

16+

# Сваты На кухне

Телокс  
№ 3 (77),  
МАРТ 2021 Г.

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ  
ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ

УКРАШАЕМ БЛЮДА  
ГОТОВИМ БЫСТРО

## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- 11 ЧЕЧЕВИЧНЫЙ ПАШТЕТ
- 9 ТРЕУГОЛЬНИКИ ИЗ ЛАВАША
- 21 ФАРШИРОВАННАЯ ЩУКА

НЕОЖИДАННО:  
ТАЙНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ  
ДЛЯ ПРЕОБРАЖЕНИЯ СУПА 3

КРУПЫ И БОБОВЫЕ:  
НОВЫЙ ВЗГЛЯД  
НА ПРИВЫЧНУЮ ГРЕЧКУ 16



САЛАТ  
«МОЙ ПРИНЦ»

11

НА ЗДОРОВЬЕ:  
МЕНЮ ДЛЯ КОСТЕЙ  
И СУСТАВОВ 2



Сенсация

ВПЕРВЫЕ  
ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ  
НА «СВАТЫ НА КУХНЕ»  
НА ВТОРОЕ  
ПОЛУГОДИЕ 2021 ГОДА  
ПО ИНДЕКСУ ПОЗ93  
ПО ЦЕНЕ ЕЩЕ НИЖЕ,  
ЧЕМ НА ПРЕДЫДУЩЕЕ  
ПОЛУГОДИЕ

## СЫТНЫЙ ВЕЛИКИЙ ПОСТ

- 6 ВРАЧ ОБ ОГРАНИЧЕНИЯХ
- 10 МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ
- 7 ТОРТ-СУФЛЕ «ПОСТФРУКТУМ»
- 5 МАНТЫ С ТЫКВОЙ И ЯБЛОКОМ
- 6 ГРИБНОЙ СУП С ГАЛУШКАМИ
- 5 КОТЛЕТЫ-ОБМАНКИ ИЗ ФАСОЛИ

27 ГЕМАТОЛОГ О РОЛИ ЦИНКА + ТОП-10 ПРОДУКТОВ, ГДЕ ЕГО ИСКАТЬ





## Сваты на кухне

Наконец-то весна! Какая бы она ни была в вашем регионе, наверняка многие уже вовсю посматривают в сторону дач, чтобы скорее поехать наводить порядок в домике и огороде, перебирать закрома, дабы подготовить место для нового урожая. Пока же любители заготавливают впрок березовый сок. Это сейчас Степаныч знает, как правильно его собирать, а бывали времена, что ни капельки не удавалось добыть. Благо, как только поженились Марго со Степанычем, он поехал со стройотрядом в деревню — коровники возводить. А там практически на каждом дереве бидон висит. А что ребятам-то? Поработали, распотелись, пить хочется — подошли под березку, отпили и дальше молотками стучать. Приходят вечером работники колхоза сок собирать (да не просто себе в погреба, а чтобы сдать и получить законную копейку за каждый литр), а его нет! Крику-то было, но хорошо, что сезон только начинался. Деревенские мужики рассказали ребятам, как и с каких деревьев им собственный сок собирать, чтобы колхозу «дорогу не переходить». С тех пор Степаныч у нас главный по заготовке этого напитка.

А какие вы делаете первые заготовки? Может, по-особенному маринуете редиску либо готовите целебные снадобья из почек растений? Или что-то интересное попадает в закрома из одуванчика? Делитесь своими планами на заготовочный сезон с нами, Сватами, а мы, в свою очередь, опубликуем рецепты на страницах издания, чтобы все читатели могли попробовать ваши блюда!

Ваши Сваты

## Подписка-2021

Дорогие друзья,  
подписаться на «Сваты на кухне» вы можете с любого месяца не выходя из дома на сайте **toloka24.ru** (для жителей России) или **toloka24.by** (для жителей Беларуси).  
По промокоду **SP21** скидка всем!

Перед запеканием курицы под кожу тушки кладу кусочки сливочного масла, растертого с измельченным чесноком и любимыми травами. Эта небольшая хитрость не только делает курочку очень сочной, но и весьма облагораживает вкус.



Михаил Михайлович

## «Чехол» для отбивных

Занимаюсь «коллекционированием» упаковок из-под макарон, печенья, отрубей, а точнее, пустых жестких пакетов. В них, скажу я вам, очень удобно отбивать мясо! Его кусочки

не летают по всей округе, а пакетик при этом не рвется, как обычные полиэтиленовые. И разделочная доска чистая! После «процедуры», конечно же, «чехол» выбрасываю.



Маргарита Петровна

Люблю, чтобы все было красиво. Поэтому перед подачей на стол овощные нарезки слегка сбрызгиваю водой, а мясные — смазываю оливковым маслом. Так блюда не будут заветриваться во время длительного застолья.

## Яйцо пашот «Беспроблемное»

Это простой и довольно эффективный способ приготовления яиц, которые очень вкусно подавать с хрустящими тостами, овощами или ароматной свежей зеленью. Я же готовлю пашот еще и максимально удобно: пищевую пленку опускаю в стакан мешочком, разбиваю туда яйцо, закручиваю пленку сверху, опускаю в кипящую подсоленную воду и варю 2 мин. Освобождаю от «чехла» и подаю.



Анатолий Степанович

Для рубцевания ранок на плодовых деревьях готовлю садовый вар. Расплавливаю на малом огне канифоль, воск и несоленый свиной жир в равных частях, охлаждаю. Когда смесь загустеет, кладу еще немного жира, перемешиваю и наношу вар на проблемное место на стволе или ветвях дерева.

## Главное — выдержка

Чтобы рыбка получилась сочной и вкусной, как мне подсказал бывалый повар, ее нужно обжаривать в течение более длительного времени на одной стороне и более короткое время (аж наполовину) — на второй. И, кстати, лучше снять с огня за пару минут до готовности. В горячей сковороде она дойдет до нужного состояния, но при этом сохранит свою нежность.



Любовь Сергеевна

Одно время мне нельзя было есть соль ни в каком виде. Михалыч, конечно, был против таких экспериментов, поэтому пошла на уловку, при которой и мне хорошо, и муженек остался доволен: приправляла пищу лимонным соком. Кислотность цитруса с успехом заменила запретную специю, а еще добавок пикантности блюдам придала.

## Скажем нет прилипале!

Вы все еще посыпаете мукой и скалку, чтобы тесто не прилипало? Тогда я спешу к вам с советом! Беру два листа пергамент-

ной бумаги или плотной пищевой пленки, кладу между ними тесто и раскатываю до необходимого размера. И никаких проблем!



■ Постные дни	Разрешение на:
✕ Строгий пост	■ вино,
■ Вареная пища без масла	■ растительное масло,
	● икру,
	■ рыбу.

## МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9


ЖДЕМ ПИСЕМ  
С ВАШИМИ  
СЕКРЕТАМИ

Как же легко и просто можно облегчить приготовление тех или иных блюд, если читать ваши советы и секреты. Может быть, вы знаете хитрости, как легко отмыть посуду, вытяжку и духовку? Или избавиться от неприятных запахов. Дорогие наши, мы верим, что и дальше вы будете стремиться к совершенству, улучшая вкус своих яств, экспериментируя со способами приготовления, посудой, пряностями и т.д., и обязательно рассказывать об этом нам, Сватам. Приятные гонорары после публикации, а также слова благодарности и восхищения не заставят себя ждать. Наш e-mail: [snk@toloka.com](mailto:snk@toloka.com) или адрес для ваших бумажных писем на стр. 29.

## • Секрет первого •

Тайный ингредиент  
для преобразования супа

Подскажу вам один тайный ингредиент, который сделает самый обычный суп более ярким и насыщенным. И это — пшеничная крупа! Конечно, я не беру в расчет такие классические, устоявшиеся по рецептуре блюда, как борщ, щи, солянка, суп-лапша. Но все остальные импровизированные из овощей, мяса, грибные супы, сырники, сливочные — будут намного вкуснее. Крупа удивительно подчеркивает вкус основного ингредиента, делает первое более густым и вкусным, при этом, сама не имея яркого привкуса, вбирает в себя ароматы составляющих блюда. Попробуйте и убедитесь сами. Я вчера приготовила первое из того, что было: утиного бульона, замороженной мексиканской смеси и остатков консервированной фасоли. И получилось очень вкусно! Можно для сравнения даже отлить тарелку супа без крупы, потом добавить, довести до готовности и попробовать блюдо с крупой и без. Почувствуйте разницу! И заодно — делюсь рецептом.

♦ 1,5 л воды или бульона ♦ 100-150 г отварного мяса птицы (по желанию и наличию) ♦ 200 г замороженной овощной мексиканской смеси ♦ пол-луковицы ♦ 2 горсти пшеничной крупы ♦ соль ♦ пряности — по вкусу ♦ зелень — для подачи.

Лук нарезаю кубиками, слегка обжариваю прямо в кастрюле, кладу кусочки мяса, обжариваю еще 1 мин., добавляю овощную смесь (не размораживая), томлю 2 мин. Вливаю бульон, довожу до кипения,

приправляю солью и пряностями, всыпаю крупу и варю 10-15 мин. Снимаю с огня, оставляю суп под крышкой на 10 мин. Перед подачей посыпаю измельченной зеленью.

Елена АРСЛАНОВА, г. Красногорск

## • Секрет корочки •

## Картофель «Рести»

Простое и вкусное блюдо. Самое главное — правильно подготовить картофель, чтобы он получился зажаренным, а не размок и не превратился в кашу. Сорт картошки тоже важен: он должен не сильно развариваться, чтобы после жарки сохранил форму. Подаю с зеленью и соусом.

0,5 кг картофеля натираю на крупной терке, на 30 мин. погружаю в холодную воду. Выкладываю на бумажное полотенце, хорошо отжимаю — в этом основной секрет, тогда будет красивая корочка у готового блюда. Добавляю пряности и соль по вкусу, перемешиваю, выкладываю массу на сковороду тонким слоем, сверху — 300 г любого фарша и еще слой картофеля. Обжариваю с двух сторон до готовности. Подаю с зеленью и любимым соусом.

Элла ИВАНОВА, г. Кривой Рог. Фото автора



## • Секрет аромата •

## Чеснок без чеснока

Люблю чеснок, но вечный страх, что после приема пищи с ним остается неприятный аромат, побеждал. А потом коллега рассказала про свой лайфхак, и теперь повторяю за ней. Просто смазываю чесноком тарелку, на которую накладываю еду. И аромат еды мой любимый, и последствий никаких.

Екатерина САВКИНА, г. Гусь-Хрустальный



**Знаменитая ясновидящая и предсказательница Глория обещает:**

**«Если Ваше Магическое число = 111, то мы бесплатно поможем Вам получить более 100 000 рублей в ближайшее время!»**



**Кто такая Глория?**

«Вы, несомненно, слышали обо мне, меня зовут Глория. Вот уже более 30 лет я занимаюсь астрологией и нумерологией, и мне известно, что существуют эффективные периоды привлечения денег, удачи и благополучия. И мне очень обидно, что тысячи людей, испытывая серьезные финансовые трудности, даже не подозревают о том, что есть способ раз и навсегда решить их проблемы! Сегодня я хочу исправить эту несправедливость и помочь тем из вас, кому особенно нужны деньги и кто нуждается в срочной помощи!»

## МАГИЧЕСКИЙ КВАДРАТ НОСТРАДАМУСА

6	32	3	34	35	1
7	11	27	28	8	30
19	14	16	15	23	24
18	20	22	21	17	13
25	29	10	9	26	12
36	5	33	4	2	31

**Прямо сейчас проверьте: если Магическое число 111 принадлежит Вам, то Глория бесплатно поможет Вам получить ОБЕЩАННОЕ СОСТОЯНИЕ:**

1. Найдите в Магическом Квадрате Нострадамуса день Вашего рождения.

2. Затем сложите числа в горизонтальном, а затем вертикальном рядах на пересечении с Вашей датой рождения.

3. Если и по горизонтали, и по вертикали получилось 111 – это значит, что Вы тот самый человек, которого разыскивает Глория!

**Это предложение на 100% БЕСПЛАТНО, но предназначено оно не для всех!**

«Я знаю, что у Вас серьезные денежные трудности, и это не дает Вам покоя. Я знаю, что Вам срочно нужно больше всего: получить значительную сумму денег СЕЙЧАС! И при этом Вы не знаете, к кому обратиться за помощью. Меня это сильно волнует, так как уже более 30 лет я помогаю людям по всему миру и знаю эффективные способы быстрого привлечения денег.

На днях, проводя ежедневные нумерологические расчеты, я обнаружила в своих бумагах старинный документ. Это Магический Квадрат, который в 1551 году создал великий француз-

ский астролог Нострадамус для составления своих предсказаний и тайно передал моему дальнему предку, который, так же как и я, всю жизнь занимался астрологией и нумерологией. Секрет этого квадрата в том, что один раз в 11 месяцев один человек, чье Магическое число равно 111, может получить очень большую сумму денег без всяких усилий. И именно благодаря этому квадрату можно узнать, кто этот человек!

**Более 100 000 рублей для Вас? Но только если Вы выполните одно условие...**

Да, сегодня я решила помочь человеку, чье Магическое число равно 111. Ведь, согласно Магическому Квадрату Нострадамуса, именно

этот человек очень быстро, буквально за несколько дней, может получить огромное состояние и решить все свои финансовые проблемы. Вам трудно в это поверить? Но это действительно так! При этом Вам не придется делать ничего сложного! А моя помощь не будет стоить Вам ни копейки ни сейчас, ни потом.

Вам надо всего лишь рассчитать Ваше Магическое число, следуя инструкции, и, если оно равно 111, немедленно отправить заполненный «Купон запроса о бесплатной помощи»!

Только не забудьте вписать в «Купон запроса» дату Вашего рождения, чтобы я могла убедиться, что Вы рассчитали Ваше Магическое число правильно.

## ТАЛИСМАН

**ОТ ГЛОРИИ В ПОДАРОК!**

Если Ваше Магическое число равно 111 и Вы ответите в течение 7 дней, Глория подарит Вам знаменитый Талисман денежной удачи. Талисман наделяет своего обладателя способностями эффективно противостоять неблагоприятным обстоятельствам и притягивать денежные выигрыши.

### КУПОН ЗАПРОСА О БЕСПЛАТНОЙ ПОМОЩИ ГЛОРИИ

Заполните и отправьте (сегодня, если возможно) по адресу:  
111123, г. Москва, а/я 41, для Глории.  
Телефон: (495) 748-85-63.

☐ **ДА**, я испытываю серьезные финансовые проблемы, и мне действительно очень срочно необходима Ваша помощь. Я хочу получить более 100 000 рублей и заранее благодарю вас.

☐ **ДА**, я рассчитал(а) мое Магическое число, и оно равно 111. В подтверждение своего расчета я указываю мою дату рождения и высылаю мои контактные данные для связи со мной:

число                      месяц                      год

**Обязательно!**

Ф.И.О.: \_\_\_\_\_

Индекс: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

**НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЬГИ – ЭТО НА 100% БЕСПЛАТНО!**

Через несколько дней Вы получите личное послание от Глории.

☒ Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

«Сваты на кухне» №3 от 23.03.2021





## Котлеты-обманки из фасоли

В пост хочется как-то разнообразить свое меню, и фасолевыми котлетами — замечательная альтернатива привычным мясным. По содержанию белка фасоль уступает только мясу, а витамина С в ней больше, чем в абрикосах, сливах или персиках. Также это блюдо подойдет вегетарианцам.

♦ 400 г фасоли ♦ луковица ♦ морковь ♦ 2 картофелины ♦ соль ♦ перец — по вкусу  
♦ панировочные сухари ♦ растительное масло — для обжаривания.

Фасоль заливаю водой и оставляю на несколько часов, можно на ночь. Отвариваю до готовности, процеживаю и пюрирую блендером или пропускаю через мясорубку вместе с вареными картофелем и морковью. Добавляю обжаренный измельченный лук, солю, перчу, перемешиваю до однородной массы.

Формую котлеты, обваливаю в сухарях и обжариваю с двух сторон до золотистого цвета.

### • Мой совет •

Готовые котлеты можно подавать в таком виде или протушить 5 мин. в томатном соусе.

Виктория ПИСКУНОВА,  
г. Запорожье. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Отличный рецепт! Хороший вариант и для поста, и для вегетарианского меню, и просто для разнообразия рациона. Питательное блюдо, которое даст ощущение сытости на длительное время за счет легкоусвояемого растительного белка. Кроме того, фасоль богата витаминами и минералами, что положительно влияет на нутриентный баланс.

Единственное — рекомендую котлеты либо обжаривать на антипригарной сковороде, либо сразу тушить без предварительной термической обработки. Также в качестве альтернативы панировочным сухарям можно использовать перемолотые отруби или клетчатку.

Юлия ЛЮМБЕ, нутрициолог, @julia\_lumie, г. Орел

Карнавал в католических странах — это, можно сказать, прямой аналог нашей Масленицы. И то, и другое отмечают перед Великим постом, и эти праздники в свое время были адаптированы церквями из народных языческих. По одной из версий, само же слово «Карнавал» означает «Прощай, мясо» (от латинского «carne vale»).



## Фруктовые манты

Любовь к мантам с детства привила мне мама. Окончив школу, она уехала учиться в Узбекистан, где и освоила разные их национальные блюда. Именно тогда у мамы появились настоящие узбекский казан и мантышница, которые служат верой и правдой по сей день. Но многие даже не догадываются, что манты можно приготовить с фруктово-тыквенной начинкой. Они получаются очень сочные, ароматные, в меру сладкие, с тонкой кислинкой. Блюдо красочно разнообразит меню постящихся людей и веганов.

Для теста: ♦ 200 мл воды ♦ 480 г муки  
♦ щепотка соли ♦ 2 ст.л. 6%-ного белого винного или яблочного уксуса.

Для начинки: ♦ 350 г очищенной тыквы ♦ по 300 г груш и яблок.

В 150 мл воды развожу уксус и соль, вливаю смесь в просеянную муку и начинаю замешивать тесто. Подливаю еще 50-70 мл воды — зависит от муки, должно получиться крутое эластичное тесто, не липнущее к рукам. Кладу в полиэтиленовый пакет и оставляю на 20-30 мин.

Готовлю начинку: яблоки, груши и тыкву очищаю от кожуры, удаляю сердцевину, нарезаю мякоть мелкими кубиками, перемешиваю. Раскатываю пласт теста, нарезаю ножом на квадраты или вырезаю круглой вырубкой кружочки. В центр каждого выкладываю много начинки, защипываю края. Готовлю в мантышнице на плите или в пароварке 35-40 мин.



### • Мой совет •

Для хранения в морозильной камере выкладываю манты на присыпанный мукой пергаментный лист или разделочную доску, ставлю в морозилку, подмораживаю и перекладываю в полиэтиленовый пакет. Храню в морозилке.

Ирина НОВАКОВА,  
г. Белово. Фото автора



## Постимся с умом

Как на основе разрешенных в пост продуктов организовать разнообразное сбалансированное



питание, рассказывает врач-гастроэнтеролог Ольга ТАБИДЗЕ из г. Санкт-Петербурга.

Питание во время православного поста подразумевает исключение из рациона определенных продуктов животного происхождения — мясо, молочка, яйца, рыба. В эти дни разрешены крупы, овощи, фрукты и сухофрукты, орехи, семена, мед, грибы, растительное масло, бобовые, зелень.

Готовьте разнообразные каши с добавлением тушеных овощей; голубцы с грибами или бобовыми, например с нутом; овощные, крупяные, бобовые супы; тушеные овощи, салаты, пасту, выпечку без использования яиц и молочных продуктов — все эти блюда обеспечивают организм необходимыми нутриентами. Важным дополнением постного стола станут различные соевые продукты, соленья, овсяное, кокосовое, миндальное молоко.

### Осторожно!

Жесткие ограничения в питании во время поста не рекомендуются людям с серьезными хроническими заболеваниями, в том числе и органов пищеварения. Это язвенная болезнь, хронический панкреатит, воспалительные заболевания кишечника, хронический холецистит и другие. Не стоит поститься беременным и кормящим женщинам, детям раннего возраста.

Помните, для верующих пост не является самоцелью. В этот период люди стремятся к духовному очищению перед значимым праздничным событием. Строгие церковные каноны подразумевают весьма жесткие ограничения: понедельник, среда, пятница — сухоядение, когда можно есть хлеб, фрукты, овощи; вторник, четверг — горячая пища из разрешенных продуктов без масла; суббота, воскресенье — разрешается пища растительного происхождения с постным маслом. Самые строгие ограничения касаются последней недели Великого поста.



## Грибной суп с галушками

Просеиваю 1 ст. муки, добавляю соль по вкусу и 2 ст.л. растительного масла, перетираю руками. Вливаю 80 мл воды, замешиваю тесто и оставляю «отдохнуть» на 20 мин. Раскатываю тонкий жгут и нарезаю кусочками.

Нарезаю 3-4 крупных шампиньона, солю, сбрызгиваю растительным маслом, раскладываю на бумаге для выпечки и запекаю в духовке при 200 град. 10-15 мин. Очищенный лук измельчаю, морковь нати-

раю на крупной терке, обжариваю овощи на растительном масле.

В 1 л кипятка опускаю картофель, нарезанный кусочками, через 5 мин. — грибы и галушки и через пару минут — за жарку. Солю, всыпаю черный перец горошком, лавровый лист и измельченную зелень (укроп, петрушку) по вкусу, готовлю 1 мин., выключаю огонь, накрываю крышкой и даю настояться 10 мин.

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ,  
г. Барнаул. Фото автора

## Вкусное меню от мамы

Мама была глубоко верующая и соблюдала все посты: длительные и еженедельные. Поскольку она была пожилым человеком с подорванным здоровьем, духовник делал ей послабление — чаще разрешал есть рыбу, но не жареную, а запеченную или тушеную. Мама была худенькой, поэтому я волновалась, что она может еще сбросить вес или ослабить здоровье. Но когда я выражала беспокойство, мамочка смеялась: «Я питаюсь лучше и качественнее вас! Кстати, в Великий пост у меня уходит больше денег на натуральные и полезные продукты, в отличие от вас, нарушающих правила правильного питания». И действительно, приезжая к ней, я пробовала разные постные блюда, которые оказывались вкусными и питательными. Хочу поделиться двумя простыми и легкими в исполнении рецептами, на мой взгляд, наиболее полезными при соблюдении постного рациона.

**1** Мама готовила эту вкуснятину для укрепления иммунитета, прибавления сил и бодрости регулярно, поскольку продукт полезен в любое время года. Тщательно перемешиваю в банке любые измельченные орехи (лучше грецкие и миндаль равными частями), кусочки вымытой и высушенной кураги и заливаю медом так, чтобы он занял все пустоты в банке, до «плечиков», плотно закрываю крышкой. Храню вкусняшку в холодильнике. Можно добавить в смесь апельсин или лимон.

**2** Выбираю рыбу на свой вкус, чищу, потрошу (предпочитаю скумбрию, ее не чищу от чешуи). Подсушиваю от лишней влаги, натираю тушки солью, молотым черным перцем и любимыми пряностями. Заворачиваю каждую рыбку в фольгу и оставляю часа на два. Затем раскладываю в фольге в скоровороте или на противне и запекаю при 200 град. 20 мин. Крупные тушки запекаются около получаса.

Елена ПОШЕХОНСКАЯ,  
г. Мытищи



## Торт-суфле «Постфруктум»

Очень вкусный торт, легкий, воздушный, с минимумом калорий. Рекомендую.

Для шоколадных коржей (на форму диаметром 20 см): ♦ 130 г муки в/с ♦ 1 ст.л. какао-порошка ♦ 50 мл растительного масла ♦ 75 г сахара ♦ 130 мл воды ♦ щепотка соли ♦ 1 ч.л. разрыхлителя теста ♦ ванилин — по вкусу.

Для суфле: ♦ 500 мл фруктового сока (у меня вишневый) ♦ 80 г сахара ♦ 6 г агар-агара или 12 г желатина ♦ 40 г манной крупы ♦ 150-200 г фруктов или ягод (у меня малина).

**Коржи.** Воду смешиваю с маслом, добавляю сахар и соль, всыпаю просеянную смесь сухих ингредиентов и перемешиваю. Перекладываю тесто в форму с застеленным пергаментной бумагой дном, разравниваю и выпекаю при 180 град. примерно 15 мин. Проверяю деревянной палочкой: если из центра выходит сухой, корж готов. Достаю, даю постоять несколько минут и извлекаю из формы, убираю бумагу, кладу на решетку до остывания.

**Суфле.** Агар заливаю 100 мл сока и оставляю на 30 мин. Из остального сока и половины сахара варю сироп (после закипания — 5-7 мин.). Выключаю огонь, даю постоять 10 мин., а затем ставлю в миску с холодной водой и начинаю взбивать — масса увеличится в объеме и посветлеет. Достаю из воды и оставляю (масса должна быть еще теплой). Добавляю

в агар оставшийся сахар, ставлю на огонь, довожу до кипения, постоянно помешивая, и провариваю 1-1,5 мин. Взбивая массу из сока, тонкой струйкой вливаю агар. Важно, чтобы температура суфле была выше 40 град., иначе агар на начнет густеть.

**Сборка.** Корж ставлю в кольцо (бока можно проложить кондитерской лентой или файликом), выливаю часть суфле, выкладываю ягоды, отступая от края примерно 1 см, и — оставшуюся массу. Трясу форму, чтобы суфле равномерно распределилось. Работать нужно быстро, потому что смесь быстро густеет. Накрываю и отправляю в холодильник на пару часов. Достаю, снимаю кольцо и пленку, украшаю по желанию.



### • Мои советы •

Агар — растительное желирующее средство. Если не в пост будете использовать желатин, то замочите его на 30 мин. и растворите на водяной бане. Весь сахар положите в сироп при варке, а сам желатин влейте в массу после взбивания суфле и перемешайте. Время выдерживания торта в холодильнике нужно увеличить минимум вдвое.

Ангела КАЛИНОВСКАЯ, г. Старобельск. Фото автора

Считается, что слово «пост» произошло от греческого «apastia», а оно, в свою очередь, от «apastos» — «том, который ничего не ест». В античность слово «apastia» обозначало лечебную диету — воздержание для выздоровления или при необходимости — похудения. Со временем слово видоизменилось, утратив свою отрицательную приставку «а».



## Скумбрия «Универсальная»

Люблю скумбрию, но у нее такой резкий аромат, что часто откладываю приготовление. Решила запечь сразу целую упаковку из 5 штук. Сначала пообедали запеченной рыбой с гарниром, а потом использовала в холодном виде — в салаты, на бутерброды. Охлажденная запеченная скумбрия вкусна и сама по себе с любым подходящим соусом.

♦ 5 замороженных скумбрий ♦ пол-луковицы

♦ 1 ч.л. подсолнечного масла ♦ 2 ст.л. соевого соуса

♦ 1 ст.л. лимонного сока или яблочного уксуса

♦ 1 ч.л. смеси итальянских трав ♦ соль

♦ перец — по вкусу.

Для маринада смешиваю соевый соус, масло, лимонный сок и итальянские травы. Хорошо промазываю им выпотрошенную размороженную скумбрию без голов и хвостов, посыпав каждую изнутри щепоткой соли.

Складываю рыбу в емкость, накрываю и ставлю в холодильник на время от 30 мин. до 3 часов. Затем запекаю при 200 град. 40 мин., накрыв крышкой (если форма стеклянная, то требуется время на ее прогрев, если металлическая или фольга, то минус 10-15 мин.). Подаю скумбрию с ломтиком лимона и любым гарниром.

Наталья АНТИПЬЕВА, г. Томск. Фото автора



## Оладьи

## «Воскресный завтрак»

Никогда не пекла блины и оладьи на дрожжах, всегда казалось, что это долго. Спасибо Любе Брянцевой (еще один ее рецепт на стр. 24), сегодня приготовила оладьи по ее рецепту — очень вкусные! Воду, правда, заменила молоком и уменьшила количество муки.

♦ 1 ст. молока ♦ 1 ст.л. сахара  
♦ 0,5 ч.л. соли ♦ 1 ч.л. сухих дрожжей ♦ 1 ст.л. растительного масла для теста + для жарки ♦ 2 ст. муки (у меня 1,5 ст.).

Соединяю молоко, сахар, соль, масло, добавляю дрожжи и муку. Вымешиваю тесто до однородности и ставлю в тепло на 30-40 мин. Когда поднимется — не перемешиваю. Беру тесто ложкой сверху и выкладываю на разогретую с маслом сковороду, помогая второй ложкой сформовать оладушку. Выпекаю, накрыв крышкой, а перевернув на другую сторону, можно не накрывать.



Наталья РОМАНОВА,  
г. Олонец. Фото автора

Дорогие мои, подготовила для вас новые способы замены продуктов. Если в рецепте нужен лимонный сок, то заменяю его порошком лимонной кислоты по вкусу. Когда же нужен растопленный шоколад, то его заменяю какао-порошком, разведенным в растительном масле (3 ст.л. какао и 1 ст.л. растительного масла равны одной плитке).



## Салат

## «Кучерявый»

Быстро и экономно, хотя и не полезно. Но сейчас много чего непользного и никого это не смущает, палочка-выручалочка, когда денег нет. Луковицу нарезаю тонкими полукольцами, добавляю масло и пряности из пакета вермишели быстрого приготовления и хорошо перемешиваю. Натираю крупную морковь, разминаю вермишель и соединяю с луком, заправляю майонезом и даю настояться минимум 2 часа.

Александра ШЕЙЧУК,  
г. Бобров

## Макароны по-флотски на новый лад

Говорят, мужчины отличные кулинары, в этом я убедилась, недавно выйдя замуж.

Мой муж строитель по специальности, до нашей встречи много лет работал вахтовым методом и был вынужден не только самому себе готовить, но и делать это максимально быстро.

♦ Пачка (400 г) макарон ♦ 400 г фарша ♦ морковь ♦ 2 луковицы ♦ 2 ст.л. томатной пасты ♦ 3-4 зубчика чеснока ♦ сливочное масло ♦ растительное масло ♦ соль ♦ зелень ♦ пряности — по вкусу.

Макароны варит в подсоленной воде. Пока они готовятся, в сковороде обжаривает на растительном масле фарш, а как он немного зарумянится, добавляет натертую на крупной терке морковь и нарезанную луковицу, тушит 10 мин. Вливает разведенную в небольшом количестве теплой воды томатную пасту,

кладет мелко нарезанный чеснок, соль, пряности по вкусу. Тушит до готовности. В сваренные макароны добавляет немного сливочного масла и поджарку, перемешивает и посыпает зеленью. Вуаля, вкусное и легкое блюдо готово!

Яна ОШЕРГИНА,  
г. Стерлитамак. Фото автора

## «Обед на причале»

♦ 2 карася ♦ 100 г гречки ♦ 2 моркови ♦ 80 г муки  
♦ соль ♦ зеленый лук ♦ растительное масло.

Карасей (или другую речную рыбу) чищу, хорошо промываю. Гречку варю в подсоленной воде, морковь натираю на мелкой терке и немного обжариваю на растительном масле кашу с морковью. Полученной начинкой наполняю тушки рыбы, солю, панирую в муке и выкладываю на смазанный маслом противень. Запекаю в духовке до готовности. Перекладываю карасей на блюдо и посыпаю мелко нарезанной зеленью лука.

Александр ТРАФИМОВ, х. Захоперский  
Волгоградской обл. Фото автора





## Первоклассные рогалики

Нравятся мне «Сваты на кухне», просто кладёшь простых и вкусных рецептов. И экзотику у вас можно найти, а заготовки — так вообще раздолье фантазии. Хочу поделиться семейным рецептом рогаликов, которые просто обожают наши дети, а их у нас четверо — три сыночка и лапочка дочка! Готовить легко, главное — тесто замесить. У меня есть помощница — хлебопечка. У нее имеется режим «Тесто», вот она мне и замешивает разного вида тесто. Дети всегда хотят чего-нибудь вкусненького, а поскольку у нас малышей много, то и выход должен быть большим, чтобы на всех хватило.



♦ 600 г муки ♦ 60 г сахара ♦ 0,5 ч.л. соли ♦ 25 г свежих дрожжей или пачка (10 г) сухих ♦ 200 мл кефира ♦ 50 мл молока ♦ 75 г сливочного масла ♦ 2 яйца + желток для смазывания.

В теплое молоко добавляю сливочное масло, затем соединяю все продукты в миске или в чаше хлебопечки, замешиваю тесто. Чтобы подошло, ставлю в микроволновку, в которой предварительно нагреваю стакан воды. Подошедшее тесто выкладываю на стол, присыпанный мукой, и раскатываю в пласт не очень тонко. Разрезаю на прямоугольники, кладу кусочек яблока или конфеты «Коровка» и закручиваю в рогалик. Смазываю желтком и выпекаю при 180 град. 15 мин.

### • Мой совет •

Это тесто можно использовать и для выпечки пирога с замороженной вишней или вареньем из груш со смородиной.

Ирина МАЛЯРЕНКО, г. Несвиж

## Треугольники с начинкой

Все просто, продукты самые обычные и доступные, а отличный завтрак или перекус гарантирую. Это очень вкусно и сытно.

♦ Тонкий лаваш ♦ 30 г сыра твердого или плавленого ♦ 2 веточки укропа ♦ яйцо ♦ сливочное масло ♦ растительное масло.

Яйцо взбиваю вилкой, сыр натираю на крупной терке, укроп мелко нарезаю, все соединяю, перемешиваю. На сковородке разогреваю кусочек сливочного и растительное масло. На лаваш кладу тарелку, обрезаю вокруг ножом. На полученный круг выкладываю начинку, формую из лаваша треугольник и перекладываю на сковороду свернутой стороной вниз. Обжариваю с двух сторон, выкладываю на бумажное полотенце, чтобы «ушло» лишнее масло, и сразу же подаю на стол.

Ксения ШЕРЕМЕТЬЕВА, г. Выборг. Фото автора



## Сырный крекер

Улетает вмиг! И мужчины с пивом с удовольствием полакомятся такой закуской, и дети не откажутся на перекус в школу или на прогулку. А готовить настолько просто и быстро, что даже удивительно, как вкусно получается.

♦ 2 желтка ♦ 100 мл холодного молока ♦ 80 г холодного сливочного масла или маргарина ♦ 100 г сыра ♦ 200 г муки ♦ 1 ч.л. соли ♦ 1 ч.л. любимых пряностей ♦ 0,5 ч.л. куркумы.

Смешиваю желтки, молоко, соль, куркуму и пряности. Добавляю натертое на крупной терке холодное масло и сыр, всыпаю муку и быстро перемешиваю — тесто должно быть слегка плотным, но не приставать к рукам. Заворачиваю его в пищевую пленку и кладу в холодильник на час. Затем тонко раскатываю в форме круга, нарезаю на треугольники, трубочкой прокалываю дырочки. Выпекаю в духовке при 180 град. 10-12 мин. до золотистого цвета.



Наталья ШЕВЕЛЬ,

п.г.т. Новотроицкое Херсонской обл. Фото автора

## Тушеная свекла с грибами и черносливом

Такое блюдо-гарнир можно подать и на постный стол — очень сочно и вкусно! Хороша эта свекла и в холодном, и в горячем виде.

♦ 500 г свеклы ♦ 100 г чернослива ♦ 200 г шампиньонов ♦ 1-2 луковицы ♦ 1-2 зубчика чеснока ♦ 50 мл рассола из-под огурцов ♦ растительное масло ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Чернослив замачиваю. Грибы и лук нарезаю и обжариваю на масле. Свеклу натираю на крупной терке и тушу на растительном масле почти до готовности. Кладу чернослив, перемешиваю и готовлю на малом

огне 10-15 мин., солю, перчу, добавляю измельченный чеснок, грибы с луком, рассол и тушу, чтобы вкусы соединились.

Галина КАШЕВАРОВА,  
п. Марьинка Брянской обл.



## Проверено читателем

### Блинные заветы

❖ Чтобы ни первый, ни какой другой блин не были комом, прокаливаю сковороду с солью, а затем протираю ее сухой тряпочкой и уже не мою.

❖ В готовое блинное тесто вливаю 3 ст.л. растительного масла и тщательно перемешиваю, чтобы все соединилось, в таком случае сковороду можно не смазывать жиром — блины будут хорошо отходить.

Елена ЖАРКОВА, г. Гулькевичи

### Как по маслу

Прежде чем натирать сыр, смазываю терку растительным маслом — процесс идет куда проще.

Галина КЮРДЖИЕВА,  
г. Новороссийск

### Новая подача

Любимый в каждой семье салат из натертого плавяного сырка, яйца, чеснока и майонеза подаю, завернув в небольшие листья салата в виде рулетиков. А еще могу добавить мелко нарезанные оливки или маслины — абсолютно новый вкус!

Наталья СПИРИДЕНКО,  
д. Николаево Витебской обл.

### Соль соли рознь

Без соли нам не обойтись, да и вредно полностью от нее отказываться, зато можно сделать более полезной.

❖ Стараюсь использовать в пищу морскую соль, но если такой нет, покупаю самую крупную каменную.

❖ Улучшаю продукт с помощью ароматной добавки из орегано, перца чили, розмарина, чабреца, семян фенхеля, взятых по отдельности либо в сочетании, — толку все в ступке. Если использую чили, нарезаю кусочками и подсушиваю в духовке. Растолченную смесь постепенно добавляю к соли, каждый раз хорошо перемешивая. На пол-литровую банку соли — 100 г ароматной смеси. Храню в банке с крышкой, насыпая понемногу в солонку.

Наталья ДУЛИНОВА, г. Павлоград

## Морковь по-корейски

Такая морковочка собственного приготовления, без каких-либо вредных ингредиентов, надолго пропишется в вашем меню, особенно сейчас, когда надо подчищать прошлогодние запасы, чтобы освободить место для нового урожая.

♦ 2 моркови ♦ 2 крупные луковицы ♦ 4 ст.л. лимонного сока ♦ небольшая головка чеснока ♦ 0,5 ст.л. соли ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 100 мл растительного масла ♦ 1 ч.л. семян кориандра ♦ 0,5 ч.л. перца черного горошком ♦ 1 ч.л. паприки ♦ 0,5 ч.л. острого перца.

Морковь чищу, мою, вытираю насухо и натираю на терке для моркови по-корейски. Всыпаю соль и сахар, перемешиваю и оставляю на 15 мин. В это время кориандр и перец горошком измельчаю, соединяю с паприкой и острым перцем, добавляю пряности к моркови, перемешиваю и накрываю крышкой, чтобы аромат не улетучился.

На сковороде нагреваю масло, не доводя до кипения, кладу нарезан-

ный тонкими кольцами лук и жарю на большом огне до золотистого цвета. С моркови сливаю выделившийся сок, добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, обжаренный лук и тонкой струйкой заливаю маслом. Все перемешиваю в течение нескольких минут, в конце влив лимонный сок и еще раз перемешиваю. Накрываю крышкой и даю настояться 2-3 дня в холодильнике.

Галина КЮРДЖИЕВА, г. Новороссийск



### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Для маринования сочной моркови вполне достаточно 10-12 часов. Если морковь слегка подвяла — перед приготовлением выдержите ее в холодной воде и только после этого очищайте и натирайте, при этом мариновать оставьте уже на сутки и более. Хранить морковь по-корейски можно несколько дней, а приготовленную с уксусом

— до двух недель. На основе этой вполне самостоятельной закуски можно приготовить различные салаты: с поджаренными ядрами грецких орехов и кинзой, сухариками и копченой колбаской, фунчозой или спаржей, копченой курицей и огурцом.

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

Готовилась к встрече гостей и совершенно случайно замесила в два раза больше, чем планировала, теста для профитролей (по рецепту нашей читательницы со стр. 25), получилось ну очень много заготовок. Тогда я не растерялась и приготовила не только сладкие, но и закусочные — половину с паштетом из куриной печенки, другую — с творожным сыром, слабосоленой красной рыбой и свежим огурчиком. Не осталось ни одного!





Думаете, что праздничный салат обязательно должен быть с мясом или как минимум с колбасой? Вовсе нет! Попробуйте такой — придете в восторг, а готовить проще простого, да и продукты неприлично доступные.



### Салат «Мой принц»

♦ Свекла ♦ картофель ♦ яйца ♦ лук ♦ ядра грецких орехов ♦ майонез ♦ соль ♦ зелень. Свеклу, картофель и яйца отвариваю и натираю на крупной терке, оставив два желтка для украшения. Орехи обжариваю на сухой сковороде, лук мелко нарезаю. Выкладываю салат слоями, немного присаливая и сма-

зывая майонезом: лук, картофель, яйца, орехи, свекла. Смазываю все майонезом, посыпаю натертым на мелкой терке желтком, украшаю зеленью, морковью и, если есть, зернами граната. Даю настояться пару часов.

Жанна АГАЛЬЦОВА,  
с. Пречистое Смоленской обл.

### Паштет «Неприлично чечевично»

Предлагаю рецепт полезного и вкусного паштета из чечевицы и грецких орехов. Поданный с хлебом, овощами и зеленью он станет прекрасным завтраком, придав сил и бодрости на весь день. Ведь чечевица содержит много растительных белков, которые хорошо усваиваются организмом, а орехи богаты витаминами и минералами. Попробуйте, вам наверняка понравится!

♦ 100 г чечевицы ♦ луковица ♦ 2 зубчика чеснока ♦ 80 г ядер грецких орехов ♦ соль ♦ перец ♦ растительное масло — для жарки.

Лук нарезаю кубиками и обжариваю на растительном масле, помешивая, 2-3 мин. Добавляю пропущенный через чесночницу чеснок и обжариваю, иногда перемешивая, еще несколько минут — лук должен стать мягким, золотистым. Чечевицу хорошо промываю и заливаю холодной водой, оставляю на 30 мин. Затем воду сливаю, заливаю свежей из расчета 1:1,5, ставлю на плиту, довожу до кипения, накрываю крышкой, уменьшаю огонь

и варю до мягкости 20-25 мин. Время варки зависит от сорта чечевицы. За 5 мин. до готовности солю. Орехи подсушиваю, помешивая, на сухой сковороде (это можно сделать и в микроволновке или духовке). К вареной чечевице добавляю лук с чесноком, орехи и измельчаю блендером до однородной массы. Если нужно, досаливаю, перчу и снова перемешиваю. Подаю к столу с хлебом, зеленью и овощами.

Инна КОНДРАШОВА, г. Запорожье

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Прекрасное питательное и полезное блюдо, ведь в чечевице содержится большое количество микроэлементов, а также жирные кислоты омега-3, омега-6, влияющие на здоровье кожи и волос, иммунитет. Также этот вид бобовых содержит одновременно два вида клетчатки: растворимую и нерастворимую, что положительно сказывается на пищеварительной системе и стабилизирует два важных показателя

в крови — глюкозы и холестерина. У грецкого ореха помимо общеизвестных полезных свойств есть и еще одно: лечение гормональных нарушений, улучшение либидо у женщин и лечение импотенции у мужчин, поэтому продукт можно назвать естественным афродизиаком. Овощи же в этом блюде могут усвоиться продукту. Паштет идеален для завтрака!

Светлана ТИТОВА, г. Москва

### Закусочные рулетики

Хоть на праздничный стол, хоть на обед на работу, хоть в дорогу — универсальная закуска!

♦ 500 г слоеного дрожжевого теста ♦ 200 г ветчины ♦ 100-150 г сыра ♦ 2-3 веточки зелени укропа ♦ 2 ст.л. майонеза ♦ яйцо.

Ветчину и сыр натираю на крупной терке. Тесто размораживаю, слегка раскатываю. Укроп мелко рублю, смешиваю с майонезом и смазываю тесто, сверху выкладываю ветчину и сыр. Сворачиваю в рулет, разрезаю на кусочки, смазываю взбитым яйцом и выпекаю в духовке при 180 град. 20-25 мин.



Наталья САДКОВА,  
г. Симферополь. Фото автора

### Фреш из селедочки

Вместо селедочки под шубой будем пробовать фреш — закуска освежающая и легкая! Лук нарезаю настолько мелко, насколько можно. Яблоко, очистив от кожицы, натираю на крупной терке, солю, перчу, сбрызгиваю уксусом, заправляю сметаной и майонезом, перемешиваю с луком и выкладываю в креманку. Кусочки с/с сельди нанизываю на зубочистки и вставляю в креманку.

Мария БУЛАТОВА,  
г. Псков



## С чем подать мясной бульон?



Любите первые блюда, а бульоны особенно? И я люблю, и вся моя семья. Но подавать их просто с хлебом — это скучно и однообразно. Предлагаю альтернативные варианты и советую попробовать все.

**Овощи.** Морковь и сельдерей нарезаю прямо в тарелку с супом.



**Гренки.** Нарезаю хлеб небольшими кусочками и подсушиваю на сковороде или в духовке, натираю чесноком, посыпаю пряностями.



### Пусть размякнет!

*Когда добавляю в супы не свежую, а сушеную зелень, делаю это минимум за 40 мин. до окончания варки, потому что такой продукт должен развариться и полностью раскрыть свой вкус.*

Мария ЗУБОВА,  
г. Брест

**Оладьи.** Сначала выпекаю обычные тонкие оладьи, нарезаю их полосками, выкладываю в тарелку, заливаю бульоном и посыпаю мелко нарезанной зеленью — ну очень вкусно.

**Фрикадельки.** 200 г куриного филе измельчаю блендером, смешиваю с 100 мл нежирных сливок, добавляю перец, паприку, измельченный базилик, взбитый белок. Формую небольшие шарики, добавляю в бульон либо отваренными заранее, либо кладу в кипящий и готовлю 15 мин.

**Омлет.** Взбиваю 2 яйца, добавляю 4 ст.л. молока, соль, перец и зеленый лук. Выпекаю омлет, нарезаю и подаю вприкуску к бульону.

Светлана БЛУДОВА,  
д. Чуваки Пермского края

## Грибной суп от Оскара Кучеры

Продолжаю тестировать книгу Оскара Кучеры «Просто вкусная еда». Сегодня у меня на обед суп с грибами и сыром. Это второе блюдо, которое мои мальчишки потребовали приготовить после просмотра книги. Наверное, все дети и подростки обожают сырные супчики. Еще бы — вкусно ведь! И суп от Оскара порадовал насыщенным вкусом и хорошим соотношением ингредиентов. Не только в Норвегии кладут в первые блюда плавленый сыр, в Забайкалье тоже любят! Нежный и сытный, ароматный и вкусный суп из грибов с сыром замечательно подходит для ежедневного обеда, так как не отнимает много времени на приготовление.

♦ 200 г замороженных шампиньонов ♦ луковица ♦ 3 картофелины ♦ 100 г плавленого сыра ♦ 1 ст.л. сливочного масла ♦ 1,5 л воды или бульона ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Лук тонко шинкую, шампиньоны нарезаю пластинками (если они целые, слегка разморозив, чтобы нож брал). Картофель — некрупными кубиками, опускаю в кипящую воду или бульон и варю до мягкости.

Растапливаю масло и обжариваю лук до легкого румянца, добавляю грибы и тушу 10 мин., помешивая, учитывая, что грибы замороженные. Выкладываю со-

держимое сковороды в кастрюлю к картошке и варю все вместе 5 мин. Уменьшаю огонь до минимума и частями ввожу нарезанный кусочками сырок. Солю, перчу по вкусу, снимаю с огня и даю настояться 5 мин. Подаю горячим со свежим хлебом.

### • Мой совет •

Люблю добавлять в грибной суп щепотку тимьяна, что и сделала.

Оксана ГОРШКОВА,  
г. Чита. Фото автора



## Затирка «Как бабушка учила»

Бабушка называла этот супчик «зАтирка» (ударение на первую букву «а»), и я с детства его обожала. Сегодня сварила, так младшая доченька две тарелки съела — я обалдела! Он и правда очень вкусный.

Варю бульон из курицы (у меня — несколько куриных бедрышек), солю, опускаю нарезанную картошку. Пока она варится, готовлю за жарку на растительном масле из лука, нарезанного кубиками, моркови, натертой на терке, и соломки сладкого перца. Содержимое сковороды перекладываю к картошке.

Делаю затирку: в мисочку разбиваю яйцо, солю, вливаю чуть водички, взбиваю. Опускаю ладони в яичную смесь и сразу — в просеян-

ную муку. Затем быстрыми движениями — трением рук одна об одну — получаю «затирку». Просеиваю ее, чтобы убрать муку. Когда картошка готова, забрасываю затирку. Тем временем взбиваю еще одно яйцо, разбавляю водичкой и вливаю тонкой струйкой в кастрюлю, интенсивно помешивая. Добавляю рубленую зелень (у меня укроп), перчик свежемолотый, черный и душистый горошком.

Александра ШЕЙЧУК,  
г. Бобров. Фото автора





## «Харчо» в мультиварке

Суп получается наваристым и сытным, особый шарм придает сочетание пряностей. В нашей семье любят остренькое, поэтому мой харчо жгучий и согревающий.

♦ 500 г говядины ♦ 2 л воды ♦ луковица ♦ морковь ♦ 2 картофелины ♦ 0,7 ст. риса ♦ 1,5 ст.л. томатной пасты ♦ 1 ч.л. или по вкусу аджики ♦ перец острый ♦ хмели-сунели ♦ растительное масло ♦ соль — по вкусу ♦ горсть ядер грецких орехов ♦ зелень кинзы или петрушки для подачи.

Мясо отвариваю в мультиварке в режиме «Тушение» час, за 20 мин. до окончания варки солю. Говядину достаю, нарезаю кубиками, бульон процеживаю, перелив его пока в другую посуду. Рис промываю и замачиваю в холодной воде. Лук мелко нарезаю, картофель — брусочками, морковь натираю, орехи рублю ножом.

В мультиварку вливаю немного масла, установ-

ливаю режим «Жарка», обжариваю лук и морковь 5 мин. Кладу картофель, вливаю бульон вместе с мясом и снова устанавливаю режим «Тушение» на 40 мин. Добавляю рис, томатную пасту и аджику. Пряности немного разбавляю кипятком и вливаю в готовящийся суп. В конце варки всыпаю рубленые орехи и зелень. Приятного аппетита!

Виктория ХАРИНА,  
г. Ростов-на-Дону



Если каждый день съедать хотя бы один грецкий орех, вероятность заболевания атеросклерозом ощутимо снижается.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

### Ни дня без первого!

Дорогие наши! А какие супы любят в вашей семье? Густые и наваристые или легкие овощные? А может быть, ваш борщ обожают все в округе, а щи готовят такие, что все за добавкой бегут? Поделитесь с нами, Сватами, и со всеми читателями своими фирменными рецептами первых блюд, секретами приготовления и теми хитростями, которые вам раскрыли бабушки и мамы! Мы с удовольствием и сами новому научимся, и на страницах издания поделимся вашим опытом. Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или e-mail: snk@toloka.com

## ПРОБЛЕМЫ С ВЕНАМИ?

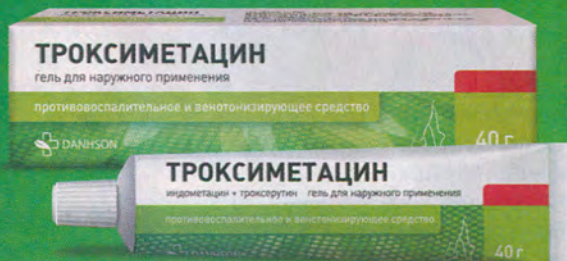
### ОТЕКИ?

### БОЛИ?

## ТРОКСИМЕТАЦИН®

### СИЛА 2 АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ

для снятия отека, чувства тяжести и боли в ногах



### ИНДОМЕТАЦИН

ОКАЗЫВАЕТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ, ПРИВОДИТ К СНЯТИЮ БОЛИ



### ТРОКСЕРУТИН

ОКАЗЫВАЕТ ВЕНОТОНИЗИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ, УМЕНЬШАЕТ ОТЕЧНОСТЬ

Спрашивайте в аптеках вашего города!  
Также доступен к заказу онлайн:

**apteka.ru** **здравсити**

РЕКЛАМА

РУ № ЛП-003160  
от 31.08.2015

АО «Научно-производственная компания «Катрен». Адрес: 141402, г. Химки, Васьутинское шоссе, вл. 22. ООО «ПроАптека». Адрес: 127282, г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, стр. 1.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



## Фасолевыми тайны

Во время поста рекомендуется налегать на фасоль — отличная альтернатива мясу. Почему бы и нет, ведь она содержит множество полезных для организма веществ. Фасоль давно завоевала сердца миллионов людей. Чтобы ее правильно приготовить, ничего сверхъестественного знать не нужно, но чтобы уж наверняка, опытная хозяйка Наталья КОЛОВАР из г. Красноярск делится своими самыми заветными фасолевыми секретами.



\*Солю фасоль за 10 мин. до окончания варки, иначе она будет твердой даже в готовом виде.

\*Если отварить до полуготовности, ее можно хранить в морозильнике полгода — это значительно сокращает процесс приготовления.

\*Готовность бобовых определяю так: достаю ложкой из кастрюли фасолину и дуо — если кожица лопнула — готово.

\*Замороженную фасоль перед приготовлением блюд не размораживаю.

\*Иногда варю в микроволновке — так в два раза быстрее: бобы высыпаю в посуду для СВЧ и наливаю столько воды, чтобы она покрывала их выше на 5 см, накрываю крышкой и готовлю на максимальной мощности 15 мин., затем вдвое убавляю мощность и готовлю еще 20 мин., солю в самом конце варки.

\*Недоваренную фасоль есть ни в коем случае нельзя — чревато расстройством желудка.

\*Не советую перемешивать любые бобовые во время приготовления блюд.



## Кальмары в сливочном соусе

♦ 600 г замороженных кальмаров ♦ 500 г замороженного зеленого горошка ♦ 200 мл сливок ♦ луковица ♦ 2 ч.л. сливочного масла ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Кальмары размораживаю, обдаю кипятком, снимаю пленки и пластинки, нарезаю полосками. Лук мелко шинкую, обжариваю на сковороде на растопленном сливочном масле 1-2 мин. К нему кладу горошек (не размораживая) и обжариваю 10 мин., помешивая.

К овощам выкладываю подготовленных кальмаров, солю, перчу и готовлю еще минуту. Содержимое сковородки заливаю сливками, довожу до кипения и тушу под крышкой 2 мин.

Марина МАЖАЕВА,  
г. Москва. Фото автора

## Пельмени «Цельнозерновые»

А знаете ли вы, что полезная еда еще может быть и очень вкусной? Это действительно так! Наверное, нет ни одной кухни мира, где бы не готовили пельмени. Да, называются они по-разному и могут выглядеть иначе: равиоли, тортеллини, хинкали, пянсе и множество других причудливых названий. Но суть одна — кусочки фарша в тесте. Вот только диетическим этот продукт не назовешь, а как быть тем, кто очень любит пельмешки и хочет оставаться в форме? Есть компромисс — готовлю из цельнозерновой муки.

Для теста: ♦ 500 г пшеничной цельнозерновой муки ♦ 2 яйца ♦ 1 ст. теплой воды.  
Для начинки: ♦ 300 г куриного филе или телятины ♦ крупная луковица ♦ зубчик чеснока ♦ соль ♦ перец ♦ пряности — по вкусу.

Муку соединяю с яйцами и водой, замешиваю тесто и даю «отдохнуть» 30 мин. Мясо, лук и чеснок пропускаю через мясорубку, солю, перчу, по вкусу добавляю пряности (при желании можно положить мелко нарезанную зелень) и перемешиваю.

Тесто раскатываю, вырезаю кружочки (удобнее всего стаканом), в центр каждого кладу по 0,5 ч.л. начинки и защипываю края, сформовав тем самым пельмени. Варю 5-7 мин. в подсоленной воде.

Максим ВОЛОЖАНИН,  
г. Могилев. Фото автора





Фасоль сочетается далеко не со всеми пряностями и зеленью. Для ее приготовления подойдут тимьян, сушеная или свежая петрушка, базилик, черный или красный перец, а также кориандр или сухая горчица.



## Рулетики «Фетки»

♦ 4 средних куска куриного филе ♦ сладкий перец ♦ 100 г феты ♦ половина луковицы ♦ зубчик чеснока ♦ 4 ст.л. растительного масла ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Филе промываю, обсушиваю и отбиваю, солю и перчу с обеих сторон. Перец очищаю от семян, мякоть нарезаю небольшими кубиками, чеснок пропускаю через чесночницу. Лук измельчаю, смешиваю с перцем, чесноком, добавляю кусочки феты, солю, перчу и перемешиваю. Начинку распределяю по филе, сворачи-

ваю каждое рулетиком, скрепляю зубочистками и обжариваю на растительном масле с двух сторон. Затем перекалдываю на противень и запекаю в разогретой до 180 град. духовке 10-15 мин. Подаю с рисом, гречкой, кускусом или как самостоятельное блюдо.

Наталия КАРКАЧЕВА, ст. Тамань Краснодарского края. Фото автора



### Рыбное преобразование

Такая панировка сделает любую рыбу в разы вкуснее: смешиваю кукурузную муку, соль, перец, прованские травы, 1-2 ст.л. перемолотых семечек или орехов, пересыпаю в полиэтиленовый пакет, положив туда нарезанные кусочки рыбы. Завязываю и трясую, чтобы кусочки со всех сторон покрылись панировкой. Обжариваю.

Оксана СИМИЙОН,  
г. Одинцово

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Курочка — моя кулинарная богиня, люблю ее больше жизни. А с фетой — это просто мечта гурмана. Можно, кстати, рулетики такие начинить и другим сыром, смешав его с зеленью укропа и красным молотым перцем. Или нажарить грибов с лучком да морковочкой, как делала моя бабушка, завернуть их в куриное филе, связать нитками, облить

сметаной, смешанной с томатным соусом, и запечь в духовке (а Петровна моя любимая выкладывала их в чугунок, заливала соусом и в печку жаркую отправляла на часок). В общем, курица — это простор для фантазии, а она у вас, думаю, работает. Приятного аппетита!

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

## Мясо под кофейным соусом с медовыми яблоками

На мой взгляд, это одно из самых вкусных блюд из свинины на сковороде. Вкус и сочетание божественны! Не устаю готовить, семья всегда довольна и просит еще!

♦ 1,5-2 кг свиной корейки ♦ 4 яблока ♦ 3-4 ст.л. меда ♦ 5 ч.л. растворимого кофе ♦ 50 мл растительного масла ♦ 20 г сливочного масла ♦ соль ♦ пряности (черный перец, сушеный чеснок, розмарин, паприка, мускатный орех, корица) — по вкусу.

Мясо хорошо обсыпаю пряностями и солью с добавлением растительного масла, оставляю на 30 мин. при комнатной температуре. Обжариваю по 3 мин. с обеих сторон на большом огне и довожу до полной готовности на среднем.

Крышкой не накрываю, просто даю отдохнуть минут 10 после жарки.

Яблоки мою, нарезаю на 8 частей каждое, удаляю семечки, выкладываю на раскаленную сковороду со сливочным маслом, добавляю растительное. Обжариваю с одной стороны на среднем огне 4 мин., переворачиваю на другую, заливаю медом и карамелизирую еще 3 мин. Убираю со сковороды только яблоки, вливаю сюда же густо разведенный кофе, доведу до кипения, переливаю соус в соусник. Выкладываю корейку на тарелку, немного карамелизированных яблок и поливаю соусом. И так с каждой порцией.



Андрей КОШЕЛЕВ,  
автор блога «Кошелот Рецепты»,  
г. Тольятти. Фото автора



## Гречневая каша — спасение наше

Гречневая крупа — одна из самых полезных в нашей местности. Подробности узнали у нутрициолога Юлии НИКОЛАЕВОЙ из г. Нижнего Новгорода.



Гречиха неприхотлива к выращиванию, поэтому не требует использования пестицидов. Гречневая крупа не содержит глютен, имеет низкий гликемический индекс, богатый аминокислотный состав, а также витамины Е, Н и РР, группы В, минералы: калий, магний, селен, цинк, медь, йод, хром, фтор и железо — и это еще не все!

Благодаря такому составу гречка снижает уровень сахара в крови и «плохой» холестерин, участвует в кроветворении и помогает надолго оставаться сытыми. Данная крупа — один из любимых продуктов нутрициологов и диетологов. Она разрешена при целиакии (непереносимости глютена), рекомендуется при низком содержании железа в организме, атеросклерозе, а также это палочка-выручалочка следящих за своим весом.

### В каком виде лучше?

Гречка прекрасно сочетается с мясными и молочными продуктами, овощами. Из нее готовят хлеб, запеканки, котлеты, оладьи, варят каши и даже едят пророщенной в сыром виде. Но важно помнить, что предпочтительнее термически обрабатывать зерна, чтобы избежать заражений инфекциями, которые могут стать неприятным последствием от сырого продукта. Так, выбирая между варкой и запариванием, безопаснее есть гречку в отварном виде.

### Осторожно!

При употреблении в больших количествах гречка может вызвать запоры. Не рекомендуется людям с индивидуальной непереносимостью этой крупы и с аллергией, со склонностью к газообразованию и при некоторых заболеваниях ЖКТ.

## Неожиданный «сыр»

Анекдот: «Вот ты, внучок, гречку на хлеб намазываешь, а я еще помню, как мы ее ложкой ели». Что до вкуса — гречка с маслом. Чем, собственно, и является. Вкусовых качеств не меняет в течение нескольких дней, если хранить в холодильнике. При желании можно разогреть. Подавать с овощами, мясом или вместо хлеба. Кстати, свежеприготовленную горячую массу можно на хлеб и намазать.

1 ст. гречневой крупы промываю и варю в 2 ст. воды до мягкости. Горячую кашу измельчаю блендером и растираю с 50-70 г сливочного масла комнатной температуры. Получается масса, похожая на пластичное тесто. Разделочную доску

или поднос застилаю термостойкой пищевой пленкой, раскладываю на ней еще не остывшую смесь слоем 0,5 см и разравниваю. Накрываю еще одним слоем пленки и оставляю охлаждаться. Подаю, нарезав на небольшие квадраты или треугольники.

### • Мой совет •



Для постного варианта сливочное масло можно заменить лучком, обжаренным на растительном масле. Только его нужно до-бавить перед измельчением блендером.

Ольга ПРЕМЬЕР, по e-mail. Фото автора

### ПОДПИСКА-2021

Дорогие наши! Поспешите на почту до 31 марта, чтобы оформить САМУЮ ДЕШЕВУЮ подписку на «Сваты на кухне» на второе полугодие 2021 года! Только до конца месяца можно подписаться по ценам ЕЩЕ НИЖЕ, чем на предыдущее полугодие.

Подписной индекс — ПОЗ93.

## Гречаники

♦ 500 г говяжьего фарша ♦ 150 г гречневой крупы ♦ 2 луковицы ♦ 2 яйца ♦ соль ♦ перец — по вкусу ♦ гречневая мука — для панировки ♦ растительное масло — для жарки.



Гречневую крупу отвариваю в подсоленной воде, остужаю. В фарш добавляю яйца, измельченный лук, соль и перец, перемешиваю, кладу гречку, снова перемешиваю. Из массы формую котлеты, панирую в муке и обжариваю с двух сторон до золотистой корочки.

Наталья КАРКАЧЕВА,  
Краснодарский край.  
Фото автора



**В апреле дарим скидку**  
**12% - на второй товар,**  
**18% - на последующие товары!**

- Мы с вами уже 20 лет!
- Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!
- Даем гарантию на товары до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

## Матрас-топпер

90×200 ~~2260 руб.~~ **1990 руб.**  
 160×200 ~~2990 руб.~~ **2690 руб.**

С ним Вы выспитесь даже на неудобном диване. Он скроет дефекты мягкой мебели - швы, вмятины, щели. Имеет выраженный ортопедический эффект. Приспосабливается под тело спящего. Съемный чехол на молнии можно стирать. 100 % полиэстер; Россия.

## Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

Золушка **1450 руб.**  
 Золушка-стерео **1710 руб.**

\* - в комплекте два излучателя.  
 Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Пр-во: Россия.

## Электрогрелки

«Сапоро 3 в 1» **1780 руб. 1390 руб.**  
 Электропростынь **2570 руб. 1990 руб.**

• Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боли в спине, ногах. 30-70 Вт; Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.

## Шланг «Икс Хоз» с насадкой

30 м **1690 руб.**  
 45 м **1990 руб.**  
 60 м **2290 руб.**

**ОРИГИНАЛ**

• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие - всего 1 кг; • не перекуриваются. Пластик, латекс. Китай. \*Длина шланга в рабочем состоянии.

**Шланг 30 м в ПОДАРОК!**

## Складной парник-теплица

1,2 (Ш)×4 (Д) м, 1,2 (Ш)×6 (Д) м  
 высота 90 см **1840 руб. 2190 руб.**

• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °C); • удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.

**Второй парник в ПОДАРОК!**

## Парник на подоконник

В парнике вы быстро и легко вырастите рассаду и зелень на еду. Стеллаж с 3-мя полками закрывается чехлом из пленки с застежкой-молнией. Есть окно для вентиляции. Защищает рассаду от домашних питомцев. 80×46×24 см.

**Парник (от 2 шт.) - 1690 руб./шт.**

## Инкубатор с автоповоротом (выводительность 92%)

(220/12 В) (220/12 В) ЦТ  
 36 яиц **4490 руб. 5490 руб.**  
 63 яйца **4690 руб. 5790 руб.**  
 104 яйца **5690 руб. 6790 руб.**

ЦТ - цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.  
 • Сам переворачивает яйца каждый час;  
 • создает оптимальную температуру. Россия.

В продаже инкубаторы с гигрометром.

## Брудер - домик для цыплят

на 32 цыплят. Поилки в подарок. (сталь, 45×45×45 см.) **4990 руб.**  
 на 70 цыплят (дерево, 100×45×60 см.). Пр-во: Россия. **2980 руб.**

• С первых минут жизни цыплят; на 32 цыплят  
 • для подраживания и содержания птенцов;  
 • тепло поддержит блок-обогреватель.

## Электропечь

• Жарит, тушит (3,5 л), печет пирожки и торты; • экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно); • заменяет электроплитку; • необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.

**2720 руб.**

## Электрокопильня

С электрокопильней: • вы впрок закоптите мясо, рыбу, птицу, сало; • можно коптить дома, работает от электросети; • есть защита ТЭНа от жира. 31×29×45 см. Россия.

**2960 руб.**

## Швейная мини-машинка

«Мастерица» прямой и обратный ход, регулировка стежков, подсветка. **3490 руб.**  
 «Эконом» прямой ход. **2380 руб.**

• Прошивает толстые и тонкие ткани; • ручной привод; • рабочий механизм сделан из прочного сплава; • работает от электричества и батареек.

## Мини-вентилятор

Поможет в жару и создаст прохладу. На работе или дома, в транспорте или на прогулке. Закрепите на столе, на поручне, на коляске или просто держите в руке. 15×11×4 см; 220 В.

**Мини-вентилятор (от 2 шт.) - 870 руб./шт.**

## Отпугиватель медведки

Защитит огород от медведок, а также кротов, полвок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект - через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.

**Отпугиватель (от 2 шт.) - 760 руб./шт.**

## Измельчитель кормов электрический

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

**Измельчитель (от 2 шт.) - 3990 руб.**

## Культиватор Тornado

Ручной культиватор Тornado поможет вам: • вскопать участок на глубину до 20 см; • разрыхлить землю; • удалить всю траву; • увеличить производительность труда в 3 раза. 57×19×19 см; длина - 66 см.

## Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Пр-во: Польша.

**В продаже Санэкс (от 2 шт.) - 1090 руб./шт.**

## Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США **6490 руб.**  
 Пистолет. (Пластик) 180 мм. США **4570 руб.**  
 Винтовка-переломка. (Металл, пластик) Россия **6970 руб.**

Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO<sub>2</sub>. Мощность: до 3 Дж.



Доставка по всей России и Казахстану  
 www.mir-c.ru

Предложение действительно до 30 апреля 2021 г. \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРНИП 319435000040022

ИП Малышева С.Б. г. Киров, а/я 10, отдел 71.

реклама

## Чудо-корсеты

Чудо-корсет **1590 руб.**  
 Чудо-корсет утепленный **1690 руб.**

Есть проблемы со спиной? Используйте корсет для спины. Корсет с магнитными вставками и зимний утепленный корсет: • снимут напряжение в позвоночнике; • исправят осанку за 3-4 недели; • предотвратят прострелы в спину. Удобны в носке. Зимний корсет незаменим в холода. Р-ры от 40 до 64.

## Наколенник «Двигайся легко»

Забудьте про боль и нытье в коленях при ходьбе и «стоячей» работе! Наколенник: • фиксирует и поддерживает колено; • имеет разогревающий эффект, подходит для послеоперационной реабилитации, незаменим для людей с избыточным весом. Материал: неопрен; длина: 47 см, ширина: 18 см.

**Наколенник (от 2 шт.) - 790 руб./шт.**

## Турмалиновый пояс

Мучают неприятные ощущения в пояснице? Используйте турмалиновый пояс. Он облегчит тяжесть и ноющие ощущения в пояснице, снимет напряжение мышц, поможет при продувании спины. Незаменим для дачников и пожилых людей. Р-ры уточняйте.

## Пульсоксиметр

Хотите быть уверены в том, что ваши легкие получают достаточно кислорода? Используйте пульсоксиметр. Он: измерит уровень насыщения крови кислородом и пульс у взрослых и детей; прост в использовании - вставьте в зонд палец и прочитайте показания на экране. Особенно полезен людям с проблемами сердца и органов дыхания. От 2х батареек AAA.

**Пульсоксиметр (от 2 шт.) - 1470 руб./шт.**

## Кружка магнитная

Живая вода  
 Создает внутри магнитное поле и заряжает воду. «Намагниченная» вода: • питает кровь кислородом; • повышает гемоглобин; • разрушает кальциевые отложения, снижает холестерин. Нержавеющая сталь; 11×13×8 см.

**Кружка (от 2 шт.) - 710 руб./шт.**

## Трость с фонариком

Это устройство 3 в 1:  
 • поворотная опора обеспечит вашу устойчивость и безопасность;  
 • три фонарика освещают дорогу;  
 • легко складывается/раскладывается;  
 • 100% сцепление с дорогой! Не скользит по льду, сырому грунту, траве. Максимальная нагрузка - 113 кг; материал: алюминий.

**Трость (от 2 шт.) - 1690 руб.**

## Плед

Вам не захочется выбираться из-под пледа! Ведь он выполнен из приятного на ощупь флиса. Мягкий и нежный он согреет и подарит уют. Удобно взять в дорогу. 180×200 см, расцветки в ассортименте.

**В продаже Плед (от 2 шт.) - 640 руб./шт.**

## Мини-кондиционер

Создаст благоприятный климат в вашей квартире. Это устройство 3 в 1 - охлаждает, увлажняет и очищает воздух. Бесшумный, таймер, подсветка. 7,5 В; объем резервуара для воды: 700 мл.



## Из блина в пироги

Блины у бабы Жени всегда были знатные — пышные, желтенькие, в коричневую крапинку. Выкладывала она их высоченной стопкой на корку хлеба — так положено. Выпекала в печке (никак иначе!), плиту не признавала, хоть дети и подарили. Смазывала сначала сковородку с длинной ручкой (чтобы в печь удобно было ставить) скрыльком соленого сала, а затем и сам горячий блин, добавляла в тесто укроп и какой-то, видимо, секретный ингредиент, потому что такие вкусные блины больше ни у кого не получались. Но не признавалась...



И это еще не все: после выпекания собирала она из блинов пирог в чугушке. Жарила на сковородке шкварочки, иногда — нарезанные куриные пупки с луком, морковь, посыпала тмином, затем — мукой и снова обжаривала, чтобы мука прихватилась, а после заливала водой, чтобы получилась смесь, по консистенции похожая на гуляш. На блин выкладывала эту начинку, поливала мучной юшкой, накрывала следующим блином и так до конца. Осторожно переключала пирог в большой чугунок, закрывала крышкой и — в тлеющую печь буквально на 20 мин., чтобы блины с начинкой сроднились. Надо ли говорить о впечатлениях, когда яство баба Женя подавала на стол? Словами не передать: лучше попробуйте повторить.

Марина ТЕМРУК,  
г. Могилев

### Смазываем в меру!

*Изделия из заварного теста выкладываю для выпекания на лист пергамента, смазанный маслом лишь слегка, иначе при обильном смазывании низ заварного изделия при выпечке растрескается, и оно осядет.*

Мария МОКЛОКОВА,  
г. Могилев

25 лет назад мама увидела этот рецепт в журнале, записала и все эти годы готовит по праздникам, срывая оации гостей. Вполне заслуженно, потому что пирог реально вкусный, выглядит шикарно и отлично подходит для любого повода. У меня получилось такое творение: мама сказала, что сама рыба вышла красивой, но рот не очень... А по мне, так главное, что вкусно.



## Пирог «Моя рыбонька»

Для теста: ♦ 200 г сливочного масла ♦ 200 г творога ♦ 200 г муки (может, немного побольше или поменьше) ♦ 0,5 ч.л. соли.

Для начинки: ♦ 1 кг горбуши (тушка) ♦ стебель лука-порея ♦ соль.

Дополнительно: ♦ яйцо — для смазывания ♦ 1 ст.л. икры — по желанию для украшения.

Соединяю сливочное масло комнатной температуры, творог, соль и муку. Замешиваю тесто, скатываю его в шар, накрываю пищевой пленкой и убираю в холодильник на 30 мин.

В это время разделяю рыбу: острым ножом срезаю два филе вдоль хребта с одной и с другой стороны, отрезаю плавники, кожу и вынимаю косточки. Филе солю с обеих сторон. От лука-порея отделяю 4 листа, промываю, обсушиваю. Тесто делю на две части, одна немного больше второй. Меньшую раскатываю в пласт толщиной примерно 0,5 см. Перекладываю на противень, застеленный перга-

ментом, выкладываю 2 листа лука-порея, сверху — два филе друг на друга, снова лук-порей. Вторую часть теста раскатываю и накрываю им филе, прижимаю руками вокруг рыбы и вырезаю острым ножом по форме. По краям тесто придавливаю вилкой. Смазываю заготовку взбитым яйцом. Из остатков формую глаз, рот, жгутик, отделяющий голову. Ножницами делаю надрезы в виде чешуи. Выпекаю пирог в духовке при 200 град. 30 мин. При подаче на стол украшаю икрой (она быстро сохнет, поэтому непосредственно перед подачей).

Ольга ЭРБИС, @erbisolga,  
г. Москва. Фото автора

*У меня на кухне не бывает продуктовых отходов — все идет в дело. Остались со вчерашнего дня макароны — смешиваю их с обжаренными на сливочном масле луком и морковью и начиняю пирог или пирожки.*

*Если есть пара маринованных огурцов — соединяю их с нарезанным ломтиками соленым салом, добавляю измельченную луковичу — новая начинка для пирогов и пирожков готова.*





## Хлебные булочки «Ржанушки»

Согласитесь, домашний хлеб куда вкуснее покупного. Спорить об этом глупо. Попробуйте приготовить такие булочки — убедитесь, насколько это просто и вовсе незатратно ни по времени, ни по силам, ни по финансам.

- ♦ 1 кг ржаной муки ♦ пакетик сухих дрожжей ♦ мак — по вкусу и желанию
- ♦ 5-6 ст.л. растительного масла ♦ теплая вода — сколько тесто возьмет.

Соединяю все сухие ингредиенты, добавляю теплую воду и замешиваю до тех пор, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Оставляю в тепле на час, а затем формую из него круглые булочки и выпекаю при 180-190 град. до румяного цвета. Готовые изделия смазываю маслом и накрываю полотенцем на 10-15 мин. Булочки подаю к супам, чаю.

### • Мой совет •

Удобно в такие булочки, разрезая горизонтально, добавлять овощи, мясо, рыбу, сыр и т.д. на ваш вкус — и вот уже полезный ржаной бутерброд или гамбургер готов.

Элеонора ПУЧИНА,  
г. Великий Новгород.  
Фото автора



## Пирожки «Классик»

Такими пирожками не стыдно угощать гостей и сдабривать хлебосольные праздничные застолья. Кроме того, они отлично сгодятся в качестве обеда в виде ссобойки на работу, на пикник, в дорогу. Сочетание курицы с сыром — классика, это то, что надоесть не может никогда, что радует вкусовые рецепторы и поднимает настроение даже самому заядлому меланхолику. Вам понравится!

Для теста: ♦ полпакетика сухих дрожжей ♦ 1,5 ст.л. сахара ♦ 100 мл теплого молока ♦ 125 г пастообразного творога ♦ 0,5 ч.л. соли ♦ 40 г теплого растопленного сливочного масла ♦ яйцо ♦ 250-270 г муки.

Для начинки: ♦ 2 куриных филе ♦ 70-100 г сыра ♦ 2 ст.л. сливок (35%) ♦ соль ♦ черный перец горошком ♦ перец ♦ лавровый лист ♦ зелень.

♦ Желток — для смазывания булочек.

В миске в теплом молоке развожу дрожжи, сахар и 2 ч.л. муки, накрываю пленкой и оставляю на 10-15 мин. Отдельно соединяю творог, соль, масло и пробиваю блендером до однородной консистенции. Затем в творожную смесь добавляю яйцо и хорошо перемешиваю. Соединяю опару и творожную массу, частями всыпаю просеянную муку, доводя тесто до густой консистенции, выкладываю на стол и замешиваю очень мягкое тесто. Перекладываю в миску, накрываю пленкой и ставлю в тепло на 40-60 мин.

Филе отвариваю в подсоленной воде с черным перцем горошком и лавровым листом, остужаю, мелко нарезаю поперек волокон. Сыр

натираю на крупной терке, зелень мелко рублю. Все ингредиенты соединяю, солю, перчу и заправляю сливками, перемешиваю.

Тесто делю на части чуть меньше куриного яйца, каждую раскатываю в круг, на середину кладу по 1 ст.л. начинки, хорошо залив края, формую пирожок. Заготовки выкладываю на противень, застеленный пергаментом, накрываю полотенцем и ставлю в тепло на 20-30 мин. После смазываю желтком и выпекаю в разогретой до 200 град. духовке 20 мин. до румяного цвета. Готовые пирожки достаю, накрываю полотенцем и даю немного остыть.

Приятного аппетита!

Наталья  
ВАСИЛЬЕВА,  
г. Санкт-Петербург.  
Фото автора



## С квашенкой

Квашенка прекрасно играет роль начинки для пирогов. Еще осталась в закромах баночка-другая? Готовим!

Для теста: ♦ 200 мл кефира ♦ 250 г муки ♦ 5 ст.л. майонеза ♦ 3 яйца ♦ щепотка соли ♦ 7 г разрыхлителя теста ♦ 2 ст.л. кунжута.

Для начинки: ♦ 300 г квашеной капусты ♦ 4 вареных яйца ♦ растительное масло — для жарки ♦ соль ♦ перец.



Капусту обжариваю до готовности, охлаждаю и добавляю мелко нарезанные яйца, соль и перец. Яйца взбиваю с майонезом и кефиром, всыпаю муку с разрыхлителем и солью, перемешиваю. Форму застилаю пергаментной бумагой, выливаю половину теста, выкладываю начинку и сверху — остатки теста, разравниваю, посыпаю кунжутом. Выпекаю в разогретой духовке при 180 град. 30-40 мин.

Ольга РОМАНОВА,  
г. Красное Село.  
Фото автора



Полгода назад у меня появился сильный забор и резкая боль при походе в туалет. Кроме этого, меня там все время что-то жгло и был невыносимый зуд. Я использовала разные мази и свечи, делала сидячие ванны. Вначале это помогало и все возвращалось в норму» – доверительно рассказывает Дарина.

#### Но потом становилось все хуже

Через 2 месяца фармацевтика и домашние способы лечения уже не помогали. В туалете все было очень мучительно. Я страдала также во время ходьбы. Надо было делать маленькие шаги, ступать осторожно, в противном случае меня пронзала боль. Помогали лишь сильные болеутоляющие средства, но только на краткое время. Я начала увеличивать дозы. После них я была вялая и сонливая. Также начались боли в желудке.

Муж просил меня, чтобы я перестала принимать лекарства, но это легко говорить! Когда боль была невыносимой, я украдкой глотала таблетки. Но и это уже не помогало... Я как черта боялась каждого похода в туалет, поскольку это приносило невероятную боль. Смертельно перепугалась, когда увидела кровь на туалетной бумаге. Я поняла, что слишком долго медлила, что со мной уже происходит что-то плохое...

#### Я договорилась об операции

Наконец-то я решилась и пошла к специалисту. Он меня обследовал и констатировал: «Геморроидальные узлы в критическом состоянии, большие и твердые. Очевидное прогрессирующее воспаление. Это является причиной боли, жжения, зуда и проблем с опорожнением кишечника. Существует опасность возникновения венозного тромбоза. Вы должны понимать, болеутоляющие средства вовсе не являются защитой, а противовоспалительные препараты всего лишь симптоматические. Остается операция».

Операция была назначена через 6 месяцев. Я упала духом... Впереди еще столько месяцев боли – сказала я себе. Мне тогда даже не пришло в голову, что может быть средство, благодаря которому я вообще смогу избежать операции!

#### Меня спас один клик

Я начала читать в интернете, что меня ждет, и случайно открыла какой-то сайт. Я не знала, что это был самый важный жест в моей жизни. На этих страницах было описание действия абсолютно нового препарата: прокто-ревитализационный курс Гемпротект для применения в домашних условиях. Этот метод абсолютно природным способом ликвидирует причины возникновения геморроя и предотвращает его вторичное появление. И все это без химических препаратов и дорогого вмешательства.

Этот курс содержит необходимую дозу концентрированных биологически активных, антиоксидантных, сосудосуживающих и защитных веществ. Благодаря им препарат безопасно и на длительное время устраняет тромбозы, раны и воспаления. Возобновляется нормальное снабжение кровью и плотность в нижней части толстого кишечника. Все это приводит к устранению застоя крови, сосредоточенной

# Непрерывная боль и зуд исчезли так быстро, что Я ОТМЕНИЛА ОПЕРАЦИЮ ПО УДАЛЕНИЮ ГЕМОРРОЯ.



#### Наш специалист, проф. Генри Корден объясняет:

Как может натуральный прокто-ревитализационный курс Гемпротект устранить связанные с геморроем проблемы, усложняющие Вам жизнь?

Возникновению геморроя главным образом способствуют ослабленные мускулы, блокирующие нормальный ток крови. Кроме того, сидячий образ жизни и пища, бедная клетчаткой, нарушают давление в венозной системе. Лишенные защиты мускулов сосуды вокруг прямой кишки растягиваются, как шарик, и наполняются кровью. Появляются чрезвычайно болезненные расширенные вены, которые при попытке опорожнения кишечника образуют кольцо, усиливающее давление, боль, зуд и жжение. Постепенно происходит выдавливание геморроидальных узлов, препятствующих акту дефекации, нормальной ходьбе и длительному сидению. Независимо от прогрессирования проблемы, средства обезбоживания только снимают боль, а сидячие ванны и мази действуют симптоматично. Чтобы на длительное время избавиться от боли, жжения и запоров, нужно воздействовать на источник проблемы:

- вывести кровь, застаивающуюся в геморроидальных узлах;
- устранить возникший венозный тромбоз;
- питать клетки сосудов и мышц;
- погасить воспалительные процессы, раздражения и инфекции;
- предотвратить рецидивы.

Натуральный Гемпротект помогает достичь нужного эффекта благодаря глубокому проникновению в поврежденные ткани и их обновлению. Гемпротект содержит необычайно эффективную формулу для устранения инфекции, воспаления кожи и слизистой (бактериального, вирусного или грибкового происхождения). Действует также против боли и зуда.

Прокто-ревитализационная формула была усилена экстрактом зверобоя,

который обладает регенерационным и восстанавливающим эффектом, стимулирует обновление коллагена в организме, существенно улучшает эластичность и прочность мышечной ткани и глубоко питает клетки стенок сосудов. Дополнение формулы экстрактом опунции способствует тому, что кожа покрывается защитной оболочкой, препятствует раздражению, сохраняет правильное pH кожи и делает возможным безболезненное и более легкое опорожнение кишечника.

Через 7 лет работы над созданием Гемпротект опрос группы из 987 добровольных участников подтвердил, что достаточно 2-3 дней для того, чтобы наступило ощутимое улучшение и раздражение ушло. После 2 недель 91% участвующих в исследовании избавились от зуда, боли и запоров. После 30 дней 97% участвующих обнаружили полное рассасывание геморроидальных узлов.



До курса: кровь накапливается в растянутых сосудах, образуются сгустки. Возникает неприятное воспаление и расширенные вены, вызывающее необычайно болезненный акт дефекации.



В течение: питательные вещества проникают внутрь стенок сосудов. Опухоль уменьшается, что является признаком устранения воспалительного состояния. Застой крови устраняется.



После курса: стенки сосудов укреплены и препятствуют возникновению новых расширенных вен. Возобновляется легкое опорожнение кишечника, исчезают воспаления, боль, жжение и зуд.

в геморроидальных узлах, и они полностью рассасываются уже в течение 30 дней.

Несмотря на то, что это было интересно, я все же продолжала читать об операции. Это было слишком хорошо, чтобы поверить, и я рассказала мужу о своих сомнениях. Когда я показала ему Гемпротект, он сказал: «Попробуй, операция далеко. Если поможет, ты просто ее отменишь». И я заказала полный курс на 60 дней. Уже через 2 дня я почувствовала значительное облегчение! Боль была переносимой, а зуд и жжение быстро прошли. Уже через 7 дней я могла делать движения, при которых до этого корчилась от боли. Я также без проблем сидела. Я все меньше времени проводила в туалете, а боль с каждым днем уменьшалась. Я чувствовала себя все лучше и лучше.

Через месяц, когда у меня уже практически не было никаких проблем, я снова пошла к специалисту. Он был удивлен: «Это невероятно! Даже следа не осталось от воспалительного состояния, шишки исчезли. Геморрой полностью рассосался. Что Вы дела-

ли, кроме сидячих ванн и применения мазей?» Я ответила, что ничего, и рассказала о Гемпротекте. Врач понял, как действует данный курс, но не знал, что такой препарат появился на рынке. Операцию мы само собой отменили.

#### Как заказать натуральный прокто-ревитализационный курс «Гемпротект», чтобы на длительное время избавиться от боли, зуда и запора?

Каждый день первые 100 человек, которые позвонят на горячую линию

**8 (495) 781-42-14, получают до 70% скидки!**

«Гемпротект» 60 таблеток за **1299 руб.** вместо **2500 руб.**! Код продукта: 420 18 133

«Гемпротект» таб. за **2000 руб.** вместо **5000 руб.**! Код продукта: 420 18 134

**Суперпредложение! «Гемпротект» 240 таб. за 3000 руб. вместо 10 000!**

Код продукта: 420 18 135

+ почтовые расходы

**Звоните сейчас 8 (495) 781-42-14** по обычным тарифам

или **8 (800) 250-35-70** Звонок бесплатный

или отправьте СМС на номер +7(925) 007-30-03 Наш сайт [www.ru.betaprotect.com](http://www.ru.betaprotect.com)

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



# Фаршированная щука — все съедят без звука

Для любимого мужа готовлю всегда что-то необычное и вкусненькое. Это и выпечка, и салаты, и блюда из мяса, и, конечно, рыба. Во время готовки на кухне я отдыхаю, а любимым людям приятно, когда балую их. Хочу поделиться рецептом фаршированной щуки — очень вкусная, просто пальчики оближешь!

Надеюсь, что и другие хозяйки смогут попробовать мою фирменную рыбу. Готовить ее несложно, а в итоге «улетает за обе щеки» мгновенно. Многие не жалуют щуку за то, что это костлявая рыба, но в моем рецепте косточки совсем не ощущаются. Муж любит ездить на рыбалку. Его улов состоит не только из щук, попадают и другие виды рыб. Но поверьте, вкуснее всего — щука. Она всегда получается аппетитной и сочной.

♦ 1,5 кг щуки ♦ 150 г белого хлеба ♦ 100 г лука ♦ 250 мл молока ♦ 2 яйца ♦ 2 ст.л. вареного риса ♦ 2 ст.л. майонеза ♦ 0,5 ч.л. соли ♦ 10 г черного молотого перца ♦ 8 помидоров черри ♦ 5-6 оливок ♦ 30 г зелени петрушки и лука ♦ растительное масло ♦ листья салата.



Щуку промываю, чищу, но брюшко не разрезаю и плавники с хвостом не трогаю. Сначала отрезаю голову, промываю и обязательно удаляю жабры. Затем отделяю кожу, аккуратно подрезая мякоть по кругу, снимаю до последнего плавника у хвоста. Отрезаю ножом позвоночник, как можно ближе к хвостовому плавнику, и срезаю все мясо с кожи. Кожа у щуки плотная и прочная, мясо хорошо соскаблива-

ется, должен получиться челнок с плавниками для фаршировки. Замачиваю хлеб в молоке на 10-15 мин. Тем временем лук нарезаю кубиками и обжариваю на растительном масле до золотистого цвета. Филе щуки измельчаю в блендере или пропускаю через мясорубку, добавляю отжатый хлеб и измельчаю еще раз. Полученный фарш соеди-

## Оладьи — на бутерброды

Вместо багета использую для бутербродов обычные оладушки на кефире: смазываю их сливочным маслом и выкладываю икру, творог с зеленью, печеночный паштет или селедочное масло — очень вкусно.

Анастасия ГОЛИКОВА,  
г. Минск

ня с луком и вливаю 2 ст.л. кипяченой воды, кладу промытый вареный рис и перемешиваю. Начиняю кожу и придаю форму рыбы, присоединив голову к туловищу. Если фарш будет прилипать к рукам, то их нужно смочить водой. Фаршировать туго не следует, чтобы не порвалась кожа. Слегка зашиваю брюшко, выкладываю рыбу на блюдо швом вниз. Противень застилаю пергаментом, смазываю его и также всю рыбу растительным маслом. Ставлю щуку в духовку и включаю ее на 180 град. — рыба должна на-

греваться вместе с духовкой. Запекаю 40 мин., достаю и выкладываю на блюдо, застеленное листьями салата. Украшаю оливками, помидорами черри, измельченной зеленью. В завершение наношу тонкими линиями майонез в виде сетчатого узора.

Надежда СТЕПАНОВА,  
г. Поворино. Фото автора

# Пицца с грушами

Это мое любимое сочетание. Сыр можете использовать тот, который любите. Ваши гости непременно сойдут с ума от вкуса и, скорее всего, предложат выдать вам медаль за кулинарные заслуги.

На пиццу 30 см: ♦ 4 г сухих дрожжей ♦ 125 мл воды ♦ 0,5 ч.л. сахара ♦ 1 ч.л. соли ♦ 200-230 г муки ♦ 20 мл растительного масла.

Для начинки: ♦ 2-3 груши конференция ♦ 50 г сыра.

Дрожжи развожу в теплой воде (не горячей), добавляю сахар, размешиваю до полного растворения дрожжей. Накрываю пленкой и ставлю в тепло на 10 мин. Всыпаю просеянную муку, соль, вливаю растительное масло и замешиваю тесто не менее 10 мин. Накрываю полотенцем и оставляю в теплом месте на час. За это время тесто увеличится вдвое.

Груши мою, сушу и нарезаю тонкими ломтиками. Тесто обминаю и растягиваю на пергаменте в круг диаметром 30 см. Выкладываю нарезанные тонкими слайсами груши, посыпаю измельченным сыром и выпекаю в духовке при 200 град. 20 мин.



Ольга ЭРБИС, @erbisolga, г. Москва. Фото автора



## И варить не надо

По утрам нет особо времени на приготовление завтрака. Так вот, чтобы макароны из твердых сортов пшеницы сварились быстрее, замачиваю их в холодной воде уже на ночь, утром промываю и выкладываю в подсоленный кипяток буквально на минуту, откидываю на дуршлаг — осталось заправить сливочным маслом и посыпать тертым сыром. Кстати, можно переложить вымоченную пасту не в кипяток, а в любимый кипящий соус и через минуту подать готовое блюдо на стол.

Оксана ПЫНТИНА, г. Химки

## Отбивайте!

Если хотите, чтобы жареное или запеченное мясо было готово быстрее, не забывайте его как следует отбить перед приготовлением. Это позволяет сделать кусок тоньше и избавиться от излишков жидкости, что сокращает время жарки.

Виктория СПИЦЫНА, г. Витебск

## Ускоряем как можем

Не сварили овощи для салатов заблаговременно — не беда. Если развести воду для варки минералкой в соотношении 1:1, время приготовления сократится вдвое. Кстати, когда нужно очень быстро обжарить лук, всыпаю в масло для жарки соду буквально на кончике ножа — это еще и придает луку более равномерный золотистый цвет.

Мария КОЛЫЧЕВА, г. Пермь

## Впрок

Вместо того чтобы каждый раз придумывать к блюду соус, готовлю их заранее и замораживаю в небольших контейнерах. Можно делать то же самое со сливочным маслом с пряностями или с бульоном. Это позволяет наполнять блюда ароматом без лишних усилий и временных затрат.

Ольга МАКЕЕВА, г. Минск

# Омлет — всем занятым ответ

В любой непонятной ситуации готовьте омлет — если... кроме яиц и молока в холодильнике ничего, заморачиваться не хочется, надо бюджетно и полезно накормить семейство, времени нет на готовку. В жизни оно ведь всякое бывает, только помните, что даже такое неприязнательное блюдо, как омлет, надо замешивать в хорошем настроении: вам ничего не стоит, а энергетика в него заложится положительная, и все, кто им наестся, зарядятся созидательной силой на весь день. Кстати, омлет не страшен, даже если вам приспичило поесть на ночь...

♦ 3 яйца ♦ 2 ст.л. молока ♦ соль ♦ перец ♦ пряности ♦ свежая зелень ♦ 30-50 г сыра ♦ оливковое масло — для смазывания чаши мультиварки.

Яйца, молоко, соль и пряности хорошо взбиваю миксером (блендером), чтобы масса увеличилась в три раза. Зелень измельчаю, сыр натираю на терке. Смазав чашу мультиварки маслом, выливаю взбитую массу слоями, че-

редую с зеленью, и готовлю в режиме «Выпечка» 20 мин. По окончании времени посыпаю сыром и закрываю крышкой, дав при выключенном режиме постоять еще 10-15 мин.

Анна КАЛМЫКОВА,  
г. Санкт-Петербург



## Салат «Семечка»

Сочетание курицы и ананаса придает этому блюду аристократичность, а семечки делают его полезным и оттеняют вкус. Попробуйте: это как минимум легко и быстро. А максимум вы устанавливаете себе сами.

♦ Вареное куриное филе ♦ банка консервированных ананасов ♦ 150 г сыра ♦ 3 вареных яйца ♦ майонез ♦ очищенные семечки подсолнечника.

Салат выкладываю слоями, каждый слегка смазывая майонезом. Сначала — разобранная на волокна курица, сверху — нарезанные кусочками ананасы, затем — натертые на крупной терке или нарубленные кубиками яйца, в конце посыпаю натертым сыром и семечками. При желании можно украсить оставшимися ананасами.

Ольга ВЕРШИНИНА,  
г. Петрозаводск. Фото автора





Вместо того чтобы тратить время на ожидание, пока сливочное масло станет мягким, использую терку — это серьезно ускоряет процесс. Такое масло и на сковороде быстрее плавится.



## Сырные сосиски отличный завтрак

♦ 4 сосиски ♦ 50 г сыра ♦ 100 г грудинки ♦ 4 ч.л. кетчупа.

Сыр нарезаю тонкими узкими полосками, на сосисках делаю продольные надрезы, заполняю их сыром и кетчупом. С грудинки срезаю кожицу и реберные косточки, если они есть, нарезаю на 4 тонкие полоски и заворачиваю в них каждую сосиску, скрепив поварской нитью. Выкладываю на плоское блюдо, украшаю оставшимся сыром и отправляю в микроволновку, накрыв крышкой. Запекаю на максимальной мощности 2 мин. до расплавления сыра. Подаю с черным хлебом.



Олег КОЖУШКО, г. Скадовск. Фото автора

## Колбаса в тесте

♦ 500 г вареной колбасы ♦ 2 яйца ♦ 1 ст. муки ♦ 3/4 ст. молока ♦ 1 ст.л. растительного масла ♦ 2 ст.л. свиного жира ♦ соль.

Муку, желтки и растительное масло перемешиваю с молоком, добавляю взбитые белки и щепотку соли. Колбасу нарезаю кружками толщиной 1 см, обмакиваю в тесто и обжариваю с обеих сторон в разогретом жире. Подаю с овощным салатом.

Галина ГИЛЯСЕВА, г. Климовичи

## Экспресс-ужин

Когда энергия куда-то пропала, дети требуют внимания, а ужин никто не отменял, обжариваю по отдельности до готовности 0,7 кг стручковой фасоли и 0,5 кг любого мяса, нарезанного кусочками, солю, перчу и приправляю зеленью. Честно — это классное сочетание продуктов.

Алина НИКУЛЬЧЕНКО,  
г. Железнодорожный

## Суперзасолка семги и горбуши

Помню, когда мы еще были бедными студентами, жили в общежитии и питались сублимированной лапшой, моя подруга поехала в гости к тете, которая жила в этом же городе, но встречались они редко. Вернулась с восторженными рассказами о том, какую она ела вкусную соленую горбушу, которую тетя сама засолила. Надо же, а мы думали, что вкусная соленая красная рыба бывает только в магазине...

Рецепт засолки рыбы подругой был переписан, помню даже схематично и в рисунках, и бережно припрятан до лучших времен, так как, понятное дело, даже имея суперрецепт на руках, мы не могли себе позволить купить горбушу. Я только обратила внимание, что в рецепте был сахар — половина порции от соли, и что именно из-за него соленая рыба становится такой вкусной. Честно сказать, удивилась, потому что помнила, что мы дома всегда использовали только соль: рыба была жесткая, шла исключительно мужчинам под пиво...

А вот такую соленую красную рыбу я просто обожаю. Мне и из еды больше ничего не надо, если рыба на столе.

Потом помню, в период раннего замужества, когда появилась соленая нерка кусочками в ведерках по 3 кг, ее продавали на развес, я себе покупала иногда по 100-200 г и растягивала удовольствие на целый день.



И была у меня мечта (нормальные девушки мечтают о новых сапогах, шубе, кольцах), чтобы мне подарили ведерко нерки.

Кстати, именно в этот период я вспомнила о том рецепте из студенчества, нашла его и солила иногда по нему горбушу: это самая бюджетная красная рыба у нас на Дальнем Востоке. Нужно только соли вдвое больше, чем сахара (никакой воды), смешиваю их. Рыбу разделяю на филе, удалив кости и кожицу, и нарезаю на кусочки — быстрее просаливаются, буквально за пару часов. Обмакиваю их в смесь с двух сторон, но без фанатизма. Перекладываю в посуду, накрываю пищевой пленкой и — в холодильник на 6 часов (а если при комнатной температуре оставить, то за 2 часа просаливается). Сливаю образовавшийся рассол — и снова в холодильник на ночь (это если хотите, чтобы просолилась прямо идеально). Даже растительным маслом не заправляю — такая вкуснятина.

Екатерина ВИТИНА,  
г. Партизанск



## Желе из каркаде

Предлагаю отличный рецепт освежающего, красивого и очень вкусного желе из чая каркаде. Насладитесь его приятным вкусом и прохладой! Лето уже не за горами!

♦ 0,5 л воды ♦ 4 ст.л. сушеных цветков каркаде (гибискуса) ♦ 15 г желатина ♦ 3-4 ст.л. сахара.

Каркаде заливаю 400 мл кипятка и оставляю на 15 мин. Желатин распускаю в 100 мл холодной воды и даю набухнуть в течение 15 мин. В процеженный чай всыпаю сахар и хорошо перемешиваю до его полного растворения. Желатин прогреваю в микроволновой печи при максимальной мощности в течение 1-2 мин., не забывая доставать его каждые 30 сек. и перемешивать (можно прогреть на водяной бане или на среднем огне, непрерывно помешивая и не доводя до кипения). Добавляю желатин в теплый чай, хорошо перемешиваю, разливаю в фужеры или креманки и ставлю в холодильник до полного застывания.

Вероника КРАМАРЬ, г. Санкт-Петербург



Во Франции в далеком XVI столетии слово «профитроль» означало небольшую прибыль, скромное вознаграждение за труды — это как у нас «пустячок, а приятно». Позже этим словом стали нарекать небольшой печеный хлеб из заварного теста для супа. И только в начале XIX века французский «повар королей и король поваров» Антуан Карем превратил профитроль в крохотные булочки с начинкой из взбитых сливок или крема.



## Лимонный кекс

Любой кекс для меня кажется сухим, поэтому приготовила к нему крем, в данном случае — это курд из грейпфрута. Забегая вперед, скажу, что крема мне было мало, в следующий раз я как минимум сделаю двойную порцию, а то и тройную.

Для кекса: ♦ 250 г муки ♦ 200 г сахара ♦ 3 яйца ♦ 100 мл растительного масла ♦ лимон ♦ 50 мл воды ♦ 10 г разрыхлителя теста ♦ 40 г лепестков миндаля.

Для курда: ♦ 100 мл грейпфрутового сока (лимонного, апельсинового) ♦ 3 желтка ♦ 60 г сахара ♦ 40 г сливочного масла ♦ цедра лимона.

Лимон мою, нарезаю, удаляю семена, кладу в блендер, вливаю воду и измельчаю до однородности. Отдельно взбиваю яйца с сахаром миксером на высокой скорости, пока масса не посветлеет и не увеличится вдвое. Добавляю растительное масло и лимонное пюре, хорошо перемешиваю миксером на низкой скорости. Муку соединяю с разрыхлителем, просеивая частями, всыпаю в яичную смесь, замешивая тесто венчиком или лопаткой. Форму застилаю пергаментной бумагой, выливаю тесто, сверху посыпаю лепестками миндаля. Выпекаю при 180 град. 40-45 мин., готовность проверяю деревянной палочкой. Достаю из духовки и оставляю остывать.



В это время готовлю курд: в сотейник или небольшую кастрюлю кладу все ингредиенты, ставлю на малый огонь и, непрерывно помешивая, довожу до загустения — это 10-12 мин. Если у вас небольшой опыт в заварных кремах, то лучше использовать водяную баню. После того как курд загустеет, снимаю с огня и даю остыть. Когда времени мало, сотейник ставлю в холодную воду, постоянно помешивая, охлаждаю.

Достаю кекс из формы, разрезаю пополам вдоль. Курд выкладываю на нижнюю часть, накрываю верхней, оставляю десерт на 1-2 часа пропитаться.

Рина ВЕРДЕ, @rina\_verde, Италия. Фото автора

## Пирог-перевертыш «Ананасовое чудо»

Готовить быстро и просто, а получается очень вкусно и красиво.

♦ 3 яйца ♦ банка (380 г) сгущенного молока ♦ 1 ст. муки ♦ 1 ч.л. разрыхлителя теста ♦ 7 колечек консервированного ананаса ♦ щепотка ванилина ♦ 2 ст.л. изюма.

Яйца взбиваю венчиком или миксером со сгущенкой, всыпаю муку, просеянную с разрыхлителем и ванилином, и замешиваю негустое

тесто. В форму с застеленным пергаментной бумагой дном равномерно выкладываю колечки ананаса, заливаю тестом и посыпаю запаренным и обсушенным бумажным полотенцем изюмом. Выпекаю при 180-190 град. 30-40 мин. до готовности. Перед подачей пирог переворачиваю. Подаю с любимыми напитками или с шариками мороженого.

Любовь БРЯНЦЕВА, г. Новомосковск. Фото автора





## Гуще — лучше

Чтобы крем из сметаны и сахара не был слишком жидким, взбиваю его миксером на высокой скорости, но недолго!

Если все равно нужен погуще, то кладу 1 ч.л. крахмала на 1 ст. сметаны и ставлю в холодильник на 20-30 мин.

Как правило, помогает.

Мария АНТОНЕНКО,  
г. Москва

## Торт «Медовик-сковородник»

Очень вкусный тортик, и что немаловажно для занятых хозяюшек, его легко и просто готовить.

Для теста: ♦ 70 г сливочного масла или маргарина ♦ 1 ст.л. меда ♦ 0,5 ч.л. соды ♦ 1/3 ст. сахара ♦ яйцо ♦ 1 ст.л. молока или сметаны ♦ 1,5 ст. муки.

Для крема: ♦ 180 г сливочного масла ♦ 1 ст. сахара ♦ 250-500 г сметаны.

В растопленное масло добавляю мед и соду, перемешиваю — масса должна закипеть и запениться. Яйцо растираю с сахаром, кладу сметану, всыпаю муку, замешиваю тесто и разделяю на 5 частей. Каждый кусочек раскатываю по диаметру сковороды и обжариваю на сухой, хорошо разогретой сковородке с обеих сторон до готовности (в том числе и остатки теста, которые потом измельчаю для посыпки торта). Для крема взбиваю все ингредиенты комнатной температуры и щедро промазываю коржи. Посыпаю крошкой торт со всех сторон, украшаю по желанию.



### • Мой совет •

Украсить можно ягодами, кусочками шоколада, а между коржей положить орехи по вкусу.

Анастасия ЛОНСКАЯ,  
г. Могилев. Фото автора

## Профитроли «Сюрприз»

Каждая женщина мечтает о чуде. Мы хотим, чтобы наши отношения развивались как в лучших любовных романах: серенады под окном, красивые слова, прогулки под луной, зависть подружки, предательство и, конечно же, хеппи-энд. Или, например, ты не понравилась его маме, но вы все равно вместе, и через год-два, но никак не больше, ты совсем неожиданно получаешь заветное кольцо с россыпью из бриллиантов. В общем, вариантов великое множество, а если ты еще романтическая натура, то и вовсе можно пособие для мужчин написать. Но, как правило, парни не так сильно придают значение каким-то событиям, и довольно часто наши взгляды в таких вопросах не совпадают. Мне хочется, чтобы все было не как у всех. Муж мой романтическими способностями не отличается, но всегда старается удивить, помнит все наши значимые даты и даже каждый месяц дарит цветы.

В одно прекрасное утро узнала, что скоро нас будет на одного больше. Сперва растерялась, потом не поверила, а затем, конечно же, радости моей не было предела. Супруг был на работе, делиться такой новостью по телефону с ним не хотелось, а ждать вечера было невыносимо. В голове крутилась куча мыслей, а потом во мне выиграла романтическая натура и я стала думать, как же сообщить мужу весть так, чтобы он запомнил это навсегда. Вариантов было много, даже самый простой: сказать все, как есть, и ничего не выдумывать. И тут вспомнила про замечательный французский десерт — профитроли, в который могу вложить что-то интересное и вкусное. Решено! Испеку и в одну штучку вложу записку со словами «Милый, у нас будет малыш!».

### Внимание: рецепт!

♦ 200 г сливочного масла ♦ 8 яиц ♦ 300 г муки  
♦ 400 мл воды ♦ 1 ч.л. соли.

В кастрюле смешала масло, соль и воду, растопила и довела до кипения. Всыпала муку и держала на огне 3 мин., постоянно помешивая, пока тесто стало однородным. Остудила, по одному вбила яйца, перемешала. Выложила тесто в кондитерский мешок, на противень выдавила булочки и выпекала 20 мин. при 200 град. Начинку можно использовать какую угодно: сладкий или соленый крем, икру, овощи либо фрукты.

Вечером старалась себя ничем не выдать, чтобы муж не догадался. Накормила его ужином, а на десерт подала блюдо с сюрпризом.

### Быть с халвой с лихвой

Чтобы халва не потеряла своих вкусовых качеств, не прогоркла, храню ее исключительно в закрытой стеклянной банке в холодильнике. Вот тогда продукт может оставаться как свежий до двух месяцев.

Анна МАРАЧКОВСКАЯ,  
г. Орша

Он сразу же нашел мою записку, обрадовался, обнял, поцеловал и сказал самое главное: «Я тебя люблю!»

Елена ЦИГИБ, г. Могилев



### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Что ни говори, а кусочек десерта порой творит настоящие чудеса: и настроение поднимается, и вдохновение для новых дел появляется, а вкусовые рецепторы просто ликуют! Осчастливьте же нас и наших читателей — поделитесь своими любимыми рецептами сладостей! А взамен мы пришлем «благодарочку»: за каждое опубликованное послание вас ожидает приятное денежное вознаграждение. Наш e-mail: snk@toloka.com



# Накормить свой скелет

Одной из самых важных систем нашего организма является опорно-двигательная. Вряд ли нужно объяснять — почему именно. В нее входят: кости, суставы, связки, хрящи и непосредственно мышцы, которые все это приводят в действие, то есть — в движение. Если хотя бы одно связующее звено этой цепочки выходит



из строя, нарушается функциональность всей системы. И чтобы как можно дольше сохранить полноценную работу опорно-двигательного аппарата, необходимо скорректировать свое меню. Как правильно это сделать, рассказывает диетолог Светлана ТИТОВА, г. Москва.

## Жарке — нет

Питание для здоровых костей и суставов — это прежде всего баланс в элементах. В рационе человека должны быть блюда с оптимальным содержанием белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. От соотношения всех составляющих элементов в питании, в каком количестве и виде они попадают в организм, зависит очень многое. Большое значение имеет то, в каком виде еда поступает в организм: желательно продукты не жарить, а запекать, тушить, варить или готовить на пару.

## Фруктовый салат «Весна»

*Такой салат подарит вашему организму отличный заряд витаминами. 2 киви, зеленое яблоко и апельсин очистить и нарезать кубиками, заправить 100 г греческого йогурта и перемешать.*

## Лосось с брокколи

• 500 г филе лосося (форель, семга) • 500 г брокколи • 100 г сыра • 300 мл молока 2,5% • 4 яйца • 2 ст.л. лимонного сока • 0,5 ч.л. молотого мускатного ореха • соль • перец — по вкусу. Филе рыбы нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить и оставить на 30 мин. Затем переложить на сковороду, влить немного горячей воды и припустить 10 мин. при слабом кипении. Брокколи залить горячей водой, посолить, варить 10 мин. Взбить молоко с натертым сыром и яйцами, приправить солью, перцем и мускатным орехом. В смазанную маслом форму выложить слоями овощи и рыбу, залить молочно-сырной смесью и запекать в духовке 20 мин. при 220 град.

## Составляем меню

*Чтобы поддержать работу опорно-двигательного аппарата, рекомендуется на постоянной основе включить в рацион следующие продукты.*

**Рыба жирная.** Такую рыбу можно и нужно, поскольку в ней содержатся полезные кислоты, в том числе омега-3. В рацион стоит включить форель, лососевые, тунец, а также сельдь и скумбрию.

**Бобовые.** Практически все бобовые, в том числе соя, богаты клетчаткой и растительными белками, причем они не содержат вредные жиры, поэтому такие продукты способствуют укреплению суставов и органов пищеварительной системы.

### Оливковое масло.

Содержит полезные жирные кислоты, которые угнетают воспалительные процессы в суставах. По этой же причине рекомендованы масла из грецкого ореха и плодов авокадо.

**Вишня.** В этой ягоде содержатся особые вещества антоцианы. Они помогают в лечении подагры и деформации разных суставов.

**Молочные продукты.** В молоке есть кальций, витамин D, калий и другие полезные компоненты, которые способствуют укреплению костей, суставов, связок и других элементов опорно-двигательного аппарата. Поэтому в рацион нужно включить все молочные продукты.

**Цельнозерновые злаки.** Помогают в снижении массы тела, поскольку они хорошо насыщают, но в то же время содержат меньше калорий.

**Фрукты.** Любые цитрусовые, яблоки, а также гранат и киви — источники витамина С, который предотвращает воспалительные процессы и укрепляет иммунитет.

**Брокколи.** Содержит кальций, много витаминов, в том числе С, К, группы В, микроэлементы — калий, железо и медь. Они помогают справиться с симптомами таких патологий, как артроз и артрит.

**Мясо с хрящами.** Для лечения суставов можно включить в рацион свинину и говядину; желательно с хрящами и соединительной тканью, а также любое мясо курицы. В них содержится желатин, который особенно важен для восстановления суставов.

**Желатин.** В составе других продуктов, например в желе, в том числе заливное. Это полезный продукт, который хорошо укрепляет суставы и хрящи.

**Чеснок.** В нем содержится ряд компонентов, восстанавливающих хрящевые ткани и угнетающих воспалительные процессы.

**Имбирь.** В составе этого целебного корешка присутствуют вещества, которые противодействуют воспалительным процессам.

**Шпинат.** Листовая зелень помогает справиться с воспалительными процессами.

**Питьевой режим.** Помимо сбалансированного питания для хрящей и костей важна вода. Для суставов — не менее 2 литров чистой воды в сутки.





### У кого дефицит?

Исследование, проводившееся в Японии, выявило незначительный дефицит цинка у 20% населения, а выраженный — у 10%. А вот, например, в России дефицит этого микроэлемента более распространен и составляет от 30 до 90%, в зависимости от региона. Диагностировать нехватку микроэлемента можно, сдав анализ на содержание цинка в крови либо в волосах и ногтях.

## Цинк выходит на ринг

Ранее о нем знали единицы. С весны 2020 года цинку посвящено много исследований, в том числе противовирусной защите в период COVID-19.



Так нужен ли он нам или принимать не стоит, рассказывает врач-гастроэнтеролог, гематолог Александра ЧУМЕЛЬ (@doctor\_chumel) из г. Челябинска.

Цинк — один из важнейших микроэлементов, необходимых на протяжении всей жизни человека, включая внутриутробное развитие и глубокую старость.

❖ От этого микроэлемента зависит активность многих гормонов в организме: поджелудочной и щитовидной железы, надпочечников, гипофиза и половых желез.

❖ Без цинка невозможен обмен жиров, белков и углеводов, он является частью генетического аппарата клетки, способствует нормальному росту и развитию детей, поддерживает иммунную систему.

❖ А еще цинк участвует в кроветворении, и часто его дефицит может проявляться снижением гемоглобина.

### Путь ЖИВОТворящий

Запасов в организме цинка нет, а поступление — только с пищей. Всосавшийся из кишечника, он попадает в кровь, связывается с белками-переносчиками: альбумином и трансферрином и доставляется в печень, где происходит синтез цинкосодержащих белков. Часто неполноценное питание, дефицит в рационе белка могут приводить к недостаточному усвоению этого микроэлемента.

Можно месяцами принимать препараты цинка, не видя результата. Большая часть микроэлемента усваивается в двенадцатиперстной кишке. Поэтому любые ее заболевания, а также болезни печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, синдром избыточного бактериального роста — будут влиять на всасывание препаратов цинка. Не стоит принимать комплексы цинка, не наладив работу ЖКТ.

### Цинк, добро пожаловать!

Чтобы препарат хорошо усвоился, в рационе должна быть высокобелковая еда (мясо, рыба). А чтобы не препятствовать, желательно исключить:

- фитиновую кислоту (орехи, бобовые);
- молочные продукты;
- диету с низким содержанием жиров;
- прием оральных контрацептивов, глюкокортикостероидов, диуретиков, алкоголя.

### Топ-10 продуктов по содержанию цинка (на 100 г):

- Устрицы — 16-40 мг
- Тыквенные семечки — 10 мг
- Кунжут — 7 мг
- Говядина — 3-8,4 мг
- Какао-порошок — 6,81 мг
- Кедровый орех — 6,4 мг
- Баранина — 2-6 мг
- Чечевица — 4,78 мг
- Твердый сыр — 3-4 мг
- Арахис — 4 мг

### Аптечные препараты

Для коррекции дефицита микроэлемента используют препараты солей цинка. Чаще всего используемые и считающиеся безопасными: сульфат, цитрат, глюконат, оксид и карбонат. Например, можно применять сульфат цинка, который входит во многие поливитаминные комплексы. Согласно последним исследованиям, некоторое преимущество в сравнении с другими препаратами показал пиколлинат цинка. Дозировка и длительность приема средства — индивидуально и обсуждаются с лечащим врачом, но принимать следует не менее трех месяцев.



### • Секреты чистоты • И никакого запаха!

Пластмассовые контейнеры для хранения продуктов сегодня есть в каждом доме. Это очень удобно, и уже не представить, что когда-то мы обходились без них. Но, к сожалению, со временем внутри емкостей появляется неприятный запах, от которого не удается избавиться с помощью обычного моющего средства. Но есть способы, которые помогут справиться с этой проблемой, и контейнеры вновь будут служить верой и правдой.

★ Сминаю газетный лист и кладу его в контейнер, закрыв крышкой. Газета впитает в себя запах, и уже через несколько часов контейнер будет как новенький.

★ Молотый кофе — прекрасный абсорбент, который эффективно вытягивает неприятные ароматы из воздуха. Всыпаю кофе в контейнер и оставляю его закрытым на сутки.

★ Смешиваю пищевую соду с небольшим количеством воды и полученной пастой тщательно натираю внутренние стенки контейнера, оставляю на сутки.

★ Наполняю контейнер горячей водой и всыпаю щепотку ванилина, встряхиваю и оставляю на ночь.

*После всех манипуляций контейнеры промываю.*

Дмитрий ХАРЧЕВКИН, г. Брянск

### • Секрет голубцов •

Когда голубцы плотно сложены в кастрюле, вливаю к ним... 1 ст. кваса и столько воды, чтобы жидкость покрыла их. Присаливаю по вкусу,

добавляю лавровый лист, придавливаю перевернутым блюдцем и только затем приступаю к тушению.

Евгения МАЛЬЦЕВА, г. Краснодар



### Повидло, не вытекает!

Решили приготовить пирожки с повидлом, а оно жидкое? Эту ситуацию легко исправляю, добавив на 1 ст. начинки 2 ст.л. молотых сухарей либо печенья или 1 ст.л. молотых овсяных либо кукурузных хлопьев.

Владимир ЮФЕРЕВ, г. Омутнинск

## Уборка по Луне

Совсем недавно была уборка, но уже снова грязно, окна нужно мыть, а как поступить с одеждой: отнести в химчистку или отдать стиральной машине? Крутишься, крутишься, стараешься создать дом уютным, комфортным, но, кажется, дел меньше не становится. Если бы мы все выполняли вовремя, меньше бы приходилось тратить энергии на домашние дела. А когда это вовремя, рассказывает астролог Елена Мазова. Движение Луны по Зодиакальному кругу определяет наиболее подходящие периоды для сухой и влажной уборки, мелкого и капитального ремонта дома, починки бытовой техники и изменения интерьера.

### Избавьтесь от мусора на убывающей Луне

Основное лунное правило: выносить ненужные вещи из дома, делать генеральную уборку, стирать и чистить одежду, предметы, мебель лучше в период убывающей Луны. Если избавляться от хлама при растущей, то этим как бы дразните Луну, и она устроит так, что вам будут дарить какие-то ненужные вещи и очень скоро вам станет тесно в своем доме.

В период растущей Луны можно менять обстановку, как бы начинать новую жизнь, переставлять вещи, приобретать новые, чинить старые. На растущей Луне богатство должно прибывать, поэтому, очистив жилище от ненужных вещей на убывающей Луне, можно приобрести какие-то полезные предметы для дома на Луне растущей.

### Таблица меры и объема продуктов. Часть 2

Продукты	Масса продуктов, г		
	1 ст. (250 г)	1 ст.л.	1 ч.л.
Гречневая крупа	210	25	-
Овсяные хлопья	100	15	5
Манная крупа	200	25	8
Макароны	100	-	-
Рис	230	25	-
Пшено	220	25	-
Фасоль	220	-	-
Горох (сухой)	230	-	-

### От Сватов

А в следующем номере мы поговорим о том, что лучше делать, когда Луна находится в определенных знаках Зодиака.

Приехали на дачу навести порядок к сезону, хотел я пожарить свеженькой рыбы, а сковороды что-то совсем прохудилась, все пригорает! Тогда вырезал круг из пергаментной бумаги, положил в сковороду, смазал маслом и все прекрасно на нем пожарил!





**Уже в продаже**

**«Сваты на даче» № 3**

**Тема номера.** Аллелопатия в саду и огороде — как это работает? Что с чем выращивать: растения-друзья и антагонисты.

**Огороднику на заметку:** 5 натуральных подкормок для рассады; картофель под черной пленкой; готовим грядки для посадки: креативные идеи; лечебная диета для рассады томатов.

**Школа садовода:** 7 секретов прививки; весеннее меню для ягодников; профилактика парши; винограду помог... кокос.

**В блокнот цветоводу:** размножим многолетники черенками; натуральные стимуляторы роста корней; гладиолусы зацветут раньше; забота о здоровье лилий.

**Здоровье:** точечный массаж при головной боли.

**Строим. Мастерим. Украшаем:** треугольник-«лентяйка» для прополки сорняков.

Реклама

«Сваты на кухне» 16+

№ 3 (77), 23 марта 2021 г.

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

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции:

Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com e-mail: snk@toloka.com ru@toloka.com

Подписные индексы (ежемесячные):

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

04090 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель — ООО «Толока»

Тел. (4812) 61-19-80,

тел./факс (4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества

изданий: тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 10.03.2021 г. в 16.00

Тираж 110 000 экз. Заказ № 00976

отпечатан в ООО «Возрождение», Россия,

214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8,

офис 1

Отдел рекламы в Москве: 8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07;

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Переписка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: Ф.И.О., адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в 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, Dreamstime.com, Rusmediabank.ru

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

Следующий номер выйдет 20 апреля 2021 года.

# На «Сваты на кухне» сейчас подпишитесь и размеру скидки удивитесь



Дорогие наши читательницы, милые хозяйшочки! У нас есть отличная новость:

**только до 31 марта** можно оформить подписку на «Сваты на кухне» на второе полугодие 2021 года **ПО ЦЕНАМ ДАЖЕ НИЖЕ**, чем при подписке на текущее полугодие.

Отправляйтесь на почту прямо сейчас и получайте **максимальную скидку по индексу П0393.**

## Подписка — это:

**1 ЭКОНОМНО** — в период Досрочной подписной кампании цена максимально снижена.

**2 КОМФОРТНО** — вам не придется искать издание в местах продажи прессы, ведь «Сваты на кухне» принесут вам прямо домой.

**3 УДОБНО** — подписавшись, вы гарантированно не пропустите ни одного выпуска и первыми узнаете все новые рецепты, кулинарные хитрости и условия творческих конкурсов.

**4 ВЫГОДНО** — вы также сможете принять участие в подписных акциях и получить гарантированные подарки.

**5 ОБЩЕНИЕ** — подписавшись, вы всегда получите ценную и своевременную информацию от наших хозяйшек, сможете поделиться своим рецептом и не пропустить его выход, узнаете секреты и хитрости от шеф-поваров, поправите здоровье с помощью продуктов питания благодаря нашим специалистам — врачам, диетологам, травникам.

Выписывайте

**«Сваты на кухне»**

на второе полугодие 2021 года сегодня и получайте выгоду прямо сейчас, а пользу — с июля по декабрь.

Если вы оберегаете себя от лишнего похода на почту, то оформляйте подписку не выходя из дома

на сайте **toloka24.ru**,

где по промокоду **SP21 скидка 15%.**



## Сегодня также вышли:

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

## Обратная связь

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



### 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 (см. стр. 29).

**Спасибо за рецепт!**  
**№ 3, 2021 г.**

## Макароны с цветнушкой

Делюсь с Аллой Роговцовой из г. Иваново вариантом подачи макарон. Просьба была опубликована в № 11 за 2020 год.

♦ 200 г цветной капусты ♦ 300 г макарон ♦ 1 л воды ♦ 2 ст.л. сливочного масла  
♦ 2 луковички ♦ 1 ст.л. томатной пасты ♦ 1 ст.л. муки ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

В кипящую воду опускаю капусту и варю 1-2 мин., откидываю на дуршлаг. Бульон не выливаю, а варю на нем макароны. На сливочном масле обжариваю измельченный лук почти до готовности, добавляю томатную пасту и готовлю 2-3 мин. Затем всыпаю муку, перчу, перемешиваю и готовлю

зажарку еще 2-3 мин. Макароны откидываю на дуршлаг, отвар не выливаю, а разбавляю им луково-томатный соус, проварив пару минут. Выкладываю на одну сторону блюда макароны, на другую — капусту и поливаю соусом. Подаю в горячем виде.

Майя ВОЙТЕШЕНОК, г. Поставы

## Чем начинить вареники?

Увидела вопрос Инны ШИНДИКОВОЙ из г. Витебска (№ 1, 2021), которая просила поделиться рецептами начинки для вареников. Откликаюсь на вашу просьбу с радостью!

❖ Обжариваю до готовности нашинкованную белокочанную капусту с нарезанным луком и натертой на крупной терке морковью.

❖ Много начинок готовлю на основе картофельного пюре. Например, смешиваю его с мелко нарезанным и обжаренным с луком салом или с мелко нарезанными и обжаренными грибами.

❖ Очень вкусная начинка получается, когда картофельное пюре смешиваю с творогом.

❖ Хорошо подавать вареники со сливочным маслом, а еще вкуснее — со сметаной, смешав ее с пропущенным через чесночницу чесноком.

Тамара ВОРОБЕЙ,

г.п. Октябрьский Гомельской обл.

## Слова благодарности

Хочу сказать спасибо Екатерине БУГАЕНКО из г. Партизанска за рецепт закуски «Отпадная» (в № 1, 2021) — интересная идея!

Тамара ВОРОБЕЙ,

г.п. Октябрьский Гомельской обл.

Меня всегда привлекают не просто рецепты, а с историей, юмором, душевные, запоминающиеся. Очень люблю и с нетерпением жду каждый рецепт Дарьи Тишиной из

Москвы — так красиво она рассказывает, и все, что бы я ни готовила, удастся без проблем. Хотелось бы сказать ей спасибо за то, что делится. А еще восторгают меня комментарии вашего шеф-повара Тито Кеосаяна — читаю и ухаживаюсь, как он это все вкусно и весело повествует. Передаю ему пламенный привет.

Зинаида МАЛКА,

г. Могилев

## Есть вопрос!

Хозяйшки, может, кто поделится из вас, как сварить настоящий суп-гуляш? Рецептов вокруг очень много, но хочется проверенный вами, так как вам я доверяю.

Инна ЛАТЫШЕВА, г. Минск

Дорогие хозяйшки, поделитесь интересными рецептами мяса с черносливом, клюквой или другими ягодами. В ресторане недавно попробовали — не можем забыть тот вкус, уж очень хочется повторить.

Антонина ЛЕОНОВИЧ, г. Гомель





Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

## 

**По горизонтали:** Куркума. Буер. Считалка. Кворум. Арестант. Бежа. Сето. Горки. Начос. Нгами. Тетя. Фото. Трикотаж. Йоа. Нола. Роза.

Драчена. Боуи. Таити. Магма. Ган. Мате. Спирс. Уток. Лак.

**По вертикали:** Окорок. Ирис. Пури. Баба. Паек. Уллас. Ранет. Чурек. Тьма.

Образина. Ужин. Резит. Сони. Аяччо. Тесто. Гептод. Тата. Межа. Яйцо. Фариа. Таз. Коч. Оле. Тан. Абинск. Ачма. Багет. Утаск. Игил. Тара. Ату.



TOP SHOP

8 800 301 98 01

Звонок бесплатный

# ВЕСЕННИЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ТОП ШОП

## Мультипечь Делимано «Помощница ПРО»

Можно готовить без масла: продукты не «плавают» в жире, а прожариваются горячим воздухом, поэтому их вкус остается натуральным, а калорийность снижается. Корзинка для жарки 3,5 л.

Попробуйте запеченную рыбу, сочный стейк, котлетки в панировке, куриные крылышки, печеные овощи, а на десерт – нежнейшую выпечку!



ВАШ ПОДАРОК  
СЮРПРИЗ

№ 110064493

10999 7999



## Карта Клуб 5\* Топ Шоп

Получите статус VIP-клиента Клуба 5\* и пользуйтесь привилегиями уже сейчас:

- ★ Гарантированная скидка 5%
- ★ Подарок в день рождения
- ★ Участие в закрытых распродажах
- ★ Увеличенные гарантии возврата денежных средств (30 дней)
- ★ Приоритетная доставка
- ★ 2 купона по 200 р.

Уже СЕГОДНЯ при вступлении в Клуб 5\* Вы получаете ПОДАРОК



ВАШ ПОДАРОК  
МИКСЕР



Чтобы вступить в Клуб 5\* звоните: 8 800 301 98 01

1999

## Духи «Быть может...»

- Шипровый аромат Париж
- Цветочно-фруктовый аромат Лето в Париже
- Цветочно-древесно-мускусный аромат Нью-Йорк
- Шипрово-цветочный аромат Токио
- В основе Цветочно-древесно-мускусного аромата Рим
- Шипрово-цветочный аромат Лондон



№ 801582362

3499 2499

Объем: 10 мл

2 шт. на выбор  
В ПОДАРОК!



## Мультислайсер Делимано «Брава» 24 в 1

- Инновационный пружинный механизм
- Быстрая и легкая нарезка продуктов: вы опускаете ручку, острое лезвие разрезает продукт, пружина мгновенно возвращает ручку исходное положение
- 24 варианта нарезки продуктов
- Лезвия из нержавеющей стали



СКИДКА  
-57%

№ 110040562

3999 1699

## «Золотое искушение»

ЗА КОМПЛЕКТ 4999



СКИДКА  
НА КОМПЛЕКТ  
-40%

Комплект фотостор 3D  
• Размер: 145x260 см - 2 шт.

№ 802752209 3999

Покрывало двустороннее  
• Размер: 200 x 220 см

№ 106159242 4499

## Тренажер педальный для ног и рук Аэроб Нью

- Подойдет взрослым и детям
- Задействует практически все группы мышц
- Можно использовать как оборудование для реабилитации

СКИДКА  
-1000р



№ 105966594

3999 2999

## Фитнес-часы «Контроль температуры»

- Измеряют температуру тела, уровень насыщения кислородом, артериальное давление, пульс
- Шагомер, мониторинг сна, физической активности, сердечного ритма, счетчик потраченных калорий
- Есть оповещения о входящих вызовах, сообщениях
- Функции напоминаний
- Умный будильник
- Поиск браслета (anti-lost)



№ 802439399

2999 2499



СКИДКА  
-500р

## Парник «Богатый урожай»

- Накапливает тепло, регулирует влажность, пропускает нужное количество света и воздуха. Парник прост в сборке и компактен. Легко хранить и использовать
- Размеры: 4 м (5 дуг), 6 м (7 дуг), 8 м (9 дуг)
- Защищает от заморозка до -5°
- Можно использовать многократно



ТВ-ХИТ!

№ 106109872

от 1999

100% оригинальный товар. Остерегайтесь дешевых подделок! Акция действует до 15.04.2021, при наличии товара. Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, скидках, сроках, месте и порядке их получения по тел.: 8 800 301 98 01. Реклама. ОГРН 1037739431784. Гарантия возврата денег в течение 7 дней (при ненарушенной упаковке). Почтовая пересылка оплачивается отдельно. Все товары сертифицированы. Возможно изменение цен в одностороннем порядке. ООО «Студия Модерна», ул. Кантемировская 58, Москва, 115477

8 800 301 98 01

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ