

# Сваты На кухне

ТОЛОКА

№ 7 (33), июль 2017 г.

## АНТИКРИЗИСНОЕ МЕНЮ:

- ❖ Тесто «Как песня»
- ❖ Домашняя сгущенка
- ❖ Пирожки с капустой

## ВКУСНО И КРАСИВО:

Ложные конфеты

## СОВЕТУЕТ ДИЕТОЛОГ:

Солить или мариновать?

## НЕОЖИДАННО:

Маринованные яйца

## НА ЗДОРОВЬЕ:

Восстанавливающая  
армянская каша

## СВОИМИ РУКАМИ:

Мельница на кухне

## Подписка-2017!

Дорогие наши!  
Только до 31 августа 2017 года  
можно оформить досрочную  
подписку на первое полугодие  
2018 года по ценам нынешнего  
полугодия!

04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41596 «Пресса России»

П1212 «Подписные издания» Официальный  
каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2312-2145

17007>



9 772312 214673

## Запасливая хозяйюшка

- ❖ Огурцы «Секрет фирмы»
- ❖ Приправа «Лютеница»
- ❖ Перчик «Любителям остренького»

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ❖ УКРАШАЕМ БЛЮДА ❖ КРАСИВАЯ КУХНЯ ❖ ГОТОВИМ БЫСТРО



## Сваты на кухне



Любовь  
Сергеевна

Эта история случилась прошлым летом — как раз дело подходило к концу июля, все свободное время Марго со Степанычем проводили на даче: полив, прополка, сбор урожая, а вечером — ожидание Любаши, что-то засушить да заморозить, замариновать да засолить и наварить варенья. И решила Марго чернику, собранную в соседнем лесу, посушить — такие ягоды можно в чай добавлять и компоты на их основе варить. Тут как раз и пригодилась подаренная электросушилка (может, и не сушила бы те ягоды, да пока яблок, груш да грибов дожدهшься... очень хотелось попробовать). Разложила ягоды в контейнерах агрегата да включила на ночь. Утром встает — а ягоды в том же состоянии. Ну, подумала, кто его знает, как в этой самой электросушилке черника должна себя вести — в инструкции-то написано, что сушить надо в несколько этапов 3-4 дня. На следующую ночь снова включила, поставила мощность повыше, а на утро — ягоды только едва сморщились. И так три ночи подряд. А там — выходные, дети да внуки приехали, и стала Марго за вечерним столом сетовать на некачественную сушилку — мол, столько дней прошло, а ягоды не высохли. И тут Степаныч поперхнулся свежесваренным вареньем, едва не сползая под стол от хохота. Все обернулись в его сторону, и ему ничего не оставалось как признать: в целях экономии он каждую ночь отключал на кухне все тройники, кроме холодильника — а как раз к одному из них и была подключена «амнистированная» сушилка...



Маргарита  
Петровна

Дорогие наши, несмотря на то, что цены постоянно растут, у нас для вас прекрасная новость: уже сейчас вы можете подписаться на «Сваты на кухне» на 2018 год по старым ценам и сэкономить свои деньги (смотрите подробнее на стр. 31).



Михаил  
Михайлович



Анатолий  
Степанович

Спасаясь от радикулита своим фирменным лекарством: три стручка горького перца мелко нарезаю (готовлю средство в резиновых перчатках), заливаю стаканом спирта и оставляю на две недели в темном месте. Как только прихватывает спину, втираю настойку в поясницу, и через пару часов боль как рукой снимает.



## Солим с сахаром

Люблю сушеную рыбку. Сам часто ловлю и сушу — вкусно... Но попробовал как-то раз тараночку у соседа — не мог не спросить, что он добавляет в нее, что такая ароматная

получается и вкус гораздо нежнее, чем у моей. А секрет-то более чем прост: чтобы разбавить вкус, при засолке рыбы к соли нужно добавить немного сахара.



Чтобы кожа рук всегда была нежной, раз в неделю готовлю скраб: смешиваю 2 ст.л. растительного масла с 0,5 ч.л. мелкого сахара, затем натираю смесью руки и смываю теплой водой. Кожа мягкая и ухоженная.

## Золото сверкает

Чтобы моя золотая цепочка всегда блестела, время от времени устраиваю ей такую «ванночку». Смешиваю немного средства для мытья посуды и стирального порошка, каплю шампуня, добавляю натертое на терке хозяйственное мыло и растворяю смесь в воде. Затем опускаю цепочку в раствор на 2 часа, после чего тщательно промываю водой. Цепочка блестит, как новая.



Сочетание уксуса и оливкового масла (1:1) может сотворить чудо! Обмакиваю хлопчатобумажную ткань в подготовленную смесь и активно втираю в поверхность мебели. Тереть нужно тщательно и самозабвенно — мебель на вид станет как новая.



## Работа над ошибками

Дорогие мои! Не повторите мою ошибку! Уже давно Любаша научила нас с Марго стерилизовать банки с продуктами под закатку не на плите в многочисленных кастрюлях, а в духовке (в нее становится сразу 6 литровых банок). Так вот, в прошлом году хотел так простерилизовать перец, фаршированный капустой, да она, видать, от высокой температуры пустила сок, и все как полилось — пришлось духовку лишней раз мыть. А вот огурчики да помидоры стерилизовать в духовке — сплошная радость. Ставлю в холодную духовку, включаю 180 град. и, как только закипит, засекаю время стерилизации согласно рецепту.



Мои блинчики всегда вне конкуренции: тонкие, эластичные и мягкие. Знаю я маленький секрет: в тесто добавляю не только растительное, но и сливочное масло из расчета на 1 л теста 2 ст.л. растительного и 1 ст.л. растопленного сливочного масла.

## Еще гуще

Раньше, когда готовила пирожки, сталкивалась с тем, что даже самое густое варенье или повидло из них постоянно вытекало. Теперь заранее варенье для начинки довожу до

кипения и добавляю немного манной крупы: на 1 ст. варенья 1 ст.л. манки. Благодаря этой хитрости также можно добавить больше начинки в песочный пирог с вареньем.





• Секрет замены •

Однажды тесто для кексов я уже замесила, а разрыхлителя дома не оказалось. Погода была промозглая, в магазин идти не хотелось. Не помню, где я нашла этот способ приготовления, но автору бесконечно благодарна — кексы получились отменными. С тех пор разрыхлитель теста не покупаю. В баночку насыпаю 12 ч.л. картофельного крахмала, 3 ч.л. лимонной кислоты и 5 ч.л. соды. Закрываю крышкой и хорошенько встряхиваю. Готово! Отлично хранится в течение месяца.

Людмила СЕМЕНЮК, г. Москва

Когда готовлю чебуреки, в тесто в самом конце замеса обязательно добавляю немного водки или другого крепкого алкоголя. Благодаря этому секрету мои красавцы-чебуреки всегда удачные: получаются мягкими, румяными, с аппетитной хрустящей корочкой.

Ангелина ВЕСЕЛОВА,  
г. Шклов

Плитка сияет

Хочу поделиться с читателями секретом, как отмыть плитку на кухне с помощью средства, которое сможет

приготовить любая хозяйка.

Смешиваю 1/4 ст. перекиси водорода, 1 ч.л. жидкого мыла и 0,5 ст. пищевой соды — чистящее средство готово. Для очистки небольших загрязнений наношу его на влажную губку и протираю плитку, а затем смываю водой. В случае сильных загрязнений наношу средство на плитку и швы и оставляю на 10 мин., смываю, наношу еще раз на пару минут и смываю водой.

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

• Секрет вкуса •

Цедра — в тесто

Моя бабушка была поваром и весь свой кулинарный опыт передала маме. А она, в свою очередь, научила готовить меня.

В дрожжевое тесто люблю добавлять цедру лимона — оно лучше поднимается и становится ароматным. Если пирог большой, использую цедру 1-1,5 лимона. Пропускаю ее через мясорубку и вмешиваю в тесто непосредственно перед выпечкой.

Наталья СИЛЬВАНОВИЧ, г. Лепель

Хлеб в помощь

Когда под рукой не оказывается кисточки для смазывания сковороды, ее прекрасно заменяет хлеб. Отрезаю небольшой кусочек и им распределяю растительное масло по поверхности противня, сковороды или формы для запекания.

Анна ГАЕВСКАЯ,  
г. Могилев

• Секрет замены •

Если вы задумали сварить овощной суп, но капусты под рукой не оказалось, не беда. Замените ее перезревшим свежим огурцом — он даст нужную кислинку и пикантный вкус. Так делает моя невестка, а теперь, по ее примеру, и я. Польза двойная — переросшие огурцы обычно выбрасывают.

Елена БЕЗЕГА, г. Лепель

Внимание! Конкурс!



«Запасливая хозяйюшка»

И ХОЗЯИН

А мы и не сомневались, что вы, дорогие наши, — молодцы! И горы конкурсных писем — еще одно тому подтверждение. Столько аппетитного, необычного прислали, что Любаша только и успевает банки стерилизовать да ключом закаточным крутить. А сколько радости в ее глазах, задора и уверенности, что это еще не все, что вкусных идей у вас гораздо больше. Да и банок с крышками у нее еще пруд пруди. Мы, Сваты, прекрасно понимаем, что в дачной суете кто-то пока просто не успел поделиться своим заготовочным шедевром, который родные уплетают за обе щеки, просят добавки и рецепт. Быть может, именно ваши маринованные огурцы, помидоры или капуста достойны занять почетное место в нашем конкурсе. Или с какой-то из заготовок у вас связана интересная история? Что тут думать, обязательно присылайте нам любимый рецепт с фото — участвуйте в нашем конкурсе. Лучшие попадут на страницы изданий «Сваты на кухне» или «Сваты. Заготовки».

На кону не только звание самой запасливой хозяйюшки (или хозяина), но и ценные денежные подарки: за I место — 1500 руб., за II — 1000 руб., за III — 600 руб., а за каждый опубликованный рецепт вас ждет гонорар. Присылайте письма до 1 сентября 2017 года (по почтовому штемпелю), итоги подведем в № 11, а подарки отправим до 31 декабря 2017 года. Адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне». На конкурс». Письмо дойдет намного быстрее, если вы отправите его на наш e-mail: [snk@toloka.com](mailto:snk@toloka.com). Обязательно (!) указывайте свои данные для получения денежного вознаграждения — см. стр. 30.

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

А батон уже подсох?

Знаете, что можно состряпать из слегка подсохшего батона? Выбрасывать продукты не в моих правилах, поэтому готовлю самый вкуснейший завтрак — пальчики оближете. И теперь домашние с нетерпением ждут, когда же у нас снова высохнет батон.

Нарезаю батон как на бутерброды. В смазанную сливочным маслом форму выкладываю внахлест: батон, нарезанные кружочками помидоры, любую колбасу либо сосиски. Затем взбиваю сливки с солью и молотым перцем и заливаю этой смесью выложенные в форму продукты, посыпаю натертым сыром и запекаю при 220 град. 15 мин. Подаю с пылу с жару.



Наталья ВАСИЛЬЕВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Дешево



## Мнение специалиста



### Солишь или мариновать?

Огурцы — один из популярнейших овощей в нашей стране. Важно определиться со способом заготовки — в чем отличие соления и маринования и какие огурцы полезнее?

Огурцы содержат клетчатку и 95% воды, но не простой, а насыщенной витаминами С, РР, Е, группы В, минеральными веществами. Благодаря своему составу этот овощ снабжает клетки водой, оказывает мягкое мочегонное действие, стимулирует иммунитет, выводит холестерин, нормализует работу пищеварительного тракта и нервной системы, способствует нормализации веса.

При солении огурцы заливают рассолом из воды, соли, специй и пряностей. При мариновании — заливкой из воды, соли (ее меньше, чем при солении), специй, пряностей и уксуса.

Маринованные огурцы содержат уксус, который раздражает слизистую оболочку ЖКТ. Их следует исключить из рациона людям с патологией ЖКТ и при чистите. При мариновании разрушается до 70% витаминов. При солении содержание витаминов меняется незначительно, но стоит учитывать, что 100 г соленых огурцов обеспечивают дневную норму потребления соли. Поэтому людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, почек и гипертонией следует отказаться от этого продукта. Остальным в разумных количествах соленые огурцы будут даже полезны, только для выведения излишков соли нужно пить больше жидкости.

Самые полезные — засоленные в дубовых бочках. Чтобы соленые огурцы максимально сохранили витамины, применяйте холодный способ засолки.

**Вывод:** полезнее соленые или малосоленные огурцы, приготовленные холодным способом засолки или без рассола (в пакете).

Наталья СЕДЛОВСКАЯ,  
врач-диетолог, г. Санкт-Петербург

## Соус от Арики

Когда наступает сезон сладкого перца, всегда делаю такую заготовку. Зимой очень выручает, если нужна заправка для супа или соус к макаронам.

• 5 кг сладкого перца (обязательно красного) • 2-3 ст.л. соли • 500 г томатной пасты.

Подготовленный перец пропускаю через мясорубку, перекладываю в большую кастрюлю, добавляю соль и томатную пасту. Варю на среднем огне, помешивая, 2-3 часа после закипания (воду не вливаю), остужаю. Перекладываю в сухие (!) стерилизованные банки, закатываю (крышки также обязательно должны быть сухими). Храню заготовку в шкафчике на балконе.

Арика ЛЕВОНОВА, г. Ивантеевка.  
Фото Нины ПИСАРЕНКО

На конкурс



## «Секрет фирмы»

На конкурс

За этим рецептом гонялась не один месяц. У нас в городе женщина продавала консервированные огурцы. Моя знакомая купила у нее банку и угостила меня. Долго же я ходила к той женщине и уговаривала ее поделиться своим секретом консервирования, и в конце концов крепость была-таки сломлена. Кстати, потом я дала рецепт своим коллегам, и вот уже пять лет как на пенсии, а сотрудники до сих пор звонят и благодарят меня за вкусные огурчики.

• Огурцы • зонтики укропа • листья хрена • петрушка • чеснок • душистый перец горошком.

Для маринада: • 1,2 л воды • 150 г сахара • 150 мл 9%-ного уксуса • 2 ст.л. с горкой соли. В 3-литровые банки кладу по зонтику

Маринованные помидоры настолько хороши сами по себе, что с пряностями можно и перестараться. Много вариантов перепробовала, но по опыту скажу, что самые вкусные помидорки получаются, если заготавливаю их только с солью, сахаром, уксусом и черным перцем горошком.

Татьяна ИВАНОВА, г. Минск

укропа, листу хрена, 2-3 веточки петрушки, 3-4 зубчика чеснока, 3-4 горошины душистого перца. Наполняю банки огурцами, дважды заливаю кипятком на 20 мин. и выливаю воду. В третий раз заливаю кипящим маринадом и закатываю.

• Мой совет •

Так же заготавливаю и кабачки, очищенные и нарезанные кусочками.

Людмила СОЛЯНИК,  
г. Сергиев Посад

Без уксуса



• Секрет экономии •

❖ Люблю делать заготовки на зиму из сладкого перца. Обычно остается много отходов — перегородки, семена, обрезки. Я их не выбрасываю: перегородки и обрезки пропускаю через мясорубку, раскладываю в небольшие пластиковые формочки-соусницы и замораживаю, а зимой добавляю в борщ или овощное рагу.

❖ Семена высушиваю и храню в стеклянной баночке, зимой добавляю в первые и вторые блюда — они придают аромат перцу. Семена использую также для маринадов при консервировании овощей.

Оксана МИХАЙЛИКОВА,  
г. Красноярск. Фото автора



## Лютеница

Давно хотела заготовить эту болгарскую приправу, но вспоминала про нее только тогда, когда заканчивались и сладкие перцы, и помидоры. Но название завораживало и манило каждый год. И, о счастье, я наконец-то ее приготовила (не прошло и десяти лет)! Очень вкусно! Главным героем этой приправы является сладкий болгарский перец. И его маленький помощник — острый перчик, в честь которого и названа заготовка лютеницей, что означает «острая». Я, конечно, острое люблю, но в меру. Переполатила кучу рецептов, кое-что изменила по своему вкусу и предлагаю вам свой, «не сильно жгучий» вариант. Итак, знакомьтесь!

- 2 кг очищенного красного сладкого перца
- 1,2 кг спелых красных помидоров
- 4 крупных зубчика чеснока • 4 маленьких стручка горького перца • 16 ст.л. растительного масла • соль • сахар — по вкусу.

Половинки сладкого перца раскладываю на смазанном маслом или застеленном силиконовым ковриком противне срезами вверх, запекаю в разогретой духовке 20-30 мин. (на кожице должны появиться темные пятнышки). Остужаю, снимаю кожицу. Пока перец «загорает» в духовке, занимаюсь помидорами: измельчаю в блендере вместе со злыми перчинками и перекалываю в разогретую сковороду с растительным маслом. Томлю на среднем огне до максимального выпаривания жидкости (объем уменьшится примерно в три раза) и протираю сквозь сито. Мелко рублю перец (можно пропустить через мясорубку или измельчить в блендере), соединяю с помидорной массой, увариваю, помешивая, еще около получаса. В процессе подсаливаю (если приправа будет казаться чуть-чуть пересоленной, то когда остынет, будет в самый раз) и добавляю сахар. Готова лютеница тогда,



когда бороздка, проведенная ложкой или лопаткой по ней, не закрывается. Можно есть сразу (вкуснее всего, когда немного постоит в холодильнике), а можно заготовить на зиму: раскладываю в 0,5-литровые банки, стерилизую 20 мин. и закатываю.

### • Мой совет •

Если по каким-то причинам нет возможности воспользоваться духовкой, перец можно обжарить на сковороде на растительном масле кожицей вниз — после обжаривания ее будет легче снять.

Ирина ГУЖВИНА, г. Новосибирск

## И мыть не надо!

По выходным иногда устраиваю «большой заготовочный день». Чтобы потом не отмывать плиту от масляных брызг или потеков от варенья, застилаю всю ее поверхность фольгой, оставив прорези для конфорок, а сверху ставлю решетку.

Марина ЮЩЕНКО, г. Львов

## Салат «Слоеный»

Думаете, только с майонезом слоеные салаты бывают? А вот и нет, их и на зиму закатать можно. Это моя любимая заготовка — вкусный и красиво в баночках смотрится.

- Огурцы • помидоры (обязательно бурые) • лук • разноцветный сладкий перец.

Для маринада: на 5 л воды — • 250 г сахара • 200 г соли • 2 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции.

Маринад довожу до кипения, охлаждаю. Овощи нарезаю произвольно и раскладываю слоями в стерилизованные 0,7-литровые банки до плечиков. Заливаю остывшим маринадом, стерилизую 10 мин. и закатываю.

Лидия ЦЫРКУНОВА, г. Прохладный

На конкурс

Бывает, что в холодильнике остается открытая баночка с маринованными огурцами, помидорами, кабачками или ассорти. Так вот, чтобы на поверхности маринада не появилась плесень, я присыпаю ее горчичным порошком и вливаю немного растительного масла, чтобы образовалась тонкая защитная пленочка.



## «По-домашнему»

Огурчики хрустящие и очень вкусные!

На 1,5-литровую банку: • крепкие молодые огурцы • 3-4 зубчика чеснока • 2 листа хрена • 2 зонтика укропа • 1,5 ст.л. соли • 1,5 ст.л. 9%-ного уксуса • 2 ч.л. сахара. Наполняю банку огурцами (кончики обрезаю), заливаю кипятком, накрываю крышкой и оставляю на полчаса. Воду сливаю, снова заливаю кипятком на 30 мин., сливаю. Затем в банку кладу соль, сахар, уксус, хрен, чеснок и укроп. Заливаю кипятком, закатываю и укутываю на сутки.

Роман КУЛИШ, ст. Платнировская Краснодарского края. Фото автора



## «Перчинка»

Закуска получается что надо! Любители остренького оценят!

- 200 г горького перца • 200 мл воды • 200 мл 9%-ного уксуса • 2 ст.л. с горкой соли.

Перец нарезаю кусочками, не очищая от семян, складываю в подготовленную банку и заливаю кипящим маринадом из воды, соли и уксуса. Стерилизую 5 мин. с момента закипания, закатываю, переворачиваю до остывания.

Светлана НИКИТИНА, г. Санкт-Петербург. Фото автора



## Проверено читателем



## Секреты экономной хозяйки

Галина ЩАВРУК из д. Нижнее Кривино Витебской обл. (или бабушка Галя, как она сама себя называет) отмечает, что на пенсию особо не разгуляешься, поэтому в кулинарном плане иногда приходится мудрить. И вот что у нее из этого получается.

«Очень люблю лосося и лососевое масло, но такое удовольствие пенсионерке не по карману. Чтобы не пробить брешь в бюджете, но и не отказывать себе в этом лакомстве, покупаю обрезки лосося, отделяю мякоть, немного солю и даю постоять 3-5 часов (иногда ночь), чтобы просолилась. Соленую мякоть пропускаю через мясорубку, добавляю по вкусу размягченное сливочное масло, тщательно перемешиваю. Очень вкусны бутерброды с черным или белым хлебом, лососевым маслом и кусочком огурчика или помидора сверху.

Кстати, снятая кожа с обрезков и плавники тоже не пропадают. Складываю их в кастрюлю, добавляю немного воды, репчатый лук, лавровый лист, солю и увариваю до готовности. Получается вкусная уха, а когда застынет — изумительное холодное».

• От Сватов •

Дорогие наши, экономить надо правильно, ведь, как сказал Бенджамин Франклин: «Остерегайтесь и мелких напрасных расходов, ибо маленькая течь может потопить большой корабль». А потому поспешите на почту, чтобы оформить досрочную подписку на «Сваты на кухне» (да и на другие издания: «Сваты», «Сваты на пенсии», «Сваты. Заготовки», «Сваты на даче») на первое полугодие 2018 года по ценам этого полугодия (то есть вы заплатите столько же, сколько заплатили при подписке на второе полугодие 2017 года). Это сэкономит не только ваш семейный бюджет, но и ценное время в предновогодней суете. Подписные индексы на «Сваты на кухне»: **04090** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **41596** «Пресса России», **П1212** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

## Карасики по-соседски

Многие не любят речную рыбу из-за специфического запаха и огромного количества косточек. Не жаловала и я карасей, хотя мой муж — заядлый рыбак — частенько приносил домой богатый улов. Однажды соседка поделилась со мной рецептом их приготовления, и с тех пор эта рыба стала самой любимой в нашей семье.

- 1 кг некрупных карасей • 1 л молока
- 100 г сливочного масла • 3 луковицы
- 300 г сметаны • соль • перец — по вкусу.

Рыбу чищу от чешуи, удаляю жабры и внутренности. Замачиваю карасей в подсоленном молоке на 30 мин., затем обсушиваю бумажным полотенцем, солю и перчу. Обжариваю на сливочном масле с двух сторон до полуготовности, перекладываю в сковороду или форму для запекания. Посыпаю мелко нарезанным луком, заливаю сметаной и ставлю в разогретую духовку на 15 мин. Подаю карасиков с отварной молодой картошкой и салатом из свежих овощей.



Ольга ИСАКИНА, п. Новостройка Кемеровской обл. Фото автора

## «Горячее ассорти»

Безумно вкусно и очень полезно!

- Молодой кабачок (300 г) • луковица
- крупная морковь • 500 г помидоров
- 350 г куриной печенки • 2 ст.л. муки
- 100 г растительного масла • 300 г стручковой фасоли • 1 ч.л. сахара • 2 ст.л. лимонного сока • 2 зубчика чеснока • зелень • соль • перец — по вкусу.

Кабачок очищаю от кожицы и семян, нарезаю брусочками. Лук нарезаю кубиками, морковь натираю на крупной терке. На помидорах делаю крестообразные надрезы, заливаю кипятком на 2 мин., снимаю кожуру и натираю мякоть на мелкой терке. Печенку промываю, обсушиваю бумажным полотенцем, удаляю прожилки, солю, перчу, панирую в муке. Быстро обжариваю на раскаленном масле, не более минуты с каждой стороны. Перекладываю печенку в другую емкость, накрываю крышкой. На том же масле обжариваю лук, через 3 мин.

Со-  
гласитесь:

крабовые палочки — это и дешево, и аппетитно! Многие их добавляют только в салаты, а вот и зря — я подаю как закуску, нафаршировав сырно-чесночной массой, и... варю на их основе суп — очень вкусно (особенно с морской капустой).



добавляю морковь, томлю до прозрачности лука. Кладу к овощам фасоль, тушу 10 мин. под крышкой. Добавляю кабачок, сахар и сок лимона, солю, тушу еще 10 мин. Вливаю пе-

ретертые помидоры, томлю 20 мин. под крышкой. В конце добавляю измельченный чеснок и зелень, печенку, перемешиваю — и через 3 мин. блюдо готово.

Екатерина КОРЖЕНЕВСКАЯ, г. Энгельс. Фото автора

## Домашняя сгущенка

Давно читаю «Сваты на кухне» — здесь всегда много интересных и простых рецептов. Вот и я решила поделиться своим с читателями. Когда хочется испечь торт, а в крем нужно сгущенное молоко, в магазине не бегу, а готовлю сгущенку сама. Просто, бюджетно и быстро!

- 200 мл молока с высоким процентом жирности • 200 г сахара • 20 г сливочного масла.
- В глубокую кастрюлю выкладываю все ингредиенты, ставлю на средний огонь и, помешивая, довожу до кипения. Варю, продолжая помешивать, еще 5-7 мин. (главное — не уваривать, а то

получится сладкий камень!), остужаю. Можно подавать с блинами или оладушками, но я чаще использую для крема: размягченное масло взбиваю, частями добавляю сгущенку и перемешиваю до однородности.

Екатерина ЮБКО, г. Крупки



## Малосольный салат

Приготовление малосольных огурцов в пакете для многих уже стало привычным делом: быстро, нехлопотно и рассол готовить не надо. Солил таким же образом и помидоры, а потом подумал: а почему бы сразу и салат не замариновать? Пришел вечером домой, отварил картошечки — и ужин готов.

• Молодой кабачок (300-350 г) • 3 свежих огурца • 3 свежих помидора (спелых, но крепких, можно черри) • 5 чесночных стрелок (если есть) • 4 зубчика чеснока • небольшой пучок укропа • 2-3 ч.л. соли. Кабачок чищу, нарезаю небольшими дольками, огурцы — так же, помидоры разрезаю на 4 части. Стрелки и зубчики чеснока и укроп измельчаю, добавляю к овощам. Перекладываю все в полиэтиленовый пакет, всыпаю соль, завязываю, переминаю руками так, чтобы соль равномерно распределилась. Кладу на тарелку и ставлю в холодильник на сутки, за это время 5-6 раз па-

кет переворачиваю. Рекомендую! Это очень вкусно!

Вадим ГОНЧАРОВ,  
г. Калининград. Фото автора

Постное  
блюдо



## Сельдь в кляре

Свежемороженую сельдь, мелко порубив и очистив от косточек, готовлю в кляре. Для него использую остатки сметаны или пива (что есть в холодильнике) с добавлением муки. Такую селедочку жарю на сковороде — буквально по минуте с каждой стороны.

Любовь ШАРКО,  
г. Витебск



## Сэндвичи «Пушинка»

Для тех, кто не может себе отказать в удовольствии перекусить между завтраком и обедом бутербродом, предлагаю более диетический вариант. Готовлю такие сэндвичи с различными овощами и даже ягодами, а вместо хлеба беру хлебцы.

• Вафельные хлебцы • молодой кабачок • лук • чеснок • зелень укропа • сыр • сметанный соус (по желанию) • растительное масло • соль.

Лук нарезаю полукольцами, пассерую на масле. Кабачок чищу, нарезаю тонкими полосками или кружочками, слегка солю, обжариваю с двух сторон на масле, выкладываю на хлебцы. Сверху — лук, пропущенный через чесночницу чеснок, рубленый укроп и натертый сыр. Смазываю сметанным соусом и накрываю вторым хлебцем. Подаю вприкуску с помидорами. Приятного вам перекуса!



## «Картофельная шубка» для сочной печенки

• 0,5 кг куриной печенки • 200 мл молока • 10 картофелин • луковица • 50 г сливочного масла • 150 г сыра • яйцо • 3 ст.л. муки.

Печенку мелко нарезаю, замачиваю в молоке. В это время отвариваю картофель в мундире, чищу, сразу разминаю, пока горячий, и даю немного остыть. Лук измельчаю, обжариваю на сливочном масле, добавляю печенку вместе с молоком, в котором она вымачивалась, тушу почти до готовности. В картофельное пюре добавляю натертый сыр, белок, перемешиваю, всыпаю муку и замешиваю тесто. Выкладываю в форму 2/3 теста, затем — начинку и оставшееся тесто. Смазываю желтком, запекаю при 200 град. 25-30 мин.

Юлия ДМИТРИЕВА,  
г. Баймак. Фото автора



Элеонора ПУЧИНА,  
г. Великий Новгород. Фото автора

## Пирожки «Семейные»

Пока будете жарить — отложите себе пару готовых пирожков, потому что из общей тарелки они исчезают за считанные минуты.

• 2 яйца • 1 ст. кефира • 3 ст.л. растительного масла • для жарки • 25 г свежих дрожжей • мука • соль.

Для начинки: • белокочанная капуста • картофель • растительное масло • соль. Яйца взбиваю, добавляю немного соли, кефир, масло и дрожжи, перемешиваю. Всыпаю муку и вымешиваю эластичное тесто (оно не должно липнуть к рукам). Формую небольшие шарики, оставляю на расстойку. Капусту шинкую, солю, обжариваю на масле. Картофель чищу, отвариваю в подсоленной воде и делаю пюре. Начиняю пирожки капустой и картошкой, края защипываю и жарю на растительном масле.

Зульфира ПУЗАНОВА, с. Чернетчина  
Сумской обл. Фото автора

## Салат-экспромт

Мои салаты — это чаще всего экспромт, нередко готовлю их из того, что есть под рукой. Один из них прижился: отвариваю куриное филе, не режу, а разбираю на волокна, добавляю мелко нарезанный свежий огурец, консервированную кукурузу и рубленое вареное яйцо. Заправляю майонезом.

Татьяна РУБИС,  
г.п. Бешенковский  
Витебской обл.



## Почему морковь сладкая?

Много лет назад мы получили земельный участок. Сколько воды с тех пор утекло, многое изменилось. Но тогда мы — молодые городские бестолковые начинающие огородницы — всю осваивали «целину». Об этом можно целый многотомник написать, я же поделюсь одной реальной историей.

Прибегает ко мне соседка Лиля (красавица, модница, с обалденным маникюром): «Нинуля, у тебя есть сахарный песок? Дай немножко!» Отвечаю: «Пожалуйста, но ведь ты даже чай без сахара пьешь». — «Да нет, я морковку сажать буду». Я в недоумении: «А сахар-то зачем?» Оказалось, что Людмила (более опытная



огородница с двухлетним стажем) ей посоветовала: «Морковь сажай обязательно с песочком». Тут я просто упала от смеху: имелся в виду речной песочек, смешанный с семенами моркови, — они-то больно мелкие, а с песком их удобнее сеять. До сих пор с улыбкой вспоминаем эту веселую историю: «Так вот почему морковь сладкая!»

Нина ГРАНКИНА,  
г. Пермь

## «Легкие» оладьи

А вы помните свой первый кулинарный опыт? Я свой вспоминаю до сих пор.

Из школы я приходила рано и до вечера была предоставлена самой себе. Однажды, когда вернулась домой после уроков, меня осенила идея — испечь оладьи из кабачков. Мама говорила, что они не только вкусные, но и (по ее словам) легкие. Натерла на терке кабачок, вбила яйцо, всыпала соль, сахар и муку — и вот уже первая порция оладий шкварчит на сковороде. Все шло отлично, прямо как у мамы. И вдруг мои оладьи начали пузыриться. «Так вот почему мама называет их легкими! — подумала я. — Они надуваются, как воздушные шарики!» Со второй стороны оладьи равномерно не пропеклись из-за вздувшихся бугорков. Со следующей порцией вышло то же самое — пришлось все выбросить в мусорное ведро, ведь мне не хотелось, чтобы кто-то узнал о моей неудаче. Но разве от мамы что-то скроешь? Она сразу увидела мои заплаканные глаза, и я ей все рассказала. Мама взяла со сковороды последний оставшийся там кусочек и попробовала. «Так это же крахмал!» Оказывается, я просто перепутала муку с крахмалом, когда замешивала тесто для своих «легких» оладушек. Вот так быстро мама решила задачку, хотя ради этого ей пришлось ответить мое первое кулинарное творение.

Фатима КУРМАНГАЛИЕВА,  
г. Астрахань



И снова приглашаем вас на чашечку чая под ваши душевные истории. Очень мы их любим и с нетерпением ждем писем с новыми рассказами о смешных, курьезных или трогательных случаях из жизни, связанных с кухней и кулинарией.

## Холодильник с сюрпризом

Четвероногие любимцы появляются в семьях по-разному. Кто-то приобретает их по объявлениям, кто-то — на птичьих рынках, кому-то дарят их в праздники, а самые сердобольные подбирают на улицах. А вот каким образом котенок оказался в нашей квартире.

Был июль. Жара невыносимая, а у нас — представляете? — как назло сломался холодильник. Вердикт мастера: «Ремонту не подлежит». Ну и как нам быть без этого блага цивилизации? Без чего угодно, без того же телевизора можно прожить, но только не без холодильника. Да еще в такую жару. В общем, заняли мы недостающую сумму и отправились в магазин. Выбрали холодильник, и нам пообещали, что этим же вечером столь нужная вещь обязательно будет в нашем доме, да еще и со скидкой. Не обманули, доставили даже на час раньше оговоренного срока. Занесли в квартиру, распаковали, включили — агрегат ласково зурчал. А вскоре изнутри послышалось чуть слышное... мяуканье! Открывают дверцу, а там в уголок забился котенок! Маленький, с испуганными глазами, черный, как уголь. Как он там оказался? Работники магазина только развели руками. Может, от жары спа-



сался? Жена улыбается: «Обещали покупку со скидкой, а оказалась с нагрузкой. Да еще какой!» А семилетняя дочка Юля только рада была, давно мечтала о котенке.

Владимир ЯКУШЕВ, г. Курган

## От всей души

Перед юбилеем жены научил трехлетку-внука говорить: «Поздравляю с днем рождения!» Максимка вызубрил свою роль на отлично: умиление именинницы и гостей нам было обеспечено. Когда дочка вынесла торт, я подхватил малыша на руки. Только супруга задула свечи на десерте, а тут — мы.

— Внучек, ты что-то хотел сказать бабуле? — задаю наводящий вопрос.  
— Поздравляю с днем рождения! И... и...  
— И желает-а-аю, — подсказывает карапузу жена, думая, что «спикер» еще не закончил.

— И желаю... чтобы ты мне дала кусочек торта, — выпаливает хитрюга. В общем, поздравлением остались довольны все — особенно маленький сладкоежка.

Василий КОРНЕВ,  
Минская обл.





# Как я сбросила 24 кг за два месяца благодаря необычному кофе

Оксана: «Перед тем как я расскажу о необычном кофе, позвольте мне объяснить, что до открытия этого средства любые попытки похудения не давали желаемого результата. В свои 34 я весила 81 кг. При росте 164 см я была просто толстой. Не подумайте, что я не пыталась как-то этому противостоять. Пробовала все (разные необычные таблетки, средства, подавляющие аппетит, белковые диеты, при которых терпела муки голода, а после них не могла прийти в себя из-за колебаний веса).

## Я всегда буду толстой

В конце концов я уже смирилась с мыслью, что всегда буду толстой. Я избегала купальника, находясь всегда для этого какую-то хорошую причину. Это касалось также моего мужа. Создавалось впечатление, что он все больше от меня отдаляется.

А жизнь все же шла дальше. Вплоть до момента, когда моя подруга Татьяна пригласила нас на дачу на майские праздники. В первый вечер мы легли спать довольно поздно. Когда на следующее утро я проснулась не выспавшейся, то у меня было сильное желание выпить кофе. Все еще спали, поэтому я пошла на кухню. Вскипятив воду, я начала искать кофе и нашла маленькую коробочку с пакетиками и названием Cafe Minceur Forte. То есть я уже нашла кофе и чувствовала себя лучше! Я взяла один пакетик, растворила в горячей воде и выпила: он имел вкус очень хорошего растворимого кофе с легким приятным запахом зеленого чая, к тому же он был сладким, но без сахара!

## Я почувствовала, что живот уменьшается

День прошел очень мило. Вечером у меня сложилось впечатление, что мой живот становится меньше, я становлюсь легче. На следующий день я опять проснулась быстрее всех (вы знаете, как это — спать не в своей постели). Я опять напилась кофе из пакетика. А потом опять с удивлением заметила, что мой живот становится все более плоским. Поэтому я захотела проверить, что происходит, и встала на весы. За неполные два дня я похудела на 1,6 кг, хотя совсем не ограничивала себя в еде. Вся эта история могла на этом закончиться, но...

## Подруга все мне объяснила

В день отъезда мне удалось поспать немного дольше. Когда пришла на кухню, моя подруга уже была там и завтракала. Я опять хотела сделать себе кофе из пакетика, но она меня остановила и сказала: «Оксана, это не обычный кофе, этот кофе помогает похудеть». Добавила также, что эти пакетики оставила у нас на Новый

год ее знакомая из Испании, просто забывшая их взять. Эта знакомая похудела на 34 кг менее чем за 3 месяца, употребляя кофе из пакетиков. Подруга показала мне невероятные фотографии своей знакомой, которая изначально была достаточно полной, а потом выглядела очень сексуально. Взяв подругу за свидетеля, я опять встала на весы, чтобы показать ей, что в течение 3 дней я похудела на 2,1 кг. Хотя я уже ни во что не верила, спросила все же подругу, могу ли я взять оставшиеся пакетики (их было еще 9). Конечно, она согласилась.

## Я начала просматривать интернет-страницы

По возвращении домой я думала только об одном: мне хотелось заказать дополнительные пакетики, чтобы окончательно избавиться от всех лишних килограммов.

Очень быстро я нашла сайт, посвященный Cafe Minceur Forte. На этом сайте очень подробно объяснялось, как этот кофе влияет на метаболизм, сначала нейтрализуя, а затем выводя жиры. Главным компонентом, кроме кофе, является сильно концентрированный экстракт зеленого чая. Конечно, этот кофе является на 100% натуральным.

## Я чувствовала, что это самый большой шанс в моей жизни

Такие хорошие новости вдохновили меня, однако для начала мне надо было позвонить знакомой моей подруги в Испанию, поскольку Cafe Minceur Forte не был доступен в России. Натали (так звали эту знакомую) оказалась очень приятной. Я ей рассказала, что выпила случайно несколько пакетиков ее кофе, а потом остальные забрала домой. Она предложила, что закажет и пришлет мне следующую порцию, а я отдам ей деньги, когда она снова приедет в Россию на Рождество. Мы поговорили еще о ее похудении и о том, как после этого изменилась ее жизнь, а через две недели пришла посылка из Испании.

## Результаты были слишком заметны, чтобы делать перерыв

Через неделю я весила на 3,3 кг меньше, в течение следующей недели я похудела еще на 3,1 кг. Далее я теряла килограммы несколько медленнее, но через два месяца я уже весила 57 кг. Я похудела на 24 кг! Я заметила, что окружающие замечают мою новую фигуру, и мою новую одежду.

Даже мой муж вел себя со мной по-другому, я снова стала для него привлекательной. Правдой является то, что я потеряла все лишние килограммы очень быстро, мне удалось достичь идеального для меня веса и не потерять женских форм.

Месяц назад я получила письмо из Лаборатории клинической иммунологии, которая разработала Cafe Minceur Forte. В нем содержалась информация о начале продаж в России (мой адрес они получили от Натали). И, конечно, я согласилась, чтобы мою историю опубликовали, чтобы мой опыт помог всем страдающим от лишних килограммов.

## Как получить Cafe Minceur Forte

Теперь Cafe Minceur Forte доступен также в России. В течение 10 дней вы можете воспользоваться уникальными предложениями.

Cafe Minceur Forte вы получите быстрее, если закажете его по телефону. Не тратьте ни минуты, позвоните\* на горячую линию Лаборатории клинической иммунологии, чтобы заказать ВАШУ пробную упаковку, не переплачивая ни рубля.

**☎ 8 (495) 781 42 14 (9:00 до 20:00, без выходных)**

Возможно, вам будет удобнее отправить СМС, указав код продукта, цену, фамилию, имя, почтовый индекс, область, район, город, улицу, номер дома, квартиры, по возможности e-mail.

**Отправляйте СМС на номер +7 (917) 563 99 90**

\* Стоимость сообщений и звонков согласно тарифам вашего оператора. Абсолютно бесплатно можно отправить сообщение по электронной почте на адрес: [kofeminc@mail.ru](mailto:kofeminc@mail.ru) В этом случае обязательно укажите ваш мобильный телефон, чтобы оператор мог вам перезвонить для уточнения необходимых данных\*\*. Более точную информацию можно прочитать на сайте

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

☐ 3-недельный курс (Похудение 10-15 кг, минус 3 размера) 3 упаковки + 1 дополнительно. Цена — 1190 руб. (вместо 1590 руб.)

**Код продукта 420 04 07.**

☐ 2-недельный курс (Похудение 7-10 кг, минус 2 размера) 2 упаковки + 1 дополнительно. Цена — 990 руб. (вместо 1190 руб.)

**Код продукта 420 04 06.**

☐ 1-недельный курс (Похудение 3-5 кг, минус 1 размер) 1 упаковка + 1 дополнительно. Цена — 790 руб. (вместо 990 руб.)

**Код продукта 420 04 05.**

Обработка и упаковка заказа — 239 руб

**Внимание! Оригинальный Cafe Minceur Forte («Кофе Минсер Форте») отличается:**

- расфасован в пакетики по 2 грамма;
- на коробке изображены мужчина и женщина с чашкой кофе в руке;
- производится и упаковывается только под техническим контролем.

**УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПРИОБРЕТАЕТЕ ОРИГИНАЛ!**

\*\* Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рождинская улица, дом 4. ОГРН 1127746143425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС RU № RU-D-IA-AT78.B.14537 от 04.09.2014. РЕКЛАМА.



На фотографии слева я весила 81 кг. Мы были на отдыхе в Крыму, и не могло быть и речи о том, чтобы я надела купальник. Сегодня я весю 57 кг (фотография справа) и не могу дождаться лета.



## Целебный продукт



## Смородиновая «аптека»

О полезных свойствах черной смородины известно немало. Поэтому летом заготавливаю ее плоды и листья, а затем использую как сырье для приготовления лекарств.

## При простуде

Сушеные ягоды и листья смородины заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю, процеживаю. Для профилактики и лечения гриппа и простуды в опасный сезон пью такой чай ежедневно или через день.

## Для укрепления иммунитета

По 3 ст.л. сушеных плодов и листьев смородины и 2 ст.л. сушеных плодов красной рябины высыпаю в термос, заливаю кипятком, недолго настаиваю и принимаю по 0,5-1 ст. 3 раза в день. Чай повышает иммунитет, успокаивает нервную систему, снижает давление, укрепляет организм.

## При кашле и боли в горле

Смешиваю сушеные листья смородины, листья мать-и-мачехи, натертый корень имбиря. Завариваю 2 ст.л. смеси 0,5 л кипятка, настаиваю полчаса, процеживаю и пью 2-3 раза в день по чашке, добавляя мед и лимон.

## Для кожи лица

Свежие (замороженные) ягоды перетираю с медом и наношу на распаренное лицо на 10-15 мин. Смываю теплой водой и протираю настоем из смородиновых листьев. Процедура осветляет, витаминизирует кожу, улучшает цвет лица.

Юлия КУПИНА,  
п. Ленинский Белгородской обл.

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Заготовка из смородины более чем оправдана: она очень полезна. Ее экстракты эффективны при профилактике сахарного диабета. Витамин С, которым богаты ягоды, кроме антиоксидантного свойства, помогает организму в обмене протеинов, формировании коллагена, тем самым сохраняя здоровье и молодость кожи. Листья обладают антимикробным и противовоспалительным действием. Черная смородина улучшает кровоток в сердце и уменьшает сопротивление сосудов, снижая артериальное давление.

Вадим СТЕПАНОВ, терапевт,  
физиотерапевт, г. Санкт-Петербург

## Волшебный крыжовник

Эта вкусная и полезная паста с пикантным вкусом поможет укрепить иммунитет и облегчит жизнь людям, страдающим сосудистыми заболеваниями. Достаточно трех столовых ложек в день.

Крыжовник и чеснок в равных пропорциях пропускаю через мясорубку (крыжовник можно протереть через сито, чтобы удалить косточки), солю и добавляю сахар по вкусу. Полученную массу, похожую на пастилу, раскладываю в баночки и храню в холодильнике. Благодаря чесноку паста хранится долго и является отличным дополнением ко вторым блюдам. Иногда подаю ее и к чаю.

Екатерина ХОЗЯИНОВА, г. Тюмень



## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Крыжовник — отличный источник витаминов А, С и некоторых витаминов группы В. Антиоксиданты помогут защитить мозг, сердце и другие органы от окислительного стресса — окружающей человека агрессивной среды. Содержащиеся в ягодах волокна клетчатки помогут избежать многих проблем с пищеварением. Важно, что консервированный крыжовник сохраняет свои полезные свойства. О пользе чеснока и говорить не приходится, о ней всем известно.

Вадим СТЕПАНОВ, терапевт, физиотерапевт, г. Санкт-Петербург



## Иван-чай, выручай!

Поистине уникальное растение. Я пью такой чай с лечебной целью и для профилактики болезней. Хотя его можно пить как обычный зеленый или черный чай. В качестве напитка можно использовать не только ферментированные и высушенные листья иван-чая, но и сушеные цветки с листьями.

❖ Чай с таким растением является природным антиоксидантом.

❖ Дубильные вещества помогают связывать тяжелые металлы и выводить их из организма — улучшается общее состояние, чувствуется прилив сил. Очень полезен напиток при высокой температуре, а при боли в горле теплым настоем нужно полоскать его 3-4 раза в день.

❖ Помогает иван-чай и при воспалении мочевого пузыря. Он обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами.

Наталья ФОМИНА,  
фитотерапевт, нутрициолог,  
г. Екатеринбург

## При тепловом ударе

Работая в пионерском лагере, сын научился оказывать первую помощь при тепловом ударе. Пострадавшему дают выпить 2 ст. холодной подсоленной воды (1 ч.л. на 1 ст.), а в подмышечные впадины кладут лед или смоченную в холодной воде ткань.

Любовь МОДЫХ,  
п. Бетлица Калужской обл.

## Работа над ошибками

В №6, 2017 в статье «Заготовка иван-чая» была допущена ошибка, причем, в самом заголовке. Дело в том, что указанные способы приготовления чая разработаны не столько для кипрея, сколько специально для пряно-ароматических трав (мята, лаванда, мелисса, базилик, майоран, розмарин), чтобы сохранить в чае высоколетучие эфирные масла этих трав. Более того, как утверждает автор статьи Галина Коваль, врач и кандидат медицинских наук, доцент, ферментация таких растений нивелирует их действие в качестве сугубо лекарственных, позволяя с удовольствием наслаждаться их вкусом и ароматом хоть каждый день с пользой и без особых противопоказаний.

Ваши Сваты

## Внимание!

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



Если начинает болеть зуб, незамедлительно начинаю массировать двумя пальцами мочку уха с той стороны, с которой ощущается боль. Не поверите, но через 10 минут боль исчезает.



## Армянская каша

Сытная и очень полезная каша, особенно для рожениц, — помогает восстановиться. После рождения сына мне принесли такую кашу, и буквально на завтра врач был приятно удивлен переменам в моем организме. Армянская каша помогает укрепить здоровье и людям с низким весом.

Растапливаю сливочное масло (еще лучше сразу брать топленое) и всыпаю в него 2 ст.л. муки. Обжариваю до цвета вареной сгущенки — в этой массе не должно быть комков, она должна напоминать вязкий песок. Добавляю соль по вкусу и 1 ст.л. сахара, а когда расплавится, вливаю чуть-чуть кипятка, чтобы достичь консистенции каши.

Целебный эффект дает именно мука на топленом масле.

Арика ЛЕВОНОВА, г. Ивanteevka



## Голос, вернись!

Пропавший голос возвращаю одним из этих проверенных способов.

❖ 50 мл коньяка немного нагреваю, добавляю 3 ч.л. меда и 3 капли лимонного сока. Выпиваю медленно, маленькими глотками и начинаю пытаться говорить.

❖ Более длительный, но щадящий способ: взбиваю 2 белка с 2 ч.л. сахара, добавляю 50 мл коньяка. Выпиваю на ночь, запивая каждый глоток коктейля глотком теплой воды. К утру голос полностью восстанавливается.

❖ Или готовлю такой напиток: сырой желток растворяю в 100 мл теплого молока, пью маленькими глотками и полощу смесью горло. Иногда полощу яичным белком, слегка подогрев его на водяной бане.

Николай ЕРМИКОВ, г. Брянск



## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Когда как не летом наш организм может запастись всем богатством витаминов, которые дает природа? Куда ни глянь, везде растут «лекарства».

Главное — знать, как правильно ими воспользоваться. Если это по вашей части, вы лечитесь от недугов, укрепляете иммунитет своими проверенными методами — обязательно напишите в редакцию. Возможно, именно ваш опыт станет для кого-то панацеей!

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

## Сливки — в скраб!

Чтобы моя кожа на локтях, коленях и пятках всегда была мягкой и упругой, смешиваю 0,5 ст. жирных сливок или меда с 2 ст.л. мелкой соли. В душе наношу такой скраб на тело, тщательно массирую и хорошенько смываю водой. После этого данные участки тела обязательно смазываю жирным питательным кремом.



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



# СТОЛ заказов

## Закажите журнал «АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД»

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



Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом **67 руб.** (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 — «Аптекарский огород», а также полные домашний адрес и ФИО.

Тел. для справок 8-4812-64-75-65



## Проверено читателем



## Кабачковый «торт»

Чтобы особенно подчеркнуть нежный вкус кабачков, прослаиваю каждый обжаренный «корж» спассерованной морковью с луком, а промазываю майонезом, смешанным с измельченными чесноком и укропом.

Владислава ШАБАНОВА,  
г. Сергиев Посад

## В «съедобной» посуде

Люблю сочетание нежного творога, нарезанных зелени и чеснока, поэтому готовлю такой мини-салат очень часто. Один раз решила подать все не просто на ломтике хлеба, а в «чашечках» из помидоров. Получилась оригинальная и аппетитная закуска!

Лариса ВАЦ, г. Мозырь

## Для сочности

Чтобы мясо куриной грудки (для салата «Цезарь») получилось особенно нежным и сочным, предварительно мариную его 20 мин. в смеси соевого соуса и чеснока, пропущенного через чесночницу.

Анастасия МАРИНОВИЧ,  
г. Санкт-Петербург

## С морской ноткой

Салат получился особенно вкусным, причем экспромтом: в большом салатнике смешала огурцы, помидоры, свежую капусту, любую зелень (нарезала произвольно) и... коктейль из морепродуктов в масле (маслом, кстати, и заправила блюдо).

Людмила ГОРДИЕНКО,  
ст. Старошербиновская  
Краснодарского края

## «Улетный» салат

Морская капуста не в почете в нашей семье, хотя продукт очень полезный (стараюсь покупать ее без уксуса). Решила все-таки рискнуть и добавила в стандартный набор салата (морская капуста, вареные яйца и консервированный горошек) немного плавленого колбасного сыра. То ли звезды все сошлись, то ли все сильно голодные были, но блюдо буквально исчезло на глазах... На самом деле получилось очень вкусно!

Наталья ЛЯШКО, г. Запорожье

## Салат с капустой «Столовский»

Помните такой? Кисло-сладенький, вкусненький, свеженький... Безумно простой, но никогда у меня не получался. Муж его обожал, а как приготовить нормально — даже и спросить было не у кого. Так вот, когда я раздобыла-таки рецепт, меня крайне удивило, что в салате по ГОСТу реально больше на вид и вкус зеленого лука, чем было в столовых. То ли воровали и экономили, то ли в более поздних сборниках что-то поменяли. У меня сборник столовских советских рецептов 1968-го года (практически неизменно воспроизводит такой же сборник 1955-го). Утверждались они и издавались централизованно — Министерством торговли, и салат должен был выглядеть так, как там написано, во всех советских столовых всего Советского Союза!

• 650 г свежей капусты • 120 г зеленого лука • 100 г моркови • 20 г сахара • 100 мл 2%-ного уксуса • 10 г (1 ч.л.) соли (беру из расчета 15 г на 1 кг капусты) • 50 мл нерафинированного растительного масла.

Капусту шинкую, добавляю сахар и соль, перетираю руками, чтобы она стала мягкой. С 1968 года технологические инструкции предписывали капусту нагревать при непрерывном помешивании с солью, сахаром и уксусом, пока та не осядет. Но не до кипения, а просто до смягчения, но сохранения хрусткости. Однако эти «закідоны» ради сохранения большей массы продукта (а при перетирании, как известно, выделяется много сока, что уменьшает выход готового блюда). Нам-то это не страшно, правда? Поэтому будем де-



лать так, как в 50-х: перетирать! Затем добавляю измельченный лук, натертую на крупной терке морковь, уксус и масло. Осталось перемешать и быстренько съедать, пока не отняли родственники.

## • Мой совет •

Не ищите «мифический» 2%-ный уксус в продаже, приготовьте его сами: например, разбавьте 30 мл 6%-ного уксуса водой до объема 90 мл.

Наталья ГРИЦЮК, д. Телятинки Тульской обл. Фото автора

## Лечо «Спасти грядового Огурцова»

Случилась надобность «утилизировать» переросшие огурцы. Решила приготовить нечто похожее на лечо. Количество всех ингредиентов пришлось брать по факту наличия. Прекрасная летняя закуска!



• Огурцы (переросшие) • морковь • лук-порей • укроп • томатный сок • 9%-ный уксус • соль • сахар — по вкусу • растительное масло.

У огурцов срезаю кончики, чтобы получились устойчивые «стаканчики». Очищаю от кожицы, семена удаляю с по-

мощью ножа и чайной ложки. Ставлю в смазанную маслом чашу мультиварки в один ряд.

Морковь, лук-порей (белую часть) и укроп измельчаю, слегка присаливаю и поливаю немного уксусом, перемешиваю. Готовой начинкой очень плотно фарширую огуречные «стаканчики». Томатный сок солю (по желанию, ведь готовые соки уже с солью), вливаю немного уксуса, добавляю сахар, перемешиваю. Поливаю соусом «стаканчики», а то, что останется, выливаю в промежутки между огурцами (соус должен слегка покрывать овощи). Выставляю режим «Тушение» на 1,5 часа. Охлаждаю, аккуратно перекладываю на блюдо, ставлю ненадолго в холодильник.

Ирина КРАСНОВСКАЯ,  
г. Москва. Фото автора

До 31 августа у вас есть возможность подписаться на «Сваты на кухне» на первое полугодие 2018 года по ценам предыдущего полугодия.





### «Зависть рыбака»

Можно взять любую рыбу — толстолобик, сельдь, скумбрию.

• 1,5 кг рыбы • 1 кг лука • растительное масло.

Для маринада: на 1 л воды — • 100 г сахара • 100 г соли • 100 мл 9%-ного уксуса • 2 лавровых листа • 6 горошин душистого перца • 6 бутонов гвоздики • 15 горошин черного перца • 1 ч.л. семян кориандра.

Рыбу очищаю, потрошу (голову, хвост и плавники удаляю), хорошо промываю, нарезаю порционными кусочками. Лук — кольцами (полукольцами). Готовлю маринад: в воде смешиваю все пряности, соль, сахар, довожу до кипения, охлаждаю, вливаю уксус. Затем перекладываю в него кусочки рыбы, убираю в холодильник на сутки. Маринад сливаю, рыбу перекладываю в банку, переслаивая луком, и заливаю маслом так, чтобы оно полностью ее покрыло. Храню в холодильнике больше месяца, но закуска очень вкусная, поэтому быстро съедаем.

Любовь ВИШНЯКОВА,  
г. Липецк. Фото автора

### «Восточные сказки»

Этот салат очень нравится моему мужу. Возможно, он «приживется» и в вашей семье.

• 3 крупных баклажана • небольшая луковица • 2 стручка сладкого перца • 2 яйца • немного кинзы • хмели-сунели • 2-3 ст.л. уксуса (яблочного или винного) • соль • растительное масло.

Баклажаны нарезаю пластинами, затем каждую — поперек брусочками шириной около 1 см. Присыпаю солью, оставляю на 30 мин. Жидкость сливаю, в баклажаны вбиваю яйца, перемешиваю и оставляю на час пропитаться. Лук нарезаю тонкими полукольцами, поливаю уксусом, разведенным в воде, даю постоять. Обжариваю баклажаны на хорошо разогретом масле до готовности, периодически помешивая, в конце посыпаю хмели-сунели. Еще теплые баклажаны смешиваю с нарезанным перцем, маринованным луком и измельченной кинзой.



Фания БАХРАМИ,  
г. Каменское. Фото автора

### «Классика» на новый лад

Все пробовали закуску из помидоров с чесноком и сыром, но я делаю ее по-своему: нарезаю помидоры кружками, присыпаю чесночной солью. Ломтик хлеба промазываю слегка майонезом, сверху кладу помидор, а затем — шпротинку и веточку петрушки.

Владимир ЩЕГЛОВ,  
г. Макеевка



### «Жара»

Когда на улице +30, есть особо не хочется... А вот этот салатик очень даже подойдет. На оригинальность не претендую, но может, кому-то так же жарко, как и нам.

• Листья салата (у меня сорта «Корн» и «Радичио») • полпучка зеленого базилика • желтый грейпфрут • 3 розовых помидора • оливковое масло • зеленый и красный горький перец (по желанию) • соль • перец • семена кунжута.

Листья салата промываю, просушиваю, добавляю кусочки очищенного грейпфрута, нарезанные кубиками помидоры, перчу по вкусу. Затем — измельченные базилик и горький перец. Солю, поливаю маслом и посыпаю кунжутом.

Екатерина МАЙСУРАДЗЕ,  
г. Сочи. Фото автора

Если вдруг не оказалось под рукой свежего молока, а омлета к завтраку очень хочется (особенно внуки его просят), готовлю смесь так: яйца взбиваю с солью и сметаной (майонезом). Получается пышный и нежный омлет. Да с зеленым лучком — красота — мгновенно съедают!

### Яйца «Почти в шоколаде»

• 10 вареных яиц • 10 ст.л. соевого соуса • 3 ст.л. рисового уксуса • 2 ч.л. сахара • черный перец • семена кориандра — по вкусу. Очищенные яйца перекладываю в подходящую посуду в один слой. Соевый соус смешиваю с рисовым уксусом и

сахаром, довожу до кипения, всыпаю черный перец и кориандр. Готовой смесью заливаю яйца. Когда маринад полностью остынет, ставлю в холодильник. Закуска готова через сутки.



• Мой совет •

Если нет рисового уксуса, его можно заменить лимонным соком, смешанным с сахаром в равных пропорциях.

Мария РОДИНА,  
п. Сатинка Тамбовской обл. Фото автора

### Вместо майонеза

Подруга поделилась рецептом вкусного салата со свиным сердцем, луком, морковью, соленым огурцом и майонезом. А мне летом майонеза не хочется, решила заменить его более легким соусом: пачку творога смешиваю с 1 ст. несладкого йогурта, измельченными чесноком и укропом, солью и перцем. Заправляю салат, даю постоять около часа.

Василиса ГОРБАЧЕВА,  
г. Пермь

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Как же все-таки хорошо на даче! Свежий воздух, домашние овощи и зелень, простор! Наверняка многие дачники-соседи после всех забот и хлопот собираются за одним большим столом. Дружно и весело! А что вы готовите? Какие салаты? Какие закуски? Поделитесь рецептами! Пусть просто, пусть экономно, зато вкусно, быстро и с душой.

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



### Хамуста суп с кубе

Есть рецепты, по которым хочется готовить, но откладываешь в долгий ящик, и не факт, что потом вспомнишь. Рецепт этого супа меня заинтересовал, заворочил! А дома нашлись необходимые ингредиенты, и все сошлось на том, что надо, наконец-то, начать знакомство с еврейскими блюдами у себя на кухне.

Кубе — это шарики из теста, приготовленные из булгура (манки или риса), с начинкой из мясного фарша. Слово «хамуста» с курдского переводится как «кислый». Такие супы готовят не одно тысячелетие евреи Курдистана, Ливана и Турции и, надо сказать, по праву ими гордятся! Суп варить просто и быстро, несмотря на длинное описание!

Для кубе: • 400-500 г говяжьего фарша  
• 125 г манной крупы • 125 г булгура  
• 2 крупные луковицы • зелень петрушки и кинзы • 2 ст.л. пряной смеси (перец, зира, молотая сладкая паприка, куркума, молотый кардамон) • соль — по вкусу • 1-2 ст.л. оливкового (растительного) масла.

Для супа: • 2-3 небольших кабачка • крупная луковица • 4 стебля сельдерея • небольшой корень сельдерея (пастернака) или желтая несладкая морковь • по 5 веточек мяты и петрушки • 1-2 ст.л. сахара • сок половины или целого лимона • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Готовлю кубе: в фарш добавляю измельченные лук и зелень, всыпаю все пряности, солю, хорошо вымешиваю. Если фарш постный, то вливаю немного масла. Для теста манку смешиваю с булгуром, заливаю теплой водой, даю постоять 20 мин. Солю, добавляю масло, замешиваю упругое тесто. Формую из него шарики размером чуть больше грецкого ореха, выкладываю на доску. Из фарша леплю мясные шарики меньшего размера. Шарик из теста выкладываю на ладонь, форму лепешку, в центр — мясной шарик, защипываю так, чтобы он полностью был покрыт тестом. Кубе готовы.

В кастрюле на среднем огне обжариваю



на масле измельченные лук и корень сельдерея, через 2 мин. — нарезанные стебли сельдерея, тушу еще 3-5 мин., затем — кабачок, нарезанный кубиками. Перемешиваю, тушу 2-3 мин., добавляю измельченные зелень и мяту, соль, сахар, лимонный сок, перцу. Вливаю 2,5 л кипящей воды, довожу до кипения, всыпаю кубе. Варю на малом огне 30-40 мин. до готовности булгура.

Ольга ЛАЗЫКИНА,  
г. Москва. Фото автора



В нашей семье нет полумер — если окрошка, то только большая кастрюля! Для всей семьи и для соседей, которых мы всегда рады угощать! Знаю, что окрошка получится с более насыщенным вкусом, если растертые вареные желтки смешать с небольшим количеством кваса.

### Окрошка «Дачная»

Летние овощи, зелень и легкая, очищающая организм сыворотка — это как раз то, что нужно летом! Не забудьте, редис для окрошки нужно брать плотный.

• 1 л сыворотки • 200 г свежих огурцов  
• 6 вареных яиц • 200 г редиса • 5 картофеля • 350 г вареной колбасы • зелень укропа • сметана • соль — по вкусу.

Колбасу, сваренный в мундире картофель, яйца и огурцы нарезаю мелкими кубиками. Редис натираю на крупной терке (нарезаю кружками), зелень измельчаю. Все подготовленные продукты перекладываю в большую миску, солю, заправляю сметаной. Заготовку для окрошки раскладываю порционно в тарелки и перед самой подачей заливаю сывороткой.



Светлана ШНИП,  
г. Батайск. Фото автора

Просто

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Летом супы не так популярны, как овощные салаты, закуски или вторые блюда. Оно и понятно, кому охота стоять в жару у плиты и готовить «долгие» блюда. То ли окрошка или зеленые щи!

А может быть, дорогие хозяйки, в вашей семье все наоборот? Ни один обед не обходится без наваристого борща или харчо? Найдите минутку, черкните нам рецепт своих любимых первых блюд, нам очень интересно, да и другие хозяйки возьмут его на заметку.

Адрес для писем:

214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или e-mail: snk@toloka.com.

### «Грибной»

с куриными сердечками

• 2,5 л воды • 200 г вешенок • 300 г куриных сердечек • 3-4 картофелины • морковь • 1-2 луковицы • растительное масло • соль • перец • бутоны гвоздики • черный перец горошком • зеленый лук • лавровый лист — по вкусу.



Сердечки промываю, заливаю водой, довожу до кипения, снимаю пену, добавляю половинку луковицы, нарезанную кружками морковь, горошины перца, гвоздику. Накрываю крышкой, варю на малом огне 30 мин. В это время грибы и лук измельчаю, обжариваю на масле до готовности, солю, перчу, охлаждаю.

В кипящий бульон опускаю картофель, нарезанный кубиками, грибы с луком, лавровый лист, перемешиваю. Варю до готовности картофеля, за пару минут перекладываю в кастрюлю измельченный зеленый лук.

По желанию к супу в каждую тарелку можно положить сметану.

Юлия САМОХИНА,  
г. Химки. Фото автора



## Битигхаймские «лягушки»

Не надо брезгливо морщиться, лягушек мы готовить не будем. Есть предположение, что блюдо получило свое название (а было это в Германии более 200 лет назад, в городе Битигхайм на Енце) из-за внешнего сходства с лягушками, которых там водилось великое множество. Впервые рецепт опубликовали в кулинарной книге в 1801 году.

• 500 г шпината • 130 мл любого бульона  
• 70 г сырокопченой грудинки • 70 г ветчинной вареной колбасы • 2 яйца • лук-ковица • небольшой пучок зеленого лука • небольшой пучок петрушки  
• 1-2 ломтика белого хлеба • молоко  
• растительное масло • соль • перец

— по вкусу • щепотка молотого мускатного ореха.

Листья шпината промываю, удаляю черенки и бланширую 2 мин., затем обдаю холодной водой (20 самых крупных листьев откладываю в сторону). Грудинку нарезаю мелкими кубиками, обжариваю на сковороде без масла вместе с измельченным луком. Затем добавляю нарезанную кубиками колбасу, измельченную зелень (лук, петрушку и шпинат). Вбиваю в сковороду яйца и замоченные в молоке и измельченные ломтики хлеба,

Котлеты получаются вкуснее и сочнее, если сначала сформовать из фарша продолговатые лепешки, а затем каждую сложить в три слоя друг на друга, края защипать, формируя одну большую котлету. Так внутри заготовки образуются две полости, в которых и собирается сок, выделяемый мясом при жарке.

Елена ПИСАРЕНКО,  
г. Балаково



солю, перчу, посыпаю мускатным орехом, перемешиваю.

В оставленные листья шпината заворачиваю готовую начинку, перекалываю «лягушат» в форму, смазанную маслом, заливаю бульоном. Запекаю в духовке при 200 град. 15 мин.

И надо сказать, «лягушки» в Битигхайме водятся превкуснейшие!

Лариса КОМЛЕВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

## Проверено читателем

### Рис по правилам

❖ Чтобы рис получился белым и рассыпчатым, готовлю его так (секретами с удовольствием делюсь со всеми читателями): крупу хорошо промываю в холодной воде, замачиваю также в холодной воде на час. Затем перекалываю в казан (без воды), заливаю теплой водой (круглый рис — 1:1, длинный — 1:1,5). Вливаю 2 ст.л. растительного масла, солю, довожу до кипения. Накрываю крышкой, застелив под нее небольшое кухонное полотенце. Варю на малом огне 30 мин.

❖ Восточный способ, откидной: промываю рис, замачиваю в холодной воде, на огонь ставлю большую кастрюлю с водой (ее нужно столько, чтобы крупа свободно в ней плавала). Довожу до кипения, щедро солю, закладываю рис. Варю до полуготовности на большом огне 10 мин., откидываю на дуршлаг.

В казане растапливаю сливочное масло, перекалываю рис, слегка утрамбовываю шумовкой. Сверху кладу несколько кусочков сливочного масла. Накрываю полотенцем и крышкой, готовлю еще 30 мин. на малом огне.

Фания БАХРАМИ, г. Каменское

### Новый соус к мясу

Многие хозяйки подают к жареному (тушеному) мясу клюквенный соус. Он выгодно подчеркивает вкус готового блюда. Чтобы он получился более пикантным, предлагаю влить в него... коньяк: 300 г ягод провариваю в воде 25-30 мин., добавляю 300 г сахара, 300 мл апельсинового сока и 30 г крахмала, разведенного в холодной воде. Перемешиваю, провариваю с момента закипания 3 мин. Вливаю 50 мл коньяка, снимаю с огня. Подаю к мясным блюдам отдельно в соуснице.

Светлана КОЗЛОВА, шеф-повар,  
г.п. Бешенковичи Витебской обл.

### Что внутри такое вкусное?

Чтобы куриные рулетики во время обжарки и тушения получились сочными, всегда готовлю их с такой начинкой (и экономно, кстати, получается): натертую морковь смешиваю с натертым сыром, добавляю измельченную зелень петрушки и немного майонеза.

Надежда МЕЛЬНИКОВА, г. Могилев

### И посуду мыть не надо

Картофельные дольки для запекания в духовке вместе с пряностями, измельченным чесноком и растительным маслом перемешиваю не в большой миске, а в полиэтиленовом пакете. Легко, просто и посуду лишнюю мыть не надо. Таким способом можно замариновать овощи для запекания на гриле. Очень удобно!

Людмила РОМАШКО, г. Тверь

## Скумбрия на углях



• Свежемороженая скумбрия • сушеные прованские травы • майонез • зелень петрушки • лимон • соль • перец — по вкусу. Рыбу размораживаю, потрошу (плавники и голову удаляю), промываю. Сверху по хребту делаю разрез, щедро смазываю рыбу майонезом, солю, перчу, посыпаю прованскими травами и оставляю мариноваться на 5 часов.

Каждой рыбе в брюшко и в верхний разрез на хребте вкладываю дольки лимона и петрушку. Жарю на решетке над углями 15-20 мин.

Лара ГУДКОВА, г. Саратов. Фото автора

## Шашлыки «сердечные»

Любимое блюдо моего супруга, получается вкусно и сочно: куриные сердечки промываю, срезаю лишнее, держу сутки в маринаде из соевого соуса, большого количества измельченного лука, соли и перца. Нанизываю на деревянные шпажки и обжариваю на растительном масле с двух сторон, посыпаю молотым горьким красным перцем.

Ирина УСЕНКО-НАЙДИНА,  
г. Волоколамск

## Рыбные котлеты

Всегда дома держу пару банок рыбных консервов (особенно выручают, когда надо что-то быстро состряпать на ужин). На их основе готовлю вкусные котлеты, а чтобы их было легко формировать, в размятый вилкой рыбный «фарш» (масло сливаю) добавляю немного манной крупы, отварного риса или отварного картофеля в виде пюре. Протушиваю готовые котлетки в томатном соке.

Ароматно и вкусно!

Анастасия МАРЧЕНКОВА,  
г. Быхов



## Тарт «Солнечный абрикос»

Самая что ни на есть летняя выпечка!

Для теста: • яйцо • 70 г сахара • 120 г сливочного масла • 230–250 г муки • 1 ч.л. разрыхлителя • пакетик ванильного сахара.  
Для крема: • 4 яйца • 100 г сахара • пакетик ванильного сахара • 250 мл молока • 1 ст.л. кукурузного (картофельного) крахмала • 50 г сливочного масла.

Яйцо взбиваю с сахаром, добавляю растопленное и слегка охлажденное масло, просеянную с разрыхлителем муку и ванильный сахар. Замешиваю тесто, распределяю его руками в форме, формируя бортики (если форма металлическая или стеклянная, застилаю ее промасленной пекарской бумагой). Ставлю в холодильник на полчаса. Для крема взбиваю яйца с обычным и ванильным сахаром, вливаю молоко,

смешанное с крахмалом. Нагреваю на малом огне, постоянно помешивая, довожу до загустения. Добавляю размягченное масло, взбиваю погружным блендером до однородности.

Форму с тестом достаю из холодильника, на тесто кладу круг из пергамента, насыпаю сухую фасоль или горох, выпекаю в разогретой до 200 град. духовке 10 мин. Затем убавляю температуру до 180 град., бобовые и пергамент убираю и выпекаю еще 5–7 мин. до зарумянивания. Полностью остужаю, наполняю остывшим



кремом и в один ряд выкладываю половинки абрикосов срезами вниз. Украшаю листочками мяты или мелиссы.

• Мой совет •

Можно горячий тарт залить кремом, выложить абрикосы и запечь до зарумянивания фруктов — тоже очень вкусно!

Карина ФАСТОВСКАЯ, г. Днепр. Фото автора

Вкус лета,  
или В поисках мистера Мороженое

Хочу поделиться рецептом и секретами, с которыми вы приготовите любимое многими летнее лакомство дома даже без мороженицы.

❖ В любом рецепте обязательно нужен загуститель — благодаря ему при таянии мороженое не превращается в воду, а при замерзании сохраняет нежную структуру. Это может быть, к примеру, крахмал, но лучший вариант — яичные желтки.

❖ Заметила, что попытки уменьшить калорийность сказываются на вкусе готового десерта не самым лучшим образом — воздушную структуру и нежный вкус обеспечивают молочные продукты высокой жирности. А чем гуще крем перед заморозкой, тем менее водянистым и ледяным получается мороженое.

❖ Для бархатистости консистенции иногда добавляю в мороженое немного сухого молока, а сахар заменяю сахарной пудрой.

❖ Нотку пикантности продукту добавит немного крепкого алкоголя, однако с ним десерт замораживается дольше.

❖ Чтобы в массе не образовались крупные кристаллы льда, каждые 15 мин. в течение 2 часов пробиваю ее блендером и снова ставлю в морозилку. За это время крем превратится в мягкое мороженое, и тогда уже можно спокойно оставлять контейнер в морозилке: льдинки не появятся.

❖ Жидкие наполнители (сироп, сок) добавляю в лакомство до заморозки, орешки и фрукты — когда крем превратится в мягкую массу.

❖ Храню домашнее мороженое в контейнере с плотной крышкой: десерт очень быстро впитывает запахи.

• 375 мл жирных сливок (не растительных)  
• 250 мл молока • 120 г сахара • 5 желтков  
• 225 г мягкого сливочного сыра • орехи  
• сухофрукты.

Довожу до кипения, помешивая, 125 мл сливок, молоко и сахар. Тонкой струй-



кой вливаю горячую смесь в желтки, постоянно помешивая, чтобы они не свернулись. Увариваю массу на среднем огне до легкого загустения (82–83 град.), даю остыть. Оставшиеся сливки смешиваю с сыром, соединяю с желтковой массой, ставлю в холодильник минимум на 4 часа. Правильная консистенция перед заморозкой: если провести спичкой по ложке, которой перемешивался крем, надолго остается след. После охлаждения ставлю контейнер в морозилку минимум на 8 часов, в процессе заморозки вмешиваю измельченные орехи и сухофрукты.

Ирина САВЧЕНКО,  
г. Могилев. Фото автора



## Кекс «Фирменный»

Этот кекс-пирог одинаково подходит как для чаепития в кругу семьи, так и для праздничного стола. Вкусный, сытный и ароматный.

• 3 яйца • 170 г сахара • 200 г + 1 ст.л. муки  
• 70 г сливочного масла • 100 г творога (творожной массы) • 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом • ванилин • изюм • сахарная пудра.

Изюм промываю и обсушиваю, сливочное масло растапливаю и слегка остужаю. Соединяю все ингредиенты, замешиваю тесто. Перекладываю в большую форму или маленькие формочки для кексов, смазанные растительным маслом. Выпекаю 20–25 мин. в разогретой до 180 град. духовке. Перед подачей посыпаю остывший кекс сахарной пудрой.



Ольга ШАХНОВСКАЯ, г. Витебск

Уважил меня Михалыч: на день рождения подарил мультиварку! Радости моей не было предела — это же сколько экспериментов кулинарных можно проверить! Первым делом взялась за дрожжевую выпечку и сразу допустила ошибку — оставила подниматься тесто в режиме «Подогрев», но температура оказалось слишком высокой. Лучше для устойчивости ставить режим «Йогурт».



## Пирожки «Малиновый звон»

Для теста: • 500 г муки • 200 мл молока • 80 г растительного масла • 2 яйца • 80 г сахара • 20 г свежих дрожжей • 1 ч.л. соли.

Для начинки: • малина • сахар • крахмал. Тесто замешиваю в хлебопечке, соблюдая последовательность закладки продуктов, или же вручную. Даю подойти, обминаю, форму пирожки: в начинку кладу немного ягод, присыпаю сахаром и крахмалом. Перекладываю на противень, выпекаю в духовке при 190 град. до готовности.

Алла ФИЛАТОВА,  
г. Волгоград. Фото автора



## Шоколадно-творожный штрейзель

Для теста: • 1 ст. муки • 3/4 ст. сахара • 100 г сливочного масла • 3 ст.л. какао.

Для начинки: • 500 г мягкого творога • 0,5 ст. сахара • 4 яйца • 1 ст.л. с горкой крахмала • ванилин.

Все сухие ингредиенты для теста смешиваю, добавляю размягченное масло, перетираю руками в крошку. Творог взбиваю миксером, добавляю сахар, яйца и ванилин, взбиваю 5 мин. — масса должна увеличиться в объеме, аккуратно перемешиваю с крахмалом.

В смазанную растительным маслом форму выкладываю половину крошки, заливаю творожной массой, посыпаю оставшейся крошкой. Выпекаю при 200 град. 40 мин., полностью охлаждаю и только потом нарезаю.

Елена БАЦУН, ст. Новоминская Краснодарского края

Жидкую составляющую в тесте для сладких пирогов (кефир, молоко) заменяю питьевым йогуртом 1:1 — готовая выпечка однозначно получается ароматнее. А если готовлю пирог с ягодами, можно взять и фруктовый напиток.  
Анастасия НИКОЛАЕВА,  
г. Краснодар

## Шарики «Бюджетные»

Зашла бабушка-соседка, угостила детей такими шариками. Попробовали — на пирожное «Картошка» похожи очень. А она улыбается и спрашивает: «Ну, как?» — «Вкусно, а как же еще — печенье, сгущенка, какао!» — отвечаю. А она мне так хитро: «Не-е-е, печенье там нет, это экономные пирожки». Естественно, рецепт спросила, от себя немного добавила, и вот что вышло...

• 400 г панировочных сухарей • 180 г кукурузных палочек • банка сгущенного молока • 3 ст.л. какао • 100 г сливочного масла • 0,5 ст. молока • 2 пачки по 2 г ванилина • 150 г изюма (кураги, фиников — по желанию, можно орехи) — для начинки. Кукурузные палочки измельчаю, смешиваю с сухарями, какао и ванили-

ном. В горячем молоке растапливаю масло и выливаю в сухую смесь. Постепенно добавляю сгущенку, чтобы получилась пластичная масса. Делю ее на части, скатываю в шарики, положив в середину начинку, можно и без нее.

Все, можно угощаться!

Дешево



Татьяна ШИПУНОВА, г. Карпинск

## Наш ответ «Чупа-чупсу»

Когда мои дети были маленькими, они очень любили «Чупа-чупс» — постоянно доходило до слез у киоска. Хотя и мелочь, но каждый день тратить на нее деньги как-то накладно. Вот я и стала готовить домашние леденцы. Даже мой покойный папа всегда просил подать их к чаю. Говорил: «Лара, свари мне эту штуkenцию долгоиграющую».

Сахар смешиваю с холодной водой из расчета 10 ст.л. сахара на 4 ст.л. воды, ставлю на средний огонь. Постоянно помешивая, чтобы не пригорело, довожу до кипения. Убавляю огонь до минимума и помешиваю до тех пор, пока не получится коричневая карамель. Сразу заливаю в смазанные растительным маслом формочки и даю застыть (а чтобы леденцы были похожи на «Чупа-чупс», использую металлические формочки для печенья «орешки»).

• Мой совет •

Если карамель прогреть до темно-коричневого цвета, то такие леденцы помогают от кашля.

Лариса ВИТКАЛОВА, г. Сызрань

Хотите ускорить время приготовления творожной запеканки? Поступайте как я: готовлю не одну большую порцию, а маленькие запеканочки в силиконовых формочках для кексов. Благо сейчас они продаются за сущие копейки. Такие порционные творожные запеканки хороши к завтраку или на полдник. Их можно взять с собой на работу или в дорогу.

Елена МОЙШУК,  
г. Калининград

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Друзья! Сладких блюд много не бывает — и к чаю семью надо побаловать, и гостей за праздничным застольем чем-то удивить. Вроде у всех уже и копилочка рецептов любимых десертов есть, но хочется знать больше! Делитесь своими проверенными идеями сладких блюд со всеми читателями «Сватов на кухне»: экономными и простыми, сложными и чуть подороже — к большому поводу. Да обязательно рассказывайте, почему именно этот рецепт достоин попасть на страницы издания — нам очень любопытны ваши традиции!



## Вкусный напиток

Дети очень любят в жару пить молочные коктейли со свежими ягодами (слышала, что врачи рекомендуют утолять жажду молочными продуктами), а чтобы в напиток не попадались мелкие семечки, готовую ягодную массу протираю через мелкое сито.

Наталья ЛЯШКО,  
г. Запорожье

## Мороженое на завтрак

- 200 мл ванильного густого йогурта
- 1 ст. нарезанных любых свежих фруктов (+ сушеные кусочки клубники и бананов)
- 0,5 ст. шоколадной пасты
- 0,5 ст. мюсли.

В формочки для мороженого выкладываю слоями в любом порядке йогурт, шоколадную пасту, мюсли, кусочки свежих и сушеных фруктов и ягод. Вставляю палочки для мороженого, оставляю в морозилке на ночь.



## Мой совет

Перед подачей недолго держу формочки под горячей водой — так лакомство легче достать.

Светлана КОРОЛЕВА,  
г. Москва. Фото автора

## Печенюшки из детства

Эту вафельницу «отрыла» в маминих закромах. Помнится, в детстве любила такое печенье (вафли), теперь вот и сама балую своих близких. Просто и вкусно!

- 250 г маргарина
- 200 г майонеза
- 3 яйца
- 0,5 ч.л. соли
- 0,5 ч.л. соды
- погашенной уксусом
- 3 ст. муки
- 1 ст. сахара.

Муку растираю с размягченным маргарином, добавляю сахар, соль, яйца, майонез и соду, хорошо взбиваю миксером. Выкладываю тесто столовой ложкой в разогретую форму вафельницы (ее можно слегка смазать растительным маслом). Выпекаю вафли до готовности.

Ольга МИРОНОВА,  
г. Хельсинки, Финляндия. Фото автора



## Мясное суфле «Неженка»

Пришла пора вашему малышу вводить в рацион мясо? А вы не знаете, как лучше это сделать? Как приготовить вкусное, нежное, тающее во рту блюдо, да еще так, чтобы ребенку оно пришлось по вкусу? Приготовьте в таком случае мясное суфле на пару, а мясо выбирайте то, которое считаете более полезным для вашего юного мясоеда. Подайте блюдо на сытный обед или на ужин с любым гарниром. Результат вас не заставит долго ждать: думаю, уже через несколько минут тарелочка вашего ребенка будет пуста.

- 100 г мяса (телятина, кролик, индейка, свинина или курица)
- перепелиное яйцо (половина куриного яйца)
- 1 ч.л. манной крупы (муки)
- 20-30 г сливочного масла
- 1/4 ст. молока
- щепотка соли
- небольшой кусочек моркови.

В блендере измельчаю морковь и мясо, вбиваю яйцо, добавляю манку (муку), размягченное масло, еще раз все взбиваю. Вливаю молоко, слегка солю, перемешиваю массу ложкой.

В чашу мультиварки вливаю 2-3 ст. воды, сверху ставлю контейнер-пароварку, затем формочки с фаршем (смазываю их маслом) и готовлю в режиме «Варка на пару» 20-30 мин. После



сигнала об окончании программы суфле выкладываю на тарелку, охлаждаю. Приятного аппетита всем карапузам!

Наталья КОПЫСТЫРИНСКАЯ, г. Тверь

## Суп с «калабашками»

Хочу поделиться рецептом из своего детства. А в детстве я его знала как «Суп с калабашками». «Калабашками» мой папа называл клецки и готовил их из пельменного теста. А я леплю из дрожжевого.

- 150 г куриного филе
- луковица
- 150 г дрожжевого теста
- 3 картофелины
- 2 л воды
- 3 ст.л. растительного масла для жарки
- зелень
- соль — по вкусу.

Куриное филе нарезаю небольшими кубиками и отвариваю в подсоленной воде. Добавляю нарезанный картофель, варю до готовности. На масле обжариваю нарезанный лук и в конце приготовления перекладываю его в кастрюлю с супом.



Просто

Когда все снова закипит, добавляю кусочки теста — «калабашки» и варю 3 мин. При подаче присыпаю рубленой зеленью.

Елена БАЛЯВИНА,  
г. Юрюзань. Фото автора

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие мамы и бабушки, поделитесь своими проверенными рецептами вкусных и аппетитных блюд для маленьких и больших нехочух. Может быть, вы знаете секрет самых пышных пирожков с необычной начинкой или вы испекли торт на день рождения внука (сына или дочки) и все были в восторге? Найдите минутку, напишите нам письмо! Будем очень рады!

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



Люблю, когда что-то «вкусненькое» на даче для внуков можно приготовить за пару минут (в жару особенно не хочется стоять у плиты). Напротив раскладываю сдобное печенье, сверху — маршмеллоу и шоколадное цветное драже. Выпекаю в духовке, пока зефир не расплавится.



## «Чили кон карне» для любимой

от настоящего мачо

Выбирая что-либо доступное для приготовления блюда для любимой женщины, каждый благородный дон оказывается перед дилеммой: подать к столу что-то доступное, но не удивительное (для нее), либо поискать и приготовить нечто необычное, но без всяких гарантий, что это получится. В такой ситуации рекомендую выбирать блюда, в которых невозможно ошибиться (с подробным описанием). Вариантов приготовления именно этого блюда существует очень много, при этом у каждого повара есть возможность привнести что-то свое. Чили кон карне готовят как из небольшого набора продуктов, что делает его доступным для среднестатистического мужчины, так и из двух-трех десятков ингредиентов, что, безусловно, позволяет наградить такого автора гордым титулом «мачо». А кому же не хочется выглядеть им в глазах любимой? Немедленно приступаем к делу.

• 600 г говядины • 900 г консервированной красной фасоли • 500 г консервированных очищенных помидоров • 300 г сырокопченой колбасы • 2-3 луковицы • головка чеснока • 2 стручка сладкого перца • 50 мл водки • 8-10 стручков горького перца чили • 1 ст.л. зиры • 1 ч.л. молотого кориандра • 1 ч.л. сушеного майорана • 1 ч.л. шалфея • соль — по вкусу • растительное (оливковое) масло.

Мясо, лук, сладкие и горькие перцы (без семян) нарезаю мелкими кубиками. В кастрюле с толстым дном разогреваю масло, обжариваю лук и перцы до прозрачности лука. Затем выкладываю колбасу, нарезанную кружками, перемешиваю, накрываю крышкой и готовлю на слабом огне 15 мин. Добавляю мясо

и обжариваю, помешивая, до золотистого цвета, кладу помидоры, зиру, кориандр, шалфей, соль (я добавил хмели-сунели и немного готовой пряности для плова, купленной на рынке у знакомого узбека). Сок от консервированной фасоли вливаю к мясу, перекладываю фасоль, перемешиваю, накрываю крышкой. Готовлю, помешивая, пока фасоль не превратится в пасту — около 1,5 часа. Затем добавляю измельченный чеснок и вливаю водку, перемешиваю. Снимаю с огня, даю настояться 15-20 мин.

### • Мой совет •

Откорректировать блюдо по остроте и соли поможет какой-нибудь острый соус (без уксуса!), лучше всего брать абхазскую аджику.

Валерий КОМЛЕВ, г. Санкт-Петербург



Теперь можно налить в бокал жене ее любимый напиток и предложить угоститься настоящим чили, приготовленным настоящим мачо. На десерт рекомендую подарить любимой остров, на котором происходит пиршество. Как правило, это производит хорошее впечатление на дам.

## Чизкейк без выпечки



Для песочной основы: • 200 г печенья • 100 г растопленного сливочного масла. Для суфле: • 500 г маскарпоне • 300 мл сливок • 150 г сахарной пудры • 100 мл молока • 2 пакетика ванильного сахара • 25 г быстрорастворимого желатина.

Печенье вместе с маслом измельчаю в комбайне, выкладываю масляную крошку в разъемную форму (у меня диаметром

18 см), хорошо утрамбовываю, ставлю в холодильник.

Желатин растворяю в 100 мл воды в отдельной посуде, оставляю набухать. Готовлю суфле: маскарпоне взбиваю миксером с сахарной пудрой (вкус можно регулировать по желанию), ванильным сахаром и 100 мл сливок. Затем, не переставая взбивать, вливаю еще 200 мл сливок. Молоко нагреваю, вливаю желатин, перемешиваю, довожу смесь до кипения. Охлаждаю, взбиваю миксером все подготовленные части суфле (сливочную и желатиновую), выкладываю ровным слоем на песочную основу чизкейка. Оставляю торт в холодильнике на 3-4 часа.

Елена ТАРАНТИНА,  
г. Екатеринбург. Фото автора

## Шашлык в СВЧ

Иногда шашлык готовлю не выходя из дома в микроволновке: мясо нарезаю порционно, солю, посыпаю прованскими травами, добавляю лук, нарезанный кольцами, мариную ночь в холодильнике. Нанизываю на деревянные шпажки, готовлю в микроволновке на гриле (по 15 мин. с каждой стороны) на полной мощности.

Юлия ТОКАРЕВА,  
г. Белгород



на хорошо разогретом масле до румяной корочки.

На отбивную «по-барски» выкладываю соус из лисичек и подаю к столу с любым гарниром или овощами.

Светлана ЛАВРИНОВИЧ,  
г. Даугавпилс, Латвия. Фото автора

## Отбивные «Лисичкина радость»

Давно хотелось приготовить это блюдо, а вчера на рынке на меня «посмотрело» ведро с лисичками. Рецепт «выпытывала» у подружки.

• Куриное филе • лимонный сок • мука (манная крупа, панировочные сухари) • яйцо • чесночная соль — по вкусу.

Для «шубы»: • лисички (большая горсть) • лук • сметана • растительное и сливочное масло • соль • перец — по вкусу • зелень укропа.

Грибы промываю, хорошо промакиваю бумажными салфетками. Если грибы крупные, мелко нарезаю и обжариваю на сковороде без масла, пока не вы-

парится жидкость. Затем кладу измельченный лук и немного сливочного и растительного масла, обжариваю до румяности. Добавляю сметану, соль, перец и измельченный укроп и тушу 4-5 мин.

Куриное филе нарезаю как на отбивные, слегка отбиваю, поливаю лимонным соком, натираю чесночной солью и перцем. Панирую сначала в муке (манке, панировочных сухарях), затем — во взбитом яйце и снова — в панировку. Обжариваю



## Ложные конфетки

А ведь конфеты могут быть не только сладкими. Не верите? Сейчас убедитесь. Такая подача пирожков сделает блюдо оригинальным и запоминающимся. Начинку можно готовить любую: рыбную, мясную, овощную — кто как больше любит.

• 1 ст. молока • 20 г сухих дрожжей • 4 ст. муки • яйцо • соль • растительное масло.  
Для начинки: • филе горбуши или другой рыбы • соль.  
Дрожжи соединяю с мукой и солью, вливаю теплое молоко, перемешиваю и даю опаре постоять 15 мин. Вбиваю яйцо и тщательно вымешиваю тесто. На присыпанной мукой поверхности раскатываю тонкий пласт, разрезаю на квадраты.  
Филе рыбы нарезаю небольшими кусочками, солю и кладу понемногу в центр каждого квадрата. Формую пирожки в виде конфеток и выпекаю на смазанном маслом противне до готовности.



Вера ВОЛОХ,  
г. Североморск. Фото автора

## Почти эчпочмак

Вернувшись домой после 2-х недель, проведенных в стенах томских клиник, где наелась разной молочной каши лет на 15 вперед, я не могла не приготовить чего-нибудь «нямошного». Да и тоскливый взгляд второй половины, направленный в сторону полупустого холодильника, пробуждал во мне чувство ответственности. (Половина, конечно, все две недели готовила себе что-то из полуфабрикатов, по мере скромных своих возможностей, но эти возможности весьма отстают от потребностей.) «Борсч» — это само-собой, но к нему было решено испечь не пампушки, а татарские пирожки. Хотя и отдельно от борща семья съедает их с удовольствием. Рецепт чудесного теста давным-давно со мной поделилась татарская бабушка. Приступим!

Для теста: • 4-5 ст. муки • 1/5 ст. теплого молока (кефира) • 100 г сливочного масла • 1 ст.л. сметаны • 0,5 ч.л. соды • 1 ч.л. соли (без горки) • сахар — по вкусу.

Для начинки: • 500 г говядины (курицы) • 2 крупные луковицы • 2 картофелины • соль • перец • лавровый лист • яйцо.

Молоко смешиваю со сметаной, содой, солью и сахаром, вливаю растопленное масло. Ча-

стями всыпаю муку, замешиваю руками тесто, оставляю его «отдыхать» в теплом месте. Мясо и картофель нарезаю небольшими кубиками, лук измельчаю. Все смешиваю, солю, перчу, вливаю немного воды, добавляю измельченный лавровый лист. Оставляю на

30 мин., периодически помешивая. Из теста формую колбаску (5-6 см в диаметре), нарезаю кусочками, каждый раскатываю в лепешку толщиной 3-5 мм, в середину кладу начинку (кусочки «лаврушки» убираю), формую треугольники. Каждый смазываю взбитым яйцом, перекладываю на противень, ставлю в разогретую до 180 град. духовку на 30-40 мин.



Евгения ИВАНОВА,  
г. Северск. Фото автора

## Чебуреки

«Вкуснее обычных»

Секрет блюда прост — тесто не обычное, а заварное.

• 4 ст. муки (стакан объемом 250 мл) • 1,3 ст. воды (стакан объемом 320 мл) • 1 ст.л. водки • яйцо • 2 ст.л. растительного масла • 0,5 ч.л. соли.

Воду смешиваю с солью и маслом, довожу до кипения, всыпаю 0,5 ст. муки, завариваю, хорошо перемешиваю. Затем добавляю оставшуюся муку, вбиваю яйцо, вливаю водку, еще раз хорошо перемешиваю. Даю тесту постоять не менее часа (можно дольше), за это время его еще раз вымешиваю. Формую чебуреки с любой начинкой, обжариваю в масле.

Ольга ДЕМЬЯНОВА,  
аг. Бабиничи Витебской обл.

## Огуречная начинка

Эта начинка для пирожков даст фору капусте, картофелю и мясу. Соленые огурцы натираю на крупной терке, отжимаю и обжариваю на сливочном масле. Лук мелко нарезаю, так же обжариваю, смешиваю с огурцами и начинаю пирожки. Необычно и очень вкусно!

Людмила ЛЕОНОВИЧ,  
г. Могилев

## Просто «бомбы»

Это наши с мужем любимые летние пирожки: просто, сытно, вкусно и свежо!

• 3,5 ст. муки • 1 ст. кипятка • растительное масло • 1 ч.л. соли • 1 ч.л. сахара.  
Для начинки: • 5 помидоров • 200 г брынзы (творога) • 2 зубчика чеснока • зелень.  
В кипятке размешиваю соль, сахар, добавляю 4 ст.л. растительного масла, муку, вымешиваю тесто, даю ему постоять 30 мин. Брынзу разминаю вилкой, добавляю мелко нарубленные чеснок и зелень. Помидоры нарезаю кружочками.

Тесто делю пополам, раскатываю два тонких пласта. На первый выкладываю кружочки помидоров на расстоянии 3 см друг от друга и начинку из брынзы, накрываю вторым пластом. Стаканом вырезаю пирожки по контурам помидоров и обжариваю в большом количестве растительного масла с обеих сторон до румяной корочки.

• Мой совет •

Помидоры лучше нарезать в конце, чтобы они не пустили сок и тесто не размякло.

Елена ВЕРГЕЛЕС,  
с. Журавлево Красноярского края.  
Фото автора

## Свежий и ароматный

Чтобы хлеб черствел медленнее, в хлебницу всегда кладу небольшую дольку сочного яблока и меняю ее ежедневно. К тому же хлеб впитывает яблочный аромат и становится намного вкуснее.

Екатерина САВКИНА,  
г. Могилев



# Когда медицина и кулинария — сестры-близнецы

Владимир КЛЕПИКОВ из города Витебска (Беларусь) порой говорит: «Если бы я не был хорошим врачом-анестезиологом-реаниматологом, стал бы хорошим шеф-поваром». И это чистая правда — готовит он отменно.

## Все начинается с семьи

Интерес к кухне у Владимира с детства — хорошо готовили и мама, и бабушка. Всегда присматривался, как они священнодействуют у плиты, а в 7-м классе к маминому возвращению с работы испек блины.

Первый блин оказался не комом, маме понравилось. И сейчас Владимир с удовольствием потчует близких тонкими блинчиками, которые готовит исключительно на кислом молоке. На 2 ст. молока — 2 яйца, 3 ст.л. сахара, 3 ст.л. растительного масла, 0,5 ч.л. соды, мука, чтобы тесто было жидким. Сначала ложкой (!) замешивает достаточно густое — на половине нормы молока, затем разводит кислым молоком до нужной консистенции, если надо, добавляет воду. Выпекает на горячей сковороде без масла.



*Как здорово, что вы приглашаете нас, Сватов, не только заглянуть на свою кухню, но и познакомиться поближе, чтобы лучше понять, чем вы живете, что для вас особенно ценно. Новые встречи не за горами — обязательно пишите или звоните нам в редакцию.*

## Восток — дело тонкое

До армии Владимир жил с родителями в Узбекистане, и до сих пор не может забыть восточный базар в Фергане с его изобилием и потрясающими запахами. Отсюда у него любовь к пряностям и узбекским блюдам, в частности, плову. Готовит плов в казане на 4-5 л или большой утятнице. На 2-3 часа замачивает 3 ст. риса. Доводит до кипения 1-1,5 ст. растительного масла (опускает в него деревянную палочку, когда вокруг появляются пузыри, масло кипит), кладет в него нарезанное кубиками мясо (1 кг баранины или свинины) и обжаривает до коричневой корочки. Добавляет 5-6 больших нарезанных луковиц, обжаривает, затем — 2 натертые крупные моркови и снова обжаривает все вместе. Вливает 3 ст. воды из расчета 1 ст. на 1 ст. риса, кладет пряности для плова (обязательны зира, кумин, шафран, барбарис, черный и красный перец!). Когда все прокипит, в центр ровненько насыпает отцеженный рис и аккуратно разравнивает, не перемешивая, чтобы рис покрывал содержимое. Ставит казан на огонь и, не закрывая крышкой, дает покипеть, пока не покажется рис. Затем делает 3-4 углубления, в которые кладет головки чеснока, очищенные, но не разобранные, и вливает по 1 ст.л. воды. Рис разравнивает, накрывает крышкой и на маленьком огне тушит 25-30 мин. Открывает крышку, перемешивает плов и подает к столу.



## Обязательная зелень

Как врач, Владимир стремится к сбалансированному питанию, чтобы в рационе были и мясо, и овощи в разном виде, и зелень. В семье любят его фирменный салат с рукколой: на 100 г рукколы (упаковка) — 100 г помидоров черри (разрезает пополам), 150 г сыра моцареллы (маленькие шарики также делит пополам). Добавляет соль и черный перец по вкусу. Заправляет бальзамическим уксусом и оливковым маслом.



## Фирменная пицца

Ее так и называют — пицца от Клепикова. Что на вид, что на вкус — отменная! Берет готовое дрожжевое тесто (250 г). Очень тонко раскатывает на противне, смазанном растительным маслом, покрывает слоем кетчупа, густо посыпает мелко нарезанным луком (2 луковицы). Кубиками рубит ветчину (можно заменить салями, сырой куриной грудкой, грибами и даже шпротами), раскладывает поверх лука. Затем — маринованные огурцы, нарезанные дольками (если использует грудку, вместо огурцов берет сладкий перец и помидоры). Наносит сеточку из майонеза и посыпает натертым сыром. Выпекает в духовке 20-25 мин. при 200 град.

В гостях побывала Нина ПИСАРЕНКО. Фото автора (на снимке: супруги Клепиковы с племянницей Настей и ее сыном)



## Проверено читателем

### Уникальная возможность!

Только до 31 августа вы можете выписать журналы серии «Самобранка» на первое полугодие 2018 года по самым низким ценам! В период досрочной подписки вы заплатите за издания столько же, как и в предыдущем полугодии. А какие темы вас ждут! Что ни выпуск — то «сундук с сокровищами» для молодых и бывалых хозяюшек!

### «Ароматная выпечка»

Аппетитные пироги со всевозможными начинками: повидлом, ягодами, вареньем, зеленью, творогом, мясом, рыбой, картошкой с салом; самые воздушные пирожки: слоеные, дрожжевые, постные и на сдобном тесте; секреты идеального бисквита от именитого кондитера и проверенные рецепты домашнего печенья и хлеба. С этим изданием вам захочется каждый день баловать семью самой свежей выпечкой.

Выйдет 23 января 2018 года.

### «Салаты: на каждый день и на праздники»

Салат — это как предисловие к обеду или ужину и, конечно же, к праздничному застолью, поэтому они должны быть оригинальными, вкусными, но в то же время доступными. Мы предлагаем вам отвежать лучшие блюда от наших хозяюшек: сложные слоеные, с хитрой идеей подачи, постные, украшенные к детскому торжеству и будничные — экономные и быстрые в приготовлении.

Выйдет 24 апреля 2018 года.

Поспешите оформить до 31 августа подписку на «Самобранку» на первое полугодие 2018 года по ценам второго полугодия 2017 года по индексам: **12666** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **П2382** «Подписные издания «Официальный каталог ФГУП «Почта России»».

### Аджика «На здоровье»

♦ 3 кг помидоров ♦ по 0,5 кг яблок, сладкого перца, моркови и лука ♦ 200 г чеснока ♦ 2-4 стручка горького перца ♦ 1 ст. растительного масла ♦ 100 г сахара ♦ 1 ст.л. с горкой соли.

Помидоры, яблоки, сладкий и горький перец, морковь, лук и чеснок пропускаю через мясорубку. Добавляю масло, сахар и соль, варю на малом огне, помешивая, 2,5 часа. Раскладываю в стерилизованные банки, закатываю и укутываю до остывания.

Татьяна СЕРГИЯНСКАЯ,  
г. Санкт-Петербург



### КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

Приправа получается острая, поэтому не рекомендую ее людям с заболеваниями ЖКТ: в остром и подостром состоянии строго исключить, в период ремиссии — с осторожностью. Из-за очень длительной термической обработки витамины, к сожалению, не сохраняются, поэтому особой пользы такое блюдо не несет.

Наталья СЕДЛОВСКАЯ, г. Санкт-Петербург



### Икра «Не заморская»

♦ 3 кг кабачков ♦ 1 кг моркови ♦ 300 г томатной пасты (0,5 кг спелых красных помидоров) ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 1,5 ст.л. соли ♦ растительное масло — по вкусу.

Очищенные кабачки и морковь пропускаю через мясорубку, добавляю томатную пасту или пропущенные через мясорубку помидоры, сахар, соль и масло. Кипячу, время от времени помешивая, 45 мин. Раскладываю готовую ароматную икру в стерилизованные банки, закатываю.

Галина ФЕДОРОВА,  
ст. Среднебелая Амурской обл.

### КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

Отличный состав продуктов, единственный минус — довольно длительная термическая обработка. Чтобы икра была максимально полезной, достаточно тушить ее минут 15-20 и сразу закатать.

Наталья СЕДЛОВСКАЯ, г. Санкт-Петербург

### ♦ Мои удачные заготовки ♦

Огурцы и помидоры закатываю так: на дно 3-литровых стерилизованных банок кладу зелень укропа, листья смородины и вишни, несколько очищенных зубчиков чеснока, кусочек корня хрена (в банки для огурцов добавляю еще дубовый лист). Плотно складываю овощи, заливаю доверху кипятком на 5 мин., затем воду сливаю, довожу до кипения и снова заливаю в банку (повторяю так еще 2 раза). После этого всыпаю в банки сахар и соль (в помидоры — 2 ст.л. сахара и 1 ст.л. соли на банку, а для огурцов наоборот — 1 ст.л. сахара и 2 ст.л. соли; насыпаю так, чтобы получилось «с горкой»), вливаю по 1 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции и закатываю.

Людмила ЭЙХМАН,  
с. Богдашино Ульяновской обл.

### На чистоту

Банки перед стерилизацией всегда тщательно мою, но не средством для мытья посуды, а содой или горчичным порошком — и эффективно, и безопасно. И губку использую обязательно новую или просто отрезаю кусок марли или бинта нужного размера.

Ирина МЯГКОВА,  
г. Курск





## Десятиминутное варенье

Очень вкусное и густое, при этом ягодки остаются целыми. Откуда у меня этот рецепт, уже и не помню, но делаю все, как в нем указано, ягоды и сахар отмеряю стаканами.

- 11 ст. черной смородины • 16 ст. сахара
- 2 ст. воды.

В большой кастрюле с толстым дном растворяю 8 ст. сахара в воде, чтобы получился сироп. Добавляю промытую смородину, довожу до кипения и кипячу 5 мин., постоянно помешивая. Всыпаю оставшийся сахар, снова довожу до кипения, сразу раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю.

Выход — шесть 700-граммовых банок.

Светлана КЛИМИНА,  
с. Мишкино, Башкортостан



Бывает, совсем нет времени ждать, когда простерилизованные на пару банки высохнут. Степаных мне посоветовал в таких случаях просушивать их в слегка разогретой духовке — и сохнут быстрее, и дополнительная тепловая обработка лишней не будет.

## Компот без хлопот

Не бланширую ягоды, не стерилизую банки — в общем, самый минимум усилий. Способ «стомильён» раз проверенный, надежней не бывает. А еще универсальный и подходит для любых ягод и фруктов.

Ягоды перебираю, мою, выкладываю на ткань, даю стечь воде. Банки (подойдут любого «номинала»: хоть литровые, хоть пятилитровые или самые привычные — трехлитровые) тщательно мою, переворачиваю горлышками вниз. Крышки мою средством для мытья посуды, хорошо промываю резинки, затем складываю в миску и обдаю кипятком, после просушиваю.

В большой емкости варю сироп: отмеряю литрами воду, ставлю на огонь, всыпаю сахар из расчета 100-150 г на литр. Помешивая, чтобы сахар растворился и не пригорел, довожу до кипения. Всыпаю ягоды в банки ровно до середины (если ягод очень много, насыпаю по плечики, получается еще вкуснее, но тогда сироп делаю послаще — 180-200 г сахара на литр воды).

На сухую подставку ставлю две банки с ягодами и попеременно заливаю их (половник в первую, половник во вторую, половник в первую и т.д.) кипящим сиропом до самого верха и сразу закатываю. Переворачиваю вниз горлышком, смотрю, нет ли пузырьков, даю постоять 3-5 мин., чтобы прогрелись крышки. Затем протираю банки и несу в «гнездо» на «самостерилизацию». «Гнездо» я устраиваю в кресле: расстилаю ватное одеяло и туда плотно друг к другу ставлю банки. Ношу банки по две, каждый раз закутывая в одеяло. Когда вся партия компота «угнездится», плотно заворачиваю ее



Дешево

в одеяло, прикрываю покрывалом и оставляю минимум на 12 часов. У меня на этом этапе еще и пушистый помощник подключается. Лежит себе на тепленьком, вылеживает, а потом всю зиму хвастается, что хозяевам компоты помогал заготавливать. Спустя время банки разворачиваю (они еще довольно горячие), даю остыть при комнатной температуре и отправляю в погреб на хранение.

Екатерина СЕКАЧ, г. Уфа. Фото автора

Чтобы ягоды или кусочки фруктов в варенье оставались целыми, а само варенье было красивым и прозрачным, готовлю сахарный сироп: смешиваю 1 кг сахара с 1 ст. воды, помешивая, довожу до кипения и растворения сахара. Теплым сиропом заливаю фрукты или ягоды, а затем варю.

Наталья СПАСОБИЧ,  
г. Одесса

## «Сладкий дуэт»

Сочетание крыжовника с апельсинами — это очень вкусно и ароматно! В варенье большая концентрация сахара и кислот, поэтому его можно хранить при комнатной температуре.

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

Крыжовник перебираю, мою, обрываю хвостики, даю обсохнуть. Апельсины мою, нарезаю кусочками вместе с цедрой, косточки удаляю. Все смешиваю, пюрирую погружным блендером. Всыпаю сахар, перемешиваю, оставляю до тех пор, пока сахар не растворится. Ставлю на средний огонь и, постоянно помешивая, варю 15-20 мин. Горячее варенье раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Елена КРУКЧИ, г. Донецк. Фото автора



## Ягода-малина

Предпочитаю ягоды на зиму не варить, а замораживать — так сохраняются аромат и витамины.

Малину перебираю (не мою), растираю толкушкой для пюре, засыпаю сахаром из расчета 0,5 кг на 1 кг ягод, перемешиваю и оставляю на 3-4 часа, чтобы сахар растворился. Раскладываю в контейнеры (мне удобно пользоваться пластиковыми бутылочками из-под питьевого йогурта) и — в морозилку. Размораживаю порциями по мере необходимости — малина совсем как свежая.



Анастасия КИСЕЛЕВА,  
г. Новосибирск. Фото автора



## Проверено читателем



## Главное — подогреть

Чтобы домашнее масло взбилось гораздо быстрее, сметану перед приготовлением нужно немного подогреть: ставлю банку со сметаной в воду температуры 40-45 град. на 15-20 мин. Затем сразу же начинаю взбивать, готовое масло процеживаю, несколько раз промываю и придаю нужную форму. Экономия времени колоссальная!

Инна ТЕМРУК,

д. Старые Чемоданы Могилевской обл.

## Паштет на раз-два



Не люблю возиться с паштетами: пока мясо сварится, на готовку сил не останется. Как-то раз решила сделать паштет из колбасы — получилось и оперативнее, и на вкус очень даже хорошо. Теперь готовлю так постоянно. В чаше блендера измельчаю до пастообразной консистенции нарезанную средними кусочками докторскую колбасу, пропущенный через чесночницу чеснок, плавленный сырок, нарезанные вареные яйца, рубленые зеленый лук, петрушку и укроп, немного майонеза. Есть такой паштет с хлебушком — одно удовольствие.

Ольга ЖЕЛАКОВИЧ, г. Брянск

## Экспресс-маринад

Когда время для маринования мяса на шашлык ограничено до получаса, маринуя мясо не в холодильнике, а в теплом месте. К тому же в сам маринад вливаю немного теплой воды, так мясо быстрее пропитается ароматом пряностей и будет мягче.

Екатерина САВКИНА, г. Могилев

## Если гость нечаянно зашел...

У вас бывало, что гости пришли внезапно, а готовность нулевая, в холодильнике шаром покати, да и метаться в магазин уже поздно? Улыбайся, не улыбайся, а на стол поставь что-то нужно. Оказавшись как-то в подобной ситуации, нашла быстрый, недорогой и вкусный выход. Готовила «из топора», еще и за три секунды. Состав минимальный, но получилось прилично, и теперь без этой закуски уже никуда.

• Хлеб • соленые или маринованные огурцы • майонез • чеснок • зелень укропа.

Хлеб нарезаю на порционные кусочки, слегка подсушиваю на сковороде или в тостере. Огурцы нарезаю тонкими кружочками и выкладываю на хлеб, сверху — по большой капле майонеза, затем — пропущенный через чесночницу чеснок и мелко нарезанный укроп. Нехитрая закуска готова!

Анна КАЛЫКОВА,

г. Санкт-Петербург. Фото автора



## Новые драники

Чтобы драники у нас всегда были в почете, я разнообразила их. Добавляю к картофелю натертые вареные яйца, ветчину, сыр, мелко нарезанный лук. А сметану для подачи блюда взбиваю вместе с солью и измельченной зеленью.

Екатерина ДАШКЕВИЧ,  
г. Горки

Просто



## «Вишневое мгновение»

Хочу поделиться рецептом пирога, который не требует ни особых временных, ни материальных затрат и исчезает со стола мгновенно.

• 200 г маргарина • 1 ст. сахара • 1 ст. кефира • 4 ст. муки • яйцо • соль • сода • вишня без косточек.

Маргарин растапливаю, всыпаю сахар, соду, соль, вливаю кефир, вбиваю яйцо, затем постепенно подмешиваю муку. Замесив тесто, раскатываю его в пласт и выкладываю на противень, делаю бортики около 2 см. Выкладываю на тесто вишню и выпекаю 20 мин. при 200 град.

Лариса ШТАЧЕНКО, г. Тюмень

## Торт «Мисс Безе»

без выпечки

Такой несложный и вкусный торт я готовлю для мужа-сладкоежки. Он любит разные сладости, но этот торт оценивает особенно высоко. Десерт украсит любое торжество и понравится вашим гостям.

• 250 г готового безе • 200 г печенья • 120 г сливочного масла • банка вареной сгущенки • 1 ст. сливок • 20 мл коньяка • 0,5 ст. ядер грецких орехов • 50 г чернослива • 50 г шоколада.

Взбиваю размягченное масло со сгущенкой и коньяком, подмешиваю взбитые отдельно сливки. Печенье измельчаю в крошку, оставив немного кусочков покрупнее. Половину крема смешиваю с мелкой крошкой. Выкладываю слой печенья с кремом на блюдо, сверху — безе, поливаю кремом. Присыпаю мелко нарубленными грецкими орехами и черносливом. Затем слои дублирую, украшаю торт безе, орехами, черносливом, крупной крошкой от печенья и поливаю растопленным шоколадом. Ставлю в холодильник для пропитки.

Виктория ХАРИНА, г. Ростов-на-Дону.

На фото — муж Игорь



## Заготовка «Лентяйка»

На приготовление овощных супов у меня уходит меньше времени, чем у других. Заготавливаю нужные овощи впрок. Нарезаю, смешиваю в нужных пропорциях, раскладываю овощную смесь в пакеты и порционно замораживаю. Затем достаю из морозилки, высыпаю в кипящую воду или бульон и варю суп.

Людмила ЛЕОНОВИЧ,  
г. Могилев



Чтобы картофель сварился быстрее, всегда кладу в него немного сливочного масла или добавляю растительное. Жирная пленка покрывает содержимое кастрюли, температура становится выше и процесс варки ускоряется.

## Котлеты «Минутка»

Эти нежные котлетки — моя скорая помощь на все случаи жизни. Очень быстро и просто готовить, потому что без мяса, при этом на вкус — обалденные. Кстати, яйца всегда варю впрок, чтобы в голодное утро можно было быстренько состряпать завтрак.

• 4 вареных яйца • сырое яйцо • зелень петрушки • луковица • соль • перец • панировочные сухари • оливковое масло. Луквицу мелко нарезаю и обжариваю на оливковом масле около 2 мин. В чаше блендера измельчаю нарезанные вареные яйца, петрушку и лук. Солю, перчу, вбиваю сырое яйцо, перемешиваю. Формую котлеты, обваливаю в панировочных сухарях и запекаю в смазанной оливковым маслом форме, накрыв фольгой, при 180 град. 5 мин. с одной стороны и 3 мин. — с другой.

Катя СЕМИБРАТОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Неожиданно

## Римский шницель

Кто сказал, что если времени в обрез, приготовить что-то вкусное нереально? Если в холодильнике есть кусок сыра и яйцо — пять минут, и вкуснятина обеспечена. Сначала блюдо подкупает простой, а после того, как вы его попробуете, — очарует вкусом.

• 200 г сыра • яйцо • панировочные сухари • растительное масло. Сыр нарезаю на ломтики толщиной 1 см, обмакиваю во взбитое яйцо, затем обваливаю в панировочных сухарях и быстро обжариваю на разогретом растительном масле. Блюдо подаю только горячим.

Татьяна ЛАТЫШЕВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора



## Собираем урожай скидок!

Скидка на второй товар - 8%,  
на каждый последующий +2% к скидке!

### Жарочный шкаф

Кедр (0,625 кВт, 13 л, 40,5x25,5x31 см.) 3380 руб. 2990 руб.  
СОЖ (0,8 кВт, 19 л, 47x39x30 см.) 3580 руб.

• Приготовит вкусные блюда, как в русской печи; • высушит грибы, фрукты. У СОЖа: • дверца прозрачная (вы сможете наблюдать за приготовлением); • есть регулировка нагрева. Вес 6-11 кг.



### Пельменница-лапшерезка

пельменница-лапшерезка 2490 руб. 3290 руб.  
пельменница-лапшерезка 2590 руб.

• Раскатывает тесто (9 уровней толщины); • равномерно распределит начинку; • сделает пельмени-равиоли; • нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.



### Ветчинница 1870 руб. 1490 руб.

Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13x13x16,5 см.



### Крышки ВАКС для консервирования

Набор с 9 крышками 680 руб.  
Набор с 20 крышками 1109 руб.

• Создают вакуум в банках; • увеличивают срок хранения консервации, сухих и скоропортящихся продуктов в 2-3 раза! В комплекте: крышки (диаметр 82 мм), насос.



В продаже Крышки — от 49 руб. (за 1 шт.)

• Нас знают уже 17 лет!  
• Мы НЕ работаем с сомнительными товарами.  
• Даем гарантию на товары от 3 месяцев до 3 лет!  
• Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

### Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

2580 руб.

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из чугуна. 32x27x13 см. Украина. Гарантия 6 мес.



### Терка-шинковка

1360 руб.

• Натрет, шинкует овощи, фрукты, орехи, сыр; • защитит пальцы; • собирает за 30 секунд; • продукты ссыпаются в удобную емкость. 228x130x260 мм. Россия.



### Измельчитель кормов электрический

3790 руб.

Измельчает: • зерно — до 300 кг/ч; • траву, сено — до 150 кг/ч; • овощи — до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,84 кВт. Россия.



### Антенна цифровая

1690 руб.

• Федеральные, кабельные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ; • для всех телевизоров; • четкое изображение; • крепится на присоски там, где TV-сигнала лучше. Размер — 40x26 см.



## Ультразвуковая стиральная машинка «Бионика»

АКЦИЯ

от 1 шт. от 2 шт.  
«Бионика» 1185 руб. 985 руб.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 5-20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.



### Антимоскитная сетка

на дверь (120x58 см) 990 руб. 690 руб.  
на окно (1500x200 см) 995 руб.

Установите на оконный или дверной проем - защитите квартиру от насекомых, пыли. Дверная открывается и закрывается сама за счет магнитов. Россия.



### Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м²) 2840 руб.  
2,6 кВт (на 60 м²) инфракрасная 3380 руб.

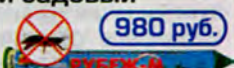
Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м²)! Россия. В продаже фитили.



### Универсальный садовый отпугиватель

980 руб.

Быстро избавит огород от медведок, крошек, полвок, землероек на площади 490 кв.м. Создает вибрации разной интенсивности, которые навсегда прогонят вредителей. Безопасен для людей, животных и растений. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия.



Отпугиватель (от 2 шт.) — 790 руб./шт.



Доставка по всей России и Казахстану

www.mir-c.ru

Предложение действительно до 31 августа 2017 г. \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 71.

реклама



## «Летний букет»

♦ 300-400 г отварного куриного филе  
♦ 6 вареных яиц ♦ 150 г огурцов ♦ красный сладкий перец ♦ 100 г отварной черной (красной) фасоли ♦ 100-150 г сыра ♦ зеленый лук и укроп ♦ майонез.

Мясо нарезаю мелкими кубиками, зелень кухонными ножницами — в виде перьев, огурец и перец — брусочками, белки отделяю от желтков, белки и сыр натираю на крупной терке. Выкладываю подготовленные продукты на блюдо слоями в виде садовой лейки: сначала белки, сеточка из майонеза, часть зелени и куриного мяса, сеточка из майонеза, часть фасоли, сеточка из майонеза, огурец и перец, майонез, затем зелень, снова куриное мясо, сеточка из майонеза, фасоль, майонез. Украшаю салат измельченным желтком, зеленью, ромашками из сыра, моркови, перца, огурца и вареных яиц (вырезаю их формочками для печенья).



Жанна СКРЯБИНА,  
г. Тукумс, Латвия. Фото автора

## Завтрак по-новому

Яичницу люблю подавать красиво и просто: кольца сладкого перца слегка обжариваю на растительном масле, в каждое вкладываю небольшой кружок помидора, вливаю целое яйцо, солю, перчу, посыпаю измельченной зеленью. Запекаю под крышкой до готовности.

Елена ИВАНЧУК,  
г. Борисов



Оформляю подачу: на каждое печенье выкладываю кружочек огурца, затем отсаживаю готовый паштет с помощью кондитерского мешка и фигурной насадки. Сверху украшаю закуску зернами граната.

Татьяна УСЬКОВА,  
г. Ржев. Фото автора

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

На праздничный стол хозяйки стараются подать не только вкусные и аппетитные блюда, но и красивые! Согласитесь, такие кушанья впечатляют еще больше!

Дорогие наши, поделитесь со всем честным народом своими интересными идеями оформления и подачи блюд. Мы в долгу не останемся, все опубликуем, да еще и гонорар перешлем.

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

## Мини-закуска «Фуршетные»

♦ Банка консервированной белой фасоли ♦ сухие грибы ♦ луковичка ♦ зубчик чеснока ♦ соль ♦ перец — по вкусу ♦ сливочное и оливковое масло ♦ печенье (типа «Мария») ♦ большой огурец ♦ зерна граната.

Грибы замачиваю на ночь в воде, воду сливаю, заливаю чистой, отвариваю, охлаждаю, измельчаю. Обжариваю грибы на смеси сливочного и оливкового масла, добавляю лук, нарезанный мелкими кубиками. Все смешиваю с фасолью (лишний сок сливаю), солю, перчу, добавляю мелко нарезанный чеснок, измельчаю блендером до однородного состояния (по желанию вливаю в паштет немного бульона).

## Салат «Царевна-лягушка»

Таким способом можно подать любой салат.

Для салата: ♦ 3 вареных яйца ♦ 400 г вареной колбасы ♦ 2 плавленых сырка ♦ 4 картофелины ♦ майонез ♦ соль — по вкусу.

Для украшения: ♦ 300 г маринованных огурцов ♦ помидор черри ♦ вареная морковь ♦ маслины без косточек ♦ перья зеленого лука ♦ веточки укропа.

Картофель отвариваю в мундире, заливаю холодной водой и очищаю. Плавленые сырки оставляю в морозилке на 15-20 мин. Затем яйца, вареную колбасу, картофель и сырки натираю на крупной терке, солю, заправляю майонезом. Большую часть огурцов натираю на мелкой терке, из оставшихся целых вырезаю «лапки» для «лягушки» (см. фото), из помидора делаю «корону», из моркови — «губы», из маслин — «глаза» и «ресницы».

Готовый салат выкладываю на плоское блюдо в виде лягушки, полностью покрываю натертыми огур-

## «Съедобная красота»

Чтобы разнообразить вкус мясной нарезки, на ломтики сыровяленной колбасы выкладываю чернослив без косточек, сворачиваю рулетиком, скрепляю зубочисткой. Нарезку красиво подаю не на блюде, а на небольшом зеркале.

Мария ОГОРОДНИКОВА,  
повар-кондитер,  
г. Могилев



Неожиданно

цами, вставляю огуречные «лапки», «глаза», «ресницы», «губы» и «корону». Украшаю готовый салат зеленым луком и укропом.

Светлана ВОЕВОДИНА, г. Уфа. Фото автора



## Прихватка «Курочка»

Редкая хозяйка обходится на кухне без прихватки. А если включить фантазию, то прозаичная вещь может стать украшением и даже сюрпризом. С прихваткой в виде симпатичной курочки можно прийти, например, в гости, положив в кармашек сладкий подарок.

Из льняной или плотной хлопчатобумажной ткани вырезаю по форме 4 детали верха и 2 овала для низа. Между деталями низа и верха (попарно) вставляю по слою синтепона, выстигаю зигзагом. Каждую деталь верха окантовываю по «спинке» и до «груди» «курочки», настрачиваю «крылышки» в форме сердечек с подложенным для объема синтепоном.

Прикладываю получившиеся две детали верха к нижней, выстиганной с синтепоном. Между верхними деталями вставляю «бородку», «клюв» и «ребешок», опять же наполненные синтепоном, сметываю с низом и окантовываю, соединяя их. «Глазки» изготавливаю из



пуговичек. Вставляю петельку, чтобы прихватку можно было повесить.

Оксана ПРАЧКИНА, г. Витебск.

Фото Нины ПИСАРЕНКО

На даче сделал внукам собственные пухлики: 16 одинаковых 2-литровых пластиковых бутылок собрал в квадрат, составив в ряд по 4 бутылки, плотно обмотал скотчем, сверху также примотал тонкую подушку и «упаковал» все в яркий чехол, сшитый Маргошей. Просто, дешево, красиво и удобно!



## Салфетки из лоскутков

Очень приятные салфетки, как и все изделия, выполненные в технике пэчворк. Они словно хранят тепло рук хозяйки-мастерицы, что оценят и близкие, и гости. Еще один плюс — для изготовления можно использовать остатки ткани или ненужные кусочки.

Основа салфетки может быть любой по форме — квадратной, круглой, овальной и т.п., а ткань использую хлопчатобумажную или другую, одинаковую по фактуре.

Заготавливаю лоскутки, вырезав по образцу, подбираю по цветовой гамме, чтобы гармонировали в готовом изделии, и прошиваю между собой в круг на швейной машинке. Подгибаю края и вручную приметываю. Прикладываю на основу, пока одиночную, и настрачиваю по внутреннему и внешнему краям. Соединяю лицевыми сторонами внутрь обе детали основы и обтачиваю по краю, оставив небольшой участок, чтобы вывернуть салфетку. Выворачиваю на лицевую сторону, края выправляю и



прострачиваю по контуру отделочную строчку.

Людмила ГОЛУБЕВА, г. Лепель.

Фото Нины ПИСАРЕНКО



## Картина из соленого теста

Из 1 ст. муки и 1 ст. крупной соли с небольшим количеством воды (около 0,5 ст.) замешиваю крутое тесто. Леплю детали нужной формы, даю высохнуть при комнатной температуре, затем выкладываю на застеленный хлопчатобумажной тканью противень и ставлю в духовку на обжиг на 1-2 часа при 50-100 град. Готовность изделия определяю по звонкому звуку. Остужаю в духовке. Расписываю, обсушиваю и клеем Титан или ПВА приклеиваю к льняной ткани. Можно поместить в рамку.

Наталья КУРНЕВИЧ, руководитель студии «Фольк.Арт», г. Витебск



## Ветряк на бутылке

Такая бутылка вполне может стать оригинальным украшением вашей кухни.

Бутылку из-под шампанского обматываю и отрезаю по размеру кусок грубой льняной ткани. На швейной машине нитью контрастного цвета прошиваю кирпичики, окошечки. Ткань, состригив, надеваю на бутылку, промазывая ее в нескольких местах для фиксации клеем ПВА. Декорирую нитью горлышко бутылки, а по низу приклеиваю спаржевую фасоль, имитируя бусы. Нижнюю часть бутылки украшаю тканевыми цветочками с бусинками внутри. На горлышко бутылки сажаю на клей домик от детской игрушки. Крышу делаю из атласной ленты или фольги — сжимаю и приклеиваю. Из плотного картона вырезаю лопасти мельницы (размер произвольный), декорирую нитью, посаженной на клей. Соединяю лопасти гвоздиком и приклеиваю фасолину.

Наталья ОЛЬХОВСКАЯ, г.п. Сураж Витебской обл.  
Фото Нины ПИСАРЕНКО





					Современный Дом знаний			Марка автобуса		Зеркало "на троих"		Вечеринка в прошлом
					Водоросли для суши		Вино из полыни					
					Благородное дело		Вид осадков	Жанр музыки	Президент Сирии			Часть сбрауи
					Трубка врача	Получивший жилье		Омут, водоворот				
	Природная зона						Вид боевых действий	Древняя монета		Горло вулкана		
	Китайская лапша	Валик для теста	Мастер комплиментов		Пьеса Корнеля	Город в Украине						
							"Бас" двигателя	Изобретатель телеграфа	Пуэрто...			Этруская богиня Аида
	Мужская косметичка		Первый турист в космосе				Рюш на юбке					
	Смотри фото		Критик повара				Коньки для асфальта					
					Пивное сырье				Партия в теннисе			Волхв с говорящей ослицей
	"Крайняя" норма		Солнечный пик	Часть пьесы			Донна Роза д'Альвадорес					
Сгоревший в топке герой					Колготки до находки	Часть света с Китаем	Музей в Париже	Прицеп для ишака	Проём для света			Сундук с мукой
"Тезка" в лексике		...-Лукойе		Драгоценный камень				Коралловый остров				
					Беловежский бык				Удав, друг Маугли			
Пан ... пропал				Горловина в ванне				Сорт черной смородины				
Псевдоним Каштанки					Молодая овца				Приток Иртыша			

Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

### Ответы на сканворд, опубликованный в №6

**По горизонтали:** Мокик. Кора. Дар. Семга. Рота. Новолук. Галоп. Казино. Азу. Янко. Марал. Дюна. Васаби. Скат. Такт. Овцы. Анабар. Просека. Оспа. Лось. Валуев. Трио. Ива. Пострел. Баритон. Анива. Ода. Буддлея. Каракас.

**По вертикали:** Говерла. Задатки. Марс. Крем. Каша. Еда. Гроза. Оазис. Наян. Окова. Гоми. Ларга. Пульт. Видеохлип. Насыпь. Атас. Атака. Трое. Кап. Нево. Балда. Свиток. Ананас. Сосуд. Трал. Рене. Илия. Вода. Бак. Рур.



# Домашний САМЫЙ УЮТНЫЙ ЖУРНАЛ

## Ты счастливчик!

Вся наша жизнь состоит не из времени, а из маленьких моментов счастья. И пусть они быстро-течны, но помнишь и вкус пломбира в вафельном стаканчике, который тебе покупала в детстве бабушка, и первый поцелуй с соседским мальчишкой, и дождь в день свадьбы, и запах новорожден-

ного сына. Мы предлагаем вам, дорогие читатели, вспомнить свои моменты счастья и поделиться ими с «Домашним». Каждое письмо будет опубликовано! **А авторы самых интересных из них получат в подарок одну из книг теледоктора Сергея Агапкина от издательства «Эксмо».**

**Ждём ваших писем до 31 августа.**



### НАШ АДРЕС:

214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, журнал «Домашний», с пометкой «Ты счастливчик!», или на e-mail: [dgt@toloka.com](mailto:dgt@toloka.com)  
Не забудьте указать свои ФИО, индекс и обратный адрес, чтобы мы могли прислать вам подарок.

По всем вопросам обращаться по тел. +7(4812) 64-75-47

**ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:**  
12659 КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

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



**Позвольте себе  
всегда быть  
счастливыми!**

Организатор конкурса: ООО «Издательский дом «Толока»  
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4 «а»;  
ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329

Встречайте во втором полугодии 2017-го спецвыпуски «Домашнего»!



### «8 ЧАСОВ ДЛЯ СЧАСТЬЯ.

Разгадываем секреты сна»

Человек спит примерно треть своей жизни. Многие с удовольствием отказались бы от этого неэффективного времяпрепровождения, ведь за 25 лет, потраченных на сон, можно сделать столько всего полезного! Но наступает ночь, одолевает зевота и неудержимо тянет под одеяло. Почему мы вынуждены «отключаться» в среднем на восемь часов каждые сутки? Отчего многим всю жизнь снится один и тот же сон с постоянным сюжетом? Бывают ли сны вещими? Разгадать загадки помогут специалисты-сомнологи.



### «ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД.

31 идея волшебного отметить праздник»

Даже если вы встречали Новый год уже 40 или 50 раз, это всегда как впервые. Ну разве могут надоесть приятные хлопоты, ностальгический запах хвои и терпкий аромат мандаринов, сияние цветных огней, гастрономическое изобилие, пузырьки шампанского, дыхание новых событий и щемящее предвкушение исполняющихся желаний?! Почувствуйте вкус праздника вместе с «Домашним»! Мы подскажем, как волшебного отметить, чтобы помнить потом весь год.

**ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 15581 КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ,**  
**П2398 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»**



Спасибо за рецепт!  
№7, 2017 г.

Ольга КОТОВА, г. Новокузнецк



## Письмо номера

Здравствуй! Пишу в первый раз, хотя «Сваты на кухне» читаю уже 3 года, а со всей «Толокой» знакома 8 лет. Живу я в г. Сызрань Самарской области с мужем и двумя детьми (сын работает на автомойке, а дочка заканчивает 4 курс медицинского училища). Последний раз писала в газету лет 20 назад (в местную). Готовим просто, но стараемся, чтобы было вкусно. Из «Сватов на кухне» столько я всего интересного, неожиданного и полезного узнала! Могу каждый номер перечитывать по сто раз. А уж Татьяна Малютикова, Нина Писаренко, Нинель Грамм, Нинель Калисецкая, Елена Каленская, Татьяна Белокобыльская для меня почти родня. Самую первую страничку «От Сватов» и следующую — «Кулинарные секреты» — чуть ли не наизусть заучиваю.

По рецептам из издания мы столько всего переготовили и закатали — ой-ой-ой! Самые удачные и вкусные идеи перепиываю в отдельную тетрадь — передам дочке, а она уже и внукам затем.

Лариса ВИТКАЛОВА, г. Сызрань

Я, честно признаюсь, как только открываю письмо, в первую очередь ищу ваши «спасибки» по уже вышедшим рецептам — сравниваю, какое блюдо из какого номера пришлось больше всего по душе — вдруг я что-то упустил и не попробовал. Поэтому, дорогие мои тысячи читателей, непременно присылайте свои отклики после дегустации блюд наших авторов! Похвалим их, как говорится, хором.



## Анекдоты

\*\*\*

Диетические продукты:  
для немцев — безалкогольное пиво;  
для русских — безалкогольная водка;  
для украинцев — обезжиренное сало.

\*\*\*

Болтают два холостяка:  
— Нет никакого смысла в этих книгах о вкусной и здоровой пище!  
— Почему?  
— Я ничего не смог приготовить!  
Все рецепты начинаются одинаково:  
«Возьмите чистую тарелку...»

## Тост

Вы дарите поддержку мне,  
Своим теплом души касаясь,  
И с вами все мне по плечу,  
Для вас всегда во всем стараюсь.

Я знаю, с вами все смогу,  
Вы словно окрыляете меня,  
За веру и любовь благодарю  
И радуюсь, что есть вы у меня!

Мои родные, близкие, сегодня  
Хочу за вас я пить до дна,  
Чтоб были вы всегда здоровы,  
Чтоб не касалась вас беда!

## Опробовано. Вкусно!

\*\*\*

От моей мамы передаю большое спасибо за секрет приготовления оладий от Софьи Ландаревой из г. Орши (№2, 2017). У мамы, хотя она и опытная хозяйка, никак не получались пышные оладушки, но когда она испекла их по всем правилам, о которых рассказала Софья, все удалось как нельзя лучше! Внуки наперебой нахваливали и говорили, что вкуснее не бывает.

Оксана МИХАЙЛИКОВА,  
г. Красноярск

\*\*\*

Спасибо Светлане Королевой из г. Москвы за рецепт и идею подачи салата «Виола» (№ 2, 2017) — теперь такой же готовлю на праздники — вкусно и красиво!

Жанна АГАЛЬЦОВА,  
с. Пречистое Смоленской обл.

\*\*\*

Очень понравился рецепт «Перловка с поджаркой», которым поделилась Татьяна Малютикова из г. Бобруйска (№ 3, 2017). Такое блюдо можно подать даже самым привередливым — съедят все до крупинки. Еще пригласил совет про курицу Елены Писаренко из п. Летний Отдых Московской обл. из того же номера — большое спасибо!

Любовь ГОРКИНА,  
с. Славковичи Псковской обл.

Журнал «Сваты на кухне» № 7 (33), июль 2017 г. 16+

Издается с ноября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

e-mail: ru@toloka.com

Редактор Анна Александровна САНЧУК

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»

Свид-во о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г.

Юридический адрес: РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс)

Номер подписан в печать 12.07.2017 г. в 16.00

Тираж 259 600 экз. отпечатан ООО «Возрождение»

ул. Октябрьской революции, 38-54, г. Смоленск, 214000, РФ. Заказ № 02255

Адрес редакции: РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. E-mail: snk@toloka.com

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

+8 499 253-44-28, +8 903 615-56-07

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

тел. (8-4812) 61-19-80, тел./факс (8-4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий — (8-4812) 64-75-47

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса

гонорар и призы вы сможете получить только при указании

номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты

рождения, паспортных данных, ИНН, адреса прописки

Следующий номер выйдет 22 августа 2017 года.

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ. Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы. Редакция имеет право редактировать и 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.

Цена свободная

В номере использованы фото shutterstock.com и 123rf.com

Фото на обложке Зульфиры Пузановой, с. Чернечина Сумской обл.

## Подпишитесь по самой низкой цене!\*

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	«Пресса России»	«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ	11423	71234	П1214
СВАТЫ НА КУХНЕ	04090	41596	П1212
СВАТЫ НА ДАЧЕ	04091	41597	П1211
СВАТЫ НА ПЕНСИИ	04092	41598	П1213

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	«Пресса России»	«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
ПСИХОЛОГИЯ И Я	10908	—	П1206
САДОВОД И ОГОРОДНИК	24972	46357	П1208
ДЕЛАЕМ САМИ	12660	63246	П1197

\*в период до 31 августа 2017 года можно оформить досрочную подписку на первое полугодие 2018 года по ценам нынешнего полугодия



**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ 8 800 707 60 73**

### Блинница электрическая погружная

Тонкие блинчики одной рукой!

- Антипригарное покрытие
- Диаметр: 20 см
- Мощность: 800 Вт
- Чаша для теста в комплекте



№105895651

**2499 1599**

**СКИДКА  
-36%**  
усейте до  
31.07.2017



Замесите тесто  
по любимому рецепту



Опустите блинницу  
в чашу с тестом



Подождите 10 секунд  
и блинчик готов!

**delimano**

### Решетка для приготовления пищи

Заменит пароварку, фритюрницу и дуршлаг!

- Удобно варить любые продукты и быстро вынимать из кипящей воды
- Отогнув ручки вниз – получаете дуршлаг, вверх – корзину для переноски еды прямо на тарелку, горизонтально – Вы получаете пароварку; ручки решетки не нагреваются
- Подходит для любых кастрюль
- Можно промывать и бланшировать овощи и фрукты
- Легко складывается, поместится в любой ящик



**Две  
по цене  
одной**

№ 106028976

**999**

### Скипидарная растирка «Контроль веса»

Минус 4 см в обхвате за месяц!

- Расщепляет подкожно жировую клетчатку
- Убирает целлюлит, уменьшает талию в объеме
- Подтягивает контуры талии, бедер, а так же второго подбородка
- В составе только натуральные ингредиенты
- Производитель: Россия

**СКИДКА  
1000**  
усейте до  
31.07.2017

**Вторая в  
ПОДАРОК!**



№ 106086376

**2999 1999**

### Усилитель звука

Рекомендовано

**KOSMODISK**

Практически незаметен для окружающих!

- Для более комфортного досуга: можно общаться с людьми, смотреть любимые передачи, фильмы, присутствовать на лекциях и концертах – и при этом всегда ощущать яркость, силу и глубину окружающих звуков!
- Миниатюрный корпус
- Поможет услышать звуки до 50 дБ



**СКИДКА  
-500 р**  
количество  
ограничено



№ 103995814

**2499 1999**

### Шторы «Цветочная лоза»

Время обновить интерьер!

- Защищают комнату от прямых солнечных лучей
- Расширяют пространство и создают настроение
- 3D рисунок превратит комнату в королевский сад!
- Тип ткани: габардин
- Размер: 150 x 270 см
- Две шторы

**НОВИНКА**



№ 106067085

**4499**

### Парник «Богатый урожай»

Продлите свой дачный сезон!

- Защищает от заморозков до -5°C
- Температура под парником в течение дня выше в среднем на 5-10 °C, а ночью на 1,5-3°C
- Благодаря современным легким материалам, парник легкий и компактен

- Размер: 4 м, 6 м, 8 м
- Материал: Агротекс-42 сшитыми дугами
- Сделано в России

4м / 5 дуг  
6м / 7 дуг  
8м / 9 дуг

**2-ой  
в ПОДАРОК!**



№ 106109872

**от 1499**

### Набор посуды «Рябинка»

Душевно и по-русски!

- Кастрюли с хохломской росписью
- Качественная эмалированная сталь
- Можно мыть в посудомоечной машине
- Для всех типов плит



- Объемные кастрюли прекрасно подходят для варки, пассировки и тушения
- Материал: углеродистая сталь
- Объемные и глубокие: 8 л; 5,5 л; 3,5 л
- В комплекте: 3 кастрюли; 3 крышки

№ 105979365

**5999 2999**

**СКИДКА  
50%**  
усейте до  
31.07.2017

### Протекторы силиконовые для двух пальцев стопы

Защитят суставы от ударов и трения!

- Фиксаторы для коррекции при деформации 1-го и 2-го пальцев ноги
- Защищают выступающую косточку большого пальца от ударов, а также облегчают боль
- Универсальный размер за счет уникальной структуры материала
- Способствуют улучшению кровообращения



№ 105896514

**799**

**ХИТ  
ПРОДАЖ**