

Сваты На кухне

Толока

№ 8 (34), август 2017 г.

ПОЛНЫ КЛАДОВОЧКИ:

- ❖ Скумбрия в баклажанах
- ❖ Помидорчики от Жанетт
- ❖ Закуска «Гаражная»

КОНКУРС РЕЦЕПТОВ:

«Запасливая хозяйюшка»

ГОСТИ В ВОСТОРГЕ:

Салат «Перепелиное гнездо»

ЭКОНОМНЫЕ ИДЕИ:

Котлеты «Антикризисные»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ:

Если болят суставы

УКРАШАЕМ КУХНЮ:

Вязаные лимоны

Подписка-2017!

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

04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41596 «Пресса России»

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

ISSN 2312-2145



17008>



9 772312 214673

Рецепты с секретом

- ❖ Рулет из кабачков
- ❖ Соление «Трехцветное»
- ❖ Пирог с зелеными помидорами

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ❖ УКРАШАЕМ БЛЮДА ❖ КРАСИВАЯ КУХНЯ ❖ ГОТОВИМ БЫСТРО

Сваты на кухне



Любовь
Сергеевна

Случай этот произошел лет 30 назад, а мы по сей день вспоминаем его каждое лето, когда вся родня собирается на даче выкапывать картошку. Пригласил нас, тогда уже дружную компанию, на родительскую дачу сослуживец Анатолия Степановича — Павел. С собой прихватили только несколько банок тушенки, при даче-то огород был отличный — свежая зелень, огурчики, помидоры, картошечка молодая. И вот уже девочки готовы на стол накрывать, просят Павла картошку выдать. Посмотрел Павел на них как-то неуверенно и сказал: «Картошку еще не копали, поэтому берем вилы и вперед — в огород». Перекопали, где указал Павел, наверное, с полсотки, да набрали только 5-литровое ведро картошки размером с грецкий орех. Посетовали, что не уродился в этом году второй хлеб, выдать, из-за затяжной засухи.



Маргарита
Петровна

Вот уже и ужин на столе, как приехали родители Павла — огород полить да помидоры на засолку собрать. Тут Любаша и выдает: «Жалко, что у вас картошка не уродилась, вон какая вкусная — наверное, какой-то особенный сорт?». Родители удивились и стали расспрашивать, что да как... А когда узнали историю, чуть от хохота животы не порвали. Смотрит на них молодежь да понять не может. И тут мама сквозь смех выдает: «Мы же ее еще в прошлые выходные выкопали, когда вы в водный поход ходили!» Тогда уже и все взяли за животы, удивляясь, как сразу не догадались, что картошка уже собрана.

Вот такое экономное лето вышло тогда в семье Павла, а этим летом мы предлагаем сэкономить и вам, дорогие наши, оформив досрочную подписку на «Сваты на кухне» на первое полугодие 2018 года до 31 августа. Только до конца месяца вы заплатите столько же, сколько и при подписке на второе полугодие 2017 года. Дешевле уже не будет!



Михаил
Михайлович



Анатолий
Степанович

Кум привез с отдыха гостинец — целую канистру ароматного подсолнечного масла. Люба в восторге: салаты заправлять — самое то! Чтобы оно хорошо сохранилось, перелил в чистые стеклянные бутылки, на дно каждой положив по раздробленной сухой фасолине (фасоль защищает масло от быстрого прогоркания). Храню в темном месте, но не в холодильнике.



Лучше, чем в аптеке

В сезон запасаясь шиповником — часть плодов сушу, а из остальных готовлю сироп для укрепления иммунитета. Очищаю 1 кг свежих плодов от семян и хвостиков и пропускаю через мясорубку. Заливаю 6 ст. воды, кипячу 10 мин., всыпаю 1 кг сахара и варю еще 15-20 мин. Процеживаю через сито, разливаю в бутылки и укупываю. Внучатам особенно нравится!



Как-то раз собралась готовить по рецепту из журнала — и в голову пришла отличная идея. Взяла вешалку с зажимами для юбки, прикрепила к ней журнал, открытый на нужной странице, и повесила за ручку верхнего шкафчика. Удобно! Журнал перед глазами и не пачкается.

«Медовые» локоны

Запаслись в этом сезоне и цветочным, и гречишным медом — начинаю активно использовать его в косметических целях. Например, раз в 2 недели делаю медовый ополаскиватель для волос: 2-3 ст.л. цветков ромашки (если волосы темные, лучше возьмите листья крапивы) завариваю 1 ст. кипятка, настаиваю 1-1,5 часа, процеживаю, смешиваю с 1 дес.л. меда. Обильно смачиваю чистые, слегка просушенные волосы, заворачиваю в полотенце, через 15-30 мин. смываю теплой водой без шампуня. Волосы — шелк!

Заметил на днях на даче, как жenuшка пытается вымыть банку с узким горлышком — рука не пролазит, а простоквашу в «походных» условиях отмыть непросто, хоть Марго в воду добавила горчичный порошок. Я сорвал пучок крапивы, набросал листиков прямо в банку, хорошенько потряс — и готово, банка чистая.



Лучше по отдельности

У нас на кухне всегда две разделочные доски: одна — для сырого мяса и рыбы, вторая — для овощей, сыра, хлеба и других продуктов. Двух цветов (красная и зеленая), чтобы не путать. Можно, конечно, обойтись и одной доской, но каждый раз после разделки мяса нужно ее ошпаривать кипятком, и при этом все равно не будет гарантии, что болезнетворные бактерии, которые могут остаться на поверхности, погибнут.



Зашла как-то к соседке на минутку, а та как раз рыбу жарит. С порога удивилась: а как же запах? Обычно, когда жарить рыбу, «аромат» на всю кухню. Оказывается, соседка в сковороду кладет несколько ломтиков сырого очищенного картофеля! Теперь тоже всегда так делаю.

Лимонная нотка

Несмотря на то, что сезон шашлыков еще не закончился, наши мужчины все равно просят меня иногда пожарить мясо на сковороде. А все потому, что есть у меня маленькая хитрость: вместе с мясом жарю четвертинку лимона (с кожурой, но без семян). А когда кожура размягчится, растираю лимон ложкой, возвращаю в сковороду и тушу мясо до готовности.

• Секрет приготовления •

Вместо бульонных кубиков

Моя знакомая хвастается, что таких чудных подливок к мясу, как у нее, ни у кого нет. Но она добавляет готовые бульонные кубики, а я их не приветствую. Зато у меня есть секрет, который в любую пору года придает горячим блюдам благоухание.

С лета заготавливаю овощную заправку для супов и других блюд. Беру по 1 кг моркови, помидоров и лука, 600 г сладкого перца, 300 г кореньев и зелени петрушки, 800 г соли. Морковь натираю на крупной терке, остальные овощи и петрушку измельчаю. Все перемешиваю с солью, раскладываю в стеклянные поллитровые банки, ошпаренные кипятком и просушенные (обязательно!). Храню в холодильнике под полиэтиленовыми или закручивающимися крышками. В суп или рагу добавляю по 1 ст.л. овощной заправки в конце варки. Поскольку она изначально соленая, досаливаю блюдо, если нужно, уже в конце.

Надежда
БАРАНОВСКАЯ,
г. Витебск

• Секрет вкуса •

Ароматы лета

Вот уже несколько лет заготавливаю сухие ароматные смеси. На огороде выращиваю много пряных трав — бергамот, базилик, чабрец, розмарин, душицу, майоран и т.д., не говоря уже о петрушке, укропе, сельдерее. Все собираю, подвяливаю и сушу. Растираю руками, чтобы сохранялся аромат, раскладываю по отдельности в банки и закрываю крышками. Также выращиваю и сушу острый перец и чеснок, а на рынке покупаю куркуму и паприку, которые потом добавляю в сухие смеси.

Букет собираю по своему вкусу — беру из разных банок по щепотке трав, добавляю перец, чеснок и готовые пряности. Вкус и аромат блюд с моими смесями потрясающий — родные и коллеги подтвердят!

Тайса ОЯРС,
г. Лепель

• Секрет заморозки •



А давайте наморозим пельменей!

В августе ящики морозильника уже порой оказываются забиты подчистую, а домашних пельмешек или вареников все равно заморозить хочется. Решила поделиться с хозяйшками нехитрым способом, как я экономлю место, замораживая пельмени.

На прямоугольное или квадратное блюдо (доску) кладу кухонное махровое полотенце (оно у меня длинное и неширокое) так, чтобы узкий край полотенца совпал с краем блюда. Сверху на полотенце в один слой выкладываю пельмени, накрываю их частью полотенца, и сразу же — следующий слой пельменей. Так продолжаю до тех пор, насколько позволит длина полотенца (у меня получается 3 слоя). Осталось заморозить — и в пакет. Главный плюс такого способа в том, что пельмени совсем не прилипают к ткани и легко с нее снимаются, без повреждения. И не нужно подпыливать мукой, как, например, пергамент или полиэтилен. А полотенце останется только постирать.

Светлана ВОЛКОВА,
г. Нижний Новгород

Внимание! Конкурс!

«Запасливая хозяйка» и хозяин

Летом время летит так быстро, что в дачных и заготовочных хлопотах мы даже не заметили, как наш конкурс вышел на финишную прямую... Если вы еще не успели принять в нем участие, поторопитесь, ведь сентябрь уже совсем скоро!

Да, в эту горячую урожайную пору не просто выкроить время, но все возможно, если постараться. Выберите свой самый коронный рецепт домашней заготовки (любой, от солений до варений, даже квашеная капуста или моченые яблоки сгодятся, но такие, которых больше ни у кого нет). До 1 сентября 2017 года (по почтовому штемпелю) пришлите нам рецепт, по возможности приложите фото, и расскажите, почему именно этот рецепт вы считаете достойным участия в конкурсе.

Успейте побороться за звание самой запасливой хозяйки (или хозяина) и ценные денежные подарки: за I место — 1500 руб., за II — 1000 руб., за III — 600 руб. Шансы есть у каждого участника! Кроме того, за опубликованные рецепты вас ждет гонорар.

Итоги конкурса подведем в № 11, а подарки отправим до 31 декабря 2017 года.

Адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне. На конкурс». Письмо дойдет намного быстрее, если вы отправите его на наш e-mail: snk@toloka.com.

Обязательно (!) указывайте свои данные для получения денежного вознаграждения — см. стр. 30.

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

• Секрет приготовления •

Омлет на сырной подушке

Омлет с помидорами и сыром — отличная идея для завтрака. Предлагаю свой вариант приготовления этого блюда.

В глубокую толстостенную сковороду выкладываю пластины сыра так, чтобы дно было полностью ими покрыто. Сверху — кружочки помидоров. Заливаю все омлетной смесью (яйца + молоко), по желанию посыпаю сушеными травами или рубленой зеленью, готовлю под крышкой на малом огне. Получается воздушный омлет с сырной корочкой снизу и сочными помидорами внутри.

Ксения ЧАЙКОВСКАЯ,
с. Веселый Гай Донецкой обл.

Сухари в фарш

В фарш для котлет обязательно добавляю немного панировочных сухарей (от 1 ч.л. до 1 ст.л. — в зависимости от количества фарша), перемешиваю и даю постоять минут 15. Такие котлеты не разваливаются при жарке и приятно хрустят.

Елена ЯКОВЛЕВА,
г. Ивантеевка



Подписка - 2018

Подпишитесь с выгодой!

Совсем немного времени осталось для того, чтобы заранее подписаться на журналы серии «Самобранка» на первое полугодие 2018 года по ценам второго полугодия 2017 года — дешевле уже точно не будет! А главное — эти издания на нужные и актуальные для любой хозяйки темы, а с оформленной досрочной подпиской вы их точно не пропустите!

«Ароматная выпечка»

С этим изданием радовать близких вкуснейшей домашней выпечкой хоть каждый день проще простого! Лучшие проверенные рецепты и советы от опытных хозяюшек, мастер-классы и подсказки от специалистов, секреты работы с различными видами теста и начинками для пирогов, идеи украшения... Здесь вы найдете все для вашего кулинарного вдохновения!

Выйдет 23 января 2018 года.

«Салаты и закуски»

Журнал-помощник для хозяюшек, которые хотят каждый раз приятно удивлять гостей, — ведь именно аппетитные салаты и закуски задают тон застолью. Журнал-советчик для тех, кто хочет отточить свое кулинарное мастерство в приготовлении и украшении этих блюд. А в целом — достойное пополнение кулинарной копилочки как для опытных, так и для начинающих хозяек.

Выйдет 24 апреля 2018 года.

Поспешите! Подписаться на «Самобранку» на первое полугодие 2018 года по ценам нынешнего полугодия можно только до 31 августа! Подписные индексы: **12666** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **П2382** «Подписные издания «Официальный каталог ФГУП «Почта России»».



Быстрая заправка для борща

Добавляю эту заправку в борщ вместо томатного соуса — вкус у нее более интересный.

Помидоры и сладкий перец в равных количествах пропускаю через мясорубку, солю по вкусу. Довожу до кипения, варю не более 2 мин., сразу же раскладываю в 0,5-литровые банки, закрываю полиэтиленовыми крышками. Заготовка может храниться в холодильнике всю зиму.

Галина ГАЛИЦКАЯ, п.г.т. Красная Гора
Брянской обл.

Синенькие в аджике

Друзья каждый год просят заготовить эту закуску.

Мне самой редко приходится пробовать — попросту не достается. Хоть и хлопотно, но как вкусно...

• 1 кг баклажанов • 3 кг помидоров • 0,5 кг сладкого перца • маленький стручок горького перца • 0,5 кг моркови • 0,5 кг кисло-сладких яблок • 200 г чеснока • 200 г (8 ст.л.) сахара • 2-3 ст.л. соли • 300 мл растительного масла • 3 ст.л. яблочного уксуса • 10-12 горошин душистого перца. Помидоры пропускаю через мясорубку, варю на малом огне 30 мин. после закипания. Сладкий и горький перец, морковь, яблоки и чеснок пропускаю через мясорубку, добавляю к помидорам вместе с сахаром, солью, горошинами перца и растительным маслом. Довожу до кипения и варю на малом огне час. Баклажаны нарезаю кружочками и добавляю в аджику (по желанию их можно перед этим обжарить на растительном масле), варю еще час. Вливаю уксус, перемешиваю, раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю. Храню в прохладном месте.

Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп

Капуста в форме

Чтобы консервированная цветная капуста лучше сохранила форму, перед маринованием держу ее 1-2 мин. в подсоленном кипятке с добавлением пары щепоток лимонной кислоты.

Марина ЮЩЕНКО,
г. Львов



«Баклажановая рыбка»
Непривычное, но очень удачное сочетание продуктов — вкусно и сытно.

• 1,5 кг филе скумбрии • 1 кг баклажанов • 1 кг лука • 2 кг моркови • 200 мл растительного масла • 200 г томатной пасты • 100 мл воды • 5 ст.л. сахара • 3 ст.л. соли • 7 ст.л. 9%-ного уксуса • 3 лавровых листа • молотый черный перец — по вкусу. У рыбы удаляю головы и внутренности, тушки промываю и отвариваю до готовности. Снимаю кожу, удаляю кости, филе разбираю на кусочки. Баклажаны нарезаю кубиками примерно 1х1 см. Лук также нарезаю кубиками, морковь натираю на крупной терке. Соединяю овощи, добавляю масло, томатную пасту, воду, сахар, соль и перец. Довожу до кипения на среднем огне, тушу 15 мин. Кладу филе скумбрии и лавровый лист, тушу еще час. Лаврушку достаю, вливаю уксус и варю 5 мин. Раскладываю горячий салат в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю.

Ольга ШЕВЦОВА,
г. Щигры. Фото автора

Маслята «Супер»

• 3 кг маслята • любая зелень • 100 г кунжута. Для маринада: • 2 л воды • 15 горошин черного перца • 5 горошин душистого перца • 4 лавровых листа • 4 ст.л. сахара • 3 ст.л. соли • 2 ст.л. 9%-ного уксуса.

Грибы перебираю, чищу и отвариваю 10 мин. Откидываю на дуршлаг, промываю под проточной водой. Плотно складываю грибы в стерилизованные банки, пересыпая крупно нарезанной зеленью и кунжутом. Воду довожу до кипения, добавляю перец, лавровый лист, сахар и соль, кипячу 5 мин. Снимаю с огня, вливаю уксус, сразу заливаю грибы и закатываю.

Марина ИВАНОВА, г. Коломна.
Фото Ирины ПЕРМИНОВОЙ



Помидорчики от Жанетт

Если раньше у вас заготовки помидоров в томатном соке были неудачными, то с этим рецептом точно все получится! Я уже три года так заготавливаю помидоры, всем очень нравится.

На три 3-литровые банки: • помидоры • 3 л воды • 400 г томатной пасты • 250 г сахара • 5 ст.л. с горкой соли.

Наполняю стерилизованные банки помидорами (вырезаю плодоножки), заливаю горячей заливкой из воды, томатной пасты, сахара и соли. Стерилизую 20 мин., закатываю и укутываю.

• Мои советы •

- ❖ Вместо томатной пасты и воды для заливки можно взять готовый томатный сок.
- ❖ По желанию в банки можно положить лавровый лист, душистый перец горошком и гвоздику в бутонах.

Жанна АГАЛЬЦОВА,
с. Пречистое Смоленской обл.



Без уксуса

Перезрелые и залежавшиеся мягкие помидоры измельчаю блендером, переливаю пюре в полиэтиленовый пакет и плотно завязываю (стараясь по максимуму выпустить воздух). Замораживаю, а зимой, когда понадобятся томаты для борща или другого горячего блюда, просто отрезаю от пласта нужное количество.

Нинель КАЛИСЕЦКАЯ,
г. Светлогорск

Закуска «Гаражная»

Заготовка непременно придется по вкусу тем, кто любит помидоры и лук.

• 1 кг помидоров • 0,5 кг лука • 0,5 ст. сахара • 1 ст.л. соли • 1 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции • лавровый лист • 0,5 ч.л. молотого красного перца • 5 бутонов гвоздики.

Помидоры нарезаю некрупными дольками, перекладываю в кастрюлю, добавляю сахар, соль, эссенцию и пряности, варю 5 мин. Затем кладу лук, нарезанный кольцами, варю еще 5 мин. Горячую закуску сразу же раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Фаина ЗОЛОВА,
п. Мурыгино Кировской обл.

Перец в томате

Эта заготовка каждый год «поселяется» в моей кладовочке. Правда, ненадолго, потому что это очень вкусно!

• 3 кг сладкого перца • 1 л томатного сока • 0,5 ст. растительного масла • 1 ст. сахара • 2 ст.л. соли • 1 ч.л. 9%-ного уксуса.

Перец очищаю от семян и нарезаю продольными полосками. Томатный сок смешиваю с растительным маслом, сахаром и солью, довожу до ки-

пения, кладу перец и варю 25-30 мин. За минуту до конца варки вливаю уксус. Раскладываю перец в стерилизованные банки, заливаю доверху соком и закатываю.

Раиса ШАЛУНКИНА,
ст. Тулошка Иркутской обл.

Наш сосед по даче — настоящий спец по выращиванию помидоров — в этом году снова удивил урожаем! Угостил давеча целой корзиной краснобоких красавцев и заодно поделился на блюдами: для приготовления сока подходят не слишком мясистые сорта (обязательно хорошо созревшие), а вот для солений лучше выбирать крепкие, мясистые, плотные плоды.



Цветная в маринаде

Это очень вкусно!

• Цветная капуста • огурцы (кабачок) • 7 луковиц • 21 зубчик чеснока • 7 веточек петрушки • 7 зонтиков укропа • 14 лавровых листьев • 14 бутонов гвоздики. Для маринада: • 4 л воды • 500 мл растительного масла • 500 мл 9%-ного уксуса • 400 г сахара • 200 г соли.

На дно каждой банки кладу кружочки огурцов или кабачков, нарезанную кольцами луковицу, 3 зубчика чеснока, веточку петрушки, зонтик укропа, 2 лавровых листа, 2 бутона гвоздики. Цветную капусту разбираю на соцветия, раскладываю в банки. Заливаю кипящим маринадом, стерилизую 15 мин., закатываю. Выход — 7 литровых банок.

Надежда ГОРЯИНОВА,
с. Федосеевка Белгородской обл.



Варенье «Сладкая парочка»

Когда прочитал о конкурсе, сразу же спустился в подвал проверить запасы. Нашел последнюю баночку варенья, которое мы готовили вместе с тещей. Она как приедет к нам в гости, так сразу начинает меня «эксплуатировать» по хозяйству — мол, пусть жена отдыхает, у нее и так забот по дому хватает. Открыл баночку, попробовал — вкусно! Позвонил теще, попросил рецепт — дай, думаю, напишу в «Сваты на кухне», может, читателям тоже понравится.

• 500 г очищенной моркови • 300 г ягод черной смородины • 1 кг сахара. Морковь натираю на крупной терке, смешиваю со смородиной. Из 1 ст. воды и сахара варю сироп, заливаю подготовленную смесь, довожу до кипения и варю на малом огне до мягкости, помешивая и снимая пенку. Горячее варенье раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Вячеслав РЕВТОВ,
с. Славковичи Псковской обл.

На конкурс

Проверено читателем

Три из одного

Когда варю суп, за 10 мин. до готовности достаю мясо из бульона, отделив от костей, нарезаю, обжариваю с луком и морковью. Третью жарки добавляю обратно в кастрюлю, еще треть использую в качестве заправки для макарон или картофеля, а остальное кладу в овощной салат с зеленым горошком, картофелем и отварными яйцами. Так же поступаю с рыбой, только добавляю ее в салат с кукурузой.

Анна ПОЯРКОВА, г. Могилев

Манку — в запеканку



Вчерашнюю манную кашу никогда не выбрасываю: смешиваю ее с парой яиц, добавляю изюм или нарезанное кубиками яблоко, ванилин, выкладываю в смазанную сливочным маслом форму и запекаю до золотистой корочки при 180 град.

Татьяна ЧЕЛОЧЕВА, г. Шклов

Вторая жизнь укропа

Когда съедаем маринованные огурцы, зонтики укропа из банок не выбрасываю, а добавляю в щи и другие супы.

Анна ГАЕВСКАЯ, г. Могилев

Котлеты по бюджету



Мои мужчины обожают котлеты, на один ужин готовлю по 3-4 сковороды. Мяса, сами понимаете, столько не напасешься. Выкручиваюсь как могу: мясной фарш смешиваю с размоченными овсяными хлопьями или гречневой кашей, перетертой через сито, в пропорции 1:1. Мясной вкус от этого сильно не меняется, а котлет получается вдвое больше.

Людмила ЛЕОНОВИЧ, г. Новополоцк



Котлеты «Антикризисные»

♦ 1 кг капусты ♦ луковица ♦ 0,5 ст. манной крупы ♦ 0,5 ст. муки ♦ 2 зубчика чеснока ♦ зелень ♦ растительное масло ♦ панировочные сухари ♦ соль ♦ перец.

Капусту нарезаю на 4 части и варю в подсоленной воде 8-10 мин. Откидываю на дуршлаг, пропускаю через мясорубку и отжимаю, чтобы ушла лишняя жидкость. Добавляю натертый на мелкой терке лук, пропущенный через чесночницу чеснок, мелко нарезанную зелень. Солю, перчу, всыпаю муку, манку,

«Мускатное» пюре
Все удивляются, насколько вкусным получается мое картофельное пюре. Чтобы придать ему особую пикантную нотку, всегда добавляю в него немного молотого мускатного ореха, затем перемешиваю и даю постоять 1-2 мин.

Зинаида ТАРАКАНОВА,
г. Шклов

перемешиваю. Формую котлеты, обваливаю их в панировочных сухарях и обжариваю на растительном масле с обеих сторон до золотистой корочки.

Игорь КАРМАЗИН, г. Санкт-Петербург

Яблоки в кляре

Нет ничего проще и бюджетнее этого десерта. Даже если с финансами туго, а сладенького очень хочется, такое лакомство всегда можно себе позволить.

♦ 4-5 яблок ♦ 250 г муки ♦ для панировки ♦ 1 ч.л. разрыхлителя ♦ 1-2 ст.л. сахара ♦ 2 яйца ♦ 150 мл молока ♦ растительное масло ♦ молотая корица ♦ сахарная пудра.
Соединяю просеянную муку с разрыхлителем и сахаром, добавляю яйца, взбитые с молоком, и 1 ч.л. растительного масла, перемешиваю (кляр должен получиться консистенции сметаны). Яблоки нарезаю кружками, вырезаю сердцевину, обваливаю в муке и обмакиваю в кляр. Обжариваю на масле с обеих сторон, выкладываю на бу-

мажное полотенце, чтобы ушли излишки масла. Посыпаю сахарной пудрой и корицей.



Марина КЛИМОВА,
г. Хмельницкий. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

На какие только хитрости не идут наши хозяйки, чтобы и семью вкусно накормить, и копейчку-другую сэкономить. Одни продукты заменяют другими, что-то с чем-то смешивают и получают совершенно новые блюда. Вам это знакомо? Тогда не таите, напишите в редакцию, как вам удастся сэкономить, чтобы было сытно и вкусно. Мы и наши читатели будем вам очень благодарны.

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

«8 часов для счастья»

А вы знаете, к чему снятся экзамены, свадьба и умершая родня? Нужно ли бояться кошмаров? Чем грозит хроническое недосыпание и как избавиться от бессонницы и храпа? Реально ли похудеть во сне? Ответы на эти и другие вопросы, а также советы и рекомендации лучших сомнологов ищите на страницах издания «Домашний. Спецвыпуск» № 3 «8 часов для счастья: разгадываем секреты сна». Уже в продаже.



Грибные гречаники

• 1 ст. гречневой крупы • луковица
• морковь • 100 г грибов • яйцо • 2 ст.л. муки • растительное масло • сливочное масло • соль.

Гречку варю в подсоленной воде. Грибы отвариваю и пропускаю через мясорубку. Лук мелко нарезаю, морковь натираю на терке и пассерую на растительном масле, добавляю грибы, солю. Снимаю с огня, смешиваю с гречкой, добавляю яйцо и муку, перемешиваю и формую круглые или продолговатые гречаники. Обжариваю на сливочном масле с двух сторон.

Людмила СЕМЕНЮК,
г. Москва. Фото автора



Если в холодильнике остается второг и я понимаю, что его есть уже никто не будет, все равно не выбрасываю, а кладу в пакет и замораживаю. Потом готовлю из него вареники, сырники или выпечку — получаются не хуже, чем из свежего продукта.



Альтернатива шашлыку

Именно летом как никогда хочется почаще устраивать пикники, собираться на природе у костра, вести душевные беседы и жарить шашлыки. Но мясной шашлык — удовольствие не из дешевых... Не стоит огорчаться, я нашла отличную альтернативу — шашлык из куриных сердечек. Попробуйте — и выезды на природу станут гораздо бюджетнее.

• 600 г куриных сердечек • 2 ст.л. майонеза • зелень укропа • 2 зубчика чеснока.

Сердечки промываю; удаляю лишний жир и сосуды. Чеснок очищаю и пропускаю через пресс, смешиваю с мелко нарезанным укропом и майонезом, перемешиваю (не солю). Заливаю маринадом сердечки, перемешиваю и ставлю в холодильник на пару часов. Затем нанизываю сердечки на шпажки и готовлю на мангале по 8 мин. с каждой стороны.



Вероника КРАМАРЬ,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Блины «Простачки»

Очень простое и экономное блюдо, мои близкие обожают блинчики с капустой за их неповторимые вкус и аромат.

Смешиваю яйцо, муку, молоко и соль, из теста выпекаю тонкие блинчики. Шинкую капусту и слегка обжариваю, добавляю натертую на терке морковь (пропорции производные) и обжариваю овощи на растительном масле до готовности. На середину каждого блинчика кладу начинку, сворачиваю конвертом и обжариваю на масле до золотистого цвета. Подаю со сметаной.

Татьяна ЛОМАНОВИЧ, г. Докшицы.

На фото — автор.
Фото Нины ПИСАРЕНКО

«Помидорыч»

Необычный, но от этого не менее вкусный пирог! В качестве начинки использую... зеленые помидоры.

Для теста: • 1 ст. кефира • 100 г маргарина (сливочного масла) • 3 яйца • 3 ст.л. сахара • щепотка соли • 1 ч.л. соды • мука • панировочные сухари.

Для начинки: • несколько зеленых помидоров • сахар • яйцо.

Смешиваю яйца с сахаром, содой, размягченным маргарином, вливаю кефир, постепенно подмешиваю муку. Тесто должно быть мягким, но легко раскатываться. Делю его на две части. Одну выкладываю на противень, смазанный маргарином и посыпанный панировочными сухарями. Сверху в два слоя выкладываю помидоры, нарезанные кружочками, каждый из слоев пересыпаю сахаром. Оставшееся тесто раскатываю, закрываю пирог, смазываю взбитым яйцом и выпекаю полчаса при 200 град.

Людмила РЫБКИНА, г. Москва

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Зеленые помидоры, перед тем как выкладывать на тесто, рекомендую немного обжарить — буквально по 1 мин. с каждой стороны, слегка посыпав сахаром и солью. Это уберет влагу из томатов (она будет разжижать тесто), а главное — горечь, присущую незрелым плодам, и придаст приятный вкус, от чего пирог только выиграет.

Любовь СОТНИКОВА,
инженер-технолог пищевой промышленности, г. Витебск



Отбивные из вешенок

Вкусно, просто и отличная замена мясу! Грибы слегка отбиваю, солю, перчу, обмакиваю в кляр (взбитые яйца, молоко и немного муки), обжариваю с двух сторон на растительном масле.
Виктория МЕЛЬНИКОВА,
г. Минеральные Воды

Салат с изюминкой

Этот рецепт у меня прижился — салат получается экономный, сытный и вкусный. А еще необычный, не приевшийся.

• 100 г крабовых палочек • 200 г творога • 1-2 помидора • 3-4 зубчика чеснока • зелень • майонез.

Крабовые палочки измельчаю. Помидоры нарезаю небольшими кубиками, чеснок пропускаю через чесночницу, зелень рублю (зимой использую сушеный укроп). Соединяю все ингредиенты, добавляю творог, заправляю майонезом и перемешиваю.

Наталья СИЛЬВАНОВИЧ,
г. Лепель

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Салат, в котором есть крабовые палочки и майонез, нельзя назвать полезным. Чтобы его включить в рацион тем, кто следит за фигурой, нужно крабовые палочки заменить на отварные креветки или рыбу нежирных сортов, а майонез — греческим йогуртом или сделать майонезный соус самостоятельно. Такое сочетание ингредиентов не испортит вкус блюда, а сделает его питательным и полезным.

Елена ЯКУБЕНОК, нутрициолог, г. Подольск

Не поверите, но самые вкусные котлеты готовлю из... сарделек! Блюдо получается нежным, с хрустящей корочкой. Пропускаю через мясорубку 3 сардельки, луковицу и пару сваренных до полуготовности морковок, вбиваю 2 яйца, 4 ст.л. муки, слегка солю и перемешиваю — фарш готов!

Екатерина
ДУБОВИЦКАЯ,
г. Черногоровка

Экономьте с удовольствием

Друзья, отличная новость! У вас есть возможность оформить подписку на «Наша кухня. Спецвыпуск» на первое полугодие 2018 года по ценам 2017 — дешевле некуда. Поспешите, потому что времени осталось не так много — до 31 августа. Темы — только самые-самые. Каждый совет и рецепт проверен годами и рекомендован лучшими из лучших.

«Кондитерская на дому»

Не слушайте, когда вам говорят, что работа с тестом — тяжелый труд. Просто настройтесь на нужную волну и начните листать издание «Наша кухня. Спецвыпуск» №1 «Кондитерская на дому». Вас ждут секреты, которые помогут подружиться с любым видом теста, необычные идеи кремов для тортов и пирожных — от сметанного до белкового, хитрости оформления, украшения и подачи десертов, «мастичные» советы и, конечно же, проверенные рецепты наших читателей! С таким ценным изданием даже самый королевский десерт вам будет по силам.

Выйдет 9 января 2018 года.

«Бенефис огурцов: от салатов до заготовок»

Уже столько сказано об огурцах, и чтобы удивить хозяек чем-то новеньким, нужно очень постараться. Но мы постарались: в издании «Наша кухня. Спецвыпуск» №2 «Бенефис огурцов: от салатов до заготовок» много интересной информации о том, как приготовить огурцы, чтобы витамины и микроэлементы сохранить и разнообразить свой рацион. Мы с вами заготовим малосольные огурцы, в бочке, маринованные, добавим их в салаты, закуски, нарежем соломкой для лапши и т.д. А еще вас ждут мастер-классы по карвингу из этого короля овощей и консультации компетентных специалистов.

Выйдет 24 апреля 2018 года.

Подписные индексы: 15601 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П2408 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«Всем по карману»

• 2 ст. кефира • 2 яйца • 6 ст.л. муки • 6 ст.л. варенья • 6 ст.л. растительного масла • 3 ст.л. какао • 2 ст.л. сахара • 2 ч.л. соды.

Кефир взбиваю с яйцами, добавляю все ингредиенты, кроме муки, хорошо перемешиваю. Затем подмешиваю муку. Тесто выливаю на смазанный растительным маслом противень и выпекаю 40 мин. Перед подачей посыпаю сахарной пудрой.

Антонина ПОПОВСКАЯ,
ст. Каневская Краснодарского края



«Ничего лишнего»

• 0,5 кг свиной печенки • луковица • соль • яйцо • растительное масло.

Печенку пропускаю через мясорубку с крупной решеткой. Добавляю мелко нарезанный лук, вбиваю яйцо, солю, перемешиваю и выкладываю массу в смазанную растительным маслом форму. Запекаю при 180-200 град. до готовности.

Марина ИВАШИНА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Заморозка маслят

Предлагаю простой способ заморозки грибов на зиму. Их можно жарить, добавлять в пироги, закуски, вторые и первые блюда.

• Маслята • соль • черный перец горошком • лавровый лист — по вкусу.

Грибы очищаю, хорошо промываю, крупные нарезаю. Перекладываю в кастрюлю, вливаю воду, чтобы доходила до половины объема грибов. Довожу до кипения, снимаю пену, солю по вкусу, добавляю перец и лавровый лист, варю 30 мин. Откидываю на дуршлаг, даю стечь воде. Когда грибы остынут, раскладываю в пакеты и храню в морозильной камере.

Елена МОЙШУК,
г. Калининград. Фото автора



Грибы — в порошок

Лесные грибы перебираю, нарезаю, высушиваю на солнце или в духовке, перемалываю в кофемолке в порошок и храню в мешочке из плотной ткани. Когда зимой готовлю суп или другое горячее блюдо, добавляю ложку такого порошка — грибной аромат просто великолепный!

Елена КОВАРОВА,
г. Шклов

А потом зимою длинной будем кушать витамины!

Сделано в России



Сохраним продукты свежими

Консервация при помощи вакуумной системы ВАКС – это простой и надежный способ сохранить свежесть продуктов и закруток. Банку можно откупорить и снова закрыть, просто откачав воздух. А многоразовые вакуумные крышки подходят для любых стандартных банок как с резьбой, так и без нее, сохраняя свежесть в 2–3 раза дольше.

В комплекте: 9 вакуумных крышек (окружность горловины 82 мм), насос + 5 вакуумных крышек (окружность горловины от 42 до 70 мм). Материал: пластик. Россия.

299р.

Вакуумная система «Вакс»,
15 предметов

999р.

В сборник вошли не опубликованные ранее рецепты православной кухни, которые порадуют самых взыскательных гурманов. Формат 130x205, переплет, 320 с.

1499р.

ЗА КОМПЛЕКТ
Вакуумная система
+ Крышки 10 шт.



ШОК-ЦЕНА!

199р.

В книге рассказывается о целебных свойствах тыквы. Множество рецептов вкуснейших и полезнейших блюд, оздоровительных и косметических средств для всех, кто хочет быть здоровым и красивым. Формат 125x200, обложка, 128 с.

Профилактика и исцеление

Мазь издавна применяется для лечения и профилактики простудных заболеваний, исцеления кашля. Медвежий жир проникает глубоко внутрь, налаживает работу бронхов и лечит даже самый упорный кашель. Состав: медвежий жир, мед натуральный кавказский, масляный экстракт зверобоя, воск пчелиный. Объем: 30 мл. Россия.

Средство от болей

Собачий жир отличается высоким содержанием цитамининов и обладает бактерицидным и общеукрепляющим действием. Отличное средство от болей в спине, радикулитах и остеохондрозе, лечит суставы. Состав: собачий жир, мед натуральный кавказский, воск пчелиный, шалфейное масло, горчичное масло. Объем: 30 мл. Россия.



ШОК-ЦЕНА!

149р.

ШОК-ЦЕНА!

149р.

Растирка
Кавказская
с медвежьим
жиром

от радикулита с собачьим жиром

МОЙ МИР Звонок по России и с городского,
moymir.ru и с мобильного **БЕСПЛАТНО:**

8 (800) 250-21-76

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар производства КНР или РФ. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 01.11.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-161-СВ-ПЕН. Реклама.

код заказа:
PM-17-161-СВ-ПЕН



Набор вакуумных
крышек, 10 шт.
Материал: пластик,
резины. Размер: Ø 82 мм.
Россия.

799р.



Для вашего здоровья и долголетия

Знаменитый горный чай

Братья Александро-Афонской мужской пустыни собирают монастырский травяной сбор много лет для собственного потребления. И теперь они готовы поделиться своими традиционными рецептами.

Состав: душица, чабрец, лимонник, ежевика, репешок, мята луговая, мята перечная, иван-чай (кипрей), монашеская молитва. Масса: 100 г. Россия.



299р.

Чай монастырский
с горными травами

В ПОДАРОК
бесплатная доставка
при любом заказе!

0р.



Целебный продукт

Дыня: энергия
в каждом ломтике

На Востоке издревле говорили, что дыня освежает губы, улучшает волосы, мужчин делает желанными, а женщин — прекрасными. О пользе и вреде дыни рассказывает врач-валеолог Лариса ДОВГЯЛО, г. Витебск.

❖ Дыня полезна для беременных женщин и людей, страдающих анемией (в ней много железа и фолиевой кислоты).

❖ Улучшает состояние костей и зубов (содержит кальций), стимулирует мозговую деятельность (источник йода).

❖ Хорошо утоляет жажду и нормализует водно-солевой обмен, успокаивает нервную систему.

❖ Укрепляет иммунитет — содержит витамины С и А, а также цинк, который является естественным иммуномодулятором. Незаменима во время лечения антибиотиками, поскольку усиливает их действие.

❖ Калорийность дыни низкая, а за счет клетчатки она активизирует работу кишечника и улучшает пищеварение.

❖ Дынный сок обладает мочегонным и мягким слабительным действием.

❖ Сухие семечки дыни — находка для мужчин. Их можно есть с медом, измельчив или перемолов в кашу, для увеличения потенции (но не более 2 г в день!).

Нельзя:

❖ переедать дыней;

❖ есть вместе с другой пищей (особенно молочной и крахмалистой, только через 2,5-3 часа). Пару ломтиков дыни — идеальный перекус.

На заметку

При покупке дыни ориентируйтесь по запаху — чем ароматнее плод, тем лучше. Кожура качественной дыни не твердая и не мягкая — она пружинит.

Внимание!

Дыня не рекомендуется больным сахарным диабетом, а также при кишечных расстройствах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, в период кормления грудью.

Внимание!

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

Диетический сливовый джем

с горьким шоколадом

Отличная альтернатива для тех, кому обычных сладостей нельзя, и для тех, кто следит за своим весом и питанием.

• 500 г сливы • 0,5 пакетика желфикса (2:1) • 3/4 ч.л. стевииозид (стевия) • 20 г горького шоколада (80%).

Сливы мою, удаляю косточки, пропускаю плоды через мясорубку (измельчаю в блендере). Добавляю стевииозид и желфикс, перемешиваю, провариваю массу на малом огне с момента закипания 3 мин. В конце кладу кусочки

шоколада, варю до его растворения. Готовый джем раскладываю в стерилизованные банки, закрываю, охлаждаю. Храню в холодильнике.

• Мой совет •

Можно добавить 1 ч.л. лимонного сока, если сливы сладкие и вы любите джем с кислинкой.

Елена ОБОЛЕНСКАЯ,
г. Брянск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Замечательный рецепт, отвечающий современным диетологическим представлениям и рекомендациям. С одной стороны, приготовление занимает минимум времени, что позволяет использовать рецепт занятым людям, с другой стороны, этот способ максимально сохраняет полезные вещества сливы. Отсутствие в составе сахара особенно приятно мне, как диетологу, который борется с преобладанием простых сахаров в рационе своих клиентов.

Гюзель ЖИЗНЕВСКАЯ, диетолог-нутрициолог, г. Казань

При пищевом отравлении мне помогает проверенное средство: 1 ст.л. измельченной зелени укропа смешиваю с 0,5 ч.л. измельченных семян укропа, заливаю 1 ст. кипяченой воды, провариваю на малом огне 20 мин. Охлаждаю и вливаю кипяченую воду до первоначального объема. Добавляю 1 ст.л. меда, пью по 0,5 ст. в день за полчаса до еды.



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши читатели, мы как всегда с нетерпением ждем от вас весточек! Пишите, делитесь своими рецептами здоровья, советами и историями, как удалось справиться с недугами. Мы в долгу не останемся, за публикацию еще и гонорар пришлем.

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

При хронической
усталости

Кефир — чудесный по своим свойствам напиток, который доступен каждому и помогает справиться со многими недугами. Например, при хронической усталости мне помогает такой коктейль: 0,5 ст. воды смешиваю с 0,5 ст. кефира и 2 ч.л. меда и выпиваю перед сном.

Дмитрий ХАРЧЕВКИН,
г. Брянск

Мелисса-помощница

❖ Для лечения кровоточивости десен, при пародонтозе, зубной боли или неприятном запахе изо рта готовлю такой отвар: по 1 ст.л. сухих листьев мелиссы, ромашки и тысячелистника завариваю 2 ст. кипятка, даю настояться. Затем процеживаю, теплым настоем полощу полость рта после чистки зубов утром и вечером.

❖ Наполняю 0,5-литровую стеклянную банку наполовину свежими листьями мелиссы, заливаю доверху растительным маслом, настаиваю 2 недели. Готовое масло использую для массажа при ревматизме, мышечных и суставных болях, растяжениях, миалгиях. Кроме того, мелиссовым маслом очень хорошо смазывать незаживающие ранки, порезы, ожоги, укусы насекомых.

Юлия КУПИНА,
п. Ленинский Белгородской обл.





Если болят суставы

Хочу поделиться с читателями рецептами по лечению и профилактике суставных болезней. Мне и моим знакомым помогает!

- ❖ Смешиваю по 1 ст.л. готовой горчицы, меда и растительного масла, подогреваю смесь на водяной бане, использую в виде компрессов.
- ❖ Смешиваю 1,5 ст. сока черной редьки, 1 ст. меда, 100 мл водки и 1 ст.л. соли. Готовой смесью растираю больные суставы.
- ❖ Овсяные хлопья (30 г) заливаю 2 ст. воды, варю с момента закипания 10 мин. Такие компрессы держу на суставах около часа.
- ❖ 300 г сухой травы спорыша (горца птичьего) завариваю 5 л кипятка, даю настояться до остывания, парю ноги в полученном отваре.
- ❖ Сок индийского лука в смеси с тройным одеколоном — прекрасная растирка, которой смазываю больные суставы (боль быстро уходит, и сон становится спокойным).

Николай ЕРМИКОВ,
г. Брянск



Помидор на лицо

Сейчас самое время использовать в качестве масок натуральные ингредиенты, в частности, помидоры. Их мякоть и сок — великолепное косметическое средство, в том числе для проблемной кожи, при регулярном применении избавляют от прыщей, очагов воспаления и пигментных пятен. Рецептами масок из помидоров делится эксперт по омоложению и альтернативной косметологии Татьяна ЛЕМЗАКОВА, г. Калуга.

Увлажняющая маска для нормальной кожи

Помидор очистить от кожицы, мякоть натереть на мелкой терке, добавить 2 ст.л. творога, 1 ст.л. молока и 1 ч.л. растительного масла, хорошо перемешать. Нанести на лицо на 15 мин., смыть теплой водой. Маска оказывает щадящее воздействие на кожу, очищает ее и витаминизирует.

Смягчающая маска для жирной кожи

Средний помидор, очищенный от кожицы, натереть на терке. Добавить сырой желток, 1 ст.л. пшеничной муки и перемешать. Нанести на 10-15 мин. на чистую кожу лица, смыть теплой водой. Маска разглаживает морщины, питает кожу, восстанавливает клетки и водно-солевой баланс.

Увлажняющая маска для сухой кожи

2 ст.л. томатного сока смешать с мукой до образования кашицы. Нанести на лицо, прикрыв марлей, на 15-20 мин., смыть теплой водой.

Народный доктор 2018

Советуем подписаться!

До 31 августа продлится досрочная подписка уже на первое полугодие 2018 года. Почему так рано? Фишка в том, что подписаться можно по сегодняшним ценам! И в будущем не зависеть ни от каких ценовых скачков, которые, к слову, не исключены. Советуем обратить внимание на полезные издания о здоровье, которые выйдут в следующем году, — «Домашняя энциклопедия здоровья» и «Народный доктор. Спецвыпуск». Итак, в первом полугодии 2018 вас ждут...

«Дневник диабетика»

Из него вы узнаете: что такое феномен «утренней зари» и кому грозят «сахарные» осложнения. С помощью советов специалистов составите здоровое меню, познакомитесь с правилом пятнадцати граммов, разберетесь в мифах про мед и шоколад, а также узнаете о несладких источниках глюкозы.

Выйдет 6 февраля 2018 года

«Настольная книга гипертоника»

А в «книге» опыт читателей: капиллярный массаж — польза сердцу и сосудам; чтобы не мучило давление, тренируйте ноги; спасла «калмыцкая йога»; приступ тахикардии: что делать; горчичник на затылок и еще три способа снизить давление; хлебные кубики для сердца и 5 продуктов, заменяющих соль.

Выйдет 22 мая 2018 года

Подписные индексы «Домашней энциклопедии здоровья»:

12664 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П2375 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Наверняка кого-то заинтересуют и темы «Народный доктор. Спецвыпуск» (также выйдут в первом полугодии 2018 года):

«Улучшаем зрение без операций»

Вас ждут ответы на вопросы: как остановить начинающуюся дальнозоркость; что поможет укрепить сетчатку глаза; почему полезно моргать; в чем эффективность васильковых примочек; солнце вызывает катаракту?

Выйдет 20 марта 2018 года

«Суставы: жизнь без боли»

Проверенные рецепты: растирки от артрита, айкуне — гимнастика для позвоночника, рисовые компрессы для спины и шеи, березовое масло — помощь при радикулите, «хвойный» массаж.

Выйдет 19 июня 2018 года

Подписные индексы на «Народный доктор. Спецвыпуск»:

15593 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П2405 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Проверено читателем

Бутерброды с ветчиной

Вы уже, наверное, представили обычные бутерброды с кружочками мяса? А вот и нет! Готовлю из ветчины пикантную «намазку» на хлеб или батон.

Ветчину и вареные яйца пропускаю через мясорубку, добавляю размягченное сливочное масло, готовую горчицу, солю, перчу по вкусу и тщательно растираю. Если масса получилась слишком густой, развожу ее до нужной консистенции сметаной или майонезом.

Людмила ЕРЕМЧЕНКО, г. Столбцы

С изюминкой

Неожиданно для себя открыла необычное, но вкусное сочетание продуктов: к закусочному салату из жареного куриного мяса с пикантной заправкой добавила изюм без косточек.

Владислава ШАБАНОВА,
г. Сергиев Посад

Укропная «вязанка»

Как-то привыкла в готовые блюда отрывать только листики укропа или петрушки, а сами жесткие стебли оставлять — выбрасывать-то жалко. Связываю их ниточкой и эту «вязанку» кладу в кипящий суп незадолго до окончания приготовления. Аромат! Еще стебли укропа, измельченные в блендере, люблю добавлять в омлеты и котлеты, получается тоже очень вкусно!

Фания БАХРАМИ, г. Каменское

Картофельная хитрость

Чтобы жареный картофель в салате не хрустел и выглядел аппетитно, сначала нарезаю его соломкой, затем заливаю крутым кипятком на 5 мин. и слегка обжариваю на растительном масле.

Светлана ДОБРОВОЛЬСКАЯ,
г. Борисов

Огурчики на скорую руку



Чтобы «малосолочки»-огурчики быстрее промариновались, готовлю такой маринад: пряности для моркови по-корейски смешиваю с измельченными чесноком и зеленью укропа, соевым соусом, растительным маслом, яблочным уксусом и сахаром. Все беру на глаз. Овощи получаются очень ароматными!

Владимир ЩЕГЛОВ, г. Макеевка

Забутые синенькие

Однажды пришлось уехать, и в холодильнике залежались баклажаны. Чтобы не пропадать добру, решила приготовить с ними салат.

• 3 баклажана • большая луковица • 4 вареных яйца • 9%-ный уксус • соль • растительное масло • майонез.

Баклажаны нарезаю соломкой, присаливаю, оставляю на 25 мин., чтобы ушла горечь. Затем лук нарезаю произвольно, обдаю кипятком и заливаю уксусом пополам с водой, оставляю

на 10-15 мин. Баклажаны промываю, обжариваю на масле до готовности, охлаждаю. Смешиваю их с маринованным луком и измельченными яйцами, заправляю майонезом.

Мой совет

Если баклажаны старые или сильно завяли, кожицу лучше снять.

Елена ПИСАРЕНКО, п. Летний Отдых Московской обл.



Фаршированный батон

Отличный перекус! Хлеб нарезаю вдоль пополам, мякиш удаляю (его можно добавить в котлеты), смазываю любым соусом и наполняю начинкой: готовые котлеты, вареные яйца, маринованные огурцы или морковь по-корейски. Две половинки соединяю, оборачиваю пищевой пленкой, ставлю под гнет и — на ночь в холодильник.

Наталья ЛЯШКО,
г. Запорожье

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Наши читатели — самые находчивые! Из, казалось бы, простых продуктов смогут приготовить вкусные и аппетитные блюда. Тем более салаты и закуски — их много не бывает, особенно летом, когда такое изобилие овощей и зелени. Дорогие хозяйки, найдите минутку, напишите нам свои любимые рецепты, поделитесь опытом! Мы в долгу не останемся — опубликуем и гонорар еще выплатим.

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

Овощное пирожное

Полезное и вкусное блюдо! Все, кто пробовал хоть раз, просят приготовить еще.



Помидоры, молодой кабачок и баклажан нарезаю кружками. Все по отдельности обжариваю на растительном масле и складываю в виде пирожных. Сначала кладу кружок помидора (его можно быстро обжарить, а можно брать сырой) и слегка промазываю майонезом, сверху — кабачок и тонкий слой майонеза. Завершает «пирожное» баклажан — наношу сеточку из майонеза, посыпаю натертым сыром.

Наталья ИВАНОВА, г. Лепель

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Помидоры, кабачок и баклажаны — это кладовые витаминов. Во время приготовления лучше обжарить овощи на сухой сковороде-гриль, слегка присолив кружочки, или смазать сковороду тонким слоем растительного масла. А вместо майонеза лучше использовать йогуртовый соус (натуральный йогурт, чеснок, зелень, соль). Такой способ приготовления не перегрузит жирами овощное пирожное и будет отличным дополнением к мясному блюду.

Елена ЯКУБЕНКО,
нутрициолог, г. Подольск

Хотите удивить близких оригинальной подачей горячей закуски? Легко! Готовлю любимый в нашей семье жульен в больших макаронах-ракушках или маленьких булочках. А еще вкуснее — в чашечках из картофеля.

Майонез «Тот самый»

рецепт для предприятий общественного питания, 1956 г.

Люблю, когда все точно, в граммах. Надеюсь, вы тоже. Да, и я люблю майонез! И никогда не предавала его анафеме ни по диетическим, ни по иным соображениям. Потому что он гениален. Конечно, я не «майонезный маньяк», не ем с ним все подряд от салата до компота, но с утренним вареным яйцом никогда не откажусь.

Майонез предлагалось готовить в общепите в том случае, если нет промышленного. Специально просмотрела во всех советских кулинарных книжках, рецепт везде один.

• 90 г желтков (это 6 шт. от яиц категории С1 или 5 шт. от категории С0)
• 750 г растительного масла • 25 г готовой горчицы • 150 г 3%-ного уксуса • 20 г сахара • 15 г соли.

Сырые желтки растираю (взбиваю) с солью и горчицей. Масло вливаю потихоньку: сначала по 1 ст.л., затем по 2-3 ст.л., взбиваю стационарным миксером с проволочным венчиком (блендером). Если первая порция масла эмульгировалась, добавляю следующую (эмульгация — это когда масса начинает выглядеть совсем как готовый майонез). После того как процесс эмульгации всей порции масла закончен, добавляю сахар и уксус, взбиваю миксером. Майонез получается с натуральным, привычным с детства вкусом.

Наталья ГРИЦЮК, д. Телятинки
Тульской обл. Фото автора



Помидоры в кляре

Красиво, вкусно и полезно!

• 7 помидоров • 2 яйца • 0,5 ст. панировочных сухарей • 3 ст.л. сливочного масла • зелень петрушки • соль — по вкусу. Помидоры ошпариваю кипятком, снимаю кожицу. Нарезаю кружками, каждый обмакиваю сначала во взбитые яйца, затем — в панировочные сухари, солю. Обжариваю на масле с двух сторон, украшаю петрушкой.

Елена БОРОВКОВА,
г. Витебск

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Советую в яичную массу добавить не только соль, но и немного сахара, а еще пару зубчиков чеснока, пропущенных через чесночницу, — благодаря этому вкус жареных томатов станет более пикантным. Панировка в сухарях в данном случае обязательна, чтобы помидоры остались сочными.

Любовь СОТНИКОВА,
инженер-технолог пищевой промышленности, г. Витебск



«Объедение»

Все продукты для салата беру в произвольном количестве, но в равных пропорциях.

Копченую куриную грудку, куриную ветчину и маринованные шампиньоны нарезаю соломкой, лук — полукольцами (его можно замариновать или спассеровать на растительном масле, кому как нравится). Сваренный в мундире картофель нарезаю соломкой,

Рулет из кабачков

• 400 г шампиньонов • 100-150 мл сливок • 100 г сыра • 2 молодых кабачка • морковь • 3 яйца • 2 луковицы • 1 ст. муки • 1 ч.л. разрыхлителя • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Грибы нарезаю произвольно, обжариваю на масле до испарения жидкости, солю, перчу и тушу еще несколько минут. Одну луковицу измельчаю, морковь натираю на средней терке, добавляю к грибам, перемешиваю.

Кабачки натираю на крупной терке, добавляю оставшийся измельченный лук, желтки, сливки, солю, всыпаю разрыхлитель, смешанный с мукой, хорошо перемешиваю. Отдельно взбиваю белки в крепкую пену и порциями добавляю к тесту, аккуратно перемешиваю. Кабачковое тесто равномерно переливаю на противень, застеленный пергаментом, выпекаю при 180 град. до румяной корочки. Готовый кабачковый «бисквит» перекладываю вместе с пергаментом на стол, равномерно раскладываю по всей поверхности морковно-грибную начинку, посыпаю натертым на крупной терке сыром. Сворачиваю в рулет с помощью бумаги, отделяя ее от пласта.

Любовь ВИШНЯКОВА,
г. Липецк. Фото автора



Бутерброды «Скорые»

На даче особо нет времени на готовку, но всегда выручают бутерброды на скорую руку: ломтики белого хлеба смазываю сливочным маслом, сверху выкладываю кружки вареных яиц и помидоров, кольца лука, слегка солю.

Елена ГАДЕЕВА, г. Пермь

вареную морковь — кубиками. Все подготовленные продукты складываю в глубокую салатницу (по желанию можно добавить консервированную кукурузу), заправляю майонезом, подаю к столу.

Алена РОМАНОВА, г. Тюмень

Суп-пюре «Из духовки»

Никаких слов не хватит, чтобы передать всю яркость и насыщенность вкуса и аромата этого очень простого супчика! Приложив минимум усилий, вы сможете побаловать себя и своих близких полезным, легким и аппетитным первым блюдом.

• 1 кг небольших спелых помидоров
• 2 крупных стручка сладкого перца
• 6 зубчиков чеснока • 2 луковицы • 500 мл бульона (можно овощного) • 100 мл сливок • оливковое масло • сушеный базилик • соль • перец — по вкусу.

Помидоры обдаю кипятком, снимаю кожицу и удаляю семена. Перец прокалываю вилкой в нескольких местах. 4 зубчика чеснока нарезаю крупными пластинами. Все подготовленные продукты выкладываю на противень, застеленный пергаментом или фольгой, сбрызгиваю оливковым маслом, посыпаю базиликом, солью и перцем. Запекаю в духовке при 200 град. Лук и оставшийся чеснок измельчаю, обжариваю на масле 2-3 мин., перекладываю в бульон, кипячу 10 мин.

Через 45 мин. с начала запекания достаю перец, удаляю кожицу и семена, опускаю стручки в бульон. Томлю на малом огне под крышкой 10 мин. Тем

временем подспеют и помидоры — аккуратно перекладываю их с противня в кастрюлю с бульоном, снова томлю под крышкой минут 10. Осталось влить сливки и попробовать. Если вашей душе чего-то не хватает, добавляйте это как можно скорее! (Моей душе не хватило «обжигающей» нотки, поэтому я всыпала немножко молотого острого перца и протомила суп еще 5 мин.). Затем пробиваю всю массу блендером и скорее созываю родных на кухню! Подать умопомрачительный суп можно с чесночными сухариками и свежей зеленью петрушки или кинзы.

Яна КРАЛЕВА, п.г.т. Розовка
Запорожской обл. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

И наличие овощей, и метод приготовления супа делают его полезным блюдом для любого, кто заботится о фигуре и хочет сохранить здоровье. Сладкий перец — источник витамина С, а такая тепловая обработка только незначительно снижает его количество. А вот томаты будут намного полезнее в тушеном виде — уровень содержания ликопина (вещества, защищающего от онкологических и сердечных заболеваний) при таком способе приготовления только повышается. Немного сливок и оливкового масла не только раскроют вкус блюда, но и обогатят его полезными жирами.

Елена ЯКУБЕНКО,
нутрициолог,
г. Подольск



«Восточный мотив»

Очень вкусный и полезный супчик — один из любимых в нашей семье. Сытный, ароматный и согревающий!

• 3 л воды • 200 г фрикаделек • 150 г нута (гороха) • луковица • стручок сладкого перца • 2 ст.л. томатной пасты • 300 г курицы (любые части) • 3-4 картофелины • 2 лавровых листа • зелень укропа и петрушки • растительное масло • соль • перец — по вкусу.

Фрикадельки готовлю заранее (у меня всегда хранятся про запас в мо-

розильнике из смешанного фарша говядины и свинины 1:1), нут замачиваю в воде на ночь. Лук измельчаю, обжариваю в сковороде на масле, добавляю мелко нарезанный сладкий перец и томатную пасту, вливаю немного воды и тушу все вместе на самом малом огне под крышкой 10 мин. Нут и курицу отдельно отвариваю почти до полной готовности, перекладываю в кастрюлю нарезанный крупными ломтиками картофель и фрикадельки. Через 15 мин. кладу за жарку, лавровый лист, зелень, соль и перец. Варю на малом огне еще 5-7 мин.

Роман КУЛИШ,
ст. Платнировская Краснодарского края.
Фото автора



Для аромата

Чтобы супы были ароматнее, за 3-5 минут до конца приготовления вливаю в кастрюлю 0,5-1 ч.л. нерафинированного оливкового масла (лучше выбирать масло первого отжима — Extra Virgin).

Анна КОРНЕВА, г. Киев



Постное
блюдо

Похлебка «Урожайная»

Суп из капусты и без мяса вкусным бывает. Все продукты — прямо с огорода, и ничего лишнего!

• 800 г белокочанной капусты • 3 зубчика чеснока • 3-4 моркови • стебель сельдерея • 4-5 помидоров • 4 стручка сладкого перца • 5-6 луковиц • растительное масло • зелень кинзы и укропа • соль • перец — по вкусу.

Капусту тонко шинкую, чеснок пропускаю через чесночницу. Морковь и сельдерей измельчаю и обжариваю на растительном масле. Все подготовленные продукты соединяю, солю, перчу, тушу на малом огне 10-12 мин., вливаю воду (похлебка должна быть густой). Помидоры, перец и лук нарезаю мелкими кубиками, перекладываю в суп, варю до готовности. Подаю с гренками, посыпав рубленой зеленью.

Татьяна КУДРЯВЦЕВА,
с. Оленино Тверской обл.

Для более
насыщенного
вкуса ухи стара-
юсь варить бульон
из разных видов рыбы,
а для сытности
добавляю в суп немного
пшеничной крупы.

Елена
ПИСАРЕНКО,
г. Балаково

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Не можете представить себе обед без ароматного наваристого супа? Тогда у вас наверняка накопилось множество рецептов и секретов, которыми стоит поделиться! Присылайте свои кулинарные идеи в редакцию — пополним нашу копилочку вкуснейших первых блюд.

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

Цыпленок табака

С детства привыкла к названию цыпленок табака. Правда, были сомнения: при чем тут табак? Но раз назвали, значит, так надо... Уже в юности, начитавшись Похлебкина, сделала открытие: оказывается, не «табака», а «таПака»! В честь сковородки-тапы с тяжелой крышкой, в которой этих цыплят жарили. Насильно переучив себя на «таПака», много лет свято верила, что вот теперь-то я знаю, как надо говорить правильно. Но тяжело быть любопытной, опять где-то вычитала, что и не «таПака» вовсе, а все же лучше «таБака»... Короче, задурили мою бедную голову окончательно. Так что возвращаюсь в детство — пусть это будет... **ЦЫПЛЕНОК ТАБАКА.** Нужных птиц, поверите, НИКОГДА не видела в продаже. Может, были в нашем городе места, где они водились, но мне сие было неизвестно. Сначала на прилавках лежали синие птицы, потом появились упитанные бройлеры. Для меня было несказанным счастьем, если среди бройлеров отыскивался один «недоросток», но и тот тянул на килограммчик. Схватив его, радостно неслась домой, чтобы приготовить вожаденное блюдо.

• Цыпленок (весом в 500 г) • чеснок • сливочное масло • лимон • соль • перец — по вкусу.

Птицу разрезаю по грудке (чтобы брызги не летели по всей кухне, перекладываю ее в пакет и отбиваю кухонным молотком по позвоночнику и особенно по грудке), раскрываю как книгу. Всю тушку натираю чесноком, пропущенным через чесночницу, солью и перцем. Накрываю пищевой пленкой, оставляю в холодильнике на 3 часа. На сковороде на среднем огне растапливаю масло, выкладываю цыпленка разрезом вниз, сверху — гнет (специальной сковороды-тапы нет, поэтому цыпленка накрываю эмалированной тарелкой, а сверху ставлю трехлитровую банку с водой). Жарю 20 мин., за-



тем переворачиваю на другую сторону и жарю под гнетом еще 20 мин.

Подаю с соусом: лимонный сок смешиваю с пропущенным через чесночницу чесноком.

Ирина ГУЖВИНА, г. Новосибирск



Курицу на даче люблю запекать в «кафтани»: форму для запекания выстилаю листами тонкого лаваша так, чтобы концы свисали, в центр — замаринованную курочку, накрываю концами лаваша. Блюдо получается очень сочным, а лаваш — хрустящим!

Кета «Сочная»

Невероятно сочная и вкусная рыба получается!

• Стейки кеты (любой морской рыбы) • лук • морковь • 70 г сметаны • 70 г майонеза • мука • сливочное масло • растительное масло • соль.

Рыбу солю, панирую в муке, слегка обжариваю на растительном масле с двух сторон до румяной корочки. Измельченный лук и натертую морковь тушу на растительном масле под крышкой до мягкости. Отдельно смешиваю майонез со сметаной.

В глубокую жаропрочную форму выкладываю кусочки сливочного масла, сверху — рыбу и овощную смесь, заливаю все сметанным соусом и небольшим количеством воды. Накрываю форму крышкой (листом пергамента), запекаю в духовке 20-25 мин. при 150 град.

Елена ЕВСЮКОВА, г. Красноярск

Котлеты «Вкусняшки»

• 3 куриных филе • ломтик батона • сыр • 2 яйца • 2 ст.л. майонеза • 1 ст.л. картофельного крахмала • сушеный укроп • петрушка • базилик • растительное масло • соль • перец — по вкусу.

Мясо и батон нарезаю мелкими кубиками, все смешиваю, вбиваю яйца, добавляю майонез и крахмал. Солю, перчу, всыпаю сушеные пряные травы, хорошо перемешиваю. Отдельно натираю сыр на мелкой терке. Из готового фарша формую небольшие котлеты, перекладываю их на противень, смазанный растительным маслом, сверху на каждую котлету — горсть сыра и сеточку из майонеза. Запекаю в духовке при 200 град. 30-35 мин. Дольше невозможно ждать — запах вкуснятины не даст!

Оксана ПЕЧЕНКИНА, г. Анжеро-Судженск Кемеровской обл.

Проверено читателем

Вкусное мясо

Чтобы отбивное мясо получилось вкуснее, перед жаркой или запеканием в духовке заливаю его кефиром и оставляю на 30-40 мин. Затем промываю и просушиваю бумажными салфетками.

Ирина ПОЛИЩУК, г. Белая Церковь

Восточная хитрость

Рис у меня получается золотистым и ароматным. Все потому, что при варке всегда добавляю шафран (куркуму) на кончике ножа.

Любовь ПОНОМАРЕВА, г. Братск

Кальмары нежнее нежного

Один раз отвлеклась на любимый сериал и проворонила кальмаров во время варки — получились жесткими. Не расстроилась, а пропустила мясо через мясорубку вместе с небольшой луковицей, вбила яйцо, посолила, поперчила, перемешала. Сформовала небольшие котлеты, обжарила на масле с двух сторон, слегка протушила — получилось на пять баллов!

Тамара ПОЛЯКОВА, г. Чита

Необычное блюдо из обычных продуктов

В холодильнике «затерялись» сосиски, в хлебнице оставались сушки — и в голову пришла идея: на каждую очищенную сосиску надела сушки (где-то по 6 штук получается), залила заготовки молоком, оставила на 15 мин. Затем запекла в форме при 180 град. 15-20 мин. Блюдо можно приготовить и в микроволновке.

Анна КУЗЬМЕНКОВА, г. Санкт-Петербург

Гусь запеченный



Достался мне большой гусь, сразу предупредили, что пернатый «старичком» был. Это означает, что птицу нужно как следует промариновать или вымочить. Поступила так: в минералке растворила соль и добавила много измельченного лука. Мясо при запекании получилось сочным и нежным.

Надежда МЕЛЬНИКОВА, г. Могилев

«Венгерские ватрушки»

Очень сытная и нежная выпечка.

Для теста: • 0,5 кг муки • 3/4 ст. сахара

• 2 желтка • 300 мл молока • 10 г сухих дрожжей • щепотка соли.

Для начинки: • 400 г творога • 5 ст.л.

сахара • 2 яйца • 1 ст.л. манной крупы

• 3 ст.л. изюма • натертая цедра лимона.

Для смазывания: • яйцо.

Замешиваю эластичное тесто, даю подняться. Для начинки растираю творог с желтками и сахаром. Белки и манку хорошо взбиваю миксером, соединяю с творожной массой, изюмом и цедрой. Делю тесто на кусочки, формую из них квадратные ватрушки, кладу внутрь начинку и защипываю края конвертиком. Оставляю в тепле, затем смазываю взбитым яйцом и выпекаю в разогретой до 180 град. духовке около 25 мин. до румяности.

Елена ВЕРГЕЛЕС, с. Журавлево
Красноярского края

Шоколадная «саями»

Шоколадной колбасой никого уже не удивишь, а вот шоколадная «саями» многим окажется в новинку. Порадуйте своих родных и близких!

• 100 г кунжута • 2,5 ст.л. сахара • 1 ст.л. воды • 2,5 ст.л. меда • 100 г сливочного масла • 100 г темного шоколада • 50 г злаковых хлопьев быстрого приготовления • 100 г любых орехов.

Кунжут обжариваю на сухой сковороде. Воду с сахаром нагреваю на малом огне до состояния густого карамельного сиропа, добавляю мед, размягченное масло и кусочки шоколада. Растапливаю, помешивая, снимаю с огня, всыпаю хлопья, рубленые орехи и кунжут. Когда масса остынет, формую колбаску, заворачиваю в пищевую пленку или пергамент и кладу в холодильник на ночь.

Наталья ЯРОСЛАВЦЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Горячим по горячему

Чтобы разрезать пирог, пока он еще горячий, нож нагреваю под струей кипятка, быстро вытираю лезвие насухо полотенцем и сразу нарезаю — так выпечка меньше крошится и ломается.

Татьяна БЕЛОКОВЫЛЬСКАЯ,
с. Еловатка
Саратовской обл.



Обожаем с Марго запеченные яблоки — как только их не готовили! Недавно придумала такой вариант любимого десерта: яблоки нарезала дольками, выложила в смазанную маслом форму и залила сметаной, взбитой с сахаром, запекла. Легкий, вкусный и нежный десерт получился — почти шарлотка.

«Мисс Совершенство», или Моя идеальная шарлотка

У каждой хозяйки — свой рецепт шарлотки. Но есть маленькие хитрости, которые сделают этот популярный пирог только лучше.

❖ Для пирога выбираю твердые яблоки, желательнее с кислинкой. Такие сорта лучше сохраняют форму во время выпечки и гармонично сочетаются со сладким бисквитом. Нарезанные яблоки сбрызгиваю лимонным соком, чтобы не потемнели. Вместо яблок можно брать груши, абрикосы или даже манго (выбирайте плоды слегка недоспелые и твердые).

❖ Все продукты должны быть комнатной температуры: так ингредиенты лучше соединяются и взаимодействуют.

❖ Всегда взбиваю тесто для бисквита на самой высокой скорости миксера. Чем быстрее крутятся венчики, тем больше пузырьков воздуха будет в тесте и тем лучше выпечка поднимется в духовке.

❖ Пирог ставлю только в разогретую до 180 град. духовку, иначе тесто не поднимется и будет плотным.

❖ Чтобы пирог был ароматнее, посыпаю яблоки корицей, мускатным орехом и коричневым сахаром. Яблоки также хорошо сочетаются с кардамоном, а щепотка черного перца или имбиря придаст пирогу нотку пикантности.

• 4 яйца • 120 г сахара • 100 мл молока • 180 г муки • 3-4 яблока.



Взбиваю белки с половиной сахара до плотных пиков и отдельно — желтки с оставшимся сахаром, пока масса не станет светлой и густой. Не выключая миксер, тонкой струйкой вливаю в желтки молоко: с ним шарлотка получится более воздушной. В желтковую массу просеиваю муку, силиконовой лопаткой аккуратно снизу вверх подмешиваю белки (с каждым движением тесто теряет устойчивость, поэтому не переборщите: как только масса станет гладкой и однородной, прекращайте перемешивать).

Чтобы шарлотку было удобно доставать, смазываю форму сливочным маслом и присыпаю мукой. На дно наливаю часть теста, затем выкладываю половину яблочных ломтиков. Заливаю оставшимся тестом, сверху — вторая часть фруктов. Выпекаю 40-45 мин. до сухой зубочистки. Первые полчаса духовку не открываю, чтобы бисквит не осел. Выключив огонь, слегка приоткрываю дверцу и оставляю пирог на 10-15 мин., иначе от резкого перепада температур тесто опадет.

Ирина САВЧЕНКО,
г. Могилев. Фото автора

Творожник с яблоками

• 75 г сливочного масла • 100 г сахара • 130 г творога • 2 яйца • 150 г муки • 0,5 ч.л. разрыхлителя • 3 яблока • растительное масло.

Для глазури: • 30 г сливочного масла • 50 г сахара.



Размягченное сливочное масло взбиваю с сахаром (сахар останется крупинками). Творог протираю сквозь сито, смешиваю с маслом, взбиваю до однородности. Вбиваю яйца, размешиваю, всыпаю просеянную с разрыхлителем муку, перемешиваю. Выкладываю тесто в смазанную маслом форму (у меня — диаметром 23 см). Яблоки очищаю от кожицы и семян, нарезаю тонкими ломтиками, выкладываю на тесто и с помощью кондитерской кисточки покрываю глазурью (на малом огне растапливаю масло с сахаром). Выпекаю пирог в разогретой до 170 град. духовке 45-50 мин. до золотистой корочки.

Ольга БУЛЫГИНА,
г. Белорецк. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Использование глазури в данном случае обязательно, иначе творог быстро схватится и пирог будет сухим. А благодаря яблокам и глазури его консистенция останется мягкой, нежной и воздушной.

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

Пирог-запеканка «Абрикоска»

Веду «репортаж» с родительских дачных плантаций. Встретились мне там на пути сногсшибательно ароматные абрикосы и вылились они в эту чудную запеканку. Нежная, с очень приятным вкусом, который идеально дополняют разные ягоды и фрукты. А вот абрикосы свою роль вкусового дополнения выполнили на все 200%! Но прежде чем приступим к приготовлению, озвучу один нюанс. Крахмал лучше брать именно кукурузный — в пироге будет меньше студенистости и больше нежности. Если нет такого крахмала, лучше использовать муку.

• 2 яйца • 75 г сахара • 200 г творога • 25 г ванильного сахара (лимонной или апельсиновой цедры) • 40 г кукурузного крахмала (муки) • 6 абрикосов • растительное масло • мука.

Взбиваю яйца с сахаром в пышную белую массу. Творог размешиваю миксером с ванильным сахаром (цедрой), всыпаю крахмал, перемешиваю. Постепенно вливаю яичную смесь и вымешиваю до однородности. Форму смазываю маслом и присыпаю мукой, аккуратно распределяю тесто, сверху выкладываю нарезанные произвольно абрикосы (по желанию можно посыпать миндальными лепестками). Выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 45 мин. Готовый пирог можно полить любым сладким соусом.



• Мои советы •

❖ Пирог не будет высоко подниматься, поэтому берите форму маленького диаметра, около 15 см, или увеличивайте количество продуктов.

❖ Если присыпать форму смолотыми в муку орехами, то на выпечке образуется вкусная ореховая корочка.

Анна ВАСЕНИНА,
г. Зеленоград. Фото автора

Проверено читателем

Леденцы с фантазией

Для приготовления домашних леденцов беру не только воду, но и чай, кофе или компот (50 мл жидкости на 150 г сахара). Чайные и кофейные сладости получаются бодрящими, на основе компота — с приятной кислинкой. По вкусу иногда добавляю немного ванилина, корицы и даже чуточку черного молотого перца (он особенно хорошо сочетается с кофе). Кипячу сахарный сироп на среднем огне, помешивая, ровно 10 мин. Если меньше — леденцы плохо застынут, если дольше — будут пахнуть жженым сахаром.

Екатерина ХОЗЯИНОВА, г. Тюмень

Вот такие пироги

Долго не могла научиться печь вкусные пышные пироги, но со временем (а главное — с большим желанием удивить и порадовать семью) стала собирать из кулинарных изданий и разговоров с более умелыми хозяйками свои «хитрости для теста» — и все получилось! Советов у меня набралось много, некоторыми хочу поделиться с читателями.



❖ Всегда добавляю в тесто разведенный водой картофельный крахмал — булки и пироги будут пышными и мягкими даже на следующий день.

❖ В любое тесто (на пироги, блины, хлеб, оладьи) добавляю 1 ст.л. с горкой манки.

❖ Чтобы пироги были более нежными и рассыпчатыми, в тесто кладу только желтки.

❖ На кухне, когда работаю с тестом (причем, не обязательно дрожжевым) не должно быть сквозняков.

❖ Обминаю тесто абсолютными сухими, тщательно вытертыми руками.

❖ Заметила, что при избытке в тесте сахара пироги быстро «румянятся» и подгорают.

❖ Перед тем как посыпать кексы или пироги сахарной пудрой, смазываю их растопленным сливочным маслом — аромат невероятный!

Лариса ШТАЧЕНКО, г. Тюмень

Торт «Заварные развалины»

Решила побаловать своих мужчин тортиком. Рецепт придумала сама. Конечно, можно просто купить заварное печенье в магазине, но мы же не ищем легких путей, правда? Тем более что рецепт «заварнушек» у меня годами проверенный — по нему пекла печенье еще в детстве.

Для теста: • 1 ст. молока • 1 ст. воды

• 1 ст.л. сахара • 0,5 ч.л. соли • 100 г

сливочного масла • 2 ст. муки • 5 яиц.

Для крема: • 300–400 г сметаны • 0,5 ст. сахара • 2 банана.

Молоко, воду, сахар, соль и масло нагреваю на малом огне. Как только масло растопится, постепенно подсыпаю муку, помешивая до однородности. Снимаю массу с огня, даю остыть, затем по одному вбиваю яйца. Готовое тесто перекладываю в полиэтиленовый пакет и кладу на нижнюю полку холодильника на несколько часов (можно оставить на сутки). Охлажденное тесто отсаживаю на застеленный промасленным пергаментом противень в виде шариков диаметром 1,5–2 см, отрезав у пакета уголок, и выпекаю печенье до золотистого цвета. Одной порции теста мне хватило на два противня.

Сметану смешиваю с сахаром и натертыми на крупной терке бананами, оставляю при комнатной температуре, чтобы сахар растворил-

ся. Затем «купаю» печенюшки в креме: просто всыпаю часть в крем и перемешиваю ложкой. Глубокую миску застилаю пищевой пленкой, и плотно выкладываю печенье с кремом.

И вот в этот момент я усомнилась, что торт получится. Печеньки выглядели как-то сиротливо, да и крем жидковат (сметана была 10%-ная). Я полила это дело оставшимся кремом и с грустью решила, что если торт не получится, то все равно ложкой будут есть. Поставила в холодильник и часа 3 даже не хотела смотреть — переживала, что не вышло. Но когда достала из холодильника — о чудо! — это нечто стало тортом, да еще

каким! «Заварнушки» хорошо пропитались кремом, стали плотными. На радостях густо полила десерт шоколадной глазурью. Разрезать торт легко, кусочки не разваливаются. Мои мужчины были счастливы — сказали, что вкус прекрасный.

Елена ЕРШОВА,
г. Новосибирск

Манник

у меня получается особенно вкусным, потому что манку заливаю не кефиром, а ряженкой — она придает выпечке легкий карамельный аромат. А для разнообразия иногда добавляю в тесто пару ложек какао и немного рубленого чернослива.

Римма ИВАНОВА,
г. Сланцы

Капуста в омлете

Очень простой рецепт, но получается вкуснейшее блюдо, которым смело можно накормить ребятню. Да и взрослым оно придется по душе.

♦ 300 г цветной капусты и брокколи
♦ 3 яйца ♦ 50 мл молока ♦ 1 ч.л. сливочного масла ♦ соль ♦ майоран ♦ зелень.
Капусту отвариваю в подсоленной воде 3-4 мин., выкладываю в форму для запекания, посыпаю измельченной зеленью. Взбиваю яйца, добавляю молоко, размягченное сливочное масло, перемешиваю. Заливаю яичной смесью капусту, посыпаю майораном и запекаю в духовке при 180 град. около 20 мин.



Екатерина ГОРОХОВА-ШМАКОВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Цветная капуста не зря рекомендована малышам в качестве самого первого прикорма. Это обусловлено ее полезным составом и мягким действием на пищеварительную систему. Она является диетическим продуктом, имеет сравнительно низкое содержание клетчатки. Особенно полезны аминокислоты лизин и аргинин, содержащиеся в овоще. Они являются строительным материалом для мышц растущего организма. Просто отварную или приготовленную на пару капусту детки не особо любят, так что данный рецепт наверняка поможет родителям накормить ребенка. Из-за наличия яичного белка блюдо можно давать детям после года.

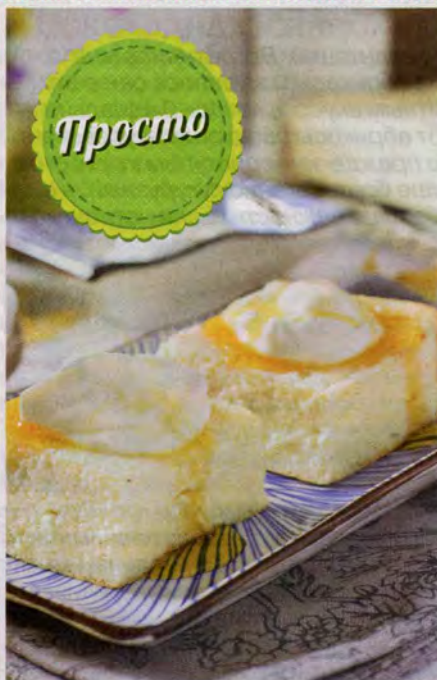
Лариса ГРЕБЕНЮК, врач-педиатр,
г. Запорожье

Конфеты для внука

В последнее время конфеты для внука готовлю сама: творог протираю сквозь сито, добавляю немного меда, кокосовую стружку, перемешиваю. Формую шарики, обваливаю их в какао, затем — в мелко нарубленных ядрах грецких орехов и ставлю в холодильник на час.

Людмила ЛЕОНИВНА,
г. Новополюе

Просто



Запеканка «Пышка»

Как-то прочитала в газете рецепт творожной запеканки в мультиварке. Приготовила — семья оценила.

♦ 0,5 кг творога ♦ 5 яиц ♦ 1 ст. кефира ♦ пакетик ванилина ♦ 0,5 ст. сахара ♦ 0,5 ст. манной крупы ♦ 1 ч.л. разрыхлителя ♦ сливочное масло.

Заливаю кефиром манную крупу и оставляю набухать на 20-30 мин. Отделяю желтки от белков, соединяю с протертым творогом, разрыхлителем, ванилином, перемешиваю. Белки взбиваю в крепкую пену, всыпаю сахар, снова взбиваю. К творогу добавляю манку, смешиваю массу с белками, оставляю на 2-3 мин., выкладываю в смазанную сливочным маслом чашу мультиварки, разравниваю. Включаю режим «Выпечка» на 40 мин., затем, не открывая крышки, еще на 50 мин. режим «Подогрев». Выключаю и оставляю под крышкой еще на 10 мин.

Лариса ШТАЧЕНКО,
г. Тюмень

Раньше никак не могла заставить внука есть манную кашу. Теперь ест с удовольствием, еще и добавки просит. Секрет в том, что стала добавлять в кашу немного ванилина и корицы и половину размятого банана — совершенно другие вкус и аромат.

Пудинг «Мясничок»

- ♦ 100 г мякоти говядины ♦ морковь
- ♦ 30 г белого хлеба ♦ 100 мл молока
- ♦ яйцо ♦ соль ♦ сливочное масло
- ♦ манная крупа (панировочные сухари).

Говядину промываю, обсушиваю, нарезаю на кусочки, пропускаю через мясорубку или измельчаю блендером. Добавляю натертую на мелкой терке морковь, размоченный в молоке белый хлеб, молоко, яйцо, соль, тщательно перемешиваю. Форму смазываю сливочным маслом, присыпаю манкой, выкладываю мясную массу, разравниваю. Затем накрываю бумагой для выпечки, ставлю на противень с водой и запекаю при 200 град. 30 мин. Снимаю бумагу и держу пудинг в духовке еще 7-10 мин. Даю немного остыть в форме, выкладываю на блюдо и нарезаю на порционные кусочки. Подаю с любым гарниром.

Наталья ВАСИЛЬЕВА,
г. Санкт-Петербург.
Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В говядине много полезных минералов и микроэлементов, витаминный состав также очень широк. Для детей лучше готовить телятину: она более вкусная, мягкая, полезная, но и стоит дороже. Детям говядину нужно есть не чаще 2-3-х раз в неделю. При выборе мяса обратите особое внимание на его цвет и упругость. Чем моложе животное, тем светлее мясо. Чем быстрее на мясе расправляется мятина от пальца, тем оно свежее. Блюда можно есть малышам после 1 года — с телятиной и с 1,5 лет — с говядиной.

Лариса ГРЕБЕНЮК, врач-педиатр, г. Запорожье



Судак... в «калитке»

В этом году в нашем пруду судаки удались как никогда! Настолько их много наловили, что даже и впрок заморозили. А еще готовим их в «калитке» — рыба получается необычно нежная, сочная и сразу с хлебом. Аромат, когда разрываете хлебную корочку, описать словами сложно. Тут вам и свежий ржаной хлеб, и пропаренная — наверное, скорее всего именно так правильно сказать — с пряностями и луком рыба. И не просто там какой-нибудь выросший на комбикорме карп, а настоящий дикий судак. Если вам именно такую рыбу найти не удалось, смело берите ту, что водится в ваших озерах и реках, — непременно будет вкусно и необычно!

• Судак • лук-порей • ржаная мука • сметана • черный перец + смесь перцев • растительное масло • соль.

Рыбу чищу, потрошу (голову не удаляю!), промываю, натираю солью и перцем. Лук-порей (только зеленые листья) мелко нарезаю, фарширую им брюшко рыбы. Оставляю на 20-30 мин. «помлеть». В это время готовлю тесто-

смазку — «калитку»: муку смешиваю со сметаной и 0,5 ч.л. соли (тесто должно получиться пластичным, как мягкая глина). Возможно, понадобится немного воды или кефира (простокваши).

Рыбу щедро смазываю тестом, выкладываю на противень, смазанный маслом. Запекаю 20 мин. при 180 град.

Иван ИВАНОВ, г. Москва. Фото автора

К холодным макаронам (не спагетти) добавляю нарезанные помидоры, перец — словом, любые овощи. Поливаю заправкой на основе растительного масла и уксуса, посыпаю натертым сыром и потчую гостей этим вкуснейшим салатом.

Татьяна НИКОНИУК,
г. Кобрин

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Рекомендую сбрызнуть судака лимонным соком — рыба всегда требует лимона! Я перед запеканием натираю рыбу смесью соли, перцев и корня имбиря, натертого на терку, обкладываю тушку дольками лимона (апельсина, кислого яблока) и запекаю в форме. Попробуйте, вкусно!

Любовь ИВАНОВА, шеф-повар, г. Витебск



«Объедение»

• Куриная грудка • морковь • пучок зелени • 70 г сыра • 2 яйца • 2 ст.л. молока (воды) • 1 ч.л. приправ для птицы • сосиски • 3 зубчика чеснока • соль.

Филе с грудки надрезаю вдоль и разворачиваю в пласт. Отбиваю через пищевую пленку, посыпаю приправами, солью и рубленым чесноком. Яйца взбиваю с молоком и натертым сыром, выпекаю блинчики.

На куриный пласт выкладываю натертую на крупной терке морковь, сверху — сырники, блинчики, рубленую зелень, нарезанные брусочками сосиски. Сворачиваю в рулет, заворачиваю его в фольгу и запекаю 50-60 мин. при 180-190 град. (можно завернуть в пищевую пленку и отварить). Затем кладу под гнет, охлаждаю. Нарезаю и подаю с любыми овощами.

Маргарита СЕЧЕНЬ,
аг. Лесной Минской обл. Фото автора

Салат «Муравейник»

• 500 г свиной печенки • 200 г лука • 200 г моркови • 150 г замороженного сливочного масла • 3 яйца • растительное масло • майонез.

Отвариваю печенку, яйца, остужаю и по отдельности натираю на терке. Нарезаю лук и обжариваю на растительном масле. Натираю на терке морковь и также обжариваю. Салат выкладываю слоями: морковь, лук, майонез, печенка, майонез, натертое на терке сливочное масло, яйца. По желанию украшаю вырезанными из вареных яиц цветами.

Надежда ГРУШИНА,
п. Малечкино Вологодской обл.



Тарталетки «Яблочная усадба»

Десерты из готовых тарталеток — это всегда просто и удобно, да и посуда остается чистой. Предлагаю сладость, которая прекрасно заменит покупные пирожные, а подать ее можно и на десерт к чаю после застолья, и на детский праздник.

• Тарталетки • 1-2 яблока • сливочное масло • 1 ч.л. сахара • 2 шт. белого зефира • 150 г творога • варенье.

Яблоки очищаю от кожуры и семян, мелко нарезаю. Обжариваю на сливочном масле, посыпав сахаром, на среднем огне до мягкости, остужаю. В блендере взбиваю творог и зефир. На тарталетки кладу по 1 ст.л. жареных яблок, затем — творожную массу. Украшаю вареньем.

Ирина БЕСЕДИНА,
г. Выборг. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Нет такой хозяйки, которая бы не задавалась вопросом, чем в очередной раз удивить гостей. И в этих стараниях часто рождаются совершенно новые вкусные блюда. А чем вы, дорогие наши, потчуете своих званных гостей, как украшаете свои кулинарные шедевры, с чем подаете? Напишите нам в редакцию — поделитесь секретами.

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

Пирожки с «таким»

Моя бабушка, Анастасия Сергеевна, — великая труженица. Пережила революцию, голод, войну... В Великую Отечественную потеряла мужа, а на руках шестеро детей. Работала в колхозе за трудовни, а не за зарплату или продукты. Зимой ее отпускали на заработки (валяла валенки) — приходилось выкручиваться, чтобы прокормить семь ртов, но она никогда не унывала (была певуньей, знала много сказок, прибауток, частушек и поговорок). Частенько приговаривала: «Все пройдет, все перемелется. Сор отсется, останется хорошее. Лишь бы не было войны...» Могла «из ничего» приготовить шедевр. Как же мы любили бабулины вкусности! Как было замечательно прибежать с мороза и откусить тающе-хрустящий пирожок с «таким» — наслаждение! Попробуйте и вы приготовить это маленькое чудо для своих любимых. Рецепт посвящаю моей бабе Насе. Ей и всем женщинам, которые в любую, даже самую сложную и трудную пору вложат душу и приготовят сказочные вкусняшки своим любимкам. Низкий поклон вам всем, дорогие!..



- 390 г муки • 250 мл кефира • 150 г сухарей
- 20 г свежих дрожжей • 30 г куриного жира (свиного, растительного или сливочного масла) • 2 ч.л. сахара • 1 ч.л. соли
- 2 зубчика чеснока • 50 г сухофруктов
- растительное масло.

Муку, кефир, соль, сахар, куриный жир и дрожжи складываю в ведро хлебопечки в том порядке, который указан в инструкции к вашей технике (единственный нюанс — соль, сахар и жир кладу в разные уголки ведерка, чтобы при закладке дрожжи с этими продуктами не соприкасались). Тесто должно получиться упругим (всю муку не высыпая, оставляю 50 г — мука бывает

разной плотности). После повторного замеса перекидываю тесто в миску, накрываю полотенцем и ставлю в духовку, разогретую до 35 град. Пока оно подходит, занимаюсь начинкой: сухари измельчаю в блендере, слегка обжариваю на сухой сковороде. В одну часть добавляю рубленый чеснок, в другую — измельченные сухофрукты (не размачиваю). Тесто делю на 2-4 части, формую колобки, даю им полежать 5 мин. Затем растягиваю и раскатываю, выкладываю одну из начинок, края защипываю. Колбаску прокатываю, затем «распиливаю» рукой на небольшие пирожки, перекидываю их на смазанный маслом противень. Выпекаю при 170 град. до готовности. Пирожки с чесноком хороши к борщу или щам, а с сухофруктами — к чаю.

Ирина ВЛАСОВА,
п. Редкино Тверской обл.
Фото автора

Лепешки с капустой

- 3,5 ст. муки • 2 ч.л. сухих дрожжей
- 1,5 ст.л. сахара • 1,5 ч.л. соли • 1 ст. воды
- 3 ст.л. растительного масла • для жарки
- 2-3 ст.л. кунжута.

Для начинки: • 400 г белокочанной капусты • луковица • перец • соль — по вкусу. Муку смешиваю с дрожжами, солью и сахаром, вливаю масло и теплую воду. Замешиваю тесто, оставляю на 1,5-2 часа. Капусту шинкую, обжариваю до готовности на масле вместе с измельченным луком, солю, перчу, охлаждаю. Тесто делю на 8 частей, каждую раскатываю в круг, в центр — начинку, края защипываю, переворачиваю на другую сторону, накалываю вилкой и раскатываю в небольшую лепешку. Так



же формую все остальные лепешки, перекидываю на противень, застеленный пергаментом. Смазываю маслом, присыпаю кунжутом и выпекаю в духовке при 180 град. 20 мин.

Алла КРИЦКАЯ,
г. Краснодар. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В капусту при тушении можно добавить измельченный шпинат (это сделает начинку более полезной) или грибы. Можно поэкспериментировать с видами капусты — тушить белокочанную капусту, брокколи и цветную. Готовые горячие лепешки желательно сложить в сухую эмалированную миску, накрыть и дать немного постоять — они будут мягче и приятнее на вкус.

Ольга АРТУНОВА, шеф-повар, г. Витебск

Красивая выпечка

Чтобы пироги получались всегда идеальными, из формы достаю их смоченной в холодной воде деревянной кулинарной лопаткой во избежание повреждений и разломов.

Галина КРОПОТОВА,
п. Медведево,
Марий Эл



Пирог «Мистер Чиз»

Этот пирожок и вкусный, и простой в приготовлении, чем особенно привлекает хозяюшек.

- Для теста: • 200 мл кефира • 100 мл растительного масла • 2 яйца • 2 ст. муки • 1,5 ч.л. разрыхлителя • сушеный розмарин • соль на кончике ножа.
- Для начинки: • сыр • 2 зубчика чеснока • 1 ст.л. сметаны.

Сыр для начинки натираю на крупной терке, добавляю пропущенный

«Свекольный бум»
Такая начинка для пирожков всегда выручает, когда нужно «утилизировать» большое количество свекольной ботвы. Лук нарезаю полукольцами, обжариваю на масле, добавляю нарезанную свекольную ботву, тушу до выпаривания влаги, солю. Кладу натертый сыр и творог, перемешав его с солью.

Елена РЯСКОВА,
ст. Камышевская
Краснодарского края

через чесночницу чеснок и сметану, перемешиваю. Кефир взбиваю с яйцами и маслом. Отдельно смешиваю муку, разрыхлитель, розмарин (можно заменить семенами укропа или кориандром) и соль. Соединяю

обе смеси и замешиваю тесто — оно не такое густое, как на пельмени, а липнет к рукам и тянется. Половину теста выкладываю в форму, застеленную промасленным пергаментом, сверху — ровным слоем начинку, накрываю второй половиной теста. Посыпаю пирог сырной крошкой и розмарином (или измельченной зеленью). Выпекаю при 200 град. 25 мин., затем оставляю в форме до полного остывания.

• Мой совет •

Сырную начинку можно заменить куриным фаршем с пряностями.

Любовь ШАРКО, г. Витебск

Обед с армянским акцентом

Познакомившись с Арикой ЛЕВОНОВОЙ, сразу понимаешь — выходцы с Кавказа толк в еде знают. И хотя молодая женщина с семьей живет в подмосковной Ивантеевке, традициям родной кухни не изменяет.



Голубцы с изюминкой

Арику с детства приобщали к кухне. Мама и бабушка хорошо готовили, это искусство передалось и ей. Особенно удается выпечка, но и мясные блюда идут на ура (армяне — мясоеды). Отменно готовит долму — голубцы в виноградных листьях с долькай айвы (для вкуса и аромата). Но и по части капустных голубцов Арика даст фору многим хозяйшкам. Для начинки (на 4-литровую кастрюлю) берет 1,5 кг говяжьего и свиного фарша с луковичей, пропущенной через мясорубку, зелень с сушеным базиликом, красный и черный молотый перец по вкусу, соль, 1 ст. сырого риса. Сначала готовит подливку. Растапливает 100-150 г сливочного масла, туда кладет нарезанную луковицу, 2 ст.л. томатной пасты и в конце, когда все закипит, — мелко нарезанный стручок сладкого перца. Зажаривает минут 10-15, посыпав рубленой зеленью. Формует аккуратные голубцы, выкладывает их слоями и поливает подливкой. Фарширует 1-2 сладких перца и баклажан, разрезав его пополам, и обязательно кладет в кастрюлю вперемешку с капустой. Это придает голубцам аромат и пикантность. Заливает водой комнатной температуры, чтобы чуть-чуть прикрывала верхний слой, и тушит на малом огне 1-1,5 часа после закипания.



Для нас, Сватов, нет прекраснее моментов, чем те, когда вы приглашаете нас в гости.

А какие непередаваемые ароматы исходят от ваших блюд, даже когда просто читаешь рецепты и смотришь фото. Хотите, чтобы вас начали узнавать соседи и брать автограф? Напишите нам о том, что любите готовить, как проводите время, от кого вам передался кулинарный талант — и очень скоро увидите себя на страничках издания, выходящего в нескольких странах. Согласитесь, здорово!

Фарш с... водкой

Из мясных блюд в семье больше всего любят котлеты. Они у Арики получаются пышные и нежные (секрет — в водке: на 1 кг фарша добавляет 1 ст.л. крепкого напитка). Дети любят куриные котлетки, которые самой Арике нравятся за быстроту приготовления. Грудку с луковичей пропускает через мясорубку, добавляет булку, замоченную в молоке, яйцо, черный молотый перец и сушеный базилик. Лепит котлетки, обваливает в панировочных сухарях и обжаривает минут по 10 с каждой стороны.



Фирменные супы

Армянские супы, по мнению Арики, самые вкусные. Как в родительском доме, готовит их в чанах и горшочках. А вот ингредиенты для ее семейного супа: 1 кг мяса (баранина), 1 кг картофеля, 200 г красной фасоли, баклажан, 2 стручка сладкого перца, 1-2 луковицы, чеснок, сливочное масло и зелень. Картофель и овощи нарезают кубиками, лук — кольцами. Фасоль слегка отваривает. Складывает продукты в горшочки слоями, начиная с мяса, и посыпают зеленью. Кубик масла кладет поверх. Наливает немного воды, не доходя два пальца до верха горшочка, и ставит в духовку на 1,5-2 часа. Для детей частенько варит кюфту (взрослые тоже не отказываются) — суп с фрикадельками из говядины. На 0,5 кг фарша — луковица и немного свежего тархуна. Мясные шарики отваривает в воде, снимая пену. Отдельно зажаривает на сливочном масле мелко нарезанный лук с небольшим количеством томатной пасты и вливает в бульон с фрикадельками. Кладет горсть круглого риса. Как только рис сварится, взбивает яйцо и вливает в суп. Через 5 мин. снимает с огня. Подает с рубленым тархуном.



Рыба в лаваше

Еще один фаворит на столе — рыба. Арика готовит ее в лаваше: какого размера рыба (берет филе лосося), такими должны быть и куски лаваша. Обваливает филе в смеси соли и молотого перца. Куски лаваша смазывает сливочным маслом, выкладывает рыбу, сбрызнув лимонным соком, и посыпают рубленым тархуном. Заворачивает в лаваш, затем каждую заготовку — в фольгу и в духовку на 30 мин.

Под хмельком

Рецепт этого блюда в их роду передается по наследству. По нему готовил овощи с мясом дедушка, потом — отец Арики, теперь — она сама. Из мяса использует баранину или говядину (по вкусу). На 1 кг картофеля берет 3 стручка зеленого сладкого перца, 2 баклажана, 2 помидора, луковицу и много зелени. Все овощи нарезают кольцами или кружочками, в кастрюлю выкладывает слоями, пересыпая рубленой зеленью: картофель, перец, баклажан, большие нетолстые куски мяса. Заливает подливкой — на 100 г топленого масла 2 ст.л. томатной пасты (или измеленный помидор) и снова повторяет слои. Последним должно быть мясо под подливкой и зеленью. Заливает содержимое кастрюли 0,5 л пива, закрывает крышкой и ставит на огонь (баранину готовит минимум 2 часа).

Праздник живота удался!

В гостях побывала Нина ПИСАРЕНКО.
Фото Арики и Вагана ЛЕВОНОВЫХ

Без
уксуса

Жареные
синенькие

• 5 кг баклажанов • 5 крупных стручков сладкого перца • 5 шт. крупной моркови • 5 зубчиков чеснока • растительное масло • сахар • соль • лимонная кислота.

Баклажаны нарезаю кружочками толщиной около 5 мм, обжариваю с двух сторон в большом количестве растительного масла. Перец, морковь и чеснок пропускаю через мясорубку. На дно 0,5-литровой банки кладу 1 ст.л. овощной смеси, наполняю баклажанами до середины, приминаю ложкой. Сверху — еще 1 ст.л. смеси, посыпаю 1 ч.л. соли, 1 ст.л. сахара и лимонной кислотой на кончике ножа. Далее снова баклажаны (утрамбовываю ложкой почти доверху), 1 ст.л. овощей, соль, сахар и лимонка. Стерилизую 15-20 мин. и закатываю. Выход — 10 пол-литровых банок.

Людия
МИРОНОВА,
д. Новоселово
Орловской обл.

Святая
научила
меня за-
глатывать
компоты
так: в чистые
сухие 3-литро-
вые банки закла-
дываю фрукты или
ягоды, всыпаю 1 ст.
сахара и 0,5 ч.л. лимонки,
заливаю крутым кипятком
и закатываю. Банку встря-
хиваю, чтобы растворился
сахар, переворачиваю и укуты-
ваю. Не хлопотно, а главное
— надежно.

Анна КОРНЕВА,
г. Киев

Неожиданно



Варенье «Яблочная экзотика»

• 450 г кисло-сладких яблок • лимон • 85 г сахара • лавровый лист • 1 ст.л. коньяка • 100 г ядер грецких орехов.

Яблоки разрезаю на 8 частей (сердцевину удаляю). С лимона снимаю теркой цедру, выжимаю сок. В кастрюлю вливаю 50 мл воды и сок лимона, кладу яблоки, сахар, лавровый лист и цедру. Тщательно перемешиваю и варю под крышкой на малом огне 10 мин. Затем крышку снимаю, увеличиваю огонь, кипячу 5 мин. Лавровый лист убираю, добавляю коньяк и рубленые орехи. Снова уменьшаю огонь и томлю 25 мин. Горячее варенье раскладываю в стерилизованные банки, укупориваю. Храню в холодильнике.

Екатерина ХОЗЯИНОВА, г. Тюмень

«Олимпийские
кольца»

Горячие банки не переворачиваю крышками вниз, а кладу на бок по 5 штук в виде пирамиды (ну или по принципу олимпийских колец: 3 банки в ряд внизу, и 2 — сверху), а затем укутываю. Так в них дольше сохраняется тепло и заготовки надежнее «самостерилизуются».

Елена ВОЙТОВА,
г. Кричев


Компот
«Летний привет»

• 2 кг слив • 1 кг зеленого винограда • сахар.

Сливы и ягоды винограда раскладываю в банки, заливаю горячим сиропом (на 1 л воды — 400 г сахара). Стерилизую 15 мин. и закатываю. Храню в прохладном месте.

Светлана СУХАНОВА,
г. Оренбург. Фото автора

Соление
«Трехцветное»

• Цветная капуста • сладкий перец (красный и зеленый).

Для маринада: • 0,5 л воды • 0,5 л яблочного (виноградного) уксуса • 80 г соли. Капусту разбираю на соцветия, перец нарезаю тонкой соломкой (красный и зеленый — по отдельности). На дно 3-литровой банки кладу красный, затем зеленый перец, следом — капусту и чередую слои, пока банка не заполнится. Овощи слегка придавливаю и заливаю маринадом (все довожу до кипения и остужаю). Закрываю полиэтиленовой крышкой, храню в холоде. Для аромата в соленье можно положить немного зелени петрушки.

Евгений МИХАЙЛОВ,
п. Локоть Брянской обл.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Вещества, содержащиеся в цветной капусте, снижают риск развития рака, выводят шлаки и токсины, улучшают аппетит и способствуют похудению. С осторожностью нужно есть при подагре, гипертонии, заболеваниях ЖКТ и почек, людям, склонным к отекам, с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, атеросклерозом и другими хроническими болезнями.

Елена ЯКУБЕНКО,
нутрициолог, г. Подольск



Кабачки по-корейски

• 3 кг кабачков • 1 кг моркови • 0,5 кг лука • 2 головки чеснока • 2 ст.л. соли • 200 г сахара • 100 мл растительного масла • 100 мл 9%-ного уксуса • пряности для моркови по-корейски.

Кабачки и морковь чищу, натираю на терке для моркови по-корейски. Лук нарезаю тонкими полукольцами, чеснок пропускаю через чесночницу. Все соединяю, добавляю соль, сахар, масло, уксус, пряности, перемешиваю и раскладываю в стерилизованные 0,5-литровые банки. Стерилизую 30 мин., закатываю, переворачиваю и укутываю.

Любовь ВИШНЯКОВА,
г. Липецк. Фото автора

Неожиданно



Джем «Сеньор Помидор»

Если бы не моя баба Катя, никогда бы и не подумал, что из помидоров можно приготовить джем. Спасибо, что научила — вкуснота необычайная!

♦ 1 кг мягких зрелых помидоров ♦ 800 г сахара ♦ 0,5 ч.л. лимонной кислоты ♦ 0,5 ч.л. молотого имбиря.

Помидоры мою, на 10-15 секунд опускаю в кипяток, достаю и сразу же окунаю в холодную воду — после этого легко снимаю с них кожицу. «Раздетые» плоды нарезаю на четыре части, засыпаю сахаром и ставлю на 2 часа в холодильник. Затем на малом огне увариваю до состояния джема. Добавляю лимонку и имбирь, еще немного провариваю. Кипящим джемом наполняю подготовленные банки (заранее оборачиваю каждую влажным полотенцем), укупориваю и переворачиваю до остывания.

Владимир ЯКУШЕВ, г. Курган

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Интересный вариант заготовки из помидоров — как известно, польза томатов после термической обработки только возрастает. Однако нужно помнить, что большое количество сахара может стать причиной развития ожирения и сахарного диабета. Поэтому лучше есть домашние сладости не более 2-3 ч.л. в день и желательнее в первой половине дня. Для людей с лишним весом или сахарным диабетом не рекомендовала бы такое лакомство чаще двух раз в неделю.

Елена ЯКУБЕНОК,
нутрициолог, г. Подольск

Между прочим, дубовые, вишневые и смородиновые листья не только улучшают вкус консервированных продуктов, но и помогают продлить срок хранения заготовок. А если листья не просто положить на дно банок, а прокладывать ими овощи, это поможет плодам оставаться более хрустящими.

Айвар

Для этой заготовки выбирайте сочный, зрелый, мясистый сладкий перец — чем толще мякоть, тем больше айвара у вас получится. Правда, из целого килограмма свежего перца выходит чуть больше пол-литровой баночки готовой закуски, но оно того стоит!

♦ 1,3 кг сладкого перца ♦ зубчик чеснока
♦ 1 ч.л. сахара ♦ 1,5 ч.л. соли ♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ 1 ч.л. 6%-ного белого винного уксуса (столько же яблочного или 0,5 ч.л. 9%-ного спиртового).

Перец выкладываю на противень, застеленный бумагой для выпечки, запекаю при 200 град. 30 мин., один раз перевернув (на стручках должны появиться характерные черные подпалы). Горячим заворачиваю в пергамент, на котором он запекался, кладу в

полиэтиленовый пакет или прикрываю кастрюлей на 10-15 мин., затем снимаю кожицу и удаляю семена. К мякоти с выделившимся соком добавляю измельченный чеснок, сахар и соль, измельчаю погружным блендером до однородности. Вливаю масло и уксус, варю 2 мин. после закипания. Перекладываю в стерилизованную банку и закатываю.

Анастасия КИСЕЛЕВА,
г. Новосибирск. Фото автора



Салат из опят

♦ 1 кг опят ♦ 0,5 кг помидоров ♦ 0,5 кг лука ♦ 300 мл растительного масла ♦ соль — по вкусу.

Грибы промываю, если крупные — нарезаю. Лук и помидоры нарезаю произвольно, смешиваю с опятами, солю, заливаю маслом и тушу 2 часа. Горячий салат раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Тамара СОКОЛОВА, г. Пласт

Без уксуса



Аджика «Самая-самая»

♦ 2,5 кг помидоров (желательно мясистых сортов, например, «Сливка») ♦ 1,5 кг красного сладкого перца ♦ 5 стручков горького перца ♦ 2 луковицы ♦ 2 моркови ♦ 3-4 головки чеснока ♦ пучок кинзы ♦ соль — по вкусу.

Овощи и зелень пропускаю через мясорубку, солю, перемешиваю. Затем может быть два варианта: я заготавливаю по 2 баночки сырой и вареной аджики. Сырую просто переливаю в чистые банки (мою их с содой), укупориваю и ставлю в холодильник. Остальную аджику варю на малом огне до загустения, периодически помешивая, раскладываю в подготовленные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю. Выход — 4-5 банок по 700 мл.

Мой совет

В аджику можно положить любимые пряности, но я не захотела перебивать вкус овощей.

Светлана ГУАГОВА,
г. Майкоп. Фото автора

Проверено читателем

«Два в одном»



Если нужно приготовить обед, то выручает «быстро-блюдо»: из готового фарша (у каждой хозяйки есть свой любимый рецепт) формую небольшие котлеты, слегка обжариваю их на масле с двух сторон. В кастрюлю высыпаю ровным слоем сухие макароны (перья или трубочки), сверху — котлеты, добавляю любимые приправы, зелень, кусочки моркови. Заливаю все горячей водой до середины котлет, довожу до кипения, снимаю с огня, накрываю крышкой. На все про все уходит 20 минут! Котлеты тушатся под крышкой, не пригорают, а макароны получаются очень вкусными.

Наталья САМОЙЛЮК, г. Волгоград

Чистим картофель быстро

Для того чтобы легко и быстро почистить молодой картофель, сначала опускаю клубни в очень горячую воду, а затем в ледяную. Кожа легко «отходит» сама. Если все-таки чищу картофель ножом, то руки предварительно смачиваю уксусом или лимонной кислотой, не вытираю, а даю им высохнуть. Так кожа не потемнеет.

Наталья НОВОСЕЛЬЦЕВА, г. Чехов

Разварить горох в супе



Чтобы горох быстро и хорошо разварился в супе, пользуюсь маминым советом: высыпаю горох в бульон или в воду, провариваю с момента закипания 5-7 мин., затем вливаю 0,5 ст. холодной воды, на малом огне снова довожу до кипения, провариваю еще пару минут. Если горох за это время недостаточно разварился, процесс повторяю.

Светлана ДОБРОВОЛЬСКАЯ, г. Борисов

Отбивные «Хрустящие»

Я думаю, всем понравится такой вариант котлет: не надо мясо отбивать, тем более если оно не очень жесткое. Можно сделать проще, и ваши гости никогда не поймут, что едят не целый кусок нежного сочного филе, а котлету из фарша. Панировку, уже многим полюбовавшись, готовлю из несладких кукурузных хлопьев.

• 500 г мясного фарша • яйцо (+2 для панировки) • мука • 250 г несладких кукурузных хлопьев (панировочные сухари) • 1 ст.л. майонеза • ломтик хлеба • чеснок • любимые приправы • соль.

В фарш вбиваю яйцо, добавляю майонез, измельченный чеснок, размоченный в молоке хлеб, соль, высыпаю приправы, хорошо перемешиваю. Мокрыми руками формую плоские котлеты, приминаю их и отбиваю плоской стороной лезвия ножа. Панирую каждую котлету сначала в муке, затем во взбитых яйцах и измельченных кукурузных хлопьях. Обжариваю котлеты в хорошо разогретом масле с двух сторон до золотистой корочки.

Наталья КЛЕЦКИНА, г. По, Франция

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Советую не добавлять в фарш хлеб, чтобы котлеты были натуральными. После обжаривания на сковороде настоятельно рекомендую выложить их на смазанный растительным маслом противень и поставить на 8-10 мин. в духовку при 180 град. — это гарантия того, что котлеты хорошо прожарятся и будут безопасными для здоровья.

Ольга АРГУНОВА,
шеф-повар, г. Витебск

Огурцы за пять минут!

Получается мировой закусок, а главное — быстро! На дно контейнера выкладываю измельченную зелень укропа, затем нарезанные вдоль огурцы, измельченный чеснок, перцу, высыпаю немного сахара. Отдельно в минеральной воде развожу соль (по вкусу), заливаю огурцы рассолом так, чтобы он полностью покрыл овощи. Слегка встряхиваю, ставлю в холодильник.

Светлана ШНИП, г. Батуми



Чтобы мелкая чешуя рыбы (морской окунь, судак, например) при чистке не разлеталась по всей кухне, делаю хитрый ход. Тушку рыбы беру за хвост и поливаю из чайника кипятком. Чешуйки «привариваются», их легко и просто смыть под струей воды.

Панировка рыбы

Такой способ помогает мне экономить муку во время обжарки рыбы и сохранять чистоту рабочего места на кухне. В сухой чистый полиэтиленовый пакет высыпаю 1 ст.л. муки (количество на одну сковороду), перекладываю кусочки рыбы, пакет завязываю, встряхиваю. Для следующей партии в пакет высыпаю уже 0,5 ст.л. муки.

Ольга РАНДИНА,
г. Рубцовск



Неожиданно

Помидорные оладьи

Неожиданно, просто, быстро и удивительно вкусно

• 2 больших помидора • 4-5 ст.л. муки • яйцо • 1 ч.л. разрыхлителя • 2-3 пера зеленого лука • зелень укропа и петрушки • соль — по вкусу • растительное масло.

Помидоры нарезаю пополам и натираю на средней терке, кожицу выбрасываю (овощи можно измельчить в блендере), добавляю измельченную зелень, яйцо, муку, разрыхлитель и соль, перемешиваю — тесто должно получиться как на оладьи. Готовое тесто выкладываю столовой ложкой на сковороду с хорошо разогретым маслом, обжариваю оладьи с двух сторон. Подаю со сметаной.

• Мой совет •

Чем вкуснее и ароматнее помидоры, тем аппетитнее получаются оладьи.

Татьяна СУДАРЬКОВА,
г. Владимир. Фото автора

Пирожки «Цветочки»

Люблю готовить для детей и мужа, особенно заниматься выпечкой. Еще хотелось бы сказать, что очень мне нравятся журналы «Сваты на кухне», «Сваты на даче», «Сваты на пенсии» и «Сваты». Много полезных советов и интересных рецептов.

• 500 г готового слоеного теста • 3 яблока • яйцо • 100 г шоколада.

Тесто раскатываю в пласт, нарезаю небольшими квадратами, каждый уголок слегка надрезаю. На середину выкладываю ломтики очищенных яблок, уголки теста поднимаю вверх, слегка защипываю.

Выкладываю пирожки на противень, присыпанный мукой, каждый смазываю взбитым яйцом. Выпекаю при 210–220 град. до готовности. Шоколад растапли-



ваю на водяной бане, поливаю им готовые пирожки.

Виктория ПАРФЕНКО,
д. Вирище Гродненской обл.
Фото автора

Картофель «С костра»

Если нет возможности выехать на пикник, таким образом можно приготовить картофель не выходя из дома. Получается очень вкусно!

• Картофель среднего размера • 1 ст.л. соли • 2 ст.л. муки • перец — по вкусу.

Картофель хорошо мою (не чищу!) щеткой или обратной стороной губки для мытья посуды, не обсушиваю. В полиэтиленовый пакет всыпаю соль, муку и перец, перемешиваю, перекладываю картофель, немного встряхиваю. Затем выкладываю его на тарелку ровным слоем, ставлю в микроволновую печь при 750 Вт на 12 мин. (если мощность техники выше, то на 10 мин.). Готовый картофель слегка надрезаю, выкладываю в разрез кусочки сливочного масла или поливаю растительным.



Александра ШЕЙЧУК, г. Бобров. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Блюдо из неочищенного картофеля — это не только вкусно (действительно напоминает всеми нами любимую картошку с костра), но и полезно, потому что под кожурой находятся витамины и другие ценные вещества, которые в данном случае сохраняются полностью. Кстати, фаршированный картофель также можно приготовить из неочищенных клубней, вырезав сердцевину и заполнив свиным или куриным фаршем.

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

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Каждый мужчина в той или иной степени, пытается держать ситуацию под контролем. Но что делать, если его личный комфорт нарушают неприятные болевые ощущения, затруднения мочеиспускания и многие другие проявления заболеваний мочеполовой сферы, которые могут возникнуть с каждым годом все чаще и тяжелее. Различные симптомы, возможно, будут преследовать человека, который страдает хроническим простатитом и аденомой простаты.

Ситуация не под контролем! Ощущение дискомфорта и неуверенности — вот что приходит на смену былой решимости и героической браваде.

Мужчине может быть сложно определиться с выбором средства для лечения в подобной ситуации.

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

- ✓ облегчению акта мочеиспускания;
- ✓ уменьшению болевого синдрома;
- ✓ улучшению эректильной функции;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию;
- ✓ уменьшению объема простаты.



Это может помочь вам вновь ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Производство лекарственных препаратов **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** осуществляется согласно международным стандартам фармацевтической промышленности GMP. **ЦЕРНИЛТОН®** широко известен в мире и официально рекомендован Европейской ассоциацией урологов для комплексной терапии пациентам с хроническим простатитом и аденомой при наличии воспалительного компонента*.

Всегда привлекать уровень личного комфорта и ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте!**

Для более комфортного лечения — **ЦЕРНИЛТОН® форте** (в капсулах)! Больше активного вещества — меньше количества капсул в дневном приеме**.



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

ЦЕРНИЛТОН®: 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте:** 50 капсул.
ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» — официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+.
* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. №3 «Международный опыт применения ферментированного экстракта пыльцы разнообразных растений при симптомах нижних мочеполовых путей» Л.Г. Сливак, А.З. Бинаров, Е.В. Ларцова, Д.В. Платонова.
** В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).

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

«Перепелиное гнездышко»

• 200 г белокочанной капусты • свежий огурец • 150 г вареной куриной грудки • 2-3 вареных куриных яйца • 50 г консервированной кукурузы • 2 картофельные • майонез • зелень • вареные перепелиные яйца • соль • растительное масло.

Капусту тонко шинкую, солю и хорошо разминаю, смешиваю с нарезанным соломкой огурцом. Грудку разбираю на волокна, куриные яйца натираю на крупной терке. На плоское блюдо выкладываю салат слоями, промазывая майонезом: капуста с огурцом, мясо, яйца, кукуруза.

Картофель очищаю, натираю на терке для моркови по-корейски, дважды промываю, обсушиваю бумажным полотенцем. В глубокой сковороде разогреваю растительное масло и обжариваю небольшими порциями картофель во фритюре. Когда масло перестанет кипеть, картофель достаю шумовкой на бумажное полотенце. Затем выкладываю его на салат, сверху делаю углубление, кладу в него перепелиные яйца, украшаю зеленью.

Любовь МАРЕНИЧ,
г. Тюкалинск. Фото автора



Торт-салат

Так можно украсить любые салаты. В данном случае — оливье. Очень легко, быстро и красиво! Обычно гости с трудом могут определить с виду, салат это или торт.

Чтобы получить синий цвет, окрашиваю яйца в соке краснокочанной капусты. Желтый получаю с помощью раствора куркумы. Розовый — держу яйца в соке вареной, а сиреневый — в соке сырой свеклы.

От каждого яйца отделяю белок, постепенно срезая его по спирали. Затем сворачиваю белки в виде роз и украшаю салаты. Бантики делаю из перьев зеленого лука. По бокам посыпаю салат мелко нарезанным укропом, по желанию украшаю бусинками для торта.

Татьяна ДЗОДЗУАШВИЛИ,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Когда украшаю свои салаты к приходу гостей, всегда слежу за тем, чтобы украшения сочетались с составом блюда. Мясо украшаю овощами, рыбу — лимоном, салаты из морепродуктов — луком-пореем или базиликом.



Блинчики-мешочки
Когда нужно быстро и оригинально оформить блинчики, не сворачиваю их конвертом, а подаю в виде мешочков. В центр каждого блина кладу по ложке начинки, собираю края, перевязываю бантиком из зеленого лука или волокон копченого сыра «Косичка».

Анастасия КОРОТАЕВА,
г. Ростов-на-Дону



«Парадный» холодник

Отвариваю свеклу, натираю на крупной терке, кладу в кипящую воду. Солю, добавляю сахар, сок лимона и кипячу минуту. Через сито сливаю свекольный отвар, остужаю. Зелень измельчаю, свежий огурец, вареную колбасу и вареное яйцо нарезаю кубиками. Свекольный отвар смешиваю со сметаной или кефиром, наливаю в фужер, накрываю тарелкой и переворачиваю. В тарелку вокруг фужера слоями выкладываю натертую свеклу, яйцо, огурец, колбасу, зелень. Украшаю цветочками из перепелиного или куриного яйца и помидора и зеленью.

Жанна СКРЯБИНА,
г. Тукумс, Латвия. Фото автора

Холодец «Хрюша»

• 4 л воды • свиная ножка • 2 куриных окорочка • голень индейки • чеснок • соль • пряности • вареная колбаса • 4 бутона гвоздики.



Свиную ножку, голень индейки и окорочка выкладываю в кастрюлю, заливаю водой и варю 4 часа. В конце солю, добавляю любые пряности. Мясо достаю, отделяю от костей, мелко нарезаю, добавляю пропущенный через чесночницу чеснок и выкладываю в литровую или 1,5-литровую пластиковую бутылку. Заливаю бульоном и ставлю в холодильник до застывания. Аккуратно разрезаю бутылку, чтобы не повредить содержимое, помещаю на блюдо. Из вареной колбасы вырезаю два сектора — это ушки поросенка, кружок колбасы и 2 бутона гвоздики — пятячок, затем вырезаю хвостик, из бутонов гвоздики делаю глазки. Подаю такого «поросенка» на блюде с зеленью и овощами.

Вера ВОЛОХ,
г. Североморск. Фото автора

Мешочки-ушастики

Для сладких драже предлагаю сшить симпатичные яркие мешочки. Они послужат красивой сервировкой стола для детского чаепития или станут приятным сувениром.

• Х/б ткань ярких цветов • х/б ткань однотонная • тесьма • нитки • иголки • ножницы • швейная машинка • выкройка. Для мешочка выкраиваю 2 детали основы из разноцветной ткани, 2 детали ушек из ткани в горошек и 2 детали основы из однотонной ткани для подкладки (фото 1).

Складываю попарно детали ушек лицевой стороной внутрь и прошиваю по длинным сторонам. Выворачиваю ушки на лицевую сторону, расправляю и прострачиваю прямой строчкой в край (фото 2).

Складываю вместе детали основы и подкладки также лицевой стороной внутрь и прошиваю прямой строчкой, оставив незашитым верхний край. А на детали подкладки мешочка оставляю небольшой участок незашитым в боковой части, чтобы вывернуть. Деталь основы выворачиваю на лицевую сторону. На ушках делаю встречные складки и прикрепляю их булавками к основе (фото 3).

Выкладываю в подкладочную часть основную и прошиваю по верхнему краю. Выворачиваю мешочек через оставленное отверстие в подкладке. Придаю форму. Прострачиваю мешочек прямой строчкой в край и делаю вторую строчку на 1 см ниже первой — для кулиски. Продеваю в кулиску тесьму (фото 4).

Елена КИРЯШИНА,
г. Ульяновск. Фото автора



Очень нужные подставки

Предлагаю на досуге изготовить нарядные и весьма функциональные подставки для кружек. На глаза попало несколько нерабочих дисков — они и вдохновили меня на творчество. Подставки отлично декорируют чайный столик и предотвращают появление пятен на нем.

• CD-диск • обрезки ткани • пуговицы • кант • клеевой пистолет.

Два куса ткани складываю лицевой стороной внутрь, обвожу по контуру диск, обрезаю лишнее и прошиваю половину шва. Выворачиваю, вставляю диск, зашиваю оставшуюся часть отверстия. В одну подставку вставляю кант и прошиваю. По краям с помощью клеевого пистолета приклеиваю узор из пуговиц. Очень симпатично получилось.



Наталья НУЖДИНА,
г. Нижний Новгород.
Фото автора

Вязаные лимоны

В «Сватах на кухне» №5, 2017 г. я рассказывала, как связать арбуз. В продолжение темы — вязаный лимон. Выглядит словно настоящий, но в чай бросать не стоит, сок не пустит, а вот настроения хозяйке и гостям прибавит.

• Желтая акриловая пряжа (150 м/50 г) • остатки белой пряжи • вата • иголка с белой нитью • крючок № 2,5 (3).



Вяжу половинку лимона. Желтой нитью делаю кольцо из 6 в.п. (воздушных петель).

1 ряд: провязываю 8 СБН (столбиков без накида).

2, 3 ряды: в каждую п. (петлю) предыдущего р. (ряда) провязываю по 2 СБН.

4, 5 ряды: вяжу без прибавлений, в каждую п. предыдущего р. провязываю по 1 СБН.

6 ряд: в каждую п. предыдущего р. провязываю по 2 СБН.

7 ряд: в каждую вторую п. предыдущего р. провязываю по 2 СБН.

8, 9, 10 ряды: вяжу без прибавлений, в каждую п. по 1 СБН.

11 ряд: в каждую третью п. провязываю по 2 СБН.

Далее вяжу без прибавлений до нужной глубины. Обрезаю нить.

Вяжу дольки. Светло-желтой нитью в волшебное кольцо (6 в.п.) провязываю 6 СБН.

2 ряд: в каждую п. вяжу по 2 СБН (столбиков без накида).

3 ряд: в каждую 2 п. предыдущего р. вяжу по 2 СБН.

4 ряд: в каждую 3 п. предыдущего р. вяжу по 2 СБН.

5 ряд: в каждую 4 п. предыдущего р. вяжу по 2 СБН.

6 ряд: провязываю без прибавлений.

7 ряд: в каждую 5 п. предыдущего р. вяжу по 2 СБН.

8 ряд: в каждую 6 п. предыдущего р. вяжу по 2 СБН.

9, 10 ряды: вяжу без прибавлений.

11 ряд: в каждую 7 п. предыдущего р. вяжу по 2 СБН.

12 ряд: провязываю без прибавлений. Меняю нить на белый цвет.

13 ряд: пряжей белого цвета провязываю СБН в каждую п. предыдущего р. В иголку заправляю белую нить и вышиваю разделительные линии на дольке. Должно получиться 6 ровных частей. Набиваю изделие ватой, соединяю основную часть и дольку белой нитью с помощью СБН. Вяжу еще несколько долек и размещаю композицию в уютном уголке кухни.

Настасия СИВУДА,
г. Минск. Фото автора



Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Ответы на сканворд, опубликованный в №7

По горизонтали: Нии. Вермут. Риск. Марш. Новосел. Поле-
 сье. Городня. Несессер. Тито. Оборка. Едок. Ролики. Зельц.
 Солод. Акт. Носова. Лазо. Опал. Атолл. Омоним. Зубр. Каа.
 Или. Слив. Бинар. Тетка. Ярка. Омь.

По вертикали: Нори. Ивеко. Трюмо. Суаре. Снег. Асад.
 Шлея. Вир. Фунчоза. Лыстец. Стетоскоп. Оборона. Обол.
 Некк. Скалка. Сид. Рокот. Бодо. Рико. Аита. Сет. Валаам. Ли-
 мит. Зенит. Омса. Азия. Лувр. Арба. Окно. Ларь. Оле.

Дата Вашего рождения может сделать Вас миллионером!*

Мы разыскиваем по всей России одного-единственного счастливчика, чтобы вручить ему Суперприз:

1 000 000 РУБЛЕЙ!*

За 10 лет мы провели 259 акций и вручили более 150 000 000 рублей. И сегодня мы разыскиваем призера нашей 260-й юбилейной акции и единственного получателя 1 000 000 рублей. Выиграть очень легко!

Проверьте прямо сейчас:

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНО

- ➔ Возьмите Ваш год рождения и отнимите от этого числа 260
- ➔ Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется или исполнилось в 2017 году
- ➔ Отнимите от получившегося числа 757
- ➔ Припишите к получившемуся числу 3 нуля
- ➔ **ВНИМАНИЕ! Если у Вас получилось 1 000 000 – ПОЗДРАВЛЯЕМ! Срочно свяжитесь с нами по телефону и зарегистрируйтесь!***

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

Испытайте свою удачу! Скорее зарегистрируйте Ваши данные по телефону



8-800-775-00-44

Звонок бесплатный с мобильного и городского телефонов

Имя призера будет опубликовано на сайте www.nadom-info.ru

Код акции:

03.10242.24011.12.2

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

- | | |
|--|--|
| • Золотова А.А. (Московская обл.) – 1 000 000 р. | • Топоровский Д.В. (Краснодарский кр.) – 20 000 р. |
| • Целовальникова Е.Ю. (Московская обл.) – 1 000 000 р. | • Бухонина С.В. (г. Пенза) – 20 000 р. |
| • Поленок А.Ф. (Брянская обл.) – 1 000 000 р. | • Ушакова Л.М. (Кировская обл.) – 20 000 р. |
| • Афонин П.В. (Челябинская обл.) – 1 000 000 р. | • Швычкова М.А. (Пензенская обл.) – 20 000 р. |

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.07.2017 по 31.10.2017 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 26.10.2017. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист = $k \cdot n/3$, где k – число от 1 до 3, n – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом $n/3$ округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00). Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

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

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

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

Спасибо за рецепт!
№8, 2017 г.

«Ёка»

Откликаюсь на просьбу Надежды Воробьевой из г. Калининчи, которая просила поделиться рецептами любимых блюд из лаваша (№5, 2017). Закуска отлично подходит к пиву, кофе или чаю. Просто и вкусно!

Тонкий армянский лаваш разрезаю пополам или на три части, чтобы получились прямоугольники (все зависит от размера сковороды). Одну сторону лаваша смазываю взбитым яйцом, щедро посыпаю натертым сыром (в идеале сулугуни), складываю пополам, обжариваю пару минут с каждой стороны в небольшом количестве сливочного масла. Перекладываю «конвертики» на бумажную салфетку, чтобы впитался лишний жир. По желанию присыпаю готовое блюдо измельченной зеленью укропа.

Александра ШЕЙЧУК,
г. Бобров. Фото автора



Подскажите!

Муж и дети очень любят отварные макароны. К ним стараюсь подавать вкусные и простые заправки и подливы. Хозяюшки, поделитесь своими любимыми вариантами и рецептами. Может, я чего-то еще не знаю, да и что-то новенькое хочется попробовать.

Людмила ПРИЩЕПОВА, г. Калининград

Дорогие читатели, поделитесь своими самыми любимыми рецептами экономных, но вкусных салатов и закусок. Хороших блюд много не бывает, да и родных на юбилей хочется удивить чем-то новеньким. Заранее благодарю!

Инна ЗАХАРЕВИЧ, г. Гродно



Лечо «с хвостиком»

Хочу поделиться с Любовью Иселенис из г. Гродно проверенным и простым рецептом заготовки сладких перцев в томатной заливке. Получается очень вкусно!

• 2,7 кг сладкого перца • 2 л томатного сока • 1 ст. сахара • 1 ст. 9%-ного уксуса • 1,3 ст. растительного масла • 2 ст.л. с горкой соли • 0,5 стручка горького перца • 4-5 головок чеснока.

Сладкий перец промываю, удаляю зелень вокруг хвостика, накалываю зубочисткой. В кастрюлю переливаю сок, масло, уксус, добавляю соль и сахар, довожу до кипения. Выкладываю перец, накрываю крышкой, провариваю около 20 мин., периодически помешивая, пока плоды равномерно не проварятся. За 5 мин. до конца варки добавляю в кастрюлю горький перец. Горячую заготовку раскладываю в стерилизованные банки, прославив пропущенным через чесночницу чесноком, вливаю маринад. Накрываю крышкой, даю немного постоять, чтобы жидкость распределилась между перцами, доливаю кипящим маринадом, закатываю и укутываю.

Выход — 5 литровых банок.

Надежда ФИЛИППОВА,
г. Харьков. Фото автора

Багет с фрикадельками

Делюсь с Марией Иванчиковой из г. Сызрани рецептом быстрого завтрака (№1, 2017).

• Французский багет • 300 г фарша • луковица • 80 г сыра (в слайсах) • 50 г твердого сыра • любимые приправы для мяса • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Багет разрезаю поперек на две равные части, из них очень аккуратно и максимально глубоко достаю хлебный мякиш. Готовлю начинку: 50 г сыра натираю на мелкой терке, в фарш добавляю измельченную луковицу, соль, перец, всыпаю пряности, хорошо перемешиваю. Мокрыми руками формую небольшие фрикадельки, обжариваю их на масле до золотистой корочки. «Лодочки» из хлеба наполняю натертым сыром, сверху на расстоянии 1 см друг от друга раскладываю фрикадельки, которые покрываю сыром в слайсах. Перекладываю заготовки на противень, застеленный промасленным пергаментом, запекаю в духовке при 190 град. 7-10 мин.



Светлана КОРОЛЕВА,
г. Москва. Фото автора

Письмо номера

А у меня в этом закаточном сезоне целая трагедия случилась... Назакачивала огурцов и кружочками, и целыми — по самым разным рецептам. Столько сил и стараний своих вложила! Сначала горбатилась на огороде: полола, поливала. Затем пока урожай собрала, пока перемила, а с банками сколько забот... пока их перестерилизовала. И такая довольная была, когда кладовка заполнилась зелененькими огурчиками на любой вкус. Ну, думаю, пора отдохнуть. Дети-внуки приедут — будет уже что с собой им дать — душенька моя и подуспокоилась. На днях решила зайти в кладовку и пересчитать свое огуречное добро: сколько банок у меня — мама дорогая!.. Но такого у меня никогда не было — за все годы хоть бы одна банка когда помутнела... А на старости лет — на тебе, глазам своим не пове-

рила — повзрывались... Причем почти все. Как подкатил ком к горлу, да слезы градом от обиды. Что теперь детям сказать, какая я хозяйка? Но ничего уже не поделаешь. Только хочется теперь побольше узнать, может, у кого такое бывало и от чего? Как вы готовите, чтобы ваши закатки оставались в целости и сохранности? Может, кто какие секреты знает? Поделитесь, дорогие хозяйки, буду очень благодарна вам за это!

Антонина
ВОЛОВАНОВА,
г. Подольск



Дорогие наши!
Помните, что каждая ваша благодарность в адрес авторов понравившихся рецептов — это доказательство того, что «Сваты на кухне» вам по душе. Не скупитесь на добрые слова, пишите нам и говорите спасибо тем, чья информация была для вас полезной. Авторам будет приятно.

Опробовано. Вкусно!

Спасибо огромное Татьяне Латышевой из г. Санкт-Петербурга за рецепт «Морковные очаровашки» (№6, 2017). Очень простые в приготовлении конфетки, а на вкус — просто чудные, все в восторге!

Ольга ЖЕЛАКОВИЧ,
г. Брянск

Недавно приготовила котлеты «Бусина» по рецепту Татьяны Подшивайло из г. Херсона (№4, 2017) — хочу выразить автору свое восхищение. Мои домочадцы, все как один, были в восторге от внешнего вида и вкуса блюда, а я — от простоты и быстроты приготовления. Большое спасибо, с нетерпением жду новых интересных рецептов и с удовольствием буду по ним готовить!

Ольга ВОРОБЬЕВА, г. Москва

Спасибо Елене Мойшук из г. Калининграда за рецепт спагетти «Итальянский каблук» (№5, 2017) — вкусное и сытное блюдо, быстрое в приготовлении.

Наталья КУХАРСКАЯ,
д. Вязовница Могилевской обл.

Анекдоты

Съела полкастрюли борща. Лежу, не дышу... Зато теперь знаю, что значит «переборщила»!

Кот Василий любил есть селедку под шубой, мясо под диваном, колбасу под столом, котлеты под покрывалом... В общем, был очень стеснителен в еде...

— Я не ем после шести!
— Сила воли?!
— Нет, привычка — шесть порций, и все!

Тост

Хочу, друзья, сейчас сказать о том, И думаю, не разойдусь в оценке с вами, Что сердце человека — это дом, Дом со своими четырьмя углами. В нем все углы теплом освещены, Огнем любви... Как он великолепен! И первый угол — это свет жены, Второй — детишек непослушных лепет. А третий угол — близкие друзья, Четвертый — гости... Всех сочту едва ли. Свой тост высокий поднимаю За то, чтобы сердца не пустовали!

Журнал «Сваты на кухне» № 8 (34), август 2017 г. 16+

Издается с ноября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

e-mail: ru@toloka.com

Редактор Анна Александровна САНЧУК

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»

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

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

Номер подписан в печать 09.08.2017 г. в 16.00

Тираж 243 100 экз. отпечатан ООО «Возрождение»

ул. Октябрьской революции, 38-54, г. Смоленск,

214000, РФ. Зак. № 02624

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а.

E-mail: snk@toloka.com

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

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

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий —

(8-4812) 64-75-47

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса

гонорар и призы вы сможете получить только при указании

номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты

рождения, паспортных данных, ИНН, адреса прописки

Следующий номер выйдет 19 сентября 2017 года.

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

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы

Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые

присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт

пересылки означает согласие их автора на передачу редакции

прав на использование произведения в любой форме и любым

способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не

цензируются и не возвращаются

Цена свободная

В номере использованы фото

Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

Фото на обложке Татьяны САНЧУК

Подпишитесь по самой низкой цене!*

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

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

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

У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

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

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

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

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

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

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

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

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

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



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

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



КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

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

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

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

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинского силикона: эластичного материала, безопасного для

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



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

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

Хирургическая операция долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

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

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

• Ношение фиксатора пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.

- При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.
- За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO

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

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

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

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

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

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ТОЛЬКО В СЕНТЯБРЕ!

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

2 шт. – **650 руб.** ~~1100 руб.~~ 4 шт. – **1100 руб.** ~~2200 руб.~~ + почтовые расходы

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

www.valfix.ru

*Делая заказ, вы предоставляете продажу ООО "Лучшее решение" - 214030 г. Смоленск Красинское шоссе 25, ОГРН 1126732009501 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2017г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.