

16+

Толокн

# Сваты На кухне

№ 10 (48), октябрь 2018 г.

## ОСЕННИЕ ЗАГОТОВКИ:

- ❖ Квашенка «По-нашему»
- ❖ Томатный джем
- ❖ Зеленые помидоры «Дракончики»

## СЛАДКО СЛАДКОГО:

Пирог «Груши в сугробах»

## НА КОНКУРС

«Что за чудо  
мое праздничное блюдо»

## СОГРЕВАЕМСЯ:

«Харчо»  
по «принципу Сулаквелидзе»

## НА ЗДОРОВЬЕ:

Яблочный уксус  
снимет усталость ног

## НЕОЖИДАННО:

Готовим ужин в... банке

## Подписка-2019

Дорогие хозяйки!  
Только для вас  
уникальное предложение!  
Оформить подписку на  
«Сваты на кухне» можно  
сразу на весь 2019 год  
по индексу П8141  
(каталог «Почта России»).

ISSN 2312-2145

18010>



9 772312 214673

## Овощное танго:

- ❖ Пресловутые «Черные щи» из крошева
- ❖ Салат из свеклы «Ностальгия»
- ❖ Котлеты из цветной капусты без мяса

## Сваты на кухне

В октябре на даче проходила ярмарка в честь окончания садово-огородного сезона — погуляли от души! И, конечно же, приняли активное участие. Михалыч, как «старший» в нашей семье по народной медицине, проводил мастер-классы по травяным сборам: рассказывал, какое растение при каких болезнях лучше принимать и как. Степаныч с удовольствием, шутками и прибаутками объяснял дачникам, особенно начинающим, что еще надо сделать на участке, чтобы весной подготовка к новому сезону прошла гладко и без неожиданных сюрпризов в виде вымерзших растений или съеденных мышами семян. Марго-красавица собрала вокруг своего стола не только взрослых женщин, но и молодых девчат — делилась многолетним опытом, как в домашних условиях и с помощью доступных ингредиентов создать свою косметическую лабораторию, разбавляя советы реальными историями, как из минимального количества продуктов приготовить праздничный стол, на чем стоит экономить в еде да какие блюда-обманки можно подать так, что их примут за деликатесы. Любаша же покорила всех своими знаниями о секретах идеальной выпечки: раскрыла тонкости приготовления дрожжевого теста и прямо на улице приготовила отменную и огромную кулебяку — правда, выпекать ее унесли в дом. А потом всем садовым товариществом дегустировали да Любашу нашу нахваливали. Вот такой замечательный праздник получился, на котором председатель вручил всем благодарственные грамоты за участие. А мы с удовольствием отдали бы все грамоты вам, дорогие наши читатели, как-никак все наши знания — ваш объединенный опыт! Ведь каждое письмо, которое приходит в редакцию, каждый ваш звонок — это и есть издание «Сваты на кухне»! Спасибо вам!

## Подписка-2019

Дорогие наши!  
Каждый, кто оформит  
подписку на «Сваты на  
кухне» и «Нашу кухню»,  
получит уникальный  
подарок.  
Какой — читайте  
на стр. 5.

Когда в праздники во время готовки Любаша просит почистить овощи, перед чисткой всегда смачиваю руки уксусом и даю им высохнуть, не вытирая. Благодаря такой хитрости кожа рук не темнеет.



Михаил  
Михайлович

## Каштаны — от боли

Такое средство помогает мне избавиться от боли в суставах. Очищенные плоды каштана измельчаю в муку, добавляю сливочное масло

или жирный крем (а лучше барсучий жир), перемешиваю, натираю мазью больные места перед сном и оборачиваю хлопчатобумажной тканью.



Любовь  
Сергеевна

Когда отвариваю рис или макароны, в воду добавляю немного подсолнечного или оливкового масла: так рис и макароны не слипаются во время приготовления и остаются рассыпчатыми и аппетитными на вид.

## Капуста для начинки

Капусту для начинки пирогов и пирожков, порубив, сначала обязательно обдаю кипятком, а затем заливаю на минуту холодной водой. После этого капусту хорошо отжимаю от лишней жидкости и обжариваю на сковороде. Так капуста не потеряет цвет при приготовлении и не станет коричневой.



Царапины на ламинате убираю так: промываю поврежденное место водой с моющим средством, тщательно вытираю сухой тряпкой, на царапины наношу пару капель оливкового масла и хорошо его втираю. Затем полирую сухим полотенцем — результат виден уже через 15-20 мин.



Анатолий  
Степанович

## Утепляем виноград

Чтобы утеплить виноград на зиму, укрываю его землей — этот метод самый простой и недорогой. Выкапываю в земле рядом с кустами траншеи, в них помещаю деревянный настил и складываю связанные лозы. Сверху накрываю досками или фанерой, а затем — земляной насыпью высотой 30 см. Слишком высокой насыпь не делаю, иначе виноград начнет преть.



Маргарита  
Петровна

При подаче лимона к чаю всегда предварительно обдаю его кипятком. Благодаря этому цитрусовый аромат становится более ярким. И не кладу лимон в чашку перед наливанием чая, а поступаю наоборот — разница во вкусах колоссальная.

## Картофель-«косметолог»

Такая маска обладает превосходным отбеливающим эффектом, снимает припухлость и усталость, придает коже лица свежий, подтянутый вид. Охлажденную картофелину натираю на мелкой терке, отжимаю сок. В нем смачиваю марлевые салфетки, на них выкладываю картофельную массу и накладываю компресс на лицо и кожу вокруг глаз на 15 мин. Смываю прохладной водой и наношу крем.



• Секрет украшения кухни •

### Емкости для мелочей: удобно и красиво

В кухне нередко скапливается масса мелочей, которым нужно найти место. Помогут емкости из подручного материала — дешево, удобно и очень симпатично.



Использую обычный упаковочный картон (например, упаковку от телевизора). Отрезаю полосу нужного размера (высотой 10 см, шириной 30-35 см). Верхнюю или внутреннюю часть картона смачиваю водой с помощью ки-

сточки и оставляю на 5-10 мин., чтобы намокла, затем легко снимаю, обнажая тем самым гофрированную часть. В емкости эта часть может быть как снаружи, так и изнутри. Форму можно сделать в виде усеченного конуса или цилиндра. Края склеиваю клеем «Титан». Для дна вырезаю круг из картона, чтобы плотно примыкал к стенкам, и приклеиваю. Сверху на емкость наклеиваю пуговицы. Окрашиваю гуашью или любой другой краской, даю высохнуть и покрываю лаком. Губку смачиваю в краске-серебрянке под золото и наношу на поверхность изделия. Емкости могут быть с крышками (не забывайте про напуск для краев) или без них. Пользуйтесь с удовольствием!

Мирослава ПЛОТНИКОВА,  
г. Миоры. Фото Нины ПИСАРЕНКО

### Овощи или бульон?

Когда хочу получить вкусные овощи при варке, опускаю их не в холодную воду, а только после закипания. Если же мне нужно, чтобы более вкусным был именно бульон, заливаю овощи холодной водой и ставлю на огонь.

Анна ГАЕВСКАЯ,  
г. Могилев

• Секрет аппетитности •

### Бульон для заливной рыбы

В моей семье любят заливную рыбу. Важно, чтобы бульон для нее был прозрачным. Но если получился мутным, отчаиваться не стоит. Бульон сливаю, остужаю и вливаю в него белок. Размешиваю, довожу до кипения и выдерживаю на слабом огне 15 мин. Когда отстоит, осторожно, стараясь не взболтать, процеживаю через салфетку.

Вероника ВЕРЕНИЧ, г. Витебск



• Секрет ускорения •

### Свекла для салата

Очень люблю свеклу, но не всегда есть время, чтобы ее сварить. В последнее время готовлю недолго — в течение часа, потом снимаю и на 15 мин. поме-

щаю под струю холодной воды. Готово! Для ускорения варки в воду добавляю немного сахара, а для сохранения цвета свеклы — немного лимонного сока.

Лиля КОНОШЕВА, г. Орша

### Рисинка к рисинке

Чтобы рис во время приготовления не разваривался, предварительно его немного обжариваю. Но при этом необходимо учитывать, что во время варки такая крупа мало увеличится в размере, поэтому надо готовить порцию побольше.

Наталья ТЕРЕНТЬЕВА,  
г. Горки

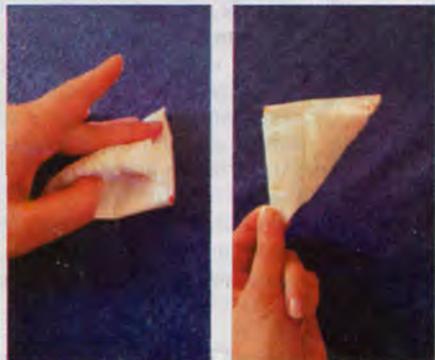


• Секрет хранения •

### Как сложить пакетик с ручками

В любом доме есть пакет с... пакетами. Обычно они находятся в полном хаосе, занимают много места и громко шуршат, когда пытаешься достать любой мешочек. Меня научили складывать их треугольничком — и теперь необходимый кухонный аксессуар выглядит идеально. Кстати, и в моей сумочке пакетики занимают мало места и не мешают.

Валерия ЕРМАК,  
г. Минск. Фото автора





**Неожиданно**

## Томатный джем «Бомба»

Это просто невероятно вкусно и ароматно! Вы будете не только приятно удивлены, блюдо вызовет неописуемый восторг — обязательно попробуйте!

- 2 кг спелых помидоров • 1 ч.л. соли
- 6 горошин душистого перца • 0,5 ч.л. перца чили • 0,5 ч.л. семян горчицы
- 6 зубчиков чеснока • 0,5 ст. яблочного уксуса • 1 ст. сахара • 0,5 ч.л. черного молотого перца.

Помидоры надрезаю, опускаю в кипящую воду, затем перекидываю в холодную. Снимаю кожицу и нарезаю мякоть на 4 части. Складываю в кастрюлю, добавляю сахар, уксус, соль и черный перец. Душистый перец, чили, чеснок и горчичные семена заворачиваю в тканевый мешочек и завязываю бечевкой, опускаю в томатную массу. Довожу до кипения, уменьшаю огонь и варю 30 мин., иногда помешивая. Мешочек достаю, а джем раскладываю в стерилизованные банки и закрываю.

Наталья МОЛЧАНОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

## Зимний салат «Счастливый день»

Спешу поделиться рецептом проверенной и очень вкусной заготовки на зиму.

- 4 кг помидоров • 2 кг капусты • 700 г лука • 700 г сладкого перца • 200 г моркови
- 1 ст. растительного масла • 1 ст. сахара
- 3 ст.л. соли • пакетик черного перца горошком • 4 лавровых листа • 2 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции.

Все овощи мелко нарезаю, перекидываю в большой таз, добавляю масло, соль, сахар, эссенцию, перец и лавровые листья, хорошо перемешиваю. Ставлю на огонь и варю 15 мин. после закипания — овощи пустят сок, этого времени достаточно. Раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Людмила САЕНКО,  
п. Парковый Краснодарского края

## Баклажаны по-корейски

- 2 кг баклажанов • 0,5 кг сладкого перца • 3 большие луковицы
- 3 моркови • головка чеснока • 4 ст.л. сахара • 1 ч.л. молотого черного перца • 1 ч.л. + 4 ст.л. соли • 200 мл растительного масла • 150 мл 9%-ного уксуса • петрушка — по вкусу.

В кастрюлю вливаю 2,5 л воды, добавляю 4 ст.л. соли, когда закипит, опускаю нарезанные на 4 части (но не до конца) баклажаны и варю до готовности 10 мин. Достаю и остужаю.

Перец нарезаю соломкой, лук — полукольцами, морковь натираю на терке для моркови по-корейски, баклажаны — небольшими кубиками. Чеснок пропускаю через чесночницу, петрушку мелко нарезаю. Все подготовленные продукты соединяю, добавляю 1 ч.л. соли, сахар, уксус, масло и перец, тщательно перемешиваю и оставляю на 12 часов. Затем раскладываю в 0,5-литровые банки и стерилизую 30 мин. Закатываю.

Ольга ШЕВЦОВА, г. Щигры. Фото автора



## Кабачковая икра «Крупинками»

- 3 кг кабачков • 200 г моркови • 160 г лука • 200 мл растительного масла + для обжарки • 150 г томатной пасты • 1 ст.л. соли • 2 ч.л. сахара • 2 ст.л. 9%-ного уксуса.

Лук и морковь натираю на терке-слайсере и обжариваю в мультиварке на растительном масле. Кабачки нарезаю кружочками и обжариваю на сковороде. Пропускаю их через мясорубку, морковь с луком — так же. Добавляю остальные продукты, перемешиваю и тушу 25 мин. Раскладываю икру в стерилизованные банки и закатываю.

• Мой совет •

Овощи можно пробить блендером — икра получится более однородной, но муж заказал с крупинками.

Юлия ДМИТРИЕВА, г. Баймак. Фото автора

Дорогие мои, напоминаю, что лучшие дни для заготовок рекомендует для вас астролог, доктор с/х наук Валерий Матвеев. В ближайшее время это — 23-27.10, 1-2, 14-15.11. А вот 7-9 и 12-13 ноября банки и закаточный ключ лучше оставить в стороне.



## Горько-сладко

В литровую банку складываю стручки горького перца и заливаю 1 ст. 9%-ного уксуса, в котором размешиваю 4 ст.л. меда. Закрываю капроновой крышкой и ставлю в холод. Очень вкусно — попробуйте.

Татьяна ПРИСЯЖНЮК,  
д. Игнатково  
Смоленской обл.



## Квашенка «По-нашему»

Наполняю ею мисочку, поливаю ароматным растительным маслом, посыпаю рубленой зеленью (укроп и зеленый лук), можно просто с репчатым луком и — приятно-го аппетита!

- 1,5 кг белокочанной капусты (вес уже нашинкованной) • 2 средние моркови
- 1 л воды • 2 ст.л. соли (без горки) • 1 ст.л. сахара.

Капусту перемешиваю с морковью, натертой на крупной терке, и плотно складываю в банку, кастрюлю или ведро (капусту не мну, просто плотно укладываю). Кипячу воду, добавляю соль и сахар, рассол полностью остужаю и заливаю капусту, накрываю крышкой и оставляю в тепле на 3-4 дня. Обязательно каждый день хорошо перемешиваю, чтобы просолилась равномерно. Как появится сверху пена (пузырьки), капуста готова — ставлю в холодильник.

Александра ШЕЙЧУК,  
г. Бобров. Фото автора

• Подписка-2019 •  
**«Сваты. Заготовки»**

Самое нужное издание, целиком и полностью посвященное домашнему консервированию и заготовкам. Дружная команда Сватов, которые отлично разбираются в кулинарии, рада поделиться накопленным опытом и рассказать, как сварить идеальное варенье, засолить сало, заквасить капусту, сохранить в урожае максимум витаминов.

А еще только у подписчиков изданий есть возможность стать обладателями уникального подарка — наклеек на банки, заряженных на удачу и здоровье ясновидящей Марианны Абрамович. Подробности акции — в «Сваты. Заготовки» №10.

Подписные индексы на «Сваты. Заготовки»: **11423** «Каталог российской прессы», **71234** «Пресса России», **П1214** «Почта России».

Самый выгодный годовой — **П8147** «Почта России».



# УНИКАЛЬНАЯ АКЦИЯ КАРТА ЖЕЛАНИЙ



Дорогие друзья, по окончании одной из предыдущих подписных акций с участием яснознающей и психозотерика **Фатимы Хадуевой** в редакцию поступило много ваших писем и откликов. Поэтому мы объявляем новую, не менее интересную акцию.

Хотите, чтобы все ваши желания сбывались, чтобы без особых затруднений осуществлялись мечты ваших близких и исполнения всего задуманного не

приходилось ждать десятилетиями? Фатима Хадуева с удовольствием поделится, как это сделать, и именно для вас зарядит карту желаний.

Чтобы получить такую карту желаний, вам необходимо сделать всего лишь **2** простых шага:

**1**  
**2**

Оформить подписку на два кулинарных издания — «Наша кухня» и «Сваты на кухне» — на первое полугодие 2019 года.

До 15 января 2019 года (по почтовому штемпелю) прислать в редакцию копии подписных купонов. Ваш персональный подарок мы отправим не позднее 31 января 2019 года.

**Адрес для писем:**

214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «НК + СНК».

И помните, что подписка — это выгодно и удобно!

**Подписные индексы** (самые выгодные полугодовые):

«Наша кухня»: 80115 «Каталог российской прессы», 42938 «Пресса России», П1205 «Почта России».

«Сваты на кухне»: 04090 «Каталог российской прессы», 41596 «Пресса России», П1212 «Почта России».

**Важно!**

Теперь по каталогу «Почта России» можно оформить подписку сразу на весь 2019 год, что более выгодно и удобно! Подписные индексы: на «Нашу кухню» — П8179, на «Сваты на кухне» — П8141.

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.

## Клюква «Сахарная»

Попробуйте эту вкусную и полезную заготовку. Ее не варят, поэтому витамины в ней полностью сохраняются. И стоит долго, но только в холодильнике. Готовить просто, главное — соблюдать пропорции ягод и сахара. Можно использовать в качестве начинки для пирогов, для приготовления киселей, морсов и различных напитков.

• 1 кг клюквы • 1,2 кг сахара.

Клюкву перебираю, промываю и даю стечь воде. Пропускаю через мясорубку, перекладываю массу в кастрюлю и всыпаю сахар. Хорошо перемешиваю и оставляю на сутки, чтобы сахар растворился, изредка перемешивая. На следующий день снова хорошо перемешиваю и раскладываю в стерилизованные банки,



сверху насыпаю тонкий слой сахара и закрываю крышками. Храню в холодильнике.

**Светлана ШИШКИНА,**  
 с. Сержантово Приморского края. Фото автора

## Помидоры «Дракончики»

♦ Зеленые помидоры ♦ чеснок ♦ морковь ♦ укроп ♦ перец горошком ♦ лавровый лист.

Для маринада: ♦ 2 л воды ♦ 1 ст. 9%-ного уксуса ♦ 1,5 ст. сахара ♦ 2 ст.л. соли.

Помидоры, если крупные, разрезаю пополам и делаю два надреза. В первый вставляю тонкий кусочек чеснока, во второй — тонкий кружок моркови. На дно ли-

тровой банки кладу веточку укропа, перец горошком, лавровый лист, кружочки моркови. Затем — помидоры, заливаю кипятком на 10 мин., воду сливаю, добавляю специи и заливаю кипящим маринадом. Закатываю и укутываю до полного остывания.

**Алена КОРЖАВИНА,**  
 г. Иркутск. Фото автора



**Проверено читателем****Картофельный хит-парад**

1. Со сливочным соусом



Картофель отвариваю в мундире, а пока он остывает, готовлю соус. Лук нарезаю кубиками и обжариваю на сливочном масле, добавляю муку, соль, немного обжариваю, добавляю сметану, перемешиваю и вливаю молоко, довожу до кипения и загустения. Снимаю с огня и взбиваю блендером, добавляю измельченную зелень укропа и еще раз перемешиваю. Очищенный картофель нарезаю толстыми кружками, выкладываю в сковороду и заливаю соусом. Довожу до кипения и тушу на малом огне, помешивая, 5 мин.

**2. «Подавленный»**

Отвариваю картофель в мундире, горячие клубни перекладываю на полотенце, накрываю им и слегка разминаю толкушкой. «Подавленный» картофель перекладываю на противень, каждую картофелину смазываю растительным маслом, сверху выкладываю натертый сыр, смешанный с чесноком и небольшим количеством майонеза. Запекаю в разогретой до 200 град. духовке до зарумянивания.

**3. По-деревенски**

Картофель хорошо вымываю щеткой, нарезаю дольками и смешиваю с любимыми приправами и растительным маслом. Выкладываю на противень кожей вниз. Запекаю в духовке при 200 град. до зарумянивания.

Мария ФИЛИСТЕЕВА, г. Москва

**Три куриных блюда одним махом**

Не знаете, что приготовить? А мне вот захотелось жюльена, а мужу — супа. Решила поделиться с читателями, если вдруг мучаетесь таким же вопросом.

❖ Из продуктов были 250 г замороженных отварных грибов, кусочек сыра, каша, 900 г куриного филе, картофель, морковь, лук, сливки (любой жирности), зелень укропа и макароны.

❖ В планах: суп с фрикадельками и лапшой, жюльен и пузатенькие сочные куриные котлеты. И это все из 900 г куриного филе!

❖ Одну часть филе пропускаю через мясорубку — это на фрикадельки и котлеты. Думаю, как варить суп, знают все хозяйки, но есть у меня один секрет по нарезке лука. Если ребенок не ест вареный лук, то это значит, что вы наверняка его нарежете кубиками. Он, следовательно, всплывает наверх, а вот если его нарезать тонкими пластинками, то он тонет. В таком виде ребенок не обнаружит его в супе, говорю как бывший ребенок.

❖ Жюльен: мясо нарезаю тонкими полосками, грибы и лук измельчаю, обжариваю на растительном масле.



Вливаю сливки и тушу на малом огне до загустения соуса. Снимаю с огня и раскладываю в горшочки (кокошницы) посыпая натертым сыром. Запекаю в духовке при 180 град. до готовности. По желанию можно добавить немного молотого имбиря.

❖ В оставшийся куриный фарш добавляю остатки пшеничной каши — и вкусные котлеты готовы!

Анастасия БОЙКО, г. Балаково

Бывает, что в стеклянной банке на стенках и на дне остается майонез. Вымывать жалко, поэтому делаю так: вливаю немного винного уксуса и добавляю любимые пряности. Хорошо встряхиваю — и вкусная заправка для салата готова.

**«Ужин в банке»**

Курицу нарезаю на порционные кусочки, промываю, солю, перчу по вкусу и перекладываю мясо в банки. Добавляю морковь, нарезанную кружками, лавровый лист, несколько зубчиков чеснока. По желанию можно положить к курице картофель, нарезанный ломтиками, а вот воду вливать не стоит.

Банки ставлю на противень — на случай вытекания сока при тушении, накрываю металлическими крышками и расставляю в холодной духовке. Тушу курицу при 150 град. 1,5-2 часа.

Татьяна ПОДШИВАЙЛО, г. Херсон. Фото автора

**Просто и вкусно!**

Минтай нарезаю кусочками и заливаю кипятком (так легко и быстро можно отделить мясо от костей). Через 2 мин. откидываю на дуршлаг и охлаждаю. Дальше готовлю с морковно-луковой зажаркой и томатной пастой, посолив, поперчив и влив по вкусу уксус и немного воды.

Ксения ГАРЕЕВА, г. Челябинск

**Котлеты «Адмиральские»**

❖ 600 г филе речной рыбы ❖ 400 г крабовых палочек ❖ 100 г шпика ❖ яйцо ❖ 3 луковички ❖ соль ❖ перец — по вкусу ❖ растительное масло.

Лук, филе рыбы, крабовые палочки и шпик пропускаю через мясорубку. Вбиваю в фарш яйцо, соль, перчу и хорошо перемешиваю. По желанию можно добавить измельченную зелень. Формую котлеты и обжариваю на масле с двух сторон (можно рыбные заготовки запанировать — в равных пропорциях смешать муку и панировочные сухари).

Наталья НАЗИМОВА, г. Великие Луки. Фото автора



• Подписка-2019 •  
**Веселая неделька в подарок!**

Каждый, кто подпишется на первое полугодие 2019 года на издания «Сваты на пенсии» и «Психология и Я» и пришлет в редакцию копии подписных купонов, получит в подарок подборку лучших сканвордов и головоломок на каждый день недели: развлечение и польза + бонус для годовых подписчиков! Подробности акции ищите в издании «Сваты на пенсии» № 10.



Подписные индексы:

на «Сваты на пенсии»: **04092** «Каталог российской прессы», **41598** «Пресса России», **П1213**, **П8090** (годовой) «Почта России»;

на «Психология и Я»: **10908** «Каталог российской прессы», **П1206** (с любого месяца), **П8170** (льготный, годовой) «Почта России».

### Домашняя брынза

Хочу предложить свой рецепт вкусного сыра. Нежный, в меру соленый — подойдет и к сладкому крепкому кофе, и в салат. На выходе — 300 г брынзы.

- 1 л молока • 250 г сметаны • 2 яйца
- 35 г соли.

Пока закипает молоко, взбиваю миксером яйца, сметану и соль до однородной массы. Вливаю ее в кипящее молоко, перемешиваю и томлю на малом огне, помешивая, до полного створаживания (должна появиться желтая сыворотка). Откидываю творог на сито, застеленное марлей, и оставляю, пока не стечет вся сыворотка. Затем сверху кладу гнет, оставляю в холодильнике на 4 часа.



• Мой совет •

По желанию к брынзе можно добавить зелень укропа, базилика и другие пряные травы.

Татьяна УВАРОВА, г. Севастополь

### Одна рыба — два блюда

❖ Муж не может жить без речной рыбы (морская у него не в почете). От него научилась некоторым рыбным хитростям: голову, плавники, хребет и хвост с кусочком мяса (фото 1) оставляю на уху.

❖ Отделяю спинки, там обычно мелкие кости (фото 2), пропускаю несколько раз через мясорубку — пойдут для котлет. Или пускаю филе в начинку для пирога (руками разделяю на маленькие кусочки, выбирая мелкие косточки). По опыту могу сказать, что очень вкусное сочетание рыбного филе с тушеной капустой.

Марианна РЕЗЦОВА,  
 г. Астрахань.  
 Фото автора



## На страже сладких снов: что поможет быстро заснуть



**В последнее время я стала плохо спать — то мысли тревожные в голову лезут, то сердце начнет бешено колотиться. Промучаюсь полночи, а на утро встаю уставшая и разбитая. На днях зашла в аптеку, чтобы взять что-нибудь для сна. Но от огромного ассортимента я так растерялась, что ушла ни с чем. Помогите разобраться во всем этом разнообразии препаратов!**

Анна Григорьевна, 51 год.

Трудности с засыпанием, ночные пробуждения, вялость по утрам — эти проблемы знакомы многим. Чаще всего от подобных нарушений страдают люди пожилого возраста. А ведь именно им особенно необходим полноценный ночной отдых! Во время сна в организме активизируются регенерационные процессы, восстанавливается иммунная система, восполняется потраченный за день запас энергии. Таким образом, хроническое недосыпание чревато не только плохим настроением и синяками под глазами, но и проблемами со здоровьем.

На сегодняшний день существует множество препаратов для нормализации сна. У каждого из них есть свои сильные и слабые стороны. Например, средства на растительной основе оказывают на организм расслабляющее, успокаивающее воздействие, но они не всегда могут справиться с нарушениями сна. Комбинированные препараты, изготовляемые из растительных и синтетических компонен-

тов, обладают выраженным снотворным и седативным эффектом, но их, как правило, необходимо принимать в течение долгого времени. А это может быть чревато привыканием, да и обойдется такое длительное лечение недешево. Многие спиртовые настойки с характерным запахом, содержащие фенобарбитал действуют быстро, однако, при регулярном использовании могут привести к ухудшению памяти и интеллекта. Современным препаратом, способствующим лёгкому засыпанию, является Доброкам. В нём сочетаются такие элементы как «успокаивающий» бром и камфора, которые способствуют комплексному воздействию на нервную систему. Доброкам снижает повышенную возбудимость, оказывая успокаивающее действие и облегчая наступление естественного сна. Курс приема препарата — всего 10 — 15 дней.



avexima  
 125284, г. Москва,  
 Ленинградский пр., д. 31А, стр. 1  
[www.avexima.ru](http://www.avexima.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## Капустные блинчики

Из 1 ст. муки, 2 яиц и 1,5 ст. молока замешиваю тесто. На крупной терке натираю небольшой кочан капусты (400-500 г), солю и немного разминаю. Смешиваю с тестом и пеку как обычные блинчики. Складываю стопкой на тарелку, поставленную на кастрюлю с кипящей водой, чтобы не остыли, смазываю маслом.

Анна МУСИНА,  
п. Бажелка Кировской обл.

Просто



## «Овощное танго»

Цветная капуста — замечательный овощ, из которого можно приготовить массу великолепных блюд, даже котлеты. Они получаются ароматными и очень вкусными, а сырный соус придает им особую пикантность.

• 1 кг цветной капусты • 2 моркови  
• 5 зубчиков чеснока • луковичка • яйцо  
• 200 г муки • соль — по вкусу • манная крупа для панировки • растительное масло.

Для сырного соуса: • 1 ст. сливок (20%)  
• 200 г плавленого сыра • щепотка молотого мускатного ореха.

Капусту хорошо промываю и разбираю на соцветия, отвариваю в подсоленной воде 5-6 мин., откидываю на дуршлаг и охлаждаю. Морковь нарезаю кружками, лук измельчаю, пассерую сначала лук до прозрачности, затем добавляю морковь, тушу 10 мин., охлаждаю.

Все овощи и чеснок измельчаю в блендере или пропускаю через мясорубку. В полученный фарш добавляю муку, яйцо и соль, вымешиваю массу до однородности. Мокрыми руками формую небольшие котлеты, панирую в манке и обжариваю на масле с двух сторон до золотистой корочки.

Готовлю соус: сливки довожу до кипения, добавляю плавленый сыр, нарезанный кусочками, постоянно помешивая массу. Варю соус до загустения, всыпаю мускатный орех.

Ольга ИСАКИНА,  
п. Новостройка Кемеровской обл.

## Паштет четвертого дня

В первый день после забоя мясо не едят. В этот день готовят зажаренные на крупных кусках сала печень и легкое со сметаной и луком. Блюдо очень вкусное и невероятно калорийное. Но в этот день и работа тяжелая. Пока с одной шкурки соскоблишь копоть, семь потов сойдет. Это всегда делают мужчины, но и женщины не сидят сложа руки. Поэтому горячая ароматная печенка, которую подают после трудового дня, кажется особенно вкусной. Ах, какая же она аппетитная! Но самое-самое — это взять кусочек черного хлебушка, макнуть его в получившийся при жарке соус и смаковать... Мммм... мямочка!

Мы любим эти часы, когда все собираемся за большим столом «на печенку». Можно уже расслабиться, напряжение спало, самую трудную работу сделали. Вся семья в сборе. Большая полугодовая работа позади. Детишки бегают вокруг, щебечут, теребят нас вопросами, просьбами... Благодарно и спокойно. Но всю печенку в этот день не готовят. Часть оставляют для паштета четвертого дня. Откуда такое название? Все просто. Первые дни загружены работой, некогда готовить изыски. Обычно на стол подают картошку с салом и мясом. Но она тоже очень вкусна, ведь все свеженькое, не замороженное. Когда мясо начинает приедаться, можно готовить паштет. Да и сало, которое очень важно в этом рецепте, к этому времени уже просолилось.

Но сейчас все стало проще. Печенку и сало можно в любое время купить и приготовить сочный, ароматный, нежный печеночный паштет. Ни один продукт нельзя заменять. Например, я в печеночных паштетах люблю морковь, но здесь она лишняя. Именно картофель нужен. Оболочка тоже важна, но если ее нет, можно приготовить паштет в рукаве для запекания. Правда, вкусненькой румяной корочки в таком случае не попробовать. Наслаждайтесь сами и радуйте своих любимых и близких.

• 800-900 г свиной печенки • 300-400 г соленой грудинки (соленое сало с мясной прослойкой) • 70 г копченого сала • 2 картофелины • головка чеснока • 2 луковицы • соль — по вкусу • черева (пищевая оболочка для колбасы).

Очищаю печенку от протоков, отвариваю картофель. Промываю сало и череву под холодной проточной водой (сверху кладу решетку, чтобы черева «не убежала»). Если сало только недавно засоленное, промываю 30 мин., если хорошо просоленное, то час. Копченое сало нарезаю кубиками и обжариваю, пока не вытопится жир. Затем добавляю к нему измельченный лук, перемешиваю и немного обжариваю.

Через мясорубку пропускаю печенку, отварной картофель, чеснок, грудинку (соленое сало) без шкурки, нарезанную кубиками, копченое сало со шкварками и луком. Хорошо перемешиваю паштет



и начинаю им череву (пищевую оболочку), прокалываю в нескольких местах деревянной шпажкой. Перекладываю на противень, застеленный пергаментом, и запекаю в духовке (у меня с конвекцией) сначала при 180 град. 5-6 мин., затем перевожу на 100 град. Томлю паштет до румяной корочки, охлаждаю. Как же вкусно отрезать кусочек вкусного сочного паштета и положить на свежий хлебушек!

Ирина ВЛАСОВА,  
п. Редкино Тверской обл. Фото автора

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Экономные блюда — это вкусно и аппетитно, наши хозяйки об этом знают не понаслышке. Только посмотрите, что каждый раз происходит в рубрике? Это просто праздник какой-то! Не останавливайтесь, наши дорогие, присылайте свои проверенные рецепты в редакцию.

Напоминаем наш адрес для писем: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или электронный адрес: [snk@toloka.com](mailto:snk@toloka.com)

## Сельдь под сырной «шубой»

Филе слабосоленой сельди нарезаю мелкими кубиками и выкладываю ровным слоем на тарелку, сверху — слой измельченного лука (сладких сортов) и натертого замороженного сливочного масла. Следующий слой — маринованные огурцы, нарезанные мелкими кубиками, сверху вареные измельченные яйца, смешанные с майонезом. Верхний слой — натертый на крупной терке сыр. Оставляю салат для пропитки в холодильнике на 2-3 часа.

Вадим ГОНЧАРОВ, г. Калининград



*афала*

Героям сидячего  
образа жизни



## КУРСОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА

ООО "НПФ "Материа Медика Холдинг"; Россия, 127473, г.Москва, 3-й Самотёчный переулок дом 9, Тел./факс: 8(495) 684-43-33

Per.№000371/01 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

## Подписка-2019

## «Народный доктор»

Не секрет, что самое главное богатство на свете — здоровье. «Народный доктор» — издание для тех, кто дорожит этим скарбом и всеми силами старается его сохранить или даже приумножить. В издании вас ждут реальные истории излечения различных недугов с помощью проверенных средств народной медицины от читателей. Кроме того, вся информация подкреплена ценными комментариями опытных врачей, фитотерапевтов и других компетентных специалистов. Подпишитесь на весь 2019 год по самой выгодной цене по индексу **П8181** в каталоге «Почта России» — и вы не пропустите ничего важного и будете в курсе самых актуальных здоровых новостей!

## «Лечитесь с нами»

Мало родиться здоровым. Очень важно правильно использовать этот ценнейший ресурс, подаренный нам природой, и правильно им воспользоваться. Благодаря изданию «Лечитесь с нами» вам никакие проблемы со здоровьем не страшны, а если и случилась беда, опытные специалисты и читатели подскажут, как быть, и дадут ценные советы. Вы владеете самой полезной информацией в этой важнейшей области нашей жизни и всегда будете во всеоружии. Подпишитесь, чтобы не пропустить ни одного номера, по индексам: **12680** «Каталог российской прессы», **19475** «Пресса России», **П1200** «Почта России».

## • Важно •

А выписав оба издания — «Народный доктор» и «Лечитесь с нами», — вы сможете принять участие в акции и получить красную шерстяную нить, заряженную на здоровье и защиту. Подробности — в «НД» № 20.

## Дорогие читатели!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.



**Помог аспирин**  
Есть у меня такая особенность — темная кожа в области подмышек. Косметолог мне порекомендовала доступные и действительно работающие маски: 2 таблетки аспирина растворяю в 1/2 чашки теплой воды. Нанашу раствор на проблемные зоны и оставляю на час. После смываю маску теплой водой, повторяю так каждый день. Результат есть!

Ольга СКРИВЦЕВА,  
г. Минск

## Прощай, бессонница!

Все иногда сталкиваются с такой проблемой, как бессонница. И если она не вызвана серьезными патологиями, советуем обратиться к проверенным методам народной медицины. Воспользуйтесь растениями, которыми с такой любовью нас одаривает матушка-природа. Как специалист могу сказать, что это действительно работает. Сладких вам снов!

## Травы — в мешочки

Очень помогает от бессонницы как взрослым, так и детям старинный рецепт. Зашейте в разные мешочки сухие травы и плоды. В один — шишки хмеля, в другой — листья мяты, в третий — меллису, в четвертый — порошок из корня валерианы, в пятый — пустырник. Можно сочетать несколько видов растений одновременно, но каждый пусть подберет индивидуально для себя. Мы с женой подкладывали по вечерам под подушку своему полугодовалому сыну, когда он перепутал день с ночью, по два разных мешочка. Буквально за две недели сон восстановился. Такое средство может и должно помочь взрослому. Хлопотно, но эффективно.

## Настой в помощь

Лекарственные растения помогут бережно, мягко и постепенно, если бессонница возникла недавно, не связана с тяжелыми травмами (психологическими и физическими) и мощными переживаниями. Любой может иногда с полной уверенностью заявить, что нарушение ночного сна возникло ни

с того ни с сего. Вот в таком случае можно и нужно начинать с водных (не спиртовых) настоев лекарственных трав за 40–60 мин. до предполагаемого сна. Например, 2 ст.л. одной из сухих трав (хмель, меллиса, мята, валериана, пустырник) залейте 150 мл крутого кипятка, настаивайте пару часов, процедите и выпейте 50–100 мл. Можно с небольшим количеством меда, молока, натурального сиропа из варенья. Можно сочетать несколько видов одновременно, но подбирать следует индивидуально.

## Небольшая нагрузка — на пользу

Хорошо проветрите вечером спальню, прогуляйтесь полчаса за пару часов до сна, а за три часа немного (20–25 мин.) нагрузите себя физически: очистите двор от листьев или снега, сделайте небольшую уборку квартиры, только без интенсивных наклонов вперед. А перед приемом настоя трав примите теплый душ.

Владимир СТАРОДУБЦОВ,  
врач-терапевт, гастроэнтеролог, г. Орел

В осеннюю пору, когда при первых признаках простуды закладывает нос, только этим средством и спасаюсь: 100 г свекольного сока перемешиваю с 1/3 ч.л. сока натертого имбиря и закапываю в каждую ноздрю по несколько капель. Через 5 мин. дышится гораздо легче.





## Осенний уход,

или 5 китов красивой кожи осенью

**Гранатовый сок.** наполняет потерянную влагу, но Бодрит не хуже кофе, но гораздо полезнее. Это кладезь антиоксидантов и витаминов. Выпивая по стакану сока несколько раз в неделю, можно укрепить сосуды и улучшить цвет лица. Напиток не только укрепляет иммунитет, но и улучшает текстуру кожи, делает цвет более ровным и сияющим.

**Шоколад.** Такая маска подходит для любого типа кожи, хорошо увлажняет, улучшает цвет лица, защищает от неблагоприятных погодных условий: 20 г горького шоколада растопить до пастообразного состояния, добавить 1 ч.л. рисовой муки и 1 ч.л. сливок (жирностью 20%), перемешать до получения однородной густой массы. Нанести на очищенную кожу лица на 25 мин., смыть теплой водой и нанести увлажняющий крем.

**Гиалуроновая кислота.** Не только увлажняет кожу и вос-

полняет потерянную влагу, но и защищает от вредных факторов внешней среды. Осторожно наносите сыворотки с «гиалуронкой» под глаза, особенно на ночь. Вещество притягивает воду: есть риск проснуться с мешками под глазами. Лучше используйте специальные средства для области вокруг глаз.

**Крем для век.** Кожа вокруг глаз особенно подвержена неблагоприятному воздействию холодного осеннего воздуха. Если у вас ранее не было специального крема для век, самое время приобрести. Он обязательно должен быть увлажняющим.

**Рыба.** Осенью кожа испытывает особый стресс, чтобы защитить ее, необходимы омега-кислоты. Включайте в рацион рыбу 2-3 раза в неделю. Это поможет сохранить упругость и гладкость кожи и сократит количество морщин.

Юлия САМОЙЛОВА,  
косметолог, г. Москва



## Яблочный уксус

Отличное средство для снятия тяжести и усталости ног после долгого рабочего дня.

Собираю яблоки (очень зрелые или падалицу), хорошо вымываю, мелко нарезаю и перекалдываю в эмалированную кастрюлю. Добавляю сахар из расчета на 1 кг яблок сладких сортов — 50 г сахара, для кислых — 100 г. Заливаю массу горячей, но не кипящей водой (около 70 град.), она должна быть выше уровня долек на 3-4 см, и оставляю в теплом месте, но не на солнце. Перемешиваю яблоки не реже двух раз в

день, чтобы они не подсыхали сверху. Через две недели жидкость процеживаю через марлю, сложенную в 2-3 слоя, переливаю для брожения в большие банки так, чтобы до верха оставалось 5-7 см. Во время процесса брожения жидкость будет подниматься. Оставляю еще на 2 недели. Уксус готов — натираю им ноги в конце рабочего дня.

Светлана ДОБРОВОЛЬСКАЯ,  
г. Борисов

# «СаганДали» в подарок каждому!

## ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья» (г. Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 23 НОЯБРЯ**

**ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ 0519**

**И ПОЛУЧИТЕ «САГАНДАЛИ» НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: **8-800-100-24-91**  
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ  
ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

«СаганДали» - самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что у препарата с таким мощным активным действием практически нет противопоказаний и побочных эффектов! Пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!

Восстановится деятельность сердечно-сосудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови, нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), организм очистится от шлаков, восстановится работа мочеполовой системы, укрепится иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию онкологических процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «СаганДали» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины, возвращающиеся с победой, втыкали свои копья в склоны Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» возвращает ростки здоровья в больном организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог ООО «Здоровая семья»  
Кислова Людмила Геннадьевна.



## Проверено читателем



### «Квашеные» секреты

❖ Если квашу капусту в банке, прикрываю ее обычной крышкой или крышкой с отверстиями. Полностью закрывать банку нельзя, так как газ, выделяющийся при квашении, должен выходить наружу.

❖ Капусту можно квасить и без соли. Для этого достаточно просто залить ее холодной кипяченой водой и оставить под прессом.

*Зоя СИНЯВСКАЯ, г. Минск*

### Такой разный майонез

Люблю экспериментировать со вкусами домашнего майонеза. Готовлю разные виды. Например:

- ❖ добавляю измельченные ветчину и копченое мясо;
- ❖ натертый на мелкой терке сыр;
- ❖ мелко нарубленный укроп, петрушку или другую зелень;
- ❖ мелко нарезанные вареные или жареные грибы;
- ❖ нарезанные или натертые маринованные огурцы;
- ❖ мелко нарезанную сельдь или семгу;
- ❖ смешиваю с нарезанными оливками или маслинами, измельченным шпинатом с добавлением натертого хрена.

*Марина КОЛОСОВСКАЯ, г. Минск*

### Вино — в заправку

При приготовлении мясных и рыбных салатов в заправку добавляю вино. Готовое блюдо приобретает пикантную кислинку и хорошо усваивается.

*Оксана СТОГАРЕВА, г. Горки*

### Вымачиваем в соли

Свежие овощи и зелень обязательно на 20 мин. помещаю в холодную подсоленную воду — так частички грязи полностью отмокают, становится меньше нитратов. Кроме того, вымачивание поможет избавиться от паразитов. Промытые овощи тщательно обсушиваю, тогда заправка в салате с них не стекает.

*Екатерина САВКИНА, г. Могилев*

## «Ностальгия»

Из 90-х годов помнятся поездки к бабушке. Телефона у нас тогда не было, потому за пару недель до отъезда бежали на почту и посылали бабуле телеграмму: мол, будем такого-то числа. И как потом рассказывала наша любимая Марья Антоновна, она на радостях доставала записку от пенсии и на всех парах мчалась в Злынку на базар, чтобы прикупить ирисок, майонеза для фирменного салата (в то время его днем с огнем нельзя было сыскать, а у бабули на базе был знакомый, которого прикармливала она домашними молочком да сметаной взамен на ведерко майонеза) и селедку. Ее, кстати, она потом солила сама. Знала, чем родных накормить, чтобы погостили подольше, а рецептом не делилась. С годами все забывается, только аромат того простого салата с соленой селедкой никак не канул в Лету. До сих пор помню, насколько до дрожи это вкусно. Сама же беру обычную малосольную сельдь, желательна жирную, получается очень даже похоже на вкус детства, хотя, конечно же, не совсем то. Холодильника у бабули не было, поэтому она просила нас съесть все сразу, мол, негоже продуктам простаивать, а мы и рады были стараться.

- ♦ 2 небольшие вареные или печеные свеклы
- ♦ 4 соленых огурца
- ♦ небольшая луковица
- ♦ филе слабосоленой сельди
- ♦ майонез
- ♦ перец.

Свеклу нарезаю небольшими ломтиками, огурцы — так же, добавляю нарезанный тонкими полукольцами лук. Кладу нарезанную небольшими кубиками рыбу, перчу, заправляю майонезом и перемешиваю. Даю салату постоять 10-15 мин., чтобы сроднились вкусы. А иногда добавляю, как бабушка, пучок мелко нарубленной зелени укропа да немного пропущенного через чесноч-



ницу чеснока — и ностальгия не дает покоя ближайшие 2-3 дня.

*Мария ПИЩОЛИНА, г. Брянск*

В последнее время оливье готовлю без картошки, а подаю в «лодочках», вырезанных из половинок сваренного в мундире и очищенного картофеля. Оригинально, красиво и вкусно!



## Для желанных гостей

- ♦ Консервированный зеленый горошек
- ♦ сухарики
- ♦ капуста
- ♦ изюм
- ♦ лук
- ♦ морковь
- ♦ отварная свекла
- ♦ вареное мясо свинины (колбаса)
- ♦ сыр
- ♦ мандарины
- ♦ майонез
- ♦ растительное масло — для жарки.

Капусту нарезаю, добавляю сухарики, горошек, нарезанные мясо и мандарины, натертые свеклу и сыр, распаренный изюм. Измельчаю лук и обжариваю на сковороде на растительном масле с натертой на терке морковью, остужаю и перекладываю в салат. Заправляю майонезом, перемешиваю и подаю к столу.

*Мария ПЫРКОВА,*

*г. Ульяновск. Фото автора*



Журнал «Наша кухня. Салаты и закуски» — настоящий подарок судьбы для тех, кто любит вкусно готовить и удивлять гостей. В каждом номере — более 50 рецептов (от самых простых бутербродов на скорую руку до изысканных салатов и закусок), советы специалистов, идеи по изготовлению украшений для праздничного стола и много чего еще полезного и интересного. Не упустите возможность подписаться на весь 2019 год по индексу **П8183** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

А выписав не только «Наша кухня. Салаты и закуски», но и издание «Золотые рецепты наших читателей», вы получите в подарок брошюру «Святые, которые нас лечат». Подробнее — в «НК. Салаты и закуски» №10.



## Рулет «Закусочный»

На пищевую пленку выкладываю мясной фарш, подготовленный как для котлет, и разравниваю в прямоугольник толщиной 1,5-2 см. На него — слой натертой на терке моркови и мелко нарубленных вареных яиц. Сворачиваю рулет так, чтобы начинка оказалась внутри. Перекладываю на смазанный растительным маслом противень швом вниз. Наношу на рулет сеточку из майонеза и запекаю в духовке при 200 град. сначала 20 мин., затем посыпаю натертым сыром и готовлю еще 20 мин. Перед подачей нарезаю порционными кусочками. Вкусно в горячем и холодном виде.



Ольга НИКИШИНА,  
г. Мурманск. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Рулет получится вкусным! Пищевую пленку желательно протереть салфеткой, смоченной в воде, — тогда она лучше ляжет на рулет и не будет пузыриться. Фарш хорошо сочетается с рубленным кумином, и подойдет не просто натертая морковь, а жарка из овощей.

Сергей РАБОЧЕВ, шеф-повар, фуд-стилист, г. Санкт-Петербург

## «Увкусняем» помидоры

Если томаты не очень ароматные, обогащаю вкус так: смешиваю измельченные ядра грецких орехов, чеснок, перец, лимонный сок, соль, оливковое масло и выкладываю массу на нарезанные кружки помидоров.

Наталья МОЛЧАНОВА,  
г. Санкт-Петербург

## «Принцесса на горошине», или Салат из легкого

Мои домашние, когда видят этот салат, всегда говорят: «Наша принцесса на горошине дождалась своего счастья...» А счастье, как известно, быстротечно. Вот оно есть, а вот его уже и нет. Так и салат — очень быстро заканчивается. Легкое промываю, нарезаю кусочками, заливаю холодной водой и ставлю на сильный огонь. Довожу до кипения, снимаю пену, огонь уменьшаю и готовлю 3-3,5 часа. Воду сливаю, мясу даю остыть. Нарезаю вареные картофель и яйца небольшими кубиками, добавляю легкое, банку консервированного зеленого горошка (можно отварную стручковую фасоль), заправляю майонезом и перемешиваю. Салат не солю.

Лариса ВИТКАЛОВА, г. Сызрань



## Овощной микс

Такой салат сначала готовила из белокочанной капусты, теперь заменила ее пекинской — она мягче.

- Большой кочан пекинской капусты
- 0,5 кг моркови
- 1-2 головки чеснока
- 2-3 сладких перца
- 1-2 кислых яблока
- пучок зелени.

Для маринада: • 1,5 л воды • 300 мл 9%-ного уксуса • 200 мл растительного масла • 3 ст.л. соли • 1 ст. сахара.

Все ингредиенты для маринада, кроме уксуса, смешиваю и довожу до кипения, затем вливаю уксус.

Капусту, морковь, перец и яблоко нарезаю кубиками (можно иначе), добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, мелко нарубленную зелень, перемешиваю и заливаю горячим маринадом. Накрываю крышкой и оставляю на ночь, а утром наслаждаюсь насыщенным осенним вкусом.

Марина ЖУЛЕВА, г. Звенигород

Постное  
блюдо

## МЕГАзаправка

Смешиваю очищенный от семян перец чили по вкусу, измельченную зелень петрушки, лука и укропа, пару нарезанных зубчиков чеснока, пряности по желанию, соль и натуральный йогурт. Взбиваю блендером до однородности и заправляю салаты из рыбы и морепродуктов.

Татьяна ПЫНТИНА,  
г. Шклов

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, у вас наверняка есть идеи салатов и закусок, которые выручают, когда надо быстро накрыть вкусный и бюджетный стол. Поделитесь с нами и нашими читателями своими секретами и рецептами их приготовления. Кроме бесконечного количества благодарностей, за публикации вас ждут приятные гонорары.

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



## Суфле «Диетическое»

Очень нежное, чем-то напоминающее вареную колбасу, только вкуснее и полезнее, без лишних добавок!

- 500 г куриного филе • 2 белка • смесь пряностей сушеных сладких перцев
- молотые паприка и перец • соль — по вкусу.

Филе измельчаю в блендере, добавляю взбитые белки, пряности и соль, перемешиваю и утрамбовываю в рукав для запекания, хорошенько завязываю концы. Опускаю в кипящую воду и варю чуть больше часа. Подаю суфле с овощами.

Жанна КОЗЫЛБАШЕВА,  
г. Москва. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Такое суфле — настоящая белковая бомба. Все ингредиенты хорошо сочетаются. Можно есть как на обычном питании, так и на диете для похудения и наращивания мышечной массы. Чтобы грудка была еще мягче и нежнее, можно сначала поддержать ее в воде с добавлением лимонного сока. Идеально подходит как для ужина, так и для обеда, к которому можно добавить порцию крупы.

Евгения НИКОНОВА,  
диетолог, г. Брянск



### Вкусный обед

• 700 г курицы или окорочков • 400 г шампиньонов • 3 картофелины • луковица • морковь • 2 горсти овсяных хлопьев • 1 ст.л. сливочного масла • растительное масло • соль • перец • любая зелень — по вкусу.

Куриное мясо промываю, кожу снимаю и заливаю водой. Варю на среднем огне до готовности. Затем достаю курицу из бульона, немного охлаждаю и отделяю мясо от костей. Очищенный картофель нарезаю брусочками, перекладываю в бульон, солю и варю 10-15 мин. Лук нарезаю полукольцами, грибы — произвольно, морковь натираю на средней терке. Обжариваю подготовленные продукты на смеси растительного и сливочного масла до мягкости, солю, перчу и перемешиваю. В бульон перекладываю мясо, грибы с овощами и овсяные хлопья, солю, перчу и варю еще 7-10 мин. на малом огне. За пару минут до готовности добавляю измельченную зелень.

Наталья ВАТОЛИНА, г. Ижевск

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Очень странно-интересный рецепт. До конца не понял идеи автора блюда. Думаю, если убрать хлопья, то может получиться неплохой куриный суп с овощами. При варке советуем добавить больше пряностей и зелени, так бульон получится более ароматным.

Антон ЧУМАЧЕНКО,  
шеф-повар, г. Ростов-на-Дону

### Из сезонных овощей

В кастрюльке на растительном масле обжариваю нарезанные лук, морковь, баклажаны и сладкий перец, добавляю томатную пасту и тушу на малом огне 3-4 мин. Перекладываю сваренное и разобранное на волокна любое мясо, заливаю кипятком, довожу до кипения, кладу картофель, нарезанный кубиками, и варю до готовности, солю, перчу.

Ольга БРОНСКАЯ,  
г. Тула

### «Харчо»

по «принципу Сулаквелидзе»

Предлагаю поговорить не просто о воплощении очередного рецепта этого супа, а именно о «принципе харчо». За основу обсуждения примем рекомендации, которые дает в своих рецептах Тамара Платонова Сулаквелидзе. Очень всем рекомендую ее книгу найти. Все, что касается грузинской или, если точнее, кавказской кухни — лучше, понятнее, аутентичнее не встречал. Все блюда получаются с тем самым домашним грузинским вкусом. Харчо можно готовить из говядины, баранины, птицы и рыбы. Суп получается, как говорит мой друг: «...когда я ложу немножко ЭТОГО себе в рот, я таки понимаю — ЭТО именно то, что готовила моя тетьа Фира в моем босоногом детстве на солнечной Молдаванке...»

• 2 кг баранины на косточке (говядины)  
• 4 луковицы • 2 моркови • 5 помидоров (2-3 ст.л. томатной пасты) • 5 зубчиков чеснока • немного риса • 3 пучка любой зелени • пряности (хмели-сунели, уцхо-сунели, молотая сладкая паприка) • горошины душистого перца • лавровый лист • сливочное масло.

Готовлю томленный мясной бульон, во время варки снимаю пену шумовкой. Когда она перестанет образовываться, добавляю две очищенные целые луковицы, очищенную морковь, перец, лавровый лист и продолжаю томить на малом огне 3-4 часа. В отдельной кастрюле на топленом масле обжариваю оставшийся измельченный лук, вливаю пару половников бульона, тушу на малом огне до прозрачности. Затем добавляю мелко нарезанные помидоры без кожицы (томатную пасту), 2 измельченных зубчика чеснока и мясо из буль-



она. Всыпаю пряности и через мелкое сито вливаю в зажарку бульон, перемешиваю, еще раз довожу до кипения и всыпаю промытый рис. Томлю на малом огне под крышкой 15-20 мин., добавляю измельченную зелень и оставшийся чеснок.

Снимаю харчо с огня и даю настояться.  
Иван ИВАНОВ, г. Москва. Фото автора

### «Ароматный»

На 2 л воды: • 3-4 картофелины • морковь • луковица • 4 копченых куриных крылышка • банка консервированного зеленого горошка • 50 г сливочного масла • полпучка петрушки • соль • перец — по вкусу • лавровый лист.

В кипящую воду опускаю картофель, нарезанный брусочками, варю на среднем огне под крышкой 3-5 мин. Измельченные лук и морковь пассерую на масле до

полуготовности, перекладываю овощи в суп и томлю еще 3-4 мин. Затем добавляю горошек (без жидкости), мелко нарезанную зелень, лавровый лист, солю и перчу. Снимаю суп с огня и даю ему настояться 10 мин. (лавровый лист достаю, чтобы не появилась горечь). При подаче в тарелку кладу копченое крылышко.

Тамара КЛЕПОВА,  
г. Ростов-на-Дону. Фото автора



Просто

## Коронное блюдо «Два в одном»

Добрый день, первый раз в жизни решила принять участие в конкурсе. Издание «Сваты на кухне» выписываем давно и пользуемся рецептами вкусных блюд, а теперь и я тоже решила поделиться своим фирменным. Оно является коронным кушаньем на праздничном столе, так как и гарнир, и мясо готовлю вместе.



Сначала рублю курицу на куски и мариную в смеси соли, перца, приправ (для курицы) и майонеза. Затем противень застилаю пищевой фольгой и тонким слоем выкладываю соленое сало. Чищу картофель, если крупный, то нарезаю на 6 частей, поменьше — на 4 части и выкладываю сверху сала. Картофель не солю, т.к. и сало соленое, и курица! Сверху — куриное мясо и поливаю оставшимся маринадом. Запекаю в духовке, разогретой до 180 град., 60-75 мин.

Приятного аппетита, попробуйте — и вы не пожалеете!



### • Мой совет •

Летом с картофелем выкладываю кабачок, нарезанный брусочками, — блюдо еще вкуснее.

Анна ЛИТВИНОВА,

с. Ярки Воронежской обл. Фото автора

## Внимание! Конкурс!

### «Что за чудо мое праздничное блюдо»

Дорогие наши хозяйшкИ! У вас еще есть немного времени, чтобы успеть принять участие в конкурсе «Что за чудо мое праздничное блюдо»! С нетерпением ждем новых участников с рецептами самых-самых любимых блюд!

Вспомните, без какого салата или закуски, горячего или гарнира, а может быть, восхитительного десерта или оригинального напитка не обходится ни одно застолье в вашем доме, и присылайте свой фирменный рецепт в редакцию не позднее 1 ноября 2018 года (по почтовому штемпелю). А если есть еще и интересная история появления именно этого кулинарного шедевра в вашей семье, обязательно расскажите — нам очень интересно! Победителей конкурса ждут истинно достойные подарки: за 1 место — 3000 руб., за 2 место — 2000 руб., за 3 место — 1000 руб.

Ждем ваши рецепты (по возможности с фотографией блюда или дегустаторов за праздничным столом) на адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» или на e-mail: snk@toloka.com

Присылая в редакцию свои рецепты, не забывайте указывать данные для выплаты гонорара (см. стр. 30).

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

Согласитесь, что ни рецепт — то именно то блюдо, которым хочется побаловать близких! Спасибо вам, дорогие хозяйшкИ, за то, что делитесь своим кулинарным опытом с нами и всеми читателями.

## Пирог «Разноцветный тарт»

Как человек, родившийся и проживший все детство в Средней Азии, никогда не думала, что в Поволжье можно выращивать на одном огороде разные сорта помидоров, вкусных и сладких, с несколькими оттенками вкусов. Такие различные сорта — «черный мавр», «апельсин», «батяня», «рапунцель», «медовая капля», «де барао» — растут на соседних грядках в Зеленодольском районе Республики Татарстан, поэтому я не могла не приготовить с ними роскошный пирог. Тесто для него должно быть рассыпчатым, нежным, но которое не раскисает под слоем сочной овощной начинки.

Для теста: • 50 г сливочного масла или маргарина • яйцо • 3 ст.л. холодной воды • 200 г муки • 0,5 ч.л. соли.

Для начинки: • 300 г отварного куриного филе • 100 г твердого сыра • 300 г разноцветных помидоров • полбанки оливок • зелень • кунжут.

Масло смешиваю с яйцом — однородной массы добиваться не стоит, добавляю воду, соль и муку, замешиваю тесто, заворачиваю в пакет и кладу в холодильник на полчаса.

Куриное филе, помидоры и сыр нарезаю кубиками, оливки — колечками, зелень измельчаю. Форму для пирога смазываю маслом, выкладываю тесто, сформовав бортики. Затем — начинку и, немного завернув края теста, посыпаю кунжутом. Выпекаю пирог в разогретой духовке при 180 град. 25-30 мин. Даю немного остыть и зову семью наслаждаться вкусом!

На конкурс



Альбина МАСЛОВА,  
г. Казань. Фото автора

На конкурс



## Салат «Полесский»

Обожаю готовить салаты. Для конкурса выбрала праздничный, который понравится многим!

• 500 г мяса курицы • 300 г ветчины  
• 5 вареных яиц • 200 г сыра • 4 свежих огурца • 100 г сметаны • 120 г майонеза  
• соль — по вкусу.

Курицу варю, отделяю мясо от костей и кожи и вместе с яйцами, сыром, огурцами и ветчиной (часть оставляю для украшения) нарезаю кубиками. Солю салат и заправляю смесью сметаны и майонеза, украшаю кубиками ветчины.

Анна КЛИМОВИЧ, г. Пинск



### Курица «В мешочке»

Для теста: • яйцо • 3 ст.л. сметаны • по щепотке соли и соды • 1 ч.л. сахара • муки столько, чтобы получилось пластичное тесто.

Для начинки: • 6 куриных голеней • 3-4 отварные картофелины • отварные грибы • лук • растительное масло • мука • соль • перец — по вкусу.

Яйцо взбиваю с сахаром, добавляю сметану, соль, соду и муку. Замешиваю эластичное тесто и оставляю немного отдохнуть.

Готовлю начинку: горячий картофель разминаю толкушкой, добавляю спассерованный измельченный лук и мелко нарезанные грибы. Перемешиваю и охлаждаю.

Голеня солю, перчу и панирую в муке. Тесто раскатываю размером с блюдце, в центр кладу картофельную начинку с грибами, сверху — куриную голень. Края теста поднимаю вверх и защипываю, обмакиваю дно мешочков в муку и перекладываю на противень, застеленный пергаментом. Запекаю в духовке при 180 град. 30 мин.

#### • Мой совет •

Если готовлю такие «мешочки» для детей, грибы не добавляю.

Любовь ЗЕРНОВА,  
г. Санкт-Петербург

### Гедлижбе

кабардинская кухня

• 800 г курицы • 2 зубчика чеснока • 200 г сметаны • 100 мл мясного бульона • 30 мл растительного масла • соль • карри • красный молотый перец — по вкусу • зелень петрушки.

Курицу нарезаю порционными кусочками, солю, перчу и тушу на масле под крышкой 30 мин. В это время готовлю соус: в сметану добавляю чеснок, зелень, карри, красный перец, взбиваю блендером. Соус перекладываю к ку-



рице, вливаю бульон, перемешиваю. Тушу на малом огне еще 10-15 мин.

Наталья РОМАНОВА, г. Олоней

#### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Гедлижбе — блюдо самое то, иногда тоже люблю отведать кухню с большим количеством пряностей, будь это индийская или кавказская. Советую читателям взять данный рецепт на вооружение.

Антон ЧУМАЧЕНКО, шеф-повар, г. Ростов-на-Дону

### Камбала в сметане

Эта рыбка вкусна и полезна, особенно если ее приготовить в духовке.



• 2 камбалы • лимон • 2 луковицы • 250 мл сметаны • 150 г сыра • оливковое масло • щепотка соли • смесь готовых пряностей для рыбы • любая зелень • перец.

Камбалу потрошу (голову отрезаю) и промываю, нарезаю поперек неболь-

шими кусочками. Натираю немного цедры лимона, отдельно выжимаю сок, поливаю им рыбу, солю и перчу. Сметану смешиваю с цедрой, измельченной зеленью, пряностями, немного солю.

Пищевую фольгу смазываю маслом, первым слоем выкладываю нарезанный кольцами лук, затем кусочки рыбы (белой стороной вверх). Промазываю каждый кусочек сметанным соусом, посыпаю натертым сыром. Заворачиваю края фольги вверх и ставлю рыбу запекаться в духовку при 160 град. на 25 мин. Затем разворачиваю фольгу и оставляю запекаться блюдо еще на 10 мин.

Юлианна ПУЛЕНКОВА,  
п. Таманский Краснодарского края

### Стейки «Самый сок»

Куски свиной корейки на костьке солю и перчу, обжариваю на хорошо разогретом растительном масле на сковороде-гриль с двух сторон.

Готовлю соус: размороженные отварные лисички тушу на малом огне вместе с из-

мельченным луком 15 мин. Солю, перчу, добавляю немного сметаны к грибам. Взбиваю соус погружным блендером. Подаю стейки вместе с соусом.

Мария ТИТКОВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

#### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Конечно же, лучше стейка из говядины может быть только стейк из говядины. Но если уже взяли свинину, то вместо соуса из лисичек советую подать к мясу пряный томатный соус или же барбекю. Они лучше всего раскроют аромат и вкус свинины.

Антон ЧУМАЧЕНКО,  
шеф-повар,  
г. Ростов-на-Дону



### Сочное МЯСО

Чтобы отбивные, котлеты или шницели стали более мягкими и сочными, смазываю их смесью уксуса (лимонного сока) и растительного масла (1:1) и оставляю так на 1-2 часа.

После этого жарю.  
Мария БАРАНОВА,  
г. Екатеринбург

# АртроФоон

РЕКЛАМА

**Двигаться,  
а не передвигаться!**



Р.№000373/01 от 07.06.2010

Горячая линия:  
8 (495) 681-93-00, 8 (495) 681-09-30  
[www.materiamedica.ru](http://www.materiamedica.ru)

- Артрофоон предназначен для курсового лечения ревматоидного артрита, остеоартроза и других заболеваний суставов
- Удобно принимать - таблетки для рассасывания, не нужно запивать

materia  medica

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

## Проверено читателем

### Молодым хозяйкам

#### 1. Бисквитное тесто

❖ Если белки плохо взбиваются, вероятно, в них попал желток. Есть лишь один способ исправить ситуацию — начать все сначала.

❖ Также белки будут плохо взбиваться, если сахар в них добавлен слишком рано. В таком случае их нужно взбивать на водяной бане.

❖ Если бисквит, после того как его достали из духовки, осел — это значит, что он не пропекся. Проверяйте готовность коржа деревянной шпажкой, прежде чем вынимать его. Также бисквит может осесть еще в духовке, если он выпекается при слишком высокой температуре.

#### 2. Тесто для кекса

❖ Если кекс не поднимается в духовке, скорее всего, масло с сахаром плохо взбиты. Как вариант: масло растаяло при замесе теста.

❖ Если кекс плотный и клейкий, в нем слишком много муки или жидкости. Не взбитые, а просто замешанные в тесто яйца с сахаром тоже дают аналогичный эффект.

Мария ГОРОДНИЧЕНКО,  
повар-кондитер, г. Могилев

#### • Подписка-2019 •

Хотите вырастить крупный, сладкий, вкусный перец хорошего сорта? «Садовод и огородник» дарит такую возможность своим подписчикам!

Пакетик семян перца «Красный принц» получит в подарок каждый, кто выпишет на первое полугодие 2019 года комплект «Садовод и огородник» + «Усадьба» по индексу 83476 «Каталог российской прессы» или П2479 «Почта России», а также вышлет на адрес редакции ксерокопию подписной квитанции и конверт А5 со своим обратным адресом. И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ! Каждый участник акции получит в подарок специальный выпуск «Секреты клубничного изобилия», в котором собраны советы специалистов и читателей о том, как добиться щедрого урожая любимой ягоды клубники! Все подробности акции — в «Садовод и огороднике» №19.



### «Груши в сугробах»

Для теста: • 100 г сливочного масла (маргарина) • 100 г сахара • яйцо + 2 желтка • 2 ч.л. разрыхлителя теста • 250-300 г муки.

Для безе: • 2 белка • 100 г сахара.

Для начинки: • 2-3 твердые груши (можно грушу и яблоко).

Масло растираю с сахаром, добавляю яйцо, желтки и перемешиваю. Всыпаю разрыхлитель и муку, замешиваю эластичное тесто.

Форму смазываю растительным маслом (застилаю бумагой для выпечки), выкладываю тесто, разравниваю, делаю бортики. Равномерно распределяю очищенные и нарезанные ломтиками (толщиной 5-7 мм) груши. Выпекаю в духовке при 180 град. 25-30 мин. Затем немного остужаю.

Взбиваю белки с сахаром. С помощью кондитерского шприца выкладываю безе на пирог (можно в виде сеточки). Снова ставлю в духовку и выпекаю уже при 150 град. около 15-20 мин. (белки



должны немного зазолотиться). Перед подачей нарезаю очень аккуратно, так как безе сильно крошится.

#### • Мой совет •

Если шприца нет, взбитые с сахаром белки можно выложить в полиэтиленовый пакет, сделать отверстие и выдавить на пирог.

Любовь СКУМАТОВА,  
г. Новосибирск. Фото автора

#### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Для приготовления безе идеальная температура белков должна быть 20-25 град. Их лучше достать заранее из холодильника или поставить в посуду с теплой водой на 5-7 мин. Структура теплого белка более растяжима, он вбирает гораздо больше воздуха и становится пышнее. Также теплый белок лучше держит форму, рельеф и не растекается при выпекании. Начинайте взбивать их на минимальной скорости миксера, это нужно для того, чтобы постепенно разбить молекулярные связи, то есть вбить в белки как можно больше воздуха. После того как они начнут мутнеть и образовывать пузырьки с пеной, можно увеличить скорость, зафиксировав ее и не меняя в дальнейшем.

Желательно для безе использовать мелкий сахар или пудру, постепенно всыпая в белковую массу.

Сергей ЛЕЩЕНКО, шеф-повар, г. Воронеж

### Пирог «Клюковка»

Для теста: • 1 ст. сахара • 2 яйца • 125 г маргарина • 1 ч.л. соды • 1 ст.л. молотой корицы • 3 ст.л. меда • 3-3,5 ст. муки.

Для начинки: • 1,5 ст. клюквы, перетертой с сахаром.

Для глазури: • 4 ст.л. сахара • 2 ст.л. воды.

Все продукты, кроме муки, соединяю в небольшом сотейнике и ставлю на малый огонь, варю, помешивая, до растворения сахара. Снимаю с огня и, если масса получилась слишком горячей, немного охлаждаю, добавляю 3 ст. муки и хорошо перемешиваю. Если тесто получилось жидким, всыпаю еще немного муки, чтобы оно было не крутым, а эластичным. Даю час отдохнуть и делю на две неравные части — вторая примерно 1/4 от объема всего теста. Раскатываю большую часть в пласт

толщиной около 1 см и перекладываю на противень, смазанный маргарином. Сверху равномерно смазываю тесто клюквенным вареньем. Оставшийся кусочек теста также раскатываю в пласт немного тоньше первого. Нарезаю длинными полосками шириной 2 см и переплетаю на пироге из них сеточку. Выпекаю пирог в духовке при 200 град. около 30 мин. За несколько минут до готовности пирога начинаю варить глазурь: смешиваю сахар и воду и довожу до кипения. Варю минуту и снимаю с огня. Горячей глазурью поливаю пирог сверху по полоскам теста и краям. Он получается с красивой блестящей поверхностью и долго не черствеет.

Светлана ШИШКИНА, с. Сержантово  
Приморского края. Фото автора



## Лимон — в шарлотку

Лимон в тесто натираю на мелкой терке, стараясь не затрагивать белую мякоть, иначе шарлотка будет горчить. Также цедра придает выпечке красивый золотистый цвет.

Наталья  
САМОЙЛЮК,  
г. Волгоград

Нужна красивая шоколадная стружка? Я беру для этих целей нож для чистки картофеля — стружка получается гораздо крупнее и аппетитнее, чем на обычной терке. Да и процесс идет куда быстрее.



## «Плетение корзины» кремом

мастер-класс

Самый обычный торт можно подать, например, как съедобную корзину. В центр по желанию выложить кусочки фруктов или ягод.

Переплетения для корзины делаем круглой зубчатой насадкой для тортов (фото 1). Так узор выглядит объемнее и торт от этого только выиграет. Ранее выкладывала крем плоской зубчатой насадкой — тоже получалось очень красиво. Торт собираю, выравниваю кремом и ставлю на уровне глаз.

Наносу первую вертикальную полосу сверху вниз затем — несколько горизонтальных полосок (фото 2-3). Рука движется слева направо. Горизонтальные полосы начинаю делать вверху, постепенно спускаю вниз. Расстояние между горизонтальными полосочками должно равняться толщине полоски,

которую выдавливаем из трубочки-насадки. Горизонтальные полосы должны быть одной длины и заканчиваться на одном уровне. Затем наносим на основу торта вторую вертикальную полосу, закрывая концы горизонтальных полосок, (фото 4) и так до конца

Людмила КУНИЦЫНА,  
г. Москва. Фото автора



фото 1



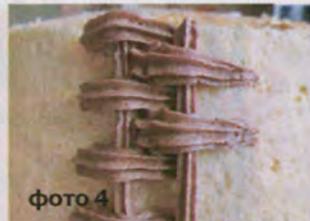
фото 2



фото 3



фото 4



## «Тыквенный» без муки и яиц

Для теста: • 200-300 г натертой на мелкой терке тыквы • 1 ст. кефира • 1/3 ст. сахара • цедра одного лимона (апельсина) • 1,5 ст. манной крупы • 0,5 ч.л. соды • щепотка соли • растительное масло • миндальные орехи. Для сиропа: • 1/3 ст. сахара • 1/3 ст. воды • 1/3 ст. сока лимона (апельсина) • 2-3 ст.л. абрикосового варенья. Кефир смешиваю с сахаром, добавляю манку, тыкву, соду и соль, замешиваю тесто и переливаю его в форму, смазанную маслом. Выпекаю в духовке при 160-180 град. 40 мин. Через 20 мин. достаю пирог из духовки и нарезаю ромбиками. На каждый выкладываю по ядрышку миндаля, снова ставлю пирог в духовку допекаться. Варю сироп: сахар смешиваю с водой и соком лимона (апельсина). Довожу до кипения и провариваю



на среднем огне 5-8 мин., добавляю варенье. Готовый пирог, не вынимая из формы, поливаю сиропом. Охлаждаю и даю пропитаться час.

Лека САН,  
г. Чебоксары. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Советую использовать все-таки сок апельсина — он слаще. Тыкву натирайте на крупной терке, добавив в нее молотую корицу. Оставьте пирог для пропитки на 3 часа.

Сергей ЛЕЩЕНКО, шеф-повар, г. Воронеж

## Пряный медовый кекс

• 320 г муки • 3/4 ст. сахара • 0,5 ст. измельченных ядер любых орехов • 1 ст. воды • 2-3 ст.л. меда • 100 г растительного масла • 1 ч.л. соды (без горки) • молотый имбирь • гвоздика • мускатный орех • кардамон • черный перец.

Смешиваю сахар, воду, мед и масло, ставлю смесь на средний огонь, прогреваю (до кипения не довожу), помешивая, до полного растворения сахара. Охлаждаю и добавляю соду, она начнет немного пениться (мед погасит соду). Всыпаю в медовую массу измельченные пряности и орехи, частями — муку и хорошо перемешиваю тесто. Переливаю его в форму для кекса, застеленную промасленным пергаментом, и выпекаю в духовке при 180 град. 40-45 мин. По желанию поливаю охлажденный кекс глазурью или посыпаю сахарной пудрой.



Марина СТРУЦКАЯ, г. Курск. Фото автора

### Перчики «Мумии»

Готовила блюдо впервые, понравилась. Думаю, гостям подать на праздничный стол не стыдно будет, тем более, скоро праздник Хеллоуин.

• 300 г мясного фарша • 200-300 г слоеного бездрожжевого теста • 100 г сыра • 7-8 зеленых средних сладких перцев • 0,5 ст. отварного риса • большая морковь • луковица • 2 помидора • 1-2 ст.л. томатной пасты • соль — по вкусу • растительное масло • 1 ст.л. измельченной зелени.

Натертую морковь и измельченный лук обжариваю на масле 2-3 мин., добавляю фарш и тушу под крышкой 5 мин. Затем перекладываю помидоры и томатную пасту, перемешиваю и тушу еще 5 мин. Кладу рис, солю, еще раз перемешиваю и снимаю начинку с огня. Добавляю зелень и полностью охлаждаю.

Перчики разрезаю вдоль пополам, удаляю семена, промываю и просушиваю, фарширую начинкой. Сверху посыпаю



натертым сыром и обматываю полосками теста в виде «мумий».

Перекладываю перцы на противень, застеленный пергаментом, запекаю в духовке при 180 град. 15-20 мин. При подаче вкладываю «мумиям» глазки из горошин черного перца.

Татьяна ЗУЕВА,

г. Белоярский. Фото автора

### Колбасная нарезка

Просто и красиво!

Колбасу разных сортов нарезаю тонкими ломтиками и фантазийно выкладываю на тарелку. Например, в виде съедобной розы. По желанию к колбасной нарезке можно подать маринованные корнишоны и оливки.

Жанна СКРЯБИНА,

г. Тукумс, Латвия. Фото автора



### «Семейный хит»

Я часто готовлю скумбрию и порой, когда времени совсем мало, запекаю ее в духовке вместе с картошкой. Одновременно готовится и рыбка, и гарнир к ней. Скумбрия получается очень нежной и вкусной, а картофель — с тончайшей корочкой снаружи, мягким — внутри и просто тающим во рту. Как добиться такого великолепного результата, расскажу в этом рецепте.

• 12 картофелин • свежемороженая скумбрия • 3-5 луковиц • соль • перец • лимонный сок — по вкусу • растительное масло.

Рыбу размораживаю и потрошу (удаляю голову, хвост и плавники). Хорошо промываю, удалив черную пленочку внутри, и промокиваю бумажным полотенцем. Ножом делаю с двух сторон неглубокие крестообразные надрезы по спинке. Тушку снаружи и внутри солю, перчу и поливаю лимонным соком, оставляю мариноваться на 10 мин.

В это время очищенный картофель нарезаю крупными дольками, перекладываю в дуршлаг, обдаю кипятком (в результате он получится невероятно вкусным, мягким, рассыпчатым внутри и с тонкой корочкой снаружи). Лук нарезаю полукольцами и перекладываю к картофелю, солю, перчу, вливаю масло, хорошо перемешиваю.

На застеленный пергаментом противень выкладываю картофельные доль-



ки и лук, сверху — скумбрию. Запекаю в духовке при 170-180 град. 50-60 мин. Готовность проверяю с помощью деревянной шпажки — при проколе готового картофеля шпажка должна легко в него входить.

Марина ГАРМАШ, с. Преображенка  
Запорожской обл. Фото автора

### Ленивый тортик

Слой печенья, слой сметанной заливки с сахаром, снова слой печенья. Можно добавить кусочки любых фруктов или размороженных ягод. Оставляю в холодильнике на 2 часа (лучше на ночь).

Лариса ЩЕРБАКОВА,  
г. Пермь



### Печеночный пирог, не торт!

Говяжью печенку (около 1 кг) нарезаю мелкими кусочками (сняв пленку), добавляю пассерованный измельченный лук и грибы. Вливаю молочно-яичную смесь (3 яйца взбиваю с 1 ст. молока), всыпаю 3 ст.л. муки и пакетик разрыхлителя для теста. Солю и перчу, хорошо перемешиваю. По желанию можно добавить натертый сыр.

Печеночную массу перекладываю в глубокую сковороду, смазанную сливочным маслом и присыпанную панировочными сухарями. Запекаю в духовке при 180 град. 50 мин. Перед подачей готовое блюдо поливаю сметаной, посыпаю натертым вареным яйцом и измельченной зеленью.

Любовь ТЯН,

г. Санкт-Петербург. Фото автора

### «Гнезда» в багете

Багет нарезаю столбиками и обмакиваю каждый в молоко, наполняю начинкой из измельченного рыбного филе, смешанного с мелко нарезанным луком, солью, перцем, пряностями, сверху — майонез и натертый сыр. Запекаю в духовке при 180 град.

25 мин.

Полина  
НИКОЛАЕНКО,  
г. Вологда

## Вак-балиш

с картошкой и курицей

Предлагаю бюджетный вариант любимого многими блюда. Получается вкусно и сочно, а главное много.

Для теста: • 250 мл кефира • 250 г маргарина (спреда) • 2 яйца (+ для смазывания) • 1 ч.л. соды • 1 ч.л. соли • перец • мука.

Для начинки: • 900 г куриных голеней • куриная спинка • 200 мл крепкого куриного бульона • 5-6 картофелин • 3 луковицы • соль • перец — по вкусу.

В теплом кефире размешиваю соду, через 5 мин. добавляю яйца, размягченный маргарин, соль, перец и муки столько, чтобы получилось эластичное и мягкое тесто (у меня ушло 3 ст.). Делю его на две части, каждую перекладываю в пакет и оставляю в холодильнике на 3 часа.

С голенью срезаю мясо, нарезаю его кусочками, картофель — кубиками, лук измельчаю. Смешиваю, солю, перчу. Начинку также делю на две части.

Для бульона отвариваю кости от голени вместе с одной спинкой в 0,5 воды (можно взять просто воду с 50-100 г сливочного масла).

Одну часть теста делю на 8 частей,



каждую раскатываю в круг, в центр выкладываю начинку. Края защипываю по кругу, смазываю взбитым яйцом. Таким же образом поступаю и со второй частью теста и начинкой. Перекладываю «балишики» на противень, застеленный пергаментом, ставлю в разогретую до 170 град. духовку на 30 мин. Затем в каждый подливаю по 2 ст.л. куриного бульона и запекаю еще 15-20 мин., снизив температуру до 160 град.

Нелли ЗАКИРОВА,

г. Нижнекамск. Фото автора



## Пирог «Грибничок»

Сытный, достаточно большой пирог с начинкой из куриного филе и шампиньонов. Тесто подходит очень хорошо, получается вкусным и пушистым. Лично мне начинки в пироге было маловато. Рекомендую брать половину указанной порции ингредиентов для теста или же увеличить ингредиенты начинки.

Для теста: • 500 г муки • 250 мл молока • 5 г сухих дрожжей • 50 г сливочного масла • яйцо • 0,5 ч.л. соли • 2 ч.л. сахара.

Для начинки: • 300 г куриного филе • луковица • 50 мл сливок (10%) • 7 шампиньонов • растительное масло • перец • соль — по вкусу.

Дрожжи развожу в теплом молоке с 1 ч.л. сахара, накрываю полотенцем и оставляю на 10 мин. до появления пузырьков. Затем добавляю оставшийся сахар, соль и яйцо. Вливаю растопленное сливочное масло, всыпаю частями просеянную муку, замешиваю тесто. Накрываю полотенцем и оставляю в теплом месте на час, чтобы поднялось. Подошедшее тесто обминаю еще раз и снова даю подойти, раскатываю и выкладываю в форму для пирога.

На хорошо разогретом масле обжариваю лук, нарезанный полукольцами, до золотистого цвета, перчу. Добавляю филе, нарезанное кусочками, обжариваю еще 2-3 мин. Затем — грибы, нарезанные пластинами, вливаю сливки, солю, перчу. Выкладываю начинку на основу для пирога и выпекаю 20 мин. в духовке при 180 град. Пирог достаю и смазываю края маслом, накрываю полотенцем, оставляю на 20 мин.

Тамара ШЕНЕЛЕВА,

г. Саратов. Фото автора

Пиццу, открытые несладкие пироги, киши и запеканки украшаю зеленью петрушки или укропа. А чтобы она не потеряла цвет и вкус во время выпечки, заранее обмакиваю ее в растительное масло.



## Ачма из лаваша

• Лаваш • 400 г сыра • 200 г творога • 3 яйца • 2 ст. молока • полстручка сладкого перца • зелень укропа и петрушки • соль • перец • чеснок — по вкусу • растительное масло.

Яйца взбиваю с солью, добавляю молоко и еще раз взбиваю. Натертый сыр смешиваю с творогом, измельченной зеленью и чесноком, перекладываю перец, нарезанный мелкими кубиками, солю и перчу начинку, еще раз все перемешиваю.

От лаваша отрываю куски, смачиваю в яично-молочной смеси и выкладываю в смазанную маслом форму. Первый кусок должен быть большой, чтобы им можно было застелить дно формы и сформировать бортики. Если не хватит лаваша на бортики, можно сформировать их из других кусочков, также смоченных в яично-молочной смеси. Затем выкладываю слой начинки. Накрываю другим смоченным куском лаваша. Таким способом выкладываю весь пирог, чередуя слои из лаваша и начинки (последним должен быть лаваш) и заливаю остатками яично-молочной смеси. Запекаю в разогретой до 200 град. духовке 20-25 мин.

Людмила ПЕШКОВА,

с. Табуны Алтайского края.

Фото автора



## Тесто «Быстрое»

для пиццы

• 400 г муки • 2 ч.л. сахара • 2,5 ч.л. сухих дрожжей • 30 мл оливкового масла • щепотка соли.

Смешиваю теплую воду (1 ст.) с дрожжами и сахаром, оставляю до полного растворения дрожжей. Вливаю масло, добавляю соль и просеянную муку. Замешиваю тесто и даю отдохнуть 10 мин.

Затем распределяю его руками, смазанными маслом, по противню. По желанию тесто можно присыпать сушеным тимьяном или базиликом. Начинка — любая. Выпекаю пиццу в духовке при 220 град. 20 мин.

Елена РЯСКОВА, ст. Камышеватская

Краснодарского края. Фото автора



# Дружно, весело и вкусно!

Виктория МИХЕЕВА из п.г.т. Пролетарий Новгородской области — самая счастливая мама и бабушка. Когда вся семья собирается за столом — а это ни много ни мало две замечательные дочери Катерина и Дарья, зятя Александр и Илья, внучата Маша, Настя, Алеша и Алиса, да еще и друзья со своими детьми не забывают навещать — в доме, во дворе и в душе каждого искрится счастье!

Все люди творческие, спортивные, вместе постоянно узнают что-то новое и интересное и передают из поколения в поколение. Часто хозяйка устраивает теплые семейные вечера, ужины, где колокольчиком звенит детский смех, а воздух пропитывается невероятным ароматом простой и вкусной домашней еды. А что еще надо для радости заботливой маме, бабушке, теще и верной подруге — видеть горящие глаза родных и близких! Кстати, кулинарная составляющая такого далеко не тихого семейного счастья играет не последнюю роль. И готовят в этой семье все от мала до велика, помогая друг другу: кто тесто замешивает, кто шашлычок на мангале соображает, а кто-то колдует над ароматными щами, пока другие заняты у костра созданием невероятного пряного плова. Живут дружно в одном большом доме — так и время пролетает — весело, занимательно и познавательно.



## Пресловутые «Черные щи» из крошева



Это первое блюдо очень знаменито на новгородской земле: в каждом доме здесь обычно заготавливают крошево для щей, но каждая семья готовит его по-своему. Осенью собирают темные нижние листья капусты и измельчают сечкой, добавляя натертую морковь и соль. Затем — в бочку и выдерживают

месяц. Заполненную емкость прикрывают промытыми зелеными капустными листьями и белой тканью. Сверху кладут деревянный кружок, на него гнет — тщательно вымытые булжники весом, составляющим примерно 10% от массы капусты. Образующуюся на поверхности рассола пену снимают, а края бочки тщательно протирают чистым полотенцем. Когда крошево прокиснет, раскладывают в банки и хранят в холоде — подвале или холодильнике.

Виктория отваривает мясо свинины, затем добавляет слегка промытое крошево (чтобы сильно не кислило) и готовит на медленном огне 1,5-2 часа. Кладет очищенную картошку, не нарезаая (когда она сварится, достает, разминает толкушкой и снова перекладывает в кастрюлю). Благодаря этому способу щи становятся еще более нежными и наваристыми.

Добавляет лук мелкими кубиками, лавровый лист, перец, чеснок, соль и доводит до готовности. Если готовит не в русской печи, то укутывает на ночь, чтобы они упрели. К обеду следующего дня достает мясо, разделяет на волокна и возвращает в суп. Посыпает свежей зеленью и подает со сметаной. С чесночными пампушками такие щи идут за милую душу.

## Бланманже «Черничное»

Для деток десерт должен быть вкусным, а когда приготовлен из своих продуктов, он становится еще и полезным.

Виктория заливает 30 г желатина 200 мл молока на час. Миксером взбивает до однородности 0,5 кг творога, 250 г сметаны и 200 г сахара. Разбухший желатин нагревает на огне до 50-60 град. и смешивает с творожной массой. Добавляет ягоды черники и красной смородины, переливает смесь в форму и ставит в холодильник на 4-5 часов. Украшает по желанию и радует близких.



Друзья, мы уверены, что и ваши семейные застолья проходят ничуть не хуже, что и у вас тоже вкусно, тепло, уютно и весело. А еще мы думаем, что ваши близкие и родные не против прийти к вам в гости вкусно поесть и попозировать на камеру, а потом любоваться собою на страницах нашего издания. Не стесняйтесь, приглашайте нас в гости!



## Плов «Бурый»

В выходные и праздники семья любит проводить время на природе и готовить на костре, чтоб дымок да аромат по всей улице... А так как в доме много детей и им надо есть полезную еду, готовят плов не из белого риса, а из коричневого — рубина.

В казане на растительном масле обжаривают нарезанную кусочками свинину, затем добавляют измельченный лук, нарезанную соломкой морковь, доводят до золотистого цвета и всыпают рис (его заранее промывают и замачивают на ночь в воде,

затем снова промывают и готовят плов). Заливают водой так, чтобы она покрывала крупу на 1-2 см, а в центр помещают головку чеснока, перед этим посолив блюдо по вкусу и добавив любимые пряности. Готовят 20-25 мин., если хотят получить состояние альдента, и 35-40 мин. — если рис нужен совершенно нежный. Не перемешивают. Когда плов готов, накрывают казан большим блюдом и резко переворачивают: так мясо оказывается сверху риса. По желанию посыпают свежей мелко нарубленной зеленью.

## На пикник — шашлык

Какой же семейный пикник без шашлыка? Вряд ли такое можно представить — по крайней мере в этой семье без него никак. Зятья Александр и Илья знают в этом толк и, считая, что мясо не терпит женских рук, часто мужественно берут всю ответственность по его приготовлению на себя. Свинину выбирают с небольшими

прослойками жира — хорошо подходит шея. Нарезают такими кусками, чтобы мясо равномерно прожарилось на огне. Посыпают кольцами лука, добавляют по вкусу готовую русскую горчицу, хорошенько перемешивают и оставляют мариноваться минимум на 4-5 часов. Затем нанизывают на шампура и готовят на мангале.



### • Совет •

Если у вас есть кусты смородины, сорвите несколько веточек с листочками, положите на мясо в самом начале жарки, накройте любым поддоном или крышкой — и готовьте шашлыки, а переворачивая их, листья не снимайте.



## ОФТАН® КАТАХРОМ СЧАСТЬЕ ВИДЕТЬ ЛЮБИМЫХ



Диагноз «катаракта» у многих ассоциируется с пожилым возрастом. И это верно: чаще всего она развивается у людей, перешагнувших 65-летний рубеж. Коварность заболевания заключается в том, что она развивается медленно, незаметно, пока однажды не даст о себе знать. От первых симптомов до расцвета болезни проходит обычно несколько лет. Поэтому 50-55 лет — самый подходящий возраст для тщательной диагностики болезней органов зрения и профилактики.

♦ **Катаракта** — это полное или частичное помутнение хрусталика глаза, которое проявляется снижением остроты

зрения, яркости и контрастности предметов, появлением пелены и тумана в глазах.

Самая частая причина заболевания — естественное старение организма. Усугубляют ситуацию ультрафиолетовое излучение, наследственность и хронические заболевания. Тем не менее, ученые считают, что приостановить и замедлить процесс развития возрастных болезней органов зрения можно.

Сегодня появилась хорошая возможность замедлить развитие катаракты медикаментозно. Глазные капли **ОФТАН® Катахром** созданы исключительно для замедления развития катаракты, они способствуют улучшению энергетического обмена хрусталика за счет своего комбинированного состава. Цитохром С в составе **ОФТАН® Катахром** помогает обеспечить антиоксидантную защиту хрусталика глаза, аденозин представляет из себя источник энергии, а никотинамид играет роль витамина. Препарат необходимо закапывать по 1-2 капли три раза в день.

Усилить эффект лечения поможет соблюдение элементарных правил: защищайте глаза от яркого солнца, полноценно питайтесь, лечите основные болезни и посещайте офтальмолога не реже одного раза в год. И тогда мир будет ярким и радужным всегда!



\*Ясное зрение для жизни

РУ П N015553/01 от 28.05.2009. PP-CATAC-RU-0012. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**Проверено читателем**



**Морковка, варись!**

Это, пожалуй, самый быстрый способ варки корнеплодов. Он подходит для приготовления овощей для винегрета или оливье.

Морковь промываю и очищаю, нарезаю кубиками (их размер зависит от того, куда буду добавлять овощ), выкладываю в пакет для запекания, завязываю или закрываю зажимом. Прокалываю в нескольких местах, чтобы пакет не лопнул при нагревании. Устанавливаю в микроволновке максимальную мощность и таймер на 3 мин. и готовлю овощи. Достаю из пакета после остывания.

Карина ФИЛАТОВА, г. Брест



**Когда солить?**

Фасоль во время варки солю только тогда, когда она становится рыхлой, т.к. соль замедляет процесс приготовления бобовых.

Ольга БОР, г. Шклов



**Поднимаем тесто**

Когда готовлю дрожжевое тесто, чтобы оно быстрее поднималось, использую микроволновку. Но ни в коем случае ее не включаю, а просто ставлю емкость с тестом внутрь СВЧ, туда же помещаю чашку с кипятком и закрываю дверцу на некоторое время. Смысл в том, что в СВЧ нет сквозняков, там тепло и влажно от чашки с горячей водой.

Анна ГАЕВСКАЯ, г. Могилев

**Баклажаны «Пикадилли»**

Простая закуска первой разлетится даже с праздничного стола, ведь баклажаны с чесноком и майонезом — идеальное сочетание!

- 3 баклажана • 4 зубчика чеснока • 3 ст.л. майонеза • 100 мл растительного масла
- соль • зелень — по вкусу.

Баклажаны мою, нарезаю кружочками, солю и обжариваю с двух сторон на растительном масле. Чеснок измельчаю и смешиваю с майонезом, зелень мелко нарезаю.

Выкладываю обжаренные баклажаны слоями, каждый смазывая чесночным соусом и посыпая рубленой зеленью.

Марина БУЛАВИНА, г. Волгодонск. Фото автора



**Азу из тушенки**

- Банка говяжьей тушенки • 2 соленых огурца • 4-5 картофелин • луковица • 1 ст.л. томатной пасты • 1 ч.л. муки.
- Для соуса пассерую в жиру от тушенки измельченную луковицу с мукой до золотистого цвета, добавляю томатную пасту, немного воды и тушу 3-5 мин.

Нарезанный картофель обжариваю отдельно, когда он готов, добавляю мелко нарезанные огурцы и тушенку, вливаю соус, перемешиваю. Вливаю еще немного воды и тушу на медленном огне 10-15 мин.

Елена САВИНА, г. Липецк



**Экспресс-кекс**

Соединяю 1 ст. сахара с 1 ст. кефира, яйцом, 0,5 ч.л. соды, 1,5-2 ст. муки и замешиваю негустое тесто. Выливаю в смазанную маслом форму и выпекаю при 180-200 град. до готовности.

Венера ХАКИМОВА, г. Сатка

**Дешево**

• Подписка-2019 •

**«Саша и Маша. 1000 приключений» — супержурнал для детей!**

Муж голодный, а дети и внуки требуют внимания? У нас есть для вас волшебный помощник — журнал «Саша и Маша. 1000 приключений». Выпишите его детям — он займет их надолго. А себе любимой не забудьте оформить подписку на журнал «Сваты на кухне», там точно найдется тот самый рецепт, не сомневайтесь. И будет счастье — муж сытый и радостные дети.

Чуть не забыли! Подписчикам мы дарим подарки — за подписку на первое полугодие 2019 года на два издания «Сваты на кухне» и «Саша и Маша. 1000 приключений» вы получите магнит с поросенком — счастливым талисманом наступающего года. Подробнее — в журнале «Саша и Маша. 1000 приключений» № 10, 2018.

Подписные индексы на издание «Саша и Маша. 1000 приключений»: **04383** «Каталог российской прессы», **71218** «Пресса России», **П1220** «Почта России». Кстати, можно оформить подписку сразу на весь год по индексу **П8137** «Почта России».



## Пирожки «Случайные»

Этот рецепт придумала случайно, когда решила на скорую руку накормить семью чем-нибудь вкусненьким, а получилось действительно хорошо. Выпечка чем-то напоминает пирожки с повидлом.

Для теста: • 0,5 л ряженки  
• яйцо • 1 ч.л. (без верха) соли  
• 1 ч.л. (без верха) соды • 1 ст.л. сахара • 1 ст.л. растительного масла • около 4,5 ст. муки.  
Для начинки: • 0,5 кг мякоти тыквы • 0,5 л густого яблочного повидла или варенья • 4 ст.л. муки • щепотка корицы • сливочное и растительное масло.  
Из указанных продуктов замешиваю тесто и убираю его в холодильник на 40 мин. В это время готовлю начинку: тыкву

мелко нарезаю и обжариваю на сковороде в смеси масел, добавив корицу. Затем вливаю в сковороду около 1/4 ст. воды и тушу под крышкой до полного испарения жидкости. Остужаю тыкву, добавляю повидло или варенье, муку и перемешиваю. Формую пирожки и выпекаю в духовке, разогретой до 200 град.

Готовые пирожки сбрызгиваю водой, накрываю салфеткой и оставляю на 30 мин.



• Мой совет •

Из этого теста можно печь пирожки с любыми начинками, в том числе и несладкими.

Марина ПОНОМАРЕВА, г. Черногорск

## Треугольники «Секретные»

• Лаваш • пачка творога • 100 г сыра • яйцо + белок • зелень  
• соль • пряности — по вкусу.  
Лаваш нарезаю на части так, чтобы потом их можно было сложить в треугольники. Творог соединяю с солью, пряностями, рубленой зеленью и белком, перемешиваю. Добавляю

сыр, натертый на крупной терке, и снова перемешиваю. Выкладываю начинку на лаваш, складываю треугольниками, смазываю взбитым яйцом и запекаю в духовке, разогретой до 180 град., 5-6 мин.

Татьяна ОЛЕЙНИКОВА,  
г. Волгоград



### Храним правильно

Не кладу помидоры и цитрусовые фрукты в холодильник — низкая температура ухудшает вкус и аромат этих капризных продуктов.

Елена БАЦУН,  
ст. Новоминская  
Краснодарского края

# НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**ОБ ЭТОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ. НО УЖЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ МНОГИЕ МУЖЧИНЫ УЗНАЮТ О ПРОСТАТИТЕ И АДЕНОМЕ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ.**

Чем мужчина становится старше, тем тяжелее проявляются симптомы заболеваний. Неприятные болевые ощущения, чувство неуверенности в себе — вот что приходит на смену былой решимости и геройской браваде. Но желание держать ситуацию под контролем и добиваться всего задуманного никуда не уходит — есть еще энергия, и этот внутренний запал заставляет искать путь выхода из неприятной ситуации.

## ВЫХОД ЕСТЬ!

**ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** — лекарственные препараты для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнообразных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- ✓ облегчению акта мочеиспускания;
- ✓ уменьшению болевого синдрома;
- ✓ улучшению эректильной функции, повышению потенции (нарушенной на фоне простатита);
- ✓ усилению полового влечения;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.

ОТПУСК  
В АПТЕКЕ  
БЕЗ  
РЕЦЕПТА

**ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** помогут Вам ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

**Всегда привык держать ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте!**

«Горячая линия»: 8 (495)795-61-56, 8 (499)124-02-21

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

**ЦЕРНИЛТОН®**: 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте**: 50 капсул.

ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» — официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии.  
Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+



## СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

## «Пуговики»

• 200 г муки • 100 г сливочного масла • 80 г сахара  
 • 2 желтка • 2 ч.л. ванильного сахара • 2 ч.л. какао.  
 Желтки растираю с обычным сахаром и ванильным, добавляю размягченное масло, перемешиваю. Всыпаю частями муку, каждый раз вымешивая ложкой. Половину теста перекалдываю в другую емкость, формую шар. Во вторую добавляю какао, перемешиваю и также формую шар. Помещаю в холодильник на 30 мин. Раскатываю тесто в пласты толщиной примерно 5-7 мм. Вырезаю формочкой кружки, затем на каждом по контуру делаю вмятину, не прорезая до конца (можно крышкой от пластиковой бутылки), а по центру — 1-4 сквозных отверстия, как у пуговиц. Поддевая лопаткой или ножом, перекалдываю «пуговики» на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекаю в духовке при 180 град. 20 мин.

Инна ЗАЙЦЕВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора



**Селедка «Радужная»**  
 Селедку под шубой подаю в виде радуги, смотрится очень красиво: верхний слой украшаю полосками из натертых вареной моркови, свеклы, белка, желтка, измельченной зелени.

Людмила ЛЕОНОВИЧ,  
 г. Могилев

## Цветок из луковицы



Татьяна ДИКсон,  
 г. Гродно. Фото автора

Свежие помидоры в салаты всегда очищаю по спирали и кожуру не выбрасываю, а использую для украшения блюд: снятая таким образом она очень легко выкладывается в виде розочек.

## «Хрюшка»

• 700 г мякоти свинины • 1 кг картофеля  
 • 2 яйца • желток • луковица • 2 ст.л. сливочного масла • лавровый лист • 5-6 горошин черного перца • соль • черный молотый перец.

Мясо мелко нарезаю, солю, перчу и обжариваю с измельченным луком, подливаю 0,5 ст. воды и тушу до готовности, добавив соль, лавровый лист и молотый перец горошком.

Картофель отвариваю в подсоленной воде, воду сливаю, картофель толчу и заправляю пюре маслом. Слегка остудив, вбиваю в пюре яйца. Половину массы выкладываю тонким слоем на керамическое блюдо, смазанное маслом. Сверху удлиненной горкой — мясную начинку и накрываю оставшимся пюре. Придаю форму поросенка, формую мордочку, пятячок, ушки, хвостик, глаза делаю из горошин перца. Смазываю взбитым желт-



ком и запекаю в духовке 30-40 мин. при 180-200 град. Подаю, украсив зеленью и овощами.

Ольга БИЛЕНКИНА,  
 г. Санкт-Петербург. Фото автора

## Булочки «Ромашки»

Идею формования булочек позаимствовала у знакомой.

• 250 мл кефира • яйцо + желток • 3 ст.л. сахара • 10 г сухих дрожжей • 0,5 кг муки (может понадобится чуть больше) • 4 ст.л. растительного масла • 0,5 ч.л. соли.

Развожу дрожжи в 100 мл теплой воды, добавляю 1 ст.л. сахара и оставляю в тепле до образования шапочки (примерно на 15 мин.). Смешиваю опару с кефиром, яйцом, оставшимся сахаром, солью и маслом. Постепенно всыпаю просеянную муку и замешиваю эластичное тесто. Ставлю в теплое место для подъема, оно должно увеличиться в объеме в два раза, обминаю

и снова даю подняться. Выкладываю на стол, обминаю и раскатываю скалкой, вырезаю рюмкой кружки. Каждый сгибая пополам и соединяю концы — получаются лепестки цветка. Соединяю 5 таких лепестков, сверху выкладываю шарик из теста — цветок готов. Выкладываю заготовки на противень, даю еще раз подойти 15-20 мин. в тепле. Затем смазываю взбитым желтком и выпекаю в духовке при 180 град.

Вероника КРАМАРЬ, п. Первомайское  
 Ленинградской обл. Фото автора



# Чаша терпения переполнена?

## ПроПроТен-100

применяется при алкогольной зависимости

При курсовом приёме может помочь  
уменьшить влечение к алкоголю  
и снизить вероятность рецидивов



Телефон горячей линии **+7 (495) 681-93-00** [www.materiamedica.ru](http://www.materiamedica.ru)

Регистрационное удостоверение: N002352/01-300408, N002352/02-040508

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

								"Испекли мы ..."		Блюдо из крупы		Грузинский суп		Корж в торте "Причуда"		
Амплуа М. Галкина		Бежит от земных благ	Народ Азии в Непале		Грунт под водой		Неотложка									
								Арабское название Киева		Огнедышащий соус		Пригород Осаки		"Монолог сухомытки"		
Куриная ножка		"Сыр королей"		Антипод выдоха	Лекарственное растение					Сосуд для фруктов						
								Персидская монета		Удмурт прежде						
Сильно побитая котлета	Водяная ящерица		Арабский бубен		Смазочное масло						Лысая птица		"Зонтик" с грядки			
						Малолетний доносчик		Координата в астрономии								
Грузинский пирог с сыром	"Кольчатая" марка	Библийский пророк					Дружба для души									
				Богиня плодородия	... - ... душа в теле			Сорт кофе		Глаза по старинке		Кукуруза для амиго		Силуэт луны		
	Сырье для желе		Гордая птица					Вселенская бездна								
									Французский пирог		Индийский хлеб					
Бельевая ткань		Пионерские сборы						Воловья ягода юга					"Ножные когти" у ниндзя			
								"+" на батарее		Былина у финнов		"Свист" спящего				
													Единица яркости		Воронье "вау!"	
								Налог у мусульман		Редкий экземпляр						
								Аппарат, дающий порции		Богиня победы						

Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

### Ответы на сканворд, опубликованный в №9

**По горизонтали:** Винодел. Отоскоп. Будочник. Убор. Гром. Вона. Беседка. Дрил. Иена. Сапа. Навес. Айон. Иго. Вода. Стул. Мосол. Слип. Ананас. Скарб. Яга. Минск. Калат. Конкур. Меню. Гмина. Оаху. Исаев. Кордон.

**По вертикали:** Небо. Дед. Луч. Тыква. Кабаре. Перила. Умбра. Окс. Над. Ундина. Репа. Инле. Прогулка. Всос. Свал. Йитс. Ноли. Воск. Дояр. Шахнаме. Паек. Масло. Пама. Аккад. Бурун. Гнет. Илга. Стив. Кюи. Как. Нор. Ухо.

Друзья! Если вы увлекаетесь составлением сканвордов или кроссвордов, других интересных головоломок — присылайте свои уникальные материалы в редакцию — уверены, они найдут своего читателя!

# РАННЕЕ ЛЕЧЕНИЕ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ



ООО "НПФ "Материа Медика Холдинг"  
Россия, 127473, г.Москва, 3-й Самотечный переулок дом 9  
Тел./факс: 8(495) 684-43-33  
Reg№006227/10 010710 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

## Мой рецепт или совет в «Сваты на кухне»:

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

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

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ!**

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ИНН НЕОБЯЗАТЕЛЬНО! ТЕМ, У КОГО НЕ УКАЗАН ИНН, ГОНОРАР ВЫПЛАЧИВАТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

Спасибо за рецепт!  
№ 10, 2018 г.

## Блинчики «Рисовики»

Оксана Бор из г. Горки просила поделиться рецептом блинчиков с рисовой начинкой (№ 8, 2018). Попробуйте мой фирменный — очень вкусно.

Смешиваю пару яиц с 1 ч.л. сахара и щепоткой соли, вливаю немного молока, постепенно подмешиваю муку, чтобы получилось густое тесто без комочков, затем довожу его до нужной консистенции, доливая еще молока. Даю тесту постоять полчаса.

Отвариваю рис в подсоленной воде, промываю и откидываю на дуршлаг. Обжариваю на сливочном масле пару мелко нарезанных луковиц до золотистого цвета. Грибы (желательно лесные) отвариваю в подсоленной воде, откидываю на дуршлаг, затем измельчаю, немного солю, перчу и смешиваю с луком и рисом, добавляю мелко нарубленную зелень укропа.

На сковороде, смазанной растительным маслом или кусочком сала, пеку блинчики. Затем на каждый кладу по



1 ст.л. начинки, сворачиваю конвертиком и обжариваю на сливочном масле сначала швом вниз, затем переворачиваю и довожу до готовности. Такие блинчики вкусны как в холодном, так и в горячем виде.

Татьяна ФИЛИПЧИК, г. Минск

## Варенье «Грушевка»

Татьяна Княгиня из г. Несвижа (№ 9, 2018) просила поделиться рецептами варенья из груш. Предлагаю самый простой из тех, по которым я готовлю.

♦ 1 кг груш ♦ 1,2-1,3 кг сахара ♦ 8 г лимонной кислоты ♦ 300 мл воды.

Плоды хорошо промываю, удаляю сердцевину, нарезаю дольками, перекладываю в широкий таз, заливаю водой и ставлю на огонь. Варю, пока кусочки не станут полупрозрачными. Затем воду сливаю, всыпаю в нее часть сахара (700 г) и варю сироп. Когда он закипит, опускаю отцеженные от жидкости груши и снова довожу до кипения. Через 4-5 часов добавляю остальной сахар. Когда варенье начнет густеть, всыпаю лимонную кислоту и через 2-3 мин. снимаю с огня. В горячем виде переливаю в стерилизованные банки, закатываю и укутываю до полного остывания. Храню в подвале или другом прохладном месте.

### • Мой совет •

♦ Груши с сочной и нежной мякотью не подходят для варенья. Беру поздние сорта с плотной мякотью, она не разварится и ломтики сохраняют свою форму.

♦ Чтобы груши не потемнели, нарезав, сразу опускаю их в чуть подсоленную воду (1 ч.л. соли на 1 л воды), но не более чем на час.

Наталья КАРКАЧЕВА, ст. Тамань Краснодарского края. Фото автора



## Подскажите!

Кто-нибудь из вас печет пироги из рисовой муки? Может, поделитесь интересными рецептами?

Буду очень благодарна.

Оксана МЕРЕШКОВА, г. Столин

\*\*\*

Дорогие единомышленники, кто из вас собирает грузди? Поделитесь фирменными рецептами засолки этих замечательных грибочков!

Инна МИНЕНКОВА, г. Ставрополь

\*\*\*

Хотелось бы узнать побольше необычных рецептов драников с оригинальными начинками, а также интересных рецептов картофельной бабки. Расскажите, друзья!

Ольга СКУРАТОВА,  
г. Пуховичи

Впервые можно оформить подписку на «Сваты на кухне» сразу на весь 2019 год по индексу П8141 в каталоге «Почта России»

**Письмо номера**

Дорогие мои Сваты, пишу вам не для того, чтобы задавать вопросы, как обычно случается, и вовсе даже не для того, чтобы поделиться рецептом (хотя в скором будущем все же, наверное, поделюсь каким-нибудь фирменным, самым лучшим). На этот раз хочу сказать вам спасибо за то, что так помогли мне пережить сезон заготовок: не пришлось ломать голову, что да как закатывать, просто открывала каждый номер, брала рецепт и доверяла, заготавливала все, что вы, дорогие Сваты, рекомендовали. Строго соблюдала пропорции, указанные в рецептах, никакой «отсебятины» (в заготовочном деле это чревато последствиями, а оно мне не надо) и вот она, радость,



*Дорогие наши, вот и осень во всю бушует за окном яркими красками листвы. На улице изрядно похолодало, поэтому согревайте друг друга добрыми словами благодарности за понравившиеся рецепты и советы. Вроде мелочь, а как приятно, когда ваша благодарность будет согреть душу автора!*

— моя кладовка наполнена до отказа яркими, аппетитными баночками варений, компотов и солений, которые так и манят, чтобы их открыли да отведали. Признаюсь честно, мы с мужем и детьми уже все попробовали, не дожидаясь зимы, и более чем довольны: не зря написали «Сваты на кухне». Боюсь взглянуть, но ни единая баночка не вздулась и не взорвалась: стоят мои красавцы-огурчики да помидорчики в целости и сохранности — налюбоваться не могу. С нетерпением жду следующий «баночный» сезон и от чистого сердца говорю, что доверяю только вам и вашим авторам, а всем своим соседям, подругам и родственникам посоветую подписаться на издание!

**Людмила ЛЕОНОВИЧ, г. Могилев**

**Опробовано. Вкусно!**

От всей нашей семьи благодарю Ольгу Романову из г. Санкт-Петербурга за рецепт выпечки «Мясная косичка» (№ 6, 2018). Оригинально и очень вкусно! Желаем Ольге успехов в кулинарии и новых фантазий!

**Тамара ВИНОГРАДОВА, г. Старица**

Очень пришелся по душе рецепт гуляша «Сердечный» Любови Скуматовой из г. Новосибирска (№ 8, 2018). Просто, вкусно и бюджетно — на радость любой экономной хозяйке. Спасибо автору!

**Марина ЧЕКАЛОВА, г. Омск**

Наша большая семья от всей души благодарит Наталью Сагулину из г. Могилева за рецепт изумрудного турецкого кекса (№ 7, 2018). Выпечка просто потрясающая: вкусно, просто, оригинально, а как красиво! Побольше бы таких рецептов.

**Алла КАЛИНОВА, г. Оренбург**

**Анекдоты**

Молодожены решили устроить праздничный ужин, впервые приглашают много гостей. Жена жалуется мужу:  
— Так хочется, чтобы прием был шикарным, но у нас мало денег. Что будем делать?

Муж, подумав:  
— У меня есть план. Ты приготовь кулебяку с капустой, а я скажу гостям, что на горячее у нас индейка.  
— И что?  
— Посреди праздника ты вдруг выскочишь из-за стола и побежишь на кухню. Когда вернешься, я спрошу: «Что случилось?» Тогда ты расстроенная скажешь: «Индейка

сгорела», — и взамен подашь кулебяку. Наступил день торжества, собрались гости. За столом идет оживленная беседа. Вдруг молодая хозяйка выскакивает из-за стола и бежит на кухню. Грустная возвращается. Муж спрашивает:  
— Дорогая, что случилось? Что-нибудь сгорело?  
— Да... Кулебяка...

«Сваты на кухне» 16+ № 10 (48), 23 октября 2018 г.  
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).  
Шеф-редактор **САНЧУК Т.И.**  
Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»  
Юридический адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а  
Адрес редакции: Россия, 214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com  
Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; E-mail: ru@toloka.com snk@toloka.com  
Подписные индексы (ежемесячные): 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»  
Распространитель — ООО «Толока в России»  
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47  
Свободная цена.  
Подписано в печать 10.10.2018 г. в 16.00  
Тираж 171 500 экз. Зак. № 03495  
отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1  
Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 862-92-18, 8 (903) 615-56-07; E-mail: reklama\_ru@toloka.com  
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.  
Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.  
Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.  
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.  
Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведений в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.  
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.  
Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж. Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.  
Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.  
Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ.  
Издается с ноября 2014 года.  
Выходит один раз в месяц.  
Следующий номер выйдет 20 ноября 2018 года.

**Подписка-2019**

**Дорогие наши хозяйки! Самый лучший способ получать «Сваты на кухне» — оформить подписку.**

«Как человек, который экономит каждый рубль, скажу вам точно, подписавшись, — вы гарантированно защитите себя от возможного повышения цен в рознице».



«Я, признаться, люблю разные розыгрыши, всегда покупаю лотерейки, а вы, выписав не только «Сваты на кухне», но и увлекательное кулинарное издание «Наша кухня» и приняв участие в акции, получите гарантированный подарок».



«Лень — двигатель прогресса: даже одежду можно через интернет заказать и все принести прямо домой. А оформив подписку, вы не будете искать «Сваты на кухне» в продаже, достаточно спуститься к почтовому ящику».



«Просто обожаю готовить по новым рецептам — семья привыкла к разнообразию, поэтому с удовольствием беру читательские идеи на заметку — они ни разу не подвели, ведь все уже проверено на ваших кухнях».

Поспешите на почту, чтобы подписаться на «Сваты на кухне» на 2019 год — будем вместе баловать семью доступными, но самыми вкусными блюдами!  
Подписные индексы: 04090 «Каталог российской прессы», 41596 «Пресса России», П1212 «Почта России».  
Не упустите возможность оформить подписку сразу на весь 2019 год по индексу П8141 «Почта России».

# КОГДА Я УЗНАЛА ОБ ЭТОМ, МОЯ ЖИЗНЬ ПЕРЕВЕРНУЛАСЬ!

Елена, моя лучшая подруга, уже давно хотела написать в редакцию письмо с «криком души»! О том, как бесплатная медицина становится все более недоступной. О зачастую бесполезном лечении и о малоэффективных препаратах. Но у нее все нет на это времени, и я расскажу вам ее историю.

К своим 52 годам Елена приобрела целый букет проблем со здоровьем: суставы и спина уже не те, давление скачет, нос постоянно заложен. Устав плохо себя чувствовать, она, как всегда, решила принимать таблетки. Опыт подсказывал Елене, что многие из них либо не работают, либо вызывают привыкание. Пробовать разрекламированные новинки у нее не было ни желания, ни сил. Но зимой Елена решила вплотную заняться здоровьем – не просто пить таблетки, которые везде рекламируют, а обратиться к специалистам.

## Лекарства от здоровья и денег в вашем кошельке

В поликлинике она столкнулась с огромными очередями, с записью к узким специалистам на несколько месяцев вперед. Как говорится, не хочешь тратить время – иди в частную клинику. У Елены не было денег на платную медицину, да и у кого они есть? Через три месяца она, наконец, прошла всех нужных специалистов. Таблетки ей выписали, конечно, не те, что в рекламе, но результат был немногим лучше. А сколько потрачено времени и денег? И все зря?

Раньше Елена смеялась над тирадами мужа о том, что таблетки от давления доведут ее до ишемического инсульта, но с годами стала сомневаться. Появился страх стать зависимой от лекарств. «Какой-то замкнутый круг, из которого нет выхода», – думала Елена, почти смирившись, что будет жить и работать на лекарства.

## Выход есть!

Весной мне повезло побывать на выставке, перевернувшей всю мою жизнь! Там проходили лекции, на которых просто и доступно рассказывали о безопасных и эффективных способах лечения заболеваний. Оказывается, что нарушение питания клеток, из которых состоит наш организм, ведет к тому, что они перестают удалять из себя шлаки и токсины. Происходит сбой в работе наших органов, в результате чего мы заболеваем. Вот так все просто. Кажется, что ключ к здоровью очевиден: нужно всего лишь восстановить кровообращение и наладить обмен веществ в межклеточном пространстве. Как это сделать? С помощью лекарств? К сожалению, это не работает так, как хотелось бы.

Альтернативу таблеткам даже не надо придумывать. Разработка недорогого физиотерапевтического аппарата с ярким лечебным эффектом уже давно велась нашими учеными. Изобретение должно было решить проблему эффективного восстановления кровообращения в домашних условиях. Так появился «ФизиоТон» – настоящий медицинский комплекс на дому, разработанный лучшими врачами и инженерами Санкт-Петербурга на базе научно-производственного объединения «НЕВОТОН». В одном аппарате удалось объединить несколько факторов воздействия, которые эффективны сами по себе, а в сочетании – дают максимальный эффект.

В итоге получился физиотерапевтический аппарат не только для восстановления кровообращения и оздоровления всего организма, но и для устранения болевых симптомов и даже поддержания красоты! А еще «ФизиоТон» усиливает эффективность медикаментозного лечения и помогает существенно снизить прием таблеток.

## Всей семьей вздохнули с облегчением!

Когда я рассказала Елене про «ФизиоТон», та сначала отмахнулась, вспомнив безуспешные попытки лечения. Но подсчитав, сколько денег было потрачено впустую, она решила приобрести недорогой аппарат. Особенно по сравнению с той суммой, которую она, как и все мы, ежемесячно тратит на таблетки. При нашей следующей встрече Елена даже не скрывала радость от покупки, ведь она приобрела целую поликлинику на дому!

Оказалось, что пользоваться аппаратом можно ежедневно! Он легкий, удобный, а значит – его можно брать с собой на дачу. «Лучший помощник после грядки!» – заявляет Елена. Я и сама прочитала подробную и понятную инструкцию, в которой детально изложено применение аппарата при различных заболеваниях.

Вот перечень основных официальных показаний к применению аппарата «ФизиоТон»:  
■ заболевания и травматические повреждения опорно-двигательного аппарата (деформирующий остеоартроз, артрит, полиартрит, эпикондилит, растяжение, ушиб, гематома);

Искренне ваша, народная артистка России  
Ангелина Михайловна Вовк



- заболевания периферической нервной системы (остеохондроз различных отделов позвоночника, неврит, полиневрит, невралгия);
- заболевания сердечнососудистой системы (гипертоническая болезнь, реабилитация после инфарктов и инсультов, стенокардия);
- заболевания органов дыхания (трахеит, бронхит);
- лор-заболевания (ринит, вазомоторный ринит, тонзиллит, средний отит, гайморит);
- урологические заболевания (простатит);
- заболевания кожи и полости рта.

## Сколько же стоит поликлиника на дому?

Достоинства аппарата «ФизиоТон» можно перечислять бесконечно – ведь это настоящая поликлиника на дому. Он прослужит вам долго, экономя для вас десятки тысяч рублей в год на лекарствах. Международный стандарт качества аппарата «ФизиоТон» подтверждается гарантией и достигается за счет тройного контроля на производстве.

Сколько же может стоить собственный медицинский центр, который всегда под рукой? Обычная цена на «ФизиоТон» – 7 990 руб. Согласитесь, это недорого при таких-то возможностях. Но это еще не все! У вас есть шанс сэкономить. Только до 4 декабря 2018 года «ФизиоТон» будет продаваться по льготной цене в 5 990 рублей! Заказывайте прямо сейчас, пока аппараты есть в наличии! Подарите здоровье себе и вашим близким!

## Звоните и заказывайте «ФизиоТон»

По бесплатной федеральной горячей линии

☎ 8-800-777-36-91

Консультация специалиста БЕСПЛАТНО

☎ 433507, г. Димитровград, 🌐 www.phizioton.ru  
а/я 73, заказ Л-29

Цена ~~7 990 руб.~~

«ФизиоТон» 5 990 руб.

Только до 4 декабря 2018 года

Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.

Блок питания к «ФизиоТон» в комплект не входит.  
Цена 560 руб.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ