в день в течение 3-4 дней. Храню капли в холодильнике. **Бутербродная паста.** 100 г тертого **сыра** смешиваю с 100 г размягченного **сливочного масла**, мелко на рубленной **зеленью петрушки** (можно сушеной или замороженной), измельченными 4 зубчиками **чеснока** и 10 ядрами **грецкого ореха**. Все тщательно перемешиваю. Пасту намазываю на хлеб. Не беспокойтесь: запаха чеснока не будет, его нейтрализует петрушка.

Тася ФИЛИППОВА, г. Курск

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.



# ВНИМАНИЕ: КОНКУРС! Заготовки удались!

Дорогие наши, долго ждать не пришлось — уже спешим объявить новый творческий конкурс для запасливых хозяюшек. Уверены, вы сняли пробу с прошлогодних заготовок, отметили для себя наиболее удачные, а в ваших кладовках еще кое-что осталось. Значит, не упустите возможность попасть на страницы нашего издания и получить весьма соблазнительные подарки. Не будем усложнять задачу и оставим условия конкурса максимально простыми.

❖ Выберите пару-тройку самых лучших и любимых в вашей семье рецептов заготовок — от солений и маринадов до мясных и рыбных деликатесов, вин и целебных настоек. Конечно же, отдавайте предпочтение угощениям «с изюминкой», которые ни разу вас не подводили. ❖ **Сфотографируйтесь** с вашими кулинарными шедеврами сами или снимите кого-то из родных, причем сделать это можно во время застолья — и для вас память, и для нашего издания подходящий снимок.

❖ Перепишите или напечатайте заветные рецепты, сопроводив их небольшим рассказом-визиткой: почему вам по душе именно эти заготовки, откуда узнали рецепт, может, у вас с ним связаны какие-то особые воспоминания? ❖ Вышлите рецепты с рассказами, фото, а также свои персональные данные (см. стр. 31) на наш адрес — почтовый или электронный.

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

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

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

**Подарки будут отправлены до 15 октября 2018 г.**

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



## Советует специалист

### Мартовские хлопоты

❖ В марте в саду советуем обрезать поломанные, растущие внутрь дерева ветви, обработать деревья против вредителей, убрать наросты. Как только снег растает, обкопайте деревья по диаметру кроны и подкормите их готовым компостом либо минеральными удобрениями.

❖ Если вы берете для рассады старые ящики, помойте их с хозяйственным мылом, чтобы растения были здоровыми и радовали глаз. Грунт можно приготовить самим: для этого накопайте почвы на торфянике (желательно верхний слой). Первый признак хорошего грунта — это рыхлость. Если почва комковатая, то можно добавить опилки. Полейте слабым раствором марганцовки (3 г на 10 л воды) для обеззараживания.

❖ Перед посевом прорастите семена. Самый простой способ — это промочить водой (можно смешать с золой) кусочек ткани или марли и завернуть семена, а после прорастания высеять в подготовленный грунт.

❖ При прорастании рассады в 3-4 листа советуем проводить пикировку. Затем периодически рыхлите почву, чтобы обеспечить корням доступ воздуха. Вместе с поливом проводите подкормку — так элементы питания дойдут к растению быстрее. Посоветуем такой рецепт: 10 г мочевины разведете в 10 л воды. Туда же можно добавить 100 г двойного суперфосфата. Поливать рекомендуем теплой водой.

*Вадим ЕРМОЛЕНКО, главный агроном, г. Калинковичи*

*Зимой добросовестно притапывал снег под деревьями, сохраняя слой потолще. А вот весной делать это категорически не советуем — сейчас лишний снег растениям только во вред, он задерживает процесс оттаивания почвы и корней.*



Подготовительные работы начинаю сразу, как сходит снег. Сначала размечаю участок: выкапываю траншеи для малины шириной 50 см. Высаживаю в одну строчку. На своем опыте убедилась, что двухстрочная посадка (когда кажется, что землю экономить) очень тяжела для обработки малинника. Траншеи находятся друг от друга на расстоянии 1,5-2 м. Для проходов размеры не уменьшайте, иначе потом обрабатывать кусты и собирать ягоды будет не совсем удобно.

### Чтобы жизнь была с малиной

*У многих малина растет вдоль забора, ей отводят второстепенное место. Но чтобы она долго радовала отменным урожаем, выбирать нужно самое солнечное место, избегая низин. О тонкостях создания «малиновых грядок» рассказывает опытный садовод Татьяна ПИЛИПЕНКО, г. Волжский.*

Выкопанную почву перемешиваю с перегноем, компостом, золой, агровитом: можно класть много — кашу маслом не испортишь, а суперфосфат добавляю по инструкции. Подготовленную грядку хорошо поливаю из лейки. Пусть вас не пугает, что вместо траншеи получился холмик. Через полгода-год земля осядет. Теперь оставьте полученную грядку до осени (или хотя бы на 2-3 недели) устояться. Поработать придется, чтобы сделать такие траншеи, но и оправдают они себя сторицей. Как минимум, на 15-18, а то и 20 лет вы обеспечите своей малине полноценное питание для корней — отсюда она и «разбегается» не захочет.

### Приятное соседство

*Малина отлично соседствует с яблоней, грушей, сливой, но не выносит вишню. Не следует сажать малочку близко к облепихе и черной смородине, а также рядом с земляничной садовой, с которой у них общие болезни и вредители. Не стоит также разбивать плантацию малины там, где ранее росли томаты и картофель.*

*Людмила ЛЕГКАЯ, кандидат с/х наук, г. Минск*

Капаю траншею на 2 штыка лопаты шириной и 2 глубиной. Затем на самый низ забрасываю «твердое топливо» — ветки, оставшиеся от обрезки сада, можно их измельчить на shredder, если есть. И трамбую их ногами. Этого уплотнения нужно столько, чтобы в утрамбованном виде была высота 10 см. Затем заполняю траншею мягким наполнителем: сеном, старой листвой. Тоже уплотняю до слоя в 10 см., поливаю раствором «Байкала»: 1 ст.л. на ведро воды. На 1 кв.м траншеи понадобится 1 л этого раствора. Больше можно, вреда не нанесет, меньше — не стоит.



От Сватов

А в следующем номере издания наш автор в подробностях расскажет о тонкостях посадки малины. Не пропустите!

### Теплый душ для винограда

*При резком повышении температуры воздуха весной почки у винограда распускаются, а вот корневая система зачастую еще спит, поскольку почва как следует не согрелась и не оттаяла полностью.*

В итоге лоза растрчивает имеющийся в ней запас питательных веществ, что замедляет ее развитие. Поэтому некоторые виноградары рекомендуют ранней весной сразу после раскрытия куста пролить корневую систему теплой водой, чтобы она «проснулась». Как сделать это правильно? Освобожденные от укрытия лозы переложите на снег или лед и прикройте сверху тон-

ким слоем опилок или соломой. Под корень вылейте ведро теплой воды. Повторите несколько раз. По этой же причине ранней весной можно укрывать лозы снегом, а корневую систему, наоборот, раскрывать для доступа тепла.

*Владимир УСТИНОВ, научный сотрудник*

*РУП «Институт плодородия», г. Минск*

### Отходы — в доходы

*Луковую шелуху собираю, чтобы при посадке картофеля всыпать по горсти в каждую лунку от болезней и вредителей. А ее настоем поливаю огурцы от мучнистой росы и для продления плодоношения: 2-3 ст. шелухи заливаю 10 л воды, довожу до кипения, остужаю, развожу водой в равных пропорциях.*

*Николай МАНДРИК, г. Волковыск*

**МЫ РАЗЫСКИВАЕМ ПО ВСЕЙ РОССИИ ОДНОГО-ЕДИНСТВЕННОГО  
СЧАСТЛИВЧИКА, ЧТОБЫ ВРУЧИТЬ ЕМУ СУПЕРПРИЗ:**

**1 000 000 РУБЛЕЙ!\***

На правах рекламы.

За 11 лет мы провели 299 акций и вручили более 250 000 000 рублей.  
И сегодня мы разыскиваем призера нашей 300-й юбилейной акции  
и единственного получателя 1 000 000 рублей.  
Стать призером очень легко!

**УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНО**

Проверьте прямо сейчас:

- ➔ Возьмите Ваш год рождения и отнимите от этого числа 300
- ➔ Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется в 2018 году
- ➔ Отнимите от получившегося числа 718
- ➔ Припишите к получившемуся числу 3 нуля

➔ **ВНИМАНИЕ!**

**Если у Вас получилось 1 000 000 – ПОЗДРАВЛЯЕМ!  
Срочно свяжитесь с нами по телефону  
и зарегистрируйтесь!**

Призер будет определяться из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже).\*



Испытайте свою удачу! Скорее зарегистрируйте Ваши данные по телефону



**8-800-775-00-44**

Звонок бесплатный с мобильного и городского телефонов

Код акции

03.10274.694.12.1

Список призеров опубликован на сайте [www.nadom-info.ru](http://www.nadom-info.ru)

**Мы вручаем денежные призы каждый месяц!**

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ  
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

- Вересовой В.И. (МО, г. Мытищи) – 1 000 000 р.
- Лагунова Л.П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.
- Евстратова О.В. (г. Ростов-на-Дону) – 1 000 000 р.
- Золотова А.А. (МО, г. Воскресенск) – 1 000 000 р.

- Ягудина Д.Р. (респ. Башкортостан) – 20 000 р.
- Праздничная Т.В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
- Куценко Н.Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.
- Адаева З.П. (Оренбургская обл.) – 20 000 р.

\*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.01.2018 по 30.04.2018 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 25.04.2018. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист =  $k \cdot n/3$ , где  $k$  – число от 1 до 3,  $n$  – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом  $n/3$  округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным владельцам единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и на сайте: [www.nadom-info.ru](http://www.nadom-info.ru). Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

## «Бабушкин рецепт»

В моей семье очень уважительно относятся к рецепту этого кулича — он трепетно передается от бабушки к внучке, от мамы к дочке. Вкусный, сладкий, воздушный, легкий, суперсдобный — просто идеальный!

- 250 мл молока • 300 г сахара • 7 желтков • 2 белка • 60 г сметаны • 80 мл 30%-ных сливок • 140 г сливочного масла
- 1,2 кг муки • 1 ч.л. соли • 2 пакетика ванильного сахара • 100 г изюма • 40 г свежих дрожжей • 1 ч.л. сухих дрожжей
- 100 г кураги • 100 г сушеной вишни.



Для карамели:

- 150 г сахара • 50 мл 30%-ных сливок
- 50 мл воды.

Для опары смешиваю теплое молоко с 100 г сахара, добавляю 20 г свежих дрожжей, накрываю пленкой и ставлю в тепло на 40 мин. Для теста перемешиваю желтки с 200 г сахара, ванильным сахаром, солью и взбиваю миксером до бела. Затем добавляю сметану и сливки, ввожу еще 20 г свежих дрожжей, опару и 600 г муки. Тесто получается жидкое, как сметана. Накрываю пищевой пленкой и ставлю в тепло на 1,5 часа — тесто должно увеличиться в 2 раза. Добавляю сливочное масло и взбитые белки, перемешиваю. Всыпаю 500 г муки, сухие дрожжи, сухофрукты, перемешиваю. Выкладываю тесто на стол и начинаю месить. В процессе вымешивания подсыпаю муку, чтобы не липло к рукам, но важно не переборщить. Чем дольше вымешиваю, тем лучше выпечка. Формую шар, кладу в миску, накрываю пищевой пленкой и оставляю на 1,5 часа в теплом месте — за это время тесто увеличивается еще в 2 раза. Распределяю тесто по формам, заполнив каждую наполовину. Накрываю полотенцем и оставляю подходить 40-60 мин. в теплом месте, чтобы тесто заполнило 2/3 формы. Выпекаю при 200 град. Через 10 мин. уменьшаю огонь до 160 град. и выпекаю до готовности. Оставляю остывать в форме при комнатной температуре без сквозняков. Для карамели в кастрюлю с толстым дном наливаю воду, засыпаю сахар. Встряхиваю, чтобы вода покрыла сахар. Не перемешиваю. Варю до легкого загустения и золотистого цвета. Снимаю с огня и ввожу 50 мл сливок комнатной температуры, перемешиваю. «Шапочку» каждого кулича окунаю в теплую карамель и посыпаю миндальными лепестками.

### Мой совет

Все продукты берите комнатной температуры, а сливочное масло — жирностью не менее 82%.

Лилия МИЛЕЦКАЯ, г. Киев. Фото автора

Впереди у нас великий праздник Светлой Пасхи.

Православные в этом году отмечают его 8 апреля, католики — 1 апреля. Уже начинаю планировать, какие блюда будут на столе, выбираю лучшие рецепты. И, конечно же, опробую новые варианты творожной пасхи и куличей, вместе с внучатами поэкспериментирую с украшением яиц. Для вас — коллекция идей от читателей. Выбирайте!



## Куличи «Уральские»

Пасха — это светлый праздник для нас! Мы готовимся к нему всегда с большой радостью и печем куличи сами с огромным удовольствием. Предлагаю рецепт, который мне подарили в одном из храмов на Урале больше 20 лет назад. Куличи получаются мягкими, вкусными и очень красивыми! Выход — 12 небольших булок.

- 1 кг муки • 6 яиц • 200 г сливочного масла • 200 г 20%-ной сметаны • 3 стл. свежих дрожжей • 1,5 ст. молока • 12 стл. сахара • 1,5 ст.л. изюма • 1 ч.л. соли
- растительное масло.

Смешиваю 9 ст.л. муки, дрожжи и теплое молоко. Накрываю пищевой пленкой и ставлю опару в теплое место на 1-1,5 часа. В глубокой миске взбиваю яйца, сахар и соль до бела. Добавляю сметану и перемешиваю. Всыпаю муку, вливаю опару и начинаю замешивать тесто довольно долго — до 10 мин. Перед этим руки обязательно смазываю растительным маслом. Затем вливаю растопленное сливочное масло и вымешиваю еще 5 мин. Оставляю тесто в теплом месте,



пока не увеличится вдвое. Формочки для куличей смазываю растительным маслом, наполняю тестом на 1/3, внутрь втыкаю по несколько изюминок. Ставлю в теплое место, чтобы поднялось до верха форм. Выпекаю при 180 град. 20 мин.

Светлана ИСТОМИНА, с. Бессоновка Пензенской обл. На фото — муж Юрий

## Ай да крашенки!

### «В крапинку»

Луковую шелуху и белую бумагу мелко нарезаю, перемешиваю в миске. Яйца смачиваю в воде и обваливаю в нарезке. Каждое заворачиваю в кусок марли и завязываю ниткой. Складываю в кастрюлю, заливаю водой и вливаю пузырек зелени. Варю 15 мин. после закипания.

Марина ЖИДКОВА, г. Курчатов. Фото автора

### «Рваные джинсы»

Заливаю 100 г сухого каркаде холодной водой. Оставляю, пока жидкость не станет насыщенного цвета. Кладу в настой горячие вареные яйца и оставляю на 10 мин. Когда будете доставать, учтите, что красящая пленочка очень нежная и пока не высохла полностью, ее легко смазать. Чем дольше будете держать яйца в настое каркаде, тем темнее будет цвет, вплоть до черного.

Ольга ИВАНОВА, г. Красноярск.

Фото автора



### От Сватов

Еще больше идей для крашенок — с помощью шелковой ткани, в виде забавных миньонов и даже с белками цвета ультрамарин — вы найдете в «Суперкухне» №3.

## Секреты панировки

Жарю рыбу, обязательно обваливаю в муке, иначе не получится аппетитной корочки, да и куски могут к сковородке прилипнуть. Панировочные сухари не советую — они перебивают вкус самой рыбы.

Екатерина АРХИПОВА, г. Киев

## Простой кулич «Для внученьки»

Для теста: • 4 ст. муки • 1 ст. сахара  
• 1 ст. молока • 100 г сливочного масла  
• 3 яйца • 30 г свежих дрожжей • соль  
— по вкусу • изюм.

Для глазури: • белок • 0,5 ст. сахарной пудры.

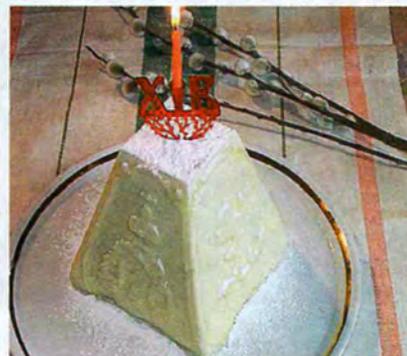
Дрожжи развожу в теплом молоке, изюм промываю и обсушиваю на бумажной салфетке. Яйца взбиваю с сахаром, добавляю растопленное и остывшее сливочное масло, соль. Вливаю дрожжевую смесь, хорошо перемешиваю. Всыпаю просеянную муку и изюм, вымешиваю и сразу выкладываю тесто в смазанные растительным маслом формы. Заполняю чуть меньше, чем наполовину. Оставляю в теплом месте на 2-3 часа. Выпекаю при 170 град. 30-40 мин. Готовность проверяю сухой зубочисткой. Сахарную пудру взбиваю с белком, чтобы получился густой крем. Обмазываю им куличи кулинарной кистью.

Вера ГУРУЛЕВА, г. Сморгонь.  
На фото — внучка Милана



### Дрожжи только свежие!

На своем опыте убедилась: лучшие куличи получаются на свежих дрожжах. В крайнем случае подойдут и сухие, но с пометкой «активные». Готовые куличи остужаю, выложив боком на полотенце.  
Марта ГАВРИЛОВА, г. Самара



## Пасха с миндалем и изюмом

Пасху готовлю из самой жирной и густой сметаны. Чтобы удалить из нее лишнюю влагу, заворачиваю продукт в несколько слоев марли, осторожно отжимаю и кладу под груз на несколько часов.

• 800 г творога • 100 г сливочно-го масла • 400 г сахара • 4 яйца  
• 120 г сметаны • 0,5 ст. миндаля • 0,5 ст. изюма.

Протираю творог через сито два раза или пропускаю через мясорубку. В миску кладу сливочное масло, нарезанное кубиками, засыпаю сахар и растираю. Перемешивая, по одному добавляю яйца. Растираю до бела, пока сахар не растворится полностью, затем взбиваю блендером. Добавляю творог, изюм и измельченный миндаль. В последнюю очередь ввожу сметану, перемешиваю. Форму застилаю влажной марлей, выкладываю в нее творожную смесь. Сверху кладу блюдо, ставлю на него банку с водой и отправляю пасху в холодильник на 12 часов. Посыпаю сахарной пудрой.

Александр АБАЛАКОВ,  
г. Благовещенск. Фото автора

## Печенье «Веселые цыплята»

• 2 ст. муки • 200 г сливочного масла  
• 1 ст. сахара • яйцо • 0,5 ч.л. разрыхлителя теста • ванилин • желтый пищевой краситель.

Масло растираю с сахаром, добавляю яйцо, ванилин и перемешиваю. Всыпаю просеянную муку и разрыхлитель, быстро замешиваю тесто, делю пополам. Формую шары, кладу в полиэтиленовые пакеты и оставляю в холодильнике минимум на час. Затем раскатываю в пласты толщиной 5 мм. Посыпаю подкрашенным красителем сахаром и прокатываю скалкой. Вырезаю фигурки в виде овалов, выпекаю при 200 град. 10-15 мин. Украшаю взбитым белком с сахарной пудрой.



Евгения ВАРТАНЯН,  
г. Ереван. Фото автора

### От Сватов

Приготовить глазурь для украшения несложно: взбейте яичный белок, 150 г сахарной пудры и 1 ч.л. лимонного сока. По желанию добавьте пищевые красители. С помощью пакета с обрезанным уголком украсьте выпечку.



## На сузженке

• 0,5 кг сухого творога (у меня 18%-ной жирности) • 100 г сливочного масла  
• 0,5 банки вареного сгущенного молока • 100 г изюма • 100 г кураги  
• 100 г миндаля (по желанию).

Если добавляю миндаль, заливаю его на 30 мин. теплой водой, чищу от кожицы и нарезаю. Курагу и изюм заливаю кипятком на 10 мин., обсушиваю, курагу нарезаю. Творог, размягченное сливочное масло и сгущенку взбиваю до однородности. Добавляю орехи и сухофрукты, перемешиваю. Выкладываю массу в форму, застилаю влажной марлей. Ставлю гнет и оставляю на ночь в холодильнике.

Зоя ПОПОВА,  
г. Нижний Новгород. Фото автора

## Салат «Рассол»

Это блюдо латышской кухни, которой я увлеклась в последнее время. В ней мне нравится, как из простых, натуральных продуктов рождаются оригинальные и вкусные угощения.

• 120 г любого вареного мяса • 2-3 вареные картофелины • яблоко  
• 3,5 ст.л. 20%-ной сметаны • 80 г филе слабосоленой сельди • маринованный огурец • маринованный перец • 1 ч.л. горчицы в зернах • зелень.

Нарезаю мелкими кубиками мясо, огурец, очищенное яблоко, картофель, перец и сельдь. Перемешиваю, заправляю смесью сметаны и горчицы. Украшаю дольками яблока и рубленой зеленью.

Светлана КЛИНОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора





## Соус «Бешамель»

Этот классический французский соус подходит к белой рыбе, птице, свинине и телятине, а также к овощам: сельдерею, картофелю и цветной капусте. Добавляю его в лазанью и пасту.

♦ 1 ст. молока ♦ 2 ст.л. муки ♦ 50 г сливочного масла ♦ тертый мускатный орех ♦ соль — по вкусу.

Добавляю муку в растопленное масло, тщательно перемешиваю. Обжариваю на небольшом огне до легкого золотистого цвета. Важно не передержать! Остужаю до теплого состояния — эта смесь называется «ру». Добавляю в холодное молоко мускатный орех, подогреваю, небольшими порциями вливаю в «ру» и слегка взбиваю венчиком или лопаткой прямо в сотейнике или сковороде (небольшой огонь не выключаю). Солю и перемешиваю, чтобы не было комочков. Как только на поверхности соуса появятся пузырьки (варю не больше 10 мин.), снимаю с огня.

Жанна РЕШЕТИЦКАЯ,  
г. Кропивницкий. Фото автора

### КОММЕНАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Хороший, а главное — универсальный соус. Смесь «ру» подходит еще и как загуститель для супов, мясных суфле и, конечно же, других соусов. Чтобы она была идеальной, без горечи и комков, надо все время мешать муку с маслом деревянной лопаткой, пока масса не превратится в сухую рыхлую смесь. Увы, при длительном хранении любой молочный соус темнеет, теряет во вкусе, быстро портится, поэтому долго хранить его не рекомендую.

Татьяна САПРОНОВА,  
шеф-повар, г. Минск

### Горячо-холодно

Если мне нужен насыщенный вкус бульона, начинаю варить овощи в холодной воде. Если же хочу сохранить вкус самих овощей, кладу их в уже кипящую воду.

Татьяна ХОМИЧ, г. Москва

## «Суперудачные»

Делюсь рецептом кулича, который проверен временем и экспериментами. Получаются всегда! Из данного количества ингредиентов у меня выходит 4 средних кулича, которые никогда у нас не залеживаются. Кстати, если заполнить форму на одну треть, кулич будет воздушным, если наполовину или больше — плотным.

Для теста:

♦ 1,1 кг муки ♦ 2 ст. сахара ♦ 300 г сливочного масла ♦ 220 г изюма ♦ 50 г свежих дрожжей ♦ 1,5 ст. молока ♦ 6 яиц ♦ пакетик ванилина (2 г) ♦ щепотка соли.

Для глазури:

♦ белок ♦ сахарная пудра ♦ сок клюквы.

В теплое молоко кладу 1 ст.л. сахара и дрожжи, оставляю на 15 мин. Просеиваю 300 г муки, добавляю дрожжевую смесь, перемешиваю и оставляю в теплом месте на час, прикрыв полотенцем. 5 желтков растираю с сахаром, всыпаю соль и ванилин. Ввожу 200 г растопленного масла, перемешиваю. Соединяю с опарой, хорошо вымешиваю. Белки взбиваю миксером до устойчивых пиков, порциями добавляю в тесто. Подсыпаю оставшуюся муку. Вымешиваю тесто руками 10-15 мин., затем добавляю оставшееся размягченное сливочное масло, чтобы получилась однородная масса. Накрываю тесто полотенцем и оставляю в теплом месте. Изюм замачиваю в горячей воде и обсушиваю. Пересыпав мукой, добавляю в тесто, обминаю. Оставляю



тесто в теплом месте под полотенцем на 2 часа. Дно форм застилаю промасленной бумагой, бока не смазываю. Выкладываю тесто и даю расстояться 30 мин. Смазываю оставшимся желтком и выпекаю при 190 град. 40-45 мин. Для глазури взбиваю белок с сахарной пудрой. Для красивого розового цвета добавляю сок клюквы (отжимаю из размороженных ягод). Смазываю куличи глазурью.

Татьяна ХОЛОД, г. Минск. Фото автора

Когда Любаша готовит яблочный пирог, любит поэкспериментировать со вкусом и добавить разных приностей. Классика жанра, конечно же, корица. Но мало кто знает, что в полной мере она раскрывается, если смешать ее с сахаром. Уместна будет и цедра цитрусовых — недаром всю зиму сушим корочки.



## «Яблочный перевертыш»

Для теста:

♦ 70 г муки ♦ 70 г сливочного масла ♦ 4 ч.л. сахара ♦ крупное яйцо ♦ 1 ст.л. молока ♦ 1 ч.л. разрыхлителя теста ♦ щепотка соли.

Для начинки:

♦ 1-2 крепких яблока ♦ 10 г сливочного масла ♦ 1 ст.л. сахара.

Для карамели:

♦ 3 ч.л. сахара ♦ 10 г сливочного масла ♦ 1 ст.л. меда.

Яблоки очищают от кожицы и сердцевин, нарезаю дольками. В сотейнике растапливаю сливочное масло с сахаром, выкладываю яблоки. Готовлю на среднем огне, аккуратно переворачивая кусочки — они должны стать полупрозрачными, но не мягкими. Снимаю с огня, сок сливаю. Отдельно растапливаю масло, кладу сахар и мед. Держу на огне, пока смесь

не станет карамельной. Форму смазываю небольшим количеством сливочного масла. Выливаю карамель, выкладываю яблоки.

Для теста размягченное сливочное масло взбиваю миксером, добавляю сахар и частями яйцо, продолжая взбивать. Всыпаю муку, разрыхлитель и соль. Вливаю молоко, перемешиваю.

Выкладываю тесто на яблоки, разравниваю. Выпекаю при 190 град. 30 мин. Готовый пирог остужаю в форме и переворачиваю на блюдо.

### Мой совет

Количество ингредиентов рассчитано для маленькой формы диаметром 14 см. Для формы 20-22 см увеличивайте количество продуктов в два раза.

Екатерина КАРЧЕВСКАЯ,  
г. Подольск. Фото автора





## Мой рецепт или совет в «Сваты. Заготовки»:

Любовь КОСТРОВА из Калининграда в №1 нашего издания удивлялась, и как это хозяйюшки умудряются яйца мариновать, что ж за чудо-блюдо получается? Честно сказать, и я этими вопросами не раз задавалась, пока читатели не развеяли мои сомнения: яйца мариновать легко, а закуска получается супер! Я уже попробовала — теперь дело за вами.



### «По-дальневосточному»

• 4 вареных куриных яйца • 300 мл воды • 1,5 стл. соевого соуса • 2 зубчика чеснока • половина луковицы • кусочек 2-2,5 см свежего корня имбиря • 4 ч.л. сахара • соль — по вкусу • 30 мл коньяка • 5 горошин душистого перца • 3 бутона гвоздики • стручок острого перца.

Лук и чеснок измельчаю, имбирь нарезаю пластинками. В кипящую воду

добавляю соус, лук, чеснок, имбирь, коньяк, пряности, сахар и соль. Перемешиваю и аккуратно опускаю яйца в маринад, варю 5-7 мин. Остужаю, храню в холодильнике.

#### Мой совет

Подаю маринованные яйца с особым соусом: измельченные зубчики чеснока перемешиваю с соевым соусом и соком лимона по вкусу, поливаю половинки яиц.



Светлана КУЛЬБАШНАЯ, г. Черкассы. Фото автора

### «С дымком»

Добавляю такие яйца в салаты, закуски, подаю как самостоятельное блюдо.

• 4-6 вареных яиц • 3 ч.л. сахара • 1,5-2 ч.л. соли • 2 горсти луковой шелухи • щепотка сушеного молотого имбиря • 2 ст.л. жидкого дыма • 0,5 л воды • половина луковицы • по 5-7 горошин черного и душистого перца.

В кипяток добавляю мелко нарезанный лук, соль, сахар, перец и имбирь. Луковую шелуху мою, кладу в маринад и варю 3-4 мин. после закипания, процеживаю. Остужаю до комнатной температуры, добавляю жидкий дым, очищенные яйца. Оставляю на 4-5 часов, периодически переворачивая. Перед подачей яйца вынимаю из маринада, обсушиваю салфеткой.

Елена МОЙШУК, г. Калининград

### «На зубок»

Готовила эту закуску на день рождения ребенка — угощение понравилось гостям всех возрастов.

• 20 вареных перепелиных яиц • баночка томатов в собственном соку (300 мл) • 2 ст.л. оливкового масла • 1 ч.л. смеси сухих итальянских трав • 2 зубчика чеснока • соль • черный молотый перец — по вкусу.

Помидоры без кожицы раздавливаю вилкой, добавляю травы, масло, измельченный чеснок, соль, перец и довожу до кипения. Очищенные яйца заливаю горячим маринадом. Через сутки подаю к столу.

Зоряна ИВЧЕНКО,

п.г.т. Ольховка Харьковской обл.

Фото автора



### «Пряные»

Подаю такие яйца как закуску к водочке, пиву или фарширую чем-то острым. Вкус желтка после маринования не меняется, а вот белок становится более плотный (это из-за уксуса), с легкой кислинкой и приятным вкусом пряностей.

• 10 вареных яиц • луковица • средняя свекла • 3 ст.л. сахара • 2 ст.л. соли • 1 ст.л. горчицы в зернах • 1 ст.л. тмина • маленький стручок красного острого перца • черный перец горошком • 2-3 бутона гвоздики • 1-2 лаврового листа • 150 мл винного уксуса • 1 ч.л. сушеного базилика или других пряностей • цедра лимона • 1 л воды.

Лук и свеклу нарезаю небольшими кусочками, добавляю остальные ингредиенты (кроме яиц) и заливаю водой. Довожу до кипения и варю на малом огне 15 мин. Пробую и при необходимости добавляю по вкусу пряности и специи. Очищенные яйца кладу в стерилизованную банку и заливаю горячим маринадом, даю остыть и ставлю в холодильник. Через 1-2 дня закуска готова. Храню в холодильнике.

Татьяна СТЕЦЕНКО, г. Киев. Фото автора

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



## Народный календарь

### 6 марта — Тимофей Весновей

Считалось, что в этот день начинается сокодвижение в кленах и березах.

### 7 марта — Маврикиев день

На Маврикия начинали первые работы в поле и огороде, в южных регионах сеяли раннюю капусту. На стол подавали так называемую «черную уху», для которой мясо варили в огуречном рассоле с добавлением разных пряностей и кореньев.

### 13 марта — Василий Капельник

На Василия было принято приносить в дом сосновую ветку: она очищает воздух и дает здоровье всей семье. Из сосновой хвои и веток готовили целебные настои.

### 17 марта — Герасим Грачевник

На Герасима хозяйки пекут птичек из теста, угощая ими ребятишек.

### 18 марта — Конон Огородник

В этот день замачивали семена овощей для высадки, начинали копать огород и удобрять грядки. Интересно, что огород на Конона полагалось возделывать даже в плохую погоду.

### 22 марта — Сороки

Хозяйки заранее выпекали из теста печенье в виде птиц, как правило, 40 штук

и раздавали его ребятам, приговаривая: «Жаворонки прилетели, на головку детям сели».

### 24 марта — Ефимов день

Отслеживали движение сока в березах и начинали работы в саду.

### 27 марта — Венедиктов день

Было принято обихаживать домашних животных, поскольку у многих из них в эти дни начиналась линька. Живность выводили во двор, чистили, заговаривали от дурного глаза.

### 30 марта — Алексей Теплый

В этот день собирали не только березовый сок, но и почки. Настоянные на вине или масле, они были бальзамом для заживления ран и лечения ревматизма.

### 1 апреля — Дарья Грязная

Считалось, что в этот день просыпается домовый, после долгого сна, его задабривали — угощали хлебом и молоком.

### 4 апреля — Василий Теплый

Хозяйки пекли калачики, символизирующие солнце.

### 7 апреля — Благовещение

Наши предки считали большим грехом браться в этот день за любое, даже самое малое дело.

## Заготовки по Луне в 2018 году

### Благоприятные дни

6-7 марта  
10-12 марта  
19-21 марта  
26-30 марта

### Неблагоприятные дни

13-15 марта

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

## Подскажите

Буду благодарна читателям, которые поделятся проверенными рецептами заготовок из дичи: птицы, кабана, зайца... Муж у меня увлекается охотой, вот и хочется сохранить его трофеи впрок.

Анна М., г. Томск



По рецептам вашего издания готовила и морковь, и баклажаны, и кабачки по-корейски. Слышала, что и огурчики таким же способом консервируют. Хотелось бы узнать проверенный рецепт.

Наталья ТАЛЫКОВА, г. Ровно



Хозяйки, буду благодарна за рецепты ягодного уксуса — клубничного, малинового, вишневого. А от ваших консультантов, дорогие Сваты, хотелось бы получить компетентную информацию о пользе или вреде этой заготовки.

Ольга КАБУШЕВА, г. Могилев

Следующий номер выйдет 10 апреля. Не пропустите!

Журнал «Сваты. Заготовки» № 3 (35), 6 марта 2018 г.

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

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК  
Редактор Наталья Михайловна ГОРОВОЦОВА  
Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»  
Свид-во о регистрации СМИ ПИ № ФС77-61429 от 10.04.2015 г.

Адрес редакции, юридический адрес:  
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а  
Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс)  
E-mail: ru@toloka.com

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 214000, г. Смоленск, глвпочтамт, а/я 200. E-mail: sz@toloka.com

Номер подписан в печать 21.02.2018 г. в 20.00

Тираж 225 800 экз. отпечатан ООО «Возрождение»  
214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

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»,

11214 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»  
В связи с введением 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 Заказ № 00615

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ. Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы. Редакция имеет право редактировать и опубликовывать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. В номере использованы фото shutterstock.com, depositphotos.com, rusmadibank.ru.

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

## Сегодня также вышли:

«Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Суперсовет. Мое здоровье», «Суперсовет», «Суперкухня», «Волшебный», «Садовод и огородник», «Наша кухня», «Сваты», «Домашний», «Кухонька Михалыча», «Домашние цветы», «Лечитесь с нами», «Золотые рецепты наших читателей», «Психология и Я», «Супердача», «Самоделки для здоровья», «Коллекция тестов для девочек».



Встречайте  
НОВЫЕ  
журналы



Свежий номер  
в продаже с  
20  
февраля!