

16+

Сваты

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Толока

№ 6 (38), июнь 2018 г.

**КОНКУРС
ВАШИХ
РЕЦЕПТОВ****Специалка****ЛЕТНИЕ ЯГОДЫ:
ЛИКЕРЫ, ДЖЕМЫ, ЖЕЛЕ****НЕОЖИДАННО:
клубничный кетчуп****ЭКОНОМНО:
портулак на зиму****ТОМАТЫ БЕЗ УКСУСА с. 6****Внимание!**

Чтобы не пропустить ни одного ценного номера, подпишитесь на любимое издание на II полугодие 2018 г. Наши подписные индексы:

11423 «Каталог российской прессы»
71234 «Пресса России»
П1214 «Почта России»

ISSN 2411-0787

18006>



9 772411 078008

Огурчики — по банкам

- ❖ Острые по-корейски
- ❖ С красной смородиной
- ❖ С медом за 15 минут
- ❖ Для оливье
- ❖ В пакете
- ❖ «Лечо-огуречо»

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

Здравствуйте, дорогие!

Летом, в пору отпусков и каникул жизнь на нашей даче просто-таки бьет ключом. Приезжают не только дети и внучата, но и многочисленные родственники, друзья, а также бывшие одноклассники, одногруппники, сослуживцы и их семьи. Лето для нас не только пора огородных и садовых работ, но и время встреч, воспоминаний, вечерних посиделок за накрытым столом. И очень радует, когда друзья-приятели, с которыми не виделись не просто несколько лет, а десятилетий, потом признаются, что ничуть не пожалели, когда в качестве места для отдыха выбрали не морской берег, а нашу пусть скромную, но такую уютную дачу.

И хоть люди мы небогатые, но все равно стараемся, чтобы каждый гость не уехал от нас без подарка. А их, эти презенты, делаем своими руками из того, что сами вырастили и собрали: это может быть и баночка-другая душистого варенья, и бутылочка домашней наливки, а то и травяной сбор от конкретного недуга, составленный Михал Михальчем по всем правилам. И знаете, часто гости потом пишут, мол, из всех привезенных гостинцев (а вы уж поверьте, в местных магазинах они покупаются знатно) именно ваши оказались самыми-самыми! Впрочем, уже после отъезда гостей мы отправляем и подарок-сюрприз — втайне оформляем для них подписку на «Сваты. Заготовки!». Представляете удивление и радость близких людей, когда спустя месяц, а то и больше после отпуска в их дом приходит такая вот полезная и нужная весточка от нас и радуется на протяжении еще полугодика. Так что делимся, как сейчас модно говорить, лайфхаком суперподарка для тех, кого любите и цените. Да и о себе не забудьте — подписывайтесь на «Сваты. Заготовки», ведь впереди у нас немало сюрпризов!

Внимание!

Дорогие наши, в разгаре подписная кампания на второе полугодие 2018 г. Поспешите на почту. Для подписчиков мы приготовили сюрприз! (см. стр. 29)



Любовь Сергеевна

Обычно сладкий перец для консервации хозяйки нарезают крупно, я же предпочитаю тонкую нарезку. Разрезаю очищенные стручки сначала на 4 части, а затем каждую еще на несколько полосок вдоль. В таком виде закуску удобнее подавать с основными блюдами.

Полезная ботва

Раньше ботву редиса выбрасывала, а зря! В ней много витамина С, а также очень приятный пряный вкус, ее смело можно добавлять как зелень в салаты, борщ или

щи. А чтобы сохранить витамины и на зиму, ботву сушу или закрываю в банки: мелко нарезаю, щедро посыпаю солью, закатываю и храню в холодильнике.



Маргарита Петровна

К маринованным огурчикам кладу палочку корицы (на трехлитровую банку). Получается интересный вкус и аромат. А еще понравилось добавлять крыжовник — 250 г ягод на такую же банку. Перед консервацией каждую ягодку прокалываю иголкой.



Зелень в банке

Укроп на зиму предпочитаю солить: добавишь ложку в суп — и зелень чувствуется, и соли не надо. А какой аромат! В стерилизованные банки слоями укладываю мелко нарезанный укроп, пересыпаю 1-2 ст.л. соли и уплотняю до тех пор, пока зелень не даст сок. Закручиваю крышками и храню в прохладном месте.



Анатолий Степанович

В жаркую погоду наше самое любимое лакомство — мороженое из ягод с собственного огорода. А уж как внучатам оно по вкусу! Все просто: измельчаем в блендере ягоды с сахаром — и в морозильник. По желанию можно добавить фруктовый сок или натуральный йогурт перед заморозкой.

Ох, жара!..

Если погода стоит сухая и жаркая, то поливаю смородину каждые 5-7 дней. Выкапываю вокруг куста неглубокие круговые канавки на расстоянии 20-25 см от концов веток и воду наливаю прямо в них, причем побольше. Стараюсь, чтобы капли не попадали на плоды и листья. Вот тогда урожай будет на славу!



Михаил Михайлович

Летом витаминная зелень на нашем столе постоянно! А я даже шашлык мариновать в ней приловчился. Соединяю нарезанное мясо (солю и перчу по вкусу), рубленые петрушку и зеленый лук, хорошо перетираю. Перемешиваю с кольцами лука и ставлю в холодильник на 20-30 мин.

Настойка с кислинкой

Летом готовлю такую настойку: 1 кг клубники засыпаю 1 ст. сахара, прикрываю крышкой и ставлю в темное место на 5 часов. Вливаю 0,5 л водки и настаиваю месяц при комнатной тем-

пературе под крышкой. Процеживаю, переливаю в другую банку, добавляю сок и цедру лимона, настаиваю 2 недели. Процеживаю и разливаю в бутылки. Храню в холоде.

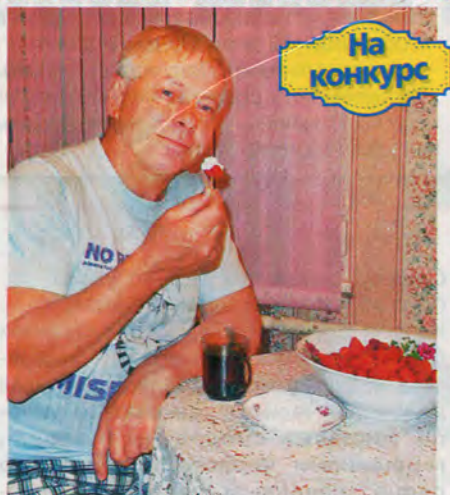
«Мамино» варенье

Готовить по этому рецепту мы начали в 1990 году, когда получили первый урожай клубники на даче. Сейчас только так и варю.

Промываю 5 кг клубники, даю стечь воде, удаляю чашелистики. Засыпаю ягоды 5 кг сахара и оставляю на ночь. Утром варю ровно 5 мин., снимаю с огня и оставляю в прохладном месте до остывания. Повторяю еще 3 раза. В итоге ягоды не развариваются. Горячим раскладываю варенье в стерилизованные банки, закрываю крышками. Храню в подвале или холодильнике.

Светлана ИСТОМИНА,
с. Бессоновка Пензенской обл.

На фото — муж Юрий



На конкурс

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

Заготовки удались!

Дорогие наши, творческий конкурс для запасливых хозяюшек в разгаре. Уверены, вы сняли пробу с прошлогодних заготовок, отметили для себя наиболее удачные, а может, уже и новые успели сделать. Значит, не упустите возможность попасть на страницы нашего издания и получить весьма соблазнительные подарки. Не будем усложнять задачу и оставим условия конкурса максимально простыми.

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

❖ Перепишите или напечатайте заветные рецепты, сопроводив их небольшим рассказом-визиткой: почему вам по душе именно эти заготовки, откуда узнали рецепт, может, у вас с ним связаны какие-то особые воспоминания?

❖ Вышлите рецепты с рассказами, фото, а также свои персональные данные (см. стр. 31) на наш адрес — почтовый или электронный.

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

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

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

Подарки будут отправлены до 15 октября 2018 г.

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



Щавель натуральный

Нарезанную зелень щавеля плотно набиваю в бутылку с широким горлышком и стерилизую в высокой кастрюле (бутылка должна почти полностью находиться в кипятке). По мере оседания зелени добавляю новые порции, пока щавель не пустит сок и его уровень не дойдет до самого горлышка. Бутылку закрываю крышкой, остужаю, храню в холодильнике.

Раиса РОМАНОВИЧ,
г. Минск

Лакомство «Царское»

Все рецепты так называемого царского варенья из крыжовника долгие и трудоемкие. Предлагаю приготовить его более простым способом, но результат, уверяю, не пострадает.

• 1 кг крыжовника • 1,2 кг сахара
• 50 мл водки • 30 вишневых листьев.

Собираю еще зеленые и упругие ягоды, перебираю, мою, обрезаю «хвостики». Зубочисткой делаю по три прокола в каждой ягодке, чтобы они не растрескивались при варке. Сбрызгиваю водкой, хорошо перемешиваю, кладу в морозилку на час, затем переставляю в холодильник на

ночь. Ягодки станут мягкими, и времени на варку потребуется меньше, что поможет сохранить витамины и цвет. Чистые вишневые листья варю в 0,5 л воды 10 мин. Затем достаю и выбрасываю, добавляю в отвар половину сахара и нагреваю до полного его растворения, но не кипячу. Остужаю 15 мин., заливаю сиропом ягоды, оставляю на 5 часов, затем сливаю сироп, добавляю оставшийся сахар и снова довожу до кипения, если появляется пенка — убираю ее. Снова заливаю сиропом крыжовник и оставляю на 5 часов. Затем довожу ягоды уже вместе с сиропом до кипения и опять оставляю на 5 часов. В последний раз довожу до кипения и варю 15 мин.: если капля варенья не растекается на сухой тарелке, а держит форму, готово. Разливаю в стерилизованные баночки, укупориваю крышками, переворачиваю на 30 мин. Храню в холодильнике, в кладовке лакомство может потемнеть, но на вкусе это не отразится.

Ирина РУДНЕВСКАЯ,
г. Киев. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Будем признательны, если поделитесь самыми любимыми и удачными рецептами летних заготовочек. За каждое опубликованное послание отблагодарим приятным денежным вознаграждением!

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

4 Соленья и маринады: огурцы

Экспресс-рецепты

С медом за 15 минут

- 250 г огурцов • зубчик чеснока • 2 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • 1 ч.л. меда • соль • любимая зелень.



Огурцы нарезаю тонкими пластинами (удобно это делать овощечисткой). Добавляю масло, пропущенный через чесночницу чеснок, уксус, мед, рубленую зелень и перемешиваю. Всыпаю соль по вкусу. Оставляю на 15 мин. — и можно пробовать. Храню в холодильнике, но не очень долго.

Светлана ТАЛАБ, г. Харьков. Фото автора

Без уксуса

В пакете

- 0,9 кг огурцов • 1 ст.л. соли • 1 ч.л. сахара • 10 листьев смородины • 5 зубчиков чеснока • 2 листа хрена • 5 зонтиков укропа • перец горошком — по вкусу.



В плотный пакет укладываю зонтики укропа, листья смородины и хрена, очищенный и крупно нарезанный чеснок. Огурцы мою и обсушиваю, кончики отрезаю. Крупные плоды нарезаю кусочками. Кладу огурцы в пакет, добавляю сахар, соль, перец. Завязываю, встряхиваю и оставляю при комнатной температуре до появления сока. Держу в холодильнике еще 3 часа. Каждые полчаса встряхиваю. Через 4-5 часов огурчики становятся что надо!

Оксана ЧУБ, г. Новосибирск. Фото автора

Женушка любит добавлять в маринованные огурчики ягоды красной смородины. Решил так же поступить и с малосольными. Получилось весьма интересно! Экспериментировал и с черной смородиной — тоже вкусно. Главное — не готовьте сразу много, чтобы не застаивались долго.



С красной смородиной

С удовольствием готовлю такие огурчики по мамину рецепту!

На дно трехлитровой стерилизованной банки кладу 2 листа хрена. Затем слоями выкладываю огурцы, перекладывая зубчиками чеснока, веточками укропа, листьями смородины и вишни, горошинами черного и душистого перца, лавровым листом и ягодами красной смородины с веточками. Верхний слой огурцов накрываю листом хрена. Два раза заливаю кипятком на 40 мин. (воду каждый раз беру свежую). На третий раз готовлю маринад: в 1 л воды кипячу 3 ст.л. соли, 3 ст.л. с горкой сахара, 50 мл 9%-ного уксуса. Горячим заливаю огурцы, закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.



Марина ОЛИХВЕР, г. Шклов. Фото Натальи ГОРОВОЦКОЙ

По-корейски

На мой вкус, рецепт идеальный. Половину порции съели уже во время настаивания. Аромат малосольных огурцов стоял невероятный — как тут удержишься!

- 2 кг некрупных огурцов • 200 г моркови • 180 мл растительного масла • 150 мл 9%-ного уксуса • 2 головки чеснока • 50 г сахара • 1 ст.л. соли • 1 ст.л. пряностей для моркови по-корейски.

Огурцы разрезаю вдоль на 4 части. Морковь натираю на терке для моркови по-корейски. Смешиваю овощи, добавляю измельченный чеснок, растительное масло, сахар, соль, уксус и пряности. Оставляю на сутки, затем раскладываю в стерилизованные литровые банки, накрываю крышками и стерилизую 10 мин. Сразу закатываю и переворачиваю до остывания.

Марина ЖИДКОВА, г. Курчатова. Фото автора

«Ледяная ванна»

Если не получается сразу замариновать или засолить собранные огурцы, кладу их до «часа икс» в воду со льдом или просто в очень холодную воду. Ни в коем случае — не теплую или комнатной температуры, потому что после такой «ванны» при консервации или засолке овощи станут дряблыми.

Светлана АВДЕЕВА, г. Москва

С черным перцем

Рецептом поделилась крестная сына, а она привезла секрет приготовления огурчиков из Украины.

- 1 кг огурцов • 0,5 ст. сахара • 0,5 ст. растительного масла • 0,5 ст. 9%-ного уксуса • 3 зубчика чеснока • 2 ст.л. соли • 1 ч.л. черного молотого перца.



Огурцы нарезаю толстыми кружочками, добавляю сахар, соль, растительное масло, уксус, перец и пропущенный через чесночницу чеснок. Оставляю на 3 часа. Затем плотно выкладываю в поллитровые банки, заливаю образовавшимся соком. Стерилизую 10 мин., закатываю и укутываю до остывания.

Марина КАЧАЛОВА, г. Москва. Фото автора

Без уксуса

- 1 кг свежих огурцов (мелких, крепких, с пупырышками) • головка чеснока или 2 крупных зубчика • пучок укропа • 3 ст.л. морской соли.

Выбираю такую посуду, чтобы все огурчики поместились вертикально. На дно кладу половину укропа и нарезанного дольками чеснока. Мою огурцы, обрезаю кончики с обеих сторон, раскладываю в посуду для засолки и засыпаю оставшимся укропом. Отдельно заливаю соль 0,6 л кипящей воды. Быстро перемешиваю, чтобы она растворилась, а вода оставалась очень горячей, почти кипятком. Заливаю огурцы рассолом и накрываю крышкой. Через пару часов можно пробовать.

Анастасия ШЕСТАКОВА, г. Москва

«Срочные»

ЦЕЛИТОН ВОЗВРАЩАЕТ ЗДОРОВЬЕ!

С годами здоровье убывает. Болит то одно, то другое. Мучают головные боли, скачет давление, ноет поясница, не гнутся колени, беспокоят суставы. Мы ходим по врачам, больницам и поликлиникам. Диагнозы копаются, болезни нарастают как снежный ком. Каждый день надо пить кучу таблеток, а цены в аптеках кусаются.

Жизнь течет стремительно. Дни часто проходят в суете и спешке, надо так много успеть. Работа, дача, дети, внуки, родные и близкие ждут нашей отдачи, внимания, любви. Тут здоровье нужно отменное. Увы, в круговороте дел и событий люди нередко забывают о себе. Годы идут, здоровье уходит. И вот вместо энергии и жизнелюбия Вы источаете уныние и печаль. С Вашими многочисленными болячками Вы боитесь превратиться в обузу для окружающих. Не опускайте руки, не ставьте крест на своем здоровье! К счастью, медицина идет вперед семимильными шагами. Поверьте, выход из такой ситуации есть. Решить проблемы со здоровьем не так сложно, как кажется. Нужно реабилитировать весь организм, заставить кровь бежать по венам быстрее. Ведь наша кровь — это носитель жизни.

Магнитное поле сохранит здоровье

«ЦЕЛИТОН» — одна из последних разработок российских ученых, которые сумели соединить в небольшом аппарате лучшие традиции западной и восточной медицины. Этот уникальный аппликатор может избавить от десятков болезней. Это действительно так. Дело в том, что аппарат помогает мобилизовать организм все свои силы. Например, у Вас болит колено. Вы знаете, что проблема в суставах. «ЦЕЛИТОН» Вы будете прикладывать к болезненному участку, но благодаря своей специфике аппарат заставит работать весь организм. Секрет прост: медикам удалось найти эффективное сочетание магнитной стимуляции и физиотерапии с акупунктурой (или иглоукалыванием — это направление в китайской медицине, когда на организм воздействуют через определенные точки).

Все мы знаем, что с помощью иглоукалывания на Востоке могут излечить практически любую болезнь. Также известно, что воздействие магнитного поля улучшает микроциркуляцию крови, а нормальное кровообращение — залог долголетия и здо-



ровья всех органов. Именно нарушение кровообращения зачастую приводит к многочисленным серьезным заболеваниям. И наоборот, если его восстановить, то заболеваний можно избежать, вылечить от имеющихся недугов и улучшить состояние организма в целом. Недаром о людях, которые пьют здоровьем, говорят, что у них «кровь кипит».

Мы понимаем, что без крови организм не может жить. Чем лучше кровь бежит по венам, тем лучше функционируют организм и все органы, тем больше тело способно противостоять самым разным заболеваниям. Именно поэтому «ЦЕЛИТОН» подходит тем, у кого больное сердце, сахарный диабет, язва желудка. Аппарат помогает при нервных расстройствах, бессоннице, ушибах, зубной боли, насморке. Список болезней, в борьбе с которыми «ЦЕЛИТОН» доказал свою эффективность, весьма внушителен. Это заболевания сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной и половой системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы, кожных покровов, челюстно-лицевой области, эндокринной системы и т. д. Это действительно так. Ведь все эти системы снабжаются кровью, и чем лучше и быстрее она движется, тем лучше работает организм.

Капсула, которая вернет Вас к жизни

Аппликатор — это небольшая капсула на эластичном резиновом шнурке. Прибор снабжен понятной и подробной инструкцией. Вы без труда поймете, что, как и когда нужно делать. Для использования аппарата не нужна посторонняя помощь. Лечиться можно дома и

на работе. Чтобы искоренить недуг, достаточно прикладывать капсулу к тем или иным точкам либо к больному месту на определенное количество времени. «ЦЕЛИТОН» можно носить на шее. А еще это прекрасный массажер.

Шагаем в будущее без боли

Прибор прошел ряд клинических испытаний и показал отличные результаты. В одном из них участвовали 26 человек разного возраста с болезнями суставов. Всего после 10 дней лечения (час в день, при воздействии аппаратом лишь на одну точку) у всех были исключения пациентов доктора отметили улучшения. Суставы стали более подвижными, боль уменьшилась.

Если Вы устали бороться с болезнями и недомоганиями в одиночку, приобретите надежного помощника для своего организма. Стоимость «ЦЕЛИТОНА» невелика, а пользы он принесет во сто крат больше. Помните, что Вы достойны лучшего, поверьте в это.

Подарите себе здоровье и долголетие.

ОТЗЫВЫ

Как хорошо, что современная наука не стоит на месте! Когда за небольшие деньги можно купить себе личного лекаря в виде такого симпатичного приборчика. «Целитон» помогает мне при головной боли и бессоннице. С ним я чувствую себя великолепно в течение всего дня. А еще с помощью «Целитона» я уменьшила дозы лекарственных препаратов. На семейном бюджете это заметно сказалось. Огромное спасибо создателям «Целитона», вы просто молодцы!

Нина Григорьевна К., 62 года, г. Иркутск

Я капитан в отставке, отдал служению Родине лучшие годы своей жизни. Ни о чем не жалею, кроме того, что в молодости слишком легкомысленно относился к здоровью. Спустя годы это мне аукнулось — болело все: сердце, сосуды, суставы, позвоночник. Как назло, на ряд лекарств обнаружилась аллергия... Когда однополчанин подарил мне «Целитон», я сначала не поверил, что после курса лечения смогу чувствовать себя лет на 15 моложе! Но все было именно так! Более того, ушли прочь изматывающие боли. Уверен, что «Целитон» должен быть в домашней аптечке каждой семьи!

Николай Семенович В., 72 года, г. Тула

Внимание! Важная информация

«Достоинство старость — это, прежде всего, возможность пользоваться всеми благами цивилизации, в том числе теми, что способна дать современная медицина. А с возрастом организм требует к себе еще больше внимания. К сожалению, в нашей стране здоровье не всем по карману, особенно нашим пенсионерам. Мы не смогли стоять в стороне от этой проблемы и попытались внести свою лепту в заботу о вашем самочувствии. Магнитостимулирующий аппликатор «Целитон» — отличный помощник для вашего здоровья за сравнительно небольшие деньги. Но даже эта сумма может быть существенной. А на фоне постоянно растущих цен и неоднозначной экономической ситуации, сложившейся в нашей стране, каждый рубль на счету. Прекрасно это понимая, мы пошли на рискованный шаг и отказались от повышения стоимости аппликаторов. Рынок диктует свои условия, и долго удерживать цены на прежнем уровне нереально. Сейчас мы можем лишь гарантировать, что они останутся прежними до 17 июля 2018 года. Успейте приобрести «Целитон» по старой цене, пока это возможно! И крепкого вам здоровья!»

Генеральный директор компании «ПРОДВИЖЕНИЕ»
Пимонов Александр Юрьевич

Заказывайте «ЦЕЛИТОН»

☎ 8-800-777-36-95

БЕСПЛАТНАЯ консультация

☎ 433507, г. Димитровград, ☎ целитон.рф
а/я 73, заказ Е-9

Цена 2 030 руб.

«ЦЕЛИТОН» 670 руб.

Только до 17 июля 2018 года

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

6 Соленья и маринады: томаты

Вяленые без кожицы

- 2 кг помидоров сорта «сливка» • крупная соль
- растительное масло • чеснок • острый красный перец в стручках • розмарин • базилик • черный и душистый перец горошком • лавровый лист.

Черный и душистый перец кладу в бутылку или банку, добавляю измельченный чеснок, кусочки острого перца, розмарин и базилик. Заливаю теплым растительным маслом, закрываю и оставляю в темном месте на 3-4 дня.

На каждом помидоре делаю крестообразный надрез и опускаю на 1-2 мин. в горячую воду, затем — в холодную. Снимаю кожицу и разрезаю плоды на 4 части. Семена удаляю, помидоры выкладываю на противень, сбрызгиваю маслом.

Вялю в духовке 3 часа с приоткрытой дверцей при 100 град. Когда помидоры почти готовы, солю и вялю еще 30 мин. На дно баночек кладу лавровый лист, выкладываю помидоры и до самого верха заливаю настоящим на пряностях растительным маслом.

Анна ГУМЕНЮК, г. Одесса. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В данном рецепте я бы посоветовал не переигрывать с базиликом и розмарином, иначе их аромат будет чересчур навязчивым. Время приготовления масла можно уменьшить в два раза. Кстати, после того как съедите томаты, заливку можно использовать в качестве подливы к отварному картофелю, рису или жареному мясу. Пряности еще больше раскроются и улучшат вкус простых блюд.

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

Размер имеет значение

Для маринования целиком отбираю мелкие и средние помидоры. Крупные удобнее консервировать дольками. Чтобы маринад получился чуть сладковатым, добавляю кусочки моркови, сладкий перец, лук. Если хочется пряного вкуса — чеснок, хрен, острый перец в стручках.

Татьяна КУРЧАТОВА,
г. Омск



На конкурс

«Славные»

На трехлитровую банку:

- помидоры • пол-луковицы • полморкови • 7 ст.л. сахара • 1 ст.л. соли • 1 ст. 9%-ного уксуса • по 2 листа вишни и смородины • веточка тархуна • 2 лавровых листа • 2 горошины черного перца.
- На дно стерилизованной банки кладу нарезанную тонкими кружочками морковь, кольца лука, листья вишни и смородины, лавровый лист, тархун,

перец. Выкладываю подготовленные помидоры и заливаю кипятком на 5 мин. Затем воду сливаю в кастрюлю, добавляю уксус, соль, сахар и довожу до кипения. Заливаю помидоры и закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания.

Янина СТОЯНЕЦ, г. Сумы.

На фото я (крайняя слева) и мои мамы, которые меня всему научили

Черри в томатном соке

- 800 г помидоров черри • 400 г обычных помидоров • 3 ч.л. сахара
- 2 ч.л. 6%-ного уксуса • 1 ч.л. соли
- пучок базилика.

В стерилизованные банки выкладываю черри и заливаю кипятком на 5 мин. Другие томаты обдаю кипятком, снимаю кожицу, измельчаю блендером. В пюре добавляю сахар, соль, листья базилика, довожу до кипения и варю 2-4 мин. Вливаю уксус. С черри сливаю воду и заливаю томатным пюре. Стерилизую пол-литровые банки 10 мин. Закатываю и переворачиваю до полного остывания.

Ярослава ЗЮЗИНА,
г. Саянск



Без уксуса

С лимонкой

У меня, как и у каждой хозяйки, есть проверенный и любимый рецепт консервированных домашних помидоров. Эту заготовочку попробовала очень давно в гостях. С тех пор консервирую только так!

Для маринада на 1 л воды:

- 5 ст.л. сахара • 1 ст.л. соли • лимонная кислота • листья смородины и вишни • лавровый лист • тархун
- черный и душистый перец горошком • чеснок • кориандр.

На дно стерилизованных 1,5-литровых банок кладу пряности, чеснок и листья. Помидоры опускаю на несколько секунд в кипяток. Теплыми выкладываю в банки, перекладывая листьями и пряностями. В каждую банку всыпаю щепотку лимонной кислоты. В воде кипячу соль и сахар, заливаю помидоры. Закатываю и энергично трясую, чтобы специи растворились. Переворачиваю и укутываю до остывания.

Елена ИВАНОВА,
г. Саратов. Фото автора

Сладко-острые

Такие помидоры особенно любят горячие мужчины!

На 4 литровые банки:

- 2 кг помидоров • 8 зубчиков чеснока • 4 стручка острого перца • 8 ст.л. 9%-ного уксуса • 4 ст.л. сахара • 2 ст.л. соли • лавровый лист • гвоздика в бутонах • черный и душистый перец горошком • зелень укропа.

Помидоры и острый перец мою и обсушиваю. В каждую стерилизованную банку кладу пряности по вкусу, по 2 зубчика чеснока,



нока, рубленый укроп. Плотно выкладываю помидоры и по стручку острого перца. Заливаю кипятком на 15 мин., прикрыв крышками. Сливаю воду в кастрюлю, добавляю сахар и соль, кипячу. В каждую банку вливаю 2 ст.л. уксуса. Заливаю помидоры кипящим рассолом и закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания.

Светлана АДЖАР,
г. Минск. Фото автора

Очень любим фаршированный маринованный перец. Пока в огороде уйма разной витаминной зелени, щедро пускаю ее в дело, а вернее, в начинку для стручков. На каждый перчик беру 1-2 зубчика чеснока, смешанных с нарезанными кинзой и петрушкой. А можно и укропчика добавить!



Фаршированный

Рецепт моей бабушки из заветной тетрадошки. У нее заготовки были необыкновенные, мне до них — как пешком до Китая. Учусь, осваиваю, пока ни разу не разочаровалась и бабулю свою не подвела. Очень вкусно — овощи слегка хрустят.

• 3 кг сладкого перца • 2 кг моркови • 2 кг лука • 1 кг помидоров • 2-3 ст.л. томатной пасты • 1 ст. растительного масла • 1 ст.л. с верхом сахара • соль — по вкусу.

Перец чищу от семян, бланширую в кипятке 2-3 мин. и остужаю. Обжариваю на растительном масле нарезанный полукольцами лук и тертую морковь до полуготовности. Отдельно обжариваю нарезанные помидоры, добавляю томатную пасту и тушу 2-3 мин. Всыпаю в томатную массу лук, морковь, сахар, соль и тушу до готовности. Фарширую за жаркой перцы, выкладываю в стерилизованные банки, заполняя промежутки начинкой. Сверху вливаю 1 ст.л. растительного масла, накрываю прокипяченными крышками и стерилизую пол-литровые банки 30 мин., литровые — 45 мин. Закатываю.

Без
уксуса



Светлана АВДЕЕВА,
г. Москва. Фото автора

Экспресс-рецепт

Чищу от семян 0,5 кг сладкого перца, разрезаю каждый стручок вдоль на 4-5 частей. Кипячу в 1 л воды 1 ст.л. соли, по 4 ст.л. сахара и 9%-ного уксуса, пряности по вкусу. Варю в этом маринаде перец 5 мин. и еще на 5 мин. оставляю под крышкой. Достая кусочки, добавляю 4 нарезанных зубчика чеснока и 3 ст.л. растительного масла, перемешиваю. Храню в холодильнике до 10 дней.

Светлана ТАЛАБ, г. Харьков

Запеченный «С секретиком»

Перчик получается кисло-сладким, с остренькой начинкой. Вкуснота!

На литровую банку:

• 6 крупных или 10 маленьких стручков сладкого перца • стручок острого перца • головка чеснока • 2 ст.л. растительного масла • 2 ст.л. 9%-ного уксуса • 1 ст.л. сахара • зелень укропа • соль.

Перец мою и обсушиваю. Запекаю при 180 град. 25 мин. до подпалин. Для начинки измельчаю в блендере укроп, острый перец и чеснок. Добавляю соль, сахар, уксус и растительное масло. Запеченный перец чищу от кожицы и семян, сок с него сливаю в отдельную посуду. Аккуратно заполняю плоды начинкой

и плотно укладываю в стерилизованную банку. Заливаю до верха соком от перцев, накрываю стерилизованной крышкой и стерилизую 15 мин. Закатываю и укутываю до полного остывания.



Ирина БУРКУН,
г. Раздельная. Фото автора

С фетой

Люблю такие закуски — острые, сочные и пряные. Изумительно на поджаренных тостах, а можно и на шпажках как закуску подать.

• 150 г феты • стручок сладкого перца • стручок острого перца • горсть маслин без косточек • зубчик чеснока • 50 мл растительного масла • веточка розмарина • щепотка смеси пряностей «Прованские травы» • щепотка душистого перца • соль.

Фету и сладкий перец нарезаю кубиками, острый перец — колечками (если

очень жгучий, удаляю семена и перегородки). Добавляю маслины, иголки розмарина и нарезанный чеснок, душистый перец и прованские травы. Солю по вкусу и перемешиваю. Выкладываю в банку, заливаю растительным маслом и даю настояться в холодильнике. Храню там же, но не очень долго.

Надежда ЮРИКОВА,
г. Губинский. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие читатели, а какие заготовки из перца — сладкого, острого, а может, их сочетания — делаете вы? Присылайте проверенные рецепты и получайте приятное денежное вознаграждение за каждое опубликованное письмо. А еще вы можете попробовать свои силы в нашем конкурсе (условия см. на стр. 3).

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

«По-одесски»

Этот рецепт стал для меня открытием. Я сначала съедаю перец, а потом записываю томатный маринадом. Консервирую так уже не первый год.

• 50 стручков сладкого перца • 2 кг помидоров • 2 ст. сахара • 2 ст. растительного масла • 2 ст.л. 9%-ного уксуса • 2 ст.л. соли.

Перец мою, удаляю семена и разрезаю вдоль на 4 части. Помидоры пропускаю через мясорубку или соковыжималку. В 1,5 л полученного томатного сока добавляю соль, сахар, уксус и растительное масло. Перемешиваю и довожу до кипения. Кладу перец, перемешиваю и варю 10 мин. Раскладываю в стерилизованные банки, заливаю соком и закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания. Выход — 8 банок по 0,7 л.

Екатерина КОРЖЕНЕВСКАЯ, г. Энгельс. Фото автора



Вопрос — ответ

Налет на щавеле

Заготовил щавель способом холодной засолки, а когда открыл через какое-то время банку, увидел сверху белый налет. Можно ли есть такой продукт?

Михаил ГОРЕЙЧЕНКО, г. Алапаевск

Не стоит пугаться — это просто соляной налет, он неопасный для здоровья, его можно смыть под проточной водой. Выбирая оптимальный из двух способов засолки (в рассоле и холодный метод), советуем остановиться на первом варианте. Особенно если листья предназначены для первых блюд, а не для начинки, например, пирогов. В заливке листья щавеля остаются целыми, вбирают меньше соли, поэтому промывать перед приготовлением их не нужно.

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



Чесночные стрелки по-корейски

Подаю эту заготовку как гарнир к мясным блюдам или как салат, частенько берем ее с собой на природу.

- 300-350 г стрелок чеснока • небольшая морковь • 2 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. соевого соуса • 2 ч.л. смеси приправ для моркови по-корейски • 1,5 ч.л. сахара • 1 ч.л. 9%-ного уксуса • соль • молотый красный перец • молотый кориандр.

Чесночные стрелки мою, удаляю соцветия, нарезаю кусочками 3-4 см. Обжариваю на растительном масле, помешивая, около 5-7 мин., пока не

начнут менять цвет. Перекладываю в пищевой контейнер, добавляю пряности для моркови по-корейски, сахар, соевый соус и уксус, морковь, натертую на терке для моркови по-корейски. Всыпаю перец и кориандр, перемешиваю. Солю по вкусу. Даю настояться минимум 2-3 часа, но лучше — дольше. Храню в холодильнике.

Елена КАЛИНИНА,
г. Краматорск. Фото автора

Листья для долмы

В июне собираю крупные **виноградные листья**. Каждый мою в горячей воде. Укладываю стопочкой на ладони около 20 листочков и сворачиваю в тугой рулончик. Плотно заполняю такими трубочками стерилизованную литровую банку. Обычно у меня помещается 3 рулончика по 20 листьев и еще парочка по 10-15. Заливаю листья кипящим рассолом: на 1 л воды — 100 г соли. На одну литровую банку уходит 0,5 л рассола. Закатываю и укутываю до остывания. Храню в холодильнике.

Мой совет

Когда готовлю долму, добавляю в кастрюлю рассол из банки — получается пикантно!

Ольга ЛИМАСОВА,
г. Татарск. Фото автора



Экономим время

Баночки со щавелем никогда не стерилизую. В растении столько кислот, а она отличный консервант. Возиться со стерилизацией в этом случае — только лишняя трата времени. Главное, внимательно перебрать и хорошо промыть листья.

Людия ЛОБИКОВА, г. Смоленск

Портулак в маринаде

На пол-литровую банку:

- Портулак огородный (стебли с листьями) • 4-5 зубчиков чеснока • 2 ст.л. соли • 2 ст.л. сахара • 2 ст.л. яблочного или винного уксуса • 2 лавровых листа • зонтик укропа • 3 горошины черного перца • 2 горошины душистого перца • 2 бутона гвоздики.

Портулак мою и опускаю в кипящую воду на 1 мин. На дно стерилизованной банки кладу зонтик укропа, немного нарезанного пластинами чеснока. Заполняю банку портулаком, пересыпая пластинами чеснока. В кастрюлю наливаю 1 л воды, добавляю соль, сахар и



пряности. Кипячу 5 мин. и вливаю уксус. Заливаю горячим маринадом портулак, закрываю крышками, остужаю и ставлю на хранение в холодильник.

Светлана ТАРХОВА, пос. Черноморский
Краснодарского края. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Портулак богат витаминами А и С, оказывает мягкое мочегонное, слабительное и противовоспалительное действие. В медицинских целях чаще используется отвар листьев и цветов, но также растение можно добавлять в салаты в свежем виде и в качестве приправы к мясным блюдам. Но следует помнить, что при мариновании некоторые полезные свойства продукта теряются. Кроме того, любые маринады противопоказаны людям, страдающим заболеваниями органов пищеварения в стадии обострения. Также следует с осторожностью есть их при гипертонической болезни (из-за избытка соли) и сахарном диабете (в составе есть сахар).

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



Всех
любителей
долмы хочу
предупредить:
не держите долго

виноградные листочки в пресной или малосоленой воде. Дело в том, что в таких условиях они начинают неприятно пахнуть. Вода должна быть довольно соленой. А собираю листья не позже начала июля — во время цветения лозы они особенно нежные.

АртроФон

РЕКЛАМА

**Двигаться,
а не передвигаться!**



Р № 000373/01 от 07.06.2010



Горячая линия:

8 (495) 681-93-00, 8 (495) 681-09-30

www.materiamedica.ru

- Создан для курсового лечения заболеваний суставов и позвоночника
- Может снизить воспаление и уменьшить боль
- Может снизить частоту обострений

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Просто



«Лечо-огуречо»

Это упрощенная и слегка модернизированная версия классического лечо. Заготовка получается пикантной и очень сочной.

♦ 2 кг огурцов ♦ 1 кг очищенного сладкого перца ♦ 300 г моркови ♦ 300 г лука ♦ 400 г качественной томатной пасты ♦ 150 мл растительного масла ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л. соли ♦ 3 лавровых листа ♦ 8 горошин душистого перца ♦ 2-3 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ молотые кориандр, черный перец, сладкая паприка — по вкусу.

Смешиваю 350 мл воды с томатной пастой, маслом, солью и сахаром. Варю на малом огне 5 мин. Добавляю лавровый лист, душистый перец, нарезанный полукольцами лук, тертую морковь и снова варю 15 мин. под крышкой, периодически помешивая. Всыпаю нарезанный небольшими кусочками сладкий перец, перемешиваю и варю еще 15 мин. Затем добавляю нарезанные тонкими кружочками (крупные — полукружочками) огурцы, помешивая, готовлю 8-10 мин. За 4-5 мин. до готовности добавляю уксус, черный перец, кориандр и паприку. Пробую и при необходимости всыпаю еще соль и сахар. Кипящее лечо разливаю в стерилизованные банки, закатываю стерилизованными крышками и укутываю до полного остывания.

Мой совет

Едим лечо в качестве холодной закуски, но мне больше нравится горячий вариант. Перед подачей разогреваю заготовку несколько минут, добавив 1-2 измельченных зубчика чеснока, и посыпаю свежей зеленью.

Ирина ДЕМЕНТЬЕВА,
г. Одесса. Фото автора

«Острячок»

Нарезаю 3 кг огурцов полукружками, 0,5 кг лука — полукольцами, добавляю измельченный чеснок, 100 г соли, 200 г сахара, 1,5 ст.л. растительного масла и 3 ст.л. уксусной эссенции. Перемешиваю и оставляю на ночь в прохладном месте. Раскладываю в банки, равномерно распределяя доверху выделившуюся жидкость. Закрываю прокипяченными винтовыми или полиэтиленовыми крышками.

Храню в холодильнике.

Ольга ШИНКЕВИЧ,
г. Витебск

«Оливье в банке»

Такую заготовку подаю как закуску, добавляю в салаты, например, в оливье или винегрет.

На литровую банку: ♦ огурцы ♦ 150 г свежего или замороженного горошка ♦ 0,5 л воды ♦ 1 ст.л. соли ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ зубчик чеснока ♦ зелень (зонтик укропа, лист хрена).

Горошек мою и варю 10-15 мин., сливаю воду. На дно чистой банки укладываю зелень и разрезанный пополам зубчик чеснока, затем огурцы, пересыпая горошком. Вливаю в банку кипяток, накрываю стерилизованной крышкой, даю постоять 5 мин., сливаю воду, довожу до кипения, снова заливаю в банку ту же слитую воду на 5 мин. и снова сливаю. В воду добавляю соль, сахар, уксус, довожу до кипения и заливаю банку доверху кипящим маринадом, закатываю, пере-



Неожиданно

ворачиваю до остывания. Храню в кладовке или подвале.

Мои советы

Воды для маринада может понадобится и меньше — все зависит от плотности укладки огурцов.

Татьяна СТЕЦЕНКО, г. Киев. Фото автора

Когда консервирую горошек с огурцами, стараюсь, чтобы он плавал в маринаде, так горошинки останутся целыми. А еще кладу в банки листья вишни и смородины — они придадут заготовке особый аромат.

«Чили»

Огурчики получаются остренькими и очень вкусными, а томатная заливка, я уверена, будет выпита до капли!

♦ 1 кг огурцов ♦ 100-150 г кетчупа ♦ 1-2 зубчика чеснока ♦ стручок острого перца ♦ 3 горошины душистого перца ♦ 6 горошин черного перца ♦ 3 бутона гвоздики ♦ 1 ч.л. горчичного порошка ♦ зонтик укропа ♦ 5 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ 1 ч.л. соли ♦ 1 ст.л. сахара.



Остро

Довожу до кипения 850 мл воды с солью, сахаром, уксусом и кетчупом. В чистые горячие банки выкладываю нарезанные чеснок и острый перец, горчицу и пряности. Укладываю в банку подготовленные нарезанные кружочками огурцы (кончики можно обрезать, а можно и оставить), сверху — зонтик укропа. Заливаю кипящим маринадом, закрываю толстыми полиэтиленовыми крышками, опустив их предварительно на несколько секунд в кипяток. Переворачиваю и укутываю до остывания. Полностью готовы огурцы будут уже через несколько дней. Храню в холоде.

Рената САФИНА,
г. Новосибирск. Фото автора

«Ассорти»

♦ 2 кг огурцов ♦ 0,5-1 кг сладкого перца ♦ 0,5 кг лука ♦ 2 головки чеснока ♦ 250 г сахара ♦ 2 ст.л. соли ♦ 150-200 мл 9%-ного уксуса ♦ 200 мл растительного масла ♦ по 1 ст.л. молотого черного и красного сладкого перца.

Разрезаю огурцы вдоль на 4 части, добавляю нарезанный соломкой перец, кольца лука, измельченный чеснок, молотый перец, соль, сахар, масло, уксус, хорошо перемешиваю и оставляю на ночь. Утром раскладываю в литровые банки, заливаю выделившейся жидкостью и стерилизую 10-15 мин. Закатываю,



переворачиваю и укутываю до полного остывания.

Наталья ЗАБЕЛИНА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА: ВРЕМЯ ЖИТЬ!



*Моя сестра перенесла инсульт. Сейчас восстанавливается. Она пьет много-много лекарств, в том числе **Танакан®**. Прочитала, что это препарат растительного происхождения. Хотелось бы узнать подробнее, чем он может быть полезен в реабилитационный период?*

Зинаида, г. Москва

Значимость ранней реабилитации людей в постинсультный период сложно переоценить, ведь она дает возможность ускорить процесс восстановления утраченных функций и, главное, снизить риск осложнений и повторного удара. Препарат Танакан привлекает внимание именно с этой точки зрения.

ТАНАКАН – ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, вследствие которого нервные клетки гибнут от кислородного голодания. В итоге происходит нарушение памяти, речи, слуха и моторики. Независимо от тяжести заболевания, главной задачей остается реабилитация и восстановление утраченных функций. **В комплексном восстановлении после инсульта Танакан**

способствует нормализации тонуса сосудов головного мозга для усиления питания нервных клеток. При правильном лечении постепенно могут восстановиться память и внимание, слух, речь и двигательные функции¹.

ТАНАКАН – РАСТИТЕЛЬНОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Растительное происхождение – главное качество Танакана. Действующее вещество – экстракт гинкго билоба. Благодаря стандартизированной технологии его изготовления, Танакан содержит **сбалансированную комбинацию фитохимических веществ**: флавоноолгикозиды, билобалиды, гинкголиды. Такой состав обеспечивает препарату антиоксидантный, антиишемический, нейропротекторный эффекты².

ТАНАКАН – ПРОВЕРЕННЫЙ ВРЕМЕНЕМ

В России Танакан применяют уже более двух десятков лет³. Замечено, что длительный прием препарата может способствовать улучшению кровоснабжения головного мозга, нормализации тонуса артерий и вен, улучшению микроциркуляции и обменных процессов в нервных клетках. Что особенно важно в первый год реабилитации после перенесенного инсульта.

ТАНАКАН – ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ

Препарат выпускается в форме таблеток с удобной упаковкой на месячный курс № 90. Принимают его трижды в день. Курс определяет врач, но минимальный рекомендованный – три месяца².

1. Effect of Western medicine therapy assisted by Ginkgo biloba tablet on vascular cognitive impairment of none dementia Shi-Jin Zhang, Zhan-You Xue//Asian Pacific Journal of Tropical Medicine (2012)661-664. Ксионг Х. Дж. и пр. Экстракт гинкго билоба при гипертензии: систематический обзор фитомедицины 21 (2014) 1131-1136
2. Инструкция по применению лекарственного препарата Танакан.
3. Государственный реестр лекарственных средств <https://grls.rosminzdrav.ru/Default.aspx> по данным на 10.04.2018.

Если Вы хотите сообщить о нежелательных эффектах, подать жалобу на фармацевтический препарат, пожалуйста, передайте жалобу непосредственно Вашему врачу, в регулирующие органы или в представительство компании «Ипсен Фарма» в Москве: 109147, Москва, ул. Таганская, 17-23, тел.: +7 (8) 495 258-54-00, факс: +7 (8) 495 258-54-01, адрес электронной почты: pharmacovigilance.russia@ipsen.com Круглосуточный телефон для связи в нерабочее время: 8 (916) 999-30-28 (для отчетов о нежелательных эффектах и жалоб на качество продукции компании «Ипсен»); 8 (800) 700-40-25, адрес электронной почты: MedicalInformation.Russia.CIS@ipsen.com (медицинская информационная служба, предоставляющая медицинским работникам информацию о фармацевтической продукции компании). Портрет пациента является вымышленным. Любые совпадения с реальными людьми являются случайностью. RUS.TAN.10042018-01.

РУ П N011709/01. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЛЕДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ

Досье на пектин

О роли пектина в заготовках и о том, как приготовить его в домашних условиях, рассказывает технолог-кондитер Алена ВОЙЦИЦКАЯ из г. Стерлитамака.

Пектины — вещества природного происхождения, способные выводить из организма токсины, анаболические, ксенобиотики, продукты метаболизма, а также холестерин, желчные кислоты, мочевину, билирубин. Чаще всего в кулинарии используют пектины, полученные из яблочного и цитрусового жома. Домашние джемы и варенья, благодаря этой добавке, получаются плотными, при этом в них добавляют меньше сахара.

Важно! Есть четкие инструкции по нормам закладки и способу приготовления конкретной продукции с пектином.

Сколько-сколько?

Нормы расхода сухого пектина колеблются от 5 г до 15 г на 1 кг фруктов. Чем слаще фрукты, тем меньше сахара и больше пектина добавляют. Например, хороши такие пропорции.

	с кислинкой	средней сладости	сладкие
ФРУКТЫ	1 кг	1 кг	1 кг
САХАР	0,5 кг	250 г	0 г
ПЕКТИН	4-5 г	7-10 г	12-15 г

Пектин добавляйте в кипящее варенье или фруктовое пюре в самом конце варки, так как при кипячении более 3 мин. его желеобразующие свойства ослабевают.

Готовим дома

Советую готовить пектин именно из кожуры яблок: и времени меньше потребуется, и концентрация пектиновых волокон будет выше. 1 кг кожуры или целых яблок залейте 0,5 л воды и соком лимона, доведите до кипения и уваривайте на малом огне 30-40 мин., а затем откиньте на капроновое частое сито. Стекающий сироп — это и есть жидкий пектин.

Использовать такой сироп достаточно легко: в отличие от порошка промышленного производства он не сбивается в комки, не дает неприятного привкуса, даже если переборщите с добавлением в заготовки. Нормы — 4-6 ст.л. жидкого пектина на 1 ст. фруктового пюре.

Для густоты

Чтобы малиновое варенье получилось густым и стало идеальной начинкой для пирогов, добавляю в него желатин: на 1 кг ягод кладу 2 ст.л. Предварительно развожу его в 1/3 ст. воды и вливаю тонкой струйкой в конце приготовления.

Татьяна ГУСАРОВА,
г. Москва

В нашей семье клубничное варенье в особом почете! А чтобы разнообразить его вкус, пускаемся в различные эксперименты: добавляем тертый корень имбиря, ванилин, молотые корицу и кардамон, лимонную цедру. Проверено — сочетания довольно удачные! Еще нам понравился дуэт клубники с малиной или ежевикой.



«Ягодно-мятный аромат»

Предлагаю добавить изюминку в привычную сладость и приготовить варенье с лимоном и мятой. Такая заготовка не только замечательное дополнение к чаю зимой, но и отличный топинг к мороженому летом.

♦ 1 кг клубники ♦ 1,5 кг сахара ♦ лимон
♦ пучок мяты.

Клубнику перебираю, мою, удаляю чашелистики. Крупные ягоды разрезаю пополам. Мята заливаю кипятком и даю настояться. Остывший отвар процеживаю. Клубнику выкладываю в кастрюлю и засыпаю сахаром. Слегка трясую, чтобы сахар равномерно распределился. После того как ягоды пустят сок и сахар полностью растворится, ставлю на малый огонь, вливаю мятный отвар и сок лимона. Довожу до кипения, снимаю с огня и остужаю (крышкой не накрываю). Повторяю варку, пока не получится достаточно густая масса с кусочками ягод. Пену всегда снимаю. Готовое варенье раскладываю в стерилизованные банки и плотно закрываю крышками.



Елена МЕЛЬНИЧУК, г. Киев. Фото автора

В коньяке

Давно приглядела этот рецепт. Был отличный урожай клубники, купила бутылку недорогого коньяка и — вуаля! Ягода получилась плотная, не приторная, натурального вкуса и цвета, с легким привкусом алкоголя, чуть пьянящая! Отлично хранится в холодильнике.

♦ 3 кг клубники ♦ 1 кг сахара ♦ 250 мл коньяка.

Стеклянную банку обдаю кипятком и вытираю насухо. Клубнику перебираю, удаляю чашелистики, выкладываю слоями, каждый пересыпая сахаром. Заливаю коньяком, накрываю горлышко листом пергамента и закрепляю ниткой или резинкой. Оставляю на 8 дней в прохладном месте. Время от времени аккуратно наклоняю банку, чтобы сахар лучше растворился и верхние ягоды были смочены коньяком. Затем раскладываю клубнику в маленькие стерилизованные баночки, заливаю образовавшимся соком и плотно закручиваю крышки.

Елена КАЛУГИНА, г. Остров. Фото автора



Вяленая клубника+сок

При этой заготовке получаются вяленые ягоды и сок. Из сока затем готовлю напитки и кисели, а вяленой клубникой украшаю десерты, добавляю в начинки для пирогов, варю компоты.

Клубнику перебираю, мою, обрываю чашелистики, засыпаю сахаром (400 г на 1 кг плодов) и оставляю на сутки при комнатной температуре. Сок сливаю в отдельную посуду. Для хранения его можно довести до кипения, разлить в сухие стерилизованные бутылки и укупорить крышками.

Для ягод готовлю сироп: на 1 кг клубники — 350 г сахара и 350 мл воды довожу до кипения. Кладу в сироп ягоды и выдерживаю 30 мин. на ми-

нимальном огне. Полностью остужаю, аккуратно перемешиваю деревянной лопаткой. Выкладываю на противень всю массу и дважды прогреваю в духовке при 70-75 град. 35 мин., каждый раз остужая. Продолжаю процесс при 30 град. 6-8 часов. Перекладываю вяленые плоды в бумажные пакетики и 6-7 суток держу при комнатной температуре. Храню в прохладном темном месте в плотно закрытых банках.

Ольга КОСЕНКО,
г. Калининград

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 неэстетичные шрамы.

Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизирует (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.



Реклама

СКИДКА ДО 50%!

• При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение боли 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!

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

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ЛЕТНЯЯ РАСПРОДАЖА!

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

2 шт. – **650 руб.** ~~1100 руб.~~ 4 шт. – **1100 руб.** ~~2200 руб.~~

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

www.valfix.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «Лучшее решение» 214030 г. Смоленск Краснинское шоссе 25, ОГРН 1126732009601 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 2018г. Акция действует с 1.02.18 по 31.05.18.

Клубничный кетчуп

На три баночки по 200 мл: • 0,5 кг клубники • 75 г томатной пасты • 50 мл яблочного уксуса • 125 г сахара • 0,5 ч.л. соли • черный молотый перец.

Клубнику мою, удаляю чашелистики, ягоды измельчаю в пюре. Выкладываю его в кастрюлю, добавляю томатную пасту, уксус, сахар, соль и перец. Даю закипеть, постоянно помешивая, варю на малом огне 4-5 мин. Пробую, если нужно, добавляю специи или пряности. Разливаю в стерилизованные баночки или бутылки, закрываю закручивающимися крышками. Переворачиваю до остывания. Храню в холодильнике.

Мой совет

Готовила такой кетчуп также из малины. Только пюре из этой ягоды советую протирать через сито, чтобы избавиться от косточек. Вкус у кетчупа из малины насыщеннее, зато клубничный более нежный и ароматный.

Ирина ЗАВЕЗИОН-ПОГРЕБНАЯ, г. Одесса

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Данный рецепт — прекрасная замена готовым кетчупам и соусам, относящимся к категории «пищевого мусора». В нем отсутствуют консерванты, в связи с чем у соуса короткий срок хранения. Советую заменить в рецепте готовую томатную пасту на пюре из натуральных томатов.

Единственный недостаток — клубника является сильным аллергеном, не рекомендую ее и, соответственно, продукты из нее людям, страдающим аллергическими заболеваниями. Клубнику можно заменить на яблоки, но это будет уже совсем другой рецепт.

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

Ничего лишнего!

Когда готовлю томатный кетчуп, не боюсь экспериментировать: добавляю в заготовку яблоки или сладкий перец.

И обязательно чищу томаты от кожицы: надрезаю ее крест-накрест, кладу ненадолго плоды в горячую воду и с легкостью снимаю с них кожицу. А чтобы удалить семена, протираю томатную массу через сито.

Лариса КОМАРОВА,
г. Калининград

А-ля шермула

Хочу представить свой вариант шермулы — это такой чудесный острый пряный соус, который очень популярен в кухнях Туниса и Марокко. Готовить просто и быстро. Не успеют угли в мангале прогореть, а у вас к мясу готово это чудо.

• Пучок стрелок чеснока • 100 мл растительного масла • 2 зубчика чеснока • луковица • 3 ст.л. соевого соуса • 2 ст.л. сока лимона • по 1 ч.л. молотых зиры, кориандра и сладкой паприки • 6 горошин душистого перца • острый молотый красный перец • зелень петрушки, кинзы, укропа • соль.

В чашу блендера кладу все пряности, нарезанный лук, зубчики чеснока и вливаю половину растительного масла. Добавляю сок лимона, соевый соус, соль по вкусу и нарезанные чесночные стрелки. Все смешиваю, всыпаю нарезанную зелень и взбиваю еще 5 сек. В соусе должны ощущаться кусочки зе-



лени. По желанию раскладываю соус в чистые сухие баночки и ставлю в холодильник, а для длительного хранения — замораживаю небольшими порциями.

Лариса МАЛЬЦЕВА, г. Губкин. Фото автора



Томатный соус-джем

• 0,5 кг помидоров • 40 г корня имбиря • 4 стручка острого перца • 1 ст. сахара • 100 мл красного вина или яблочного уксуса • 2 ст.л. соли.

Половину помидоров и очищенный имбирь измельчаю с солью в блендере. Оставшиеся помидоры нарезаю мелкими кубиками. Складываю все в кастрюлю, добавляю измельченный перец, сахар и вино (уксус). Помешивая, варю до загустения. Раскладываю в баночки и храню под крышками в холодильнике.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ,
г. Волгоград. Фото автора



Чтобы домашний кетчуп получился на славу, выбираю только хорошо вызревшие помидоры. Даже чуть-чуть незрелые испортят все старания. Перезревшие тоже не годятся. Заметил, что заготовка получается лучше из томатов, которые были выращены под солнцем, а не в теплицах.

Острая чили-паста

Добавляю заготовку для остроты в борщи, супы и в маринады для овощей, мяса и рыбы. Прекрасно хранится в холодильнике не один год.

• 0,5 кг острого перца • 3 ст.л. соли.

Перец мою, в перчатках с помощью ножа удаляю семена. Затем частями кладу в блендер и взбиваю с солью до однородной массы. Раскладываю в стерилизованные банки и закрываю.

Наталья МАНУИЛОВА,
пгт. Ялта Донецкой обл. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Наконец-то дождался сезона томатов! Ну как упустить возможность заготовить на зиму изумительные домашние кетчупы? Не забудем о зелени, сладких перцах, яблоках и других овощах, фруктах и ягодах... С нетерпением ждем писем с вашими рецептами соусов и приправ. От нас — гонорар за каждый опубликованный совет или рецепт.

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

Летние ягоды

Главное угощение лета — яркие и сочные ягоды. С удовольствием собираем их в саду и на огороде, приносим из леса и, конечно, запасаем впрок на зиму, чтобы व्यюжными вечерами открыть заветную баночку и почувствовать вкус и аромат наполненных солнцем деньков. Самым популярным ягодкам — все внимание нашей спецрубрики и диетолога-нутрициолога Надежды КОЛТЫРИНОЙ из г. Пскова.

МАЛИНА

- ❖ Полезна при простудных заболеваниях, гриппе, острых респираторных инфекциях, обострении болей в суставах, при радикулите, лихорадках и невралгических явлениях.
- ❖ Оказывает противорвотное, противовоспалительное, обезболивающее действие.
- ❖ Свежие ягоды хороши и как «отрезвляющее» средство при опьянении.
- ❖ Благодаря большому количеству меди в составе малина полезна тем, кто постоянно испытывает высокое нервное напряжение.
- ❖ Это хорошее жаропонижающее, кровоостанавливающее и антиоксическое средство.
- ❖ Улучшает аппетит.
- ❖ Благоприятно влияет на тонус и цвет кожи.
- ❖ В отличие от других ягод малина не теряет своих целебных свойств после термической обработки. Поэтому варенье из нее такое же полезное, как и свежие плоды.

Важно! Ягоды противопоказаны при воспалении почек (нефритах) и подагре (нарушении обмена веществ с поражением суставов).

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

- ❖ Протертые с сахаром ягоды, смешанные с гречневой мукой в равных пропорциях, помогут повысить гемоглобин в крови.
- ❖ Смородина — хорошее тонизирующее, сосудорасширяющее, кровоочистительное, кроветворное, противовоспалительное, мочегонное, потогонное, улучшающее обменные процессы средство.
- ❖ Отвар из ягод помогает при гипертонии, малокровии, гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, кровоточивости десен.
- ❖ При сильном кашле советую смесь сока черной смородины, меда и сахара.
- ❖ Являясь сильным антисептиком, черная смородина поможет справиться с ангиной, если полоскать горло ее соком, разведенным с водой.

Важно! Черная смородина противопоказана при тромбозах, повышенной кислотности желудка, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при гиперацидных гастритах.

Несмотря на то, что свежие ягоды и сок черной смородины помогают при проблемах с печенью, их нельзя принимать при гепатите. А если переест ягод, это может стать причиной повышенной свертываемости крови.

ВИШНЯ

- ❖ Вишня улучшает аппетит и пищеварение.
- ❖ Оказывает антисептическое, отхаркивающее, успокаивающее, противосудорожное и легко послабляющее действие.
- ❖ Кумарины, содержащиеся в вишне, способствуют свертыванию крови, предупреждая инфаркт, а эллаговая кислота является профилактическим средством от раковых заболеваний.
- ❖ Вишневый сок, смешанный в равных пропорциях с молоком, полезен при артритах, лихорадке, бронхитах, бронхиальной астме, эпилепсии.
- ❖ Отвар вишневых листьев действует как жаропонижающее при простуде.
- ❖ Ягоды особенно полезны для мужского здоровья.

Важно! Если слишком усердно налегать на плоды, может пострадать зубная эмаль, поэтому советую после угощения вишней тщательно прополоскать рот. С осторожностью следует есть ягоды тем, у кого имеются проблемы с ЖКТ, язва желудка, повышенный уровень кислотности, панкреатит.

ЧЕРЕШНЯ

- ❖ Ретинол, который есть в черешне, отвечает за образование и развитие всех тканей, начиная от костей и кожи и заканчивая сетчаткой глаза.
 - ❖ Эти ягоды снижают свертываемость крови и предупреждают образование тромбов, чистят организм от вредных продуктов обмена и избытка холестерина.
 - ❖ Темная черешня полезна при гипертонии: она снижает кровяное давление, укрепляет капилляры.
 - ❖ Отвар из плодоножек черешни может стать вспомогательным средством при лечении заболеваний сердца.
- Важно!** Не рекомендую есть черешню при запорах и метеоризме.

Черника в собственном соку

Ездил за ягодами к знакомым (у них большая плантация садовой черники), набрала 2 ведра. Растут плоды не на низкорослых кустиках, а на объемистых высоких кустах. Когда собираешь, руки и рот не пачкаются, сама ягода сладкая, а внутри — белая. Накормила черникой своих мужчин, сделала 15 банок заготовок в собственном соку. По такому же принципу можно заготавливать и лесную чернику.

Для банки 650 мл: • 400 г черники
• 270 мл черничного сока с сахаром (черника и сахар в равных пропорциях).



Ягоды мою, часть перекардываю в чистую стерилизованную банку, из оставшихся готовлю сок: засыпаю сахаром, измельчаю блендером, процеживаю через сито. Полную банку с плодами заливаю соком, плотно за-

крываю крышкой, стерилизую 15 мин. Ставлю на большое полотенце и укрываю, не переворачивая, до остывания.

Нина ДУДАРЬ, с. Нижний Ландех
Ивановской обл. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В данном рецепте речь идет о, возможно, новой для хозяек культуре — садовой чернике, которая славится богатыми урожаями. Чтобы получить таковой, сажайте кусты на солнечном участке и обеспечьте такую влажность, как в лесных условиях, но ни в коем случае не допускайте избытка влаги. Черника любит кислую среду: при выборе участка учитывайте также и этот момент или создайте ее искусственно. Обычный садовый грунт не подходит, черника может пожелтеть и погибнуть, поэтому почву нужно подготовить. Если планируете сажать в октябре, займитесь подготовкой не позже сентября. Для каждого куста сделайте яму размером 1,5 м х 1,5 м и глубиной 0,6 м и, если почва легкая, внесите торфяную крошку, опилки, кору или перегнившие дубовые листья в пропорции 2 к 1. После того как почва осядет, можете сажать кусты черники.

Вадим ЕРМОЛЕНКО,
главный агроном, г. Калининград

Пока варенье не остыло, баночки не закрываю. Иначе на внутренней поверхности крышек соберется конденсат. Если капли воды попадут в лакомство, оно рискует закиснуть.



«Вишенка на торте»

Никогда не устану восхищаться этой чудо-ягодой, считаю ее символом нашего Подолья. Думала, уже предостаточно запаслась вишней в заготовках, однако, как оказалось, еще не все мне известно.

Как-то заметила на полке супермаркета маленькие баночки с вишенками разного цвета и поначалу подумала, что это искусственный продукт. Оказалось, это ягоды, которыми украшают кондитерские изделия, десерты. Стоила вишенка недешево, но я все же приобрела баночку. На выпечке она смот-

релась великолепно! Правда, «украшения» закончились очень быстро, и я задумалась, как же приготовить их самой. Решила законсервировать вишню в сахарном сиропе повышенной концентрации: главное — сохранить плоды целыми, чтобы были, как с дерева. Вроде, ничего сложного, но не получилось... Пошла по другому пути, и удача мне улыбнулась. А тут еще поспела и белая черешня. Из нее я даже косточки не стала удалять.

• Вишня, черешня • 1 л воды • 2/3 литровой банки сахара • лимонная кислота.

Собираю ягоды вместе с плодоножкой, промываю, аккуратно обсушиваю, по желанию удаляю косточки. Для сиропа в воде растворяю сахар, нагреваю. Уложенные доверху в стерилизованные баночки плоды постепенно заливаю горячим, но не кипящим сиропом и оставляю на 10-12 часов. Затем кладу в банки по щепотке лимонки, стерилизую 5-7 мин., закатываю. Храню в прохладном месте.

Зоя ВОЙЦЕХОВСКАЯ,
г. Хмельницкий.
На фото — автор

На конкурс



Простой компот

На 3-литровую банку:
2 ст. малины засыпаю
1 ст. сахара, всыпаю
щепотку лимонки, заливаю
кипятком и закатываю. Такой
компот можно готовить из
замороженных ягод.
Храню в квартире.
Олеся БЕРЛЕЗОВА,
г. Никополь

Дерево из косточки

Неоднократно пыталась вырастить вишневое дерево на даче, но как-то не задалось... В общем, махнула я рукой на свои попытки и покупала ягоды на рынке.

Однажды, когда дочке Жене было лет семь, приобрела чудесную вишню: ягода к ягоде, крупная, бордовая, сладкая. Обьевавшийся ребенок, задумчиво глядя на косточки от вишен, спросил:

— Мам, а из косточек деревца вырастают?

— Теоретически должны... Их нужно помыть, посушить и до весны подождать. Весной в горшочек посадим, а когда подрастет — в землю.

Попытка — не пытка

Сложила дочка подготовленные косточки в конверт и к себе в комнату унесла. А весной приходит и требует горшок, в который можно посадить будущее дерево. Взяли мы совочек и мешочек да пошли землю добывать, ведь в то время она не продавалась. Бродили, бродили — и ничего... Я уж решила под покровом ночи накопать почву прямо из клумбы, но тут дочка уви-

дела горы вывернутой из-под асфальта земли — ремонтировали теплоцентр. Я хотела сказать, что в ней вишня не вырастет, а потом решила — пусть набирает, все равно ничего не получится.

Получилось!

Женька добросовестно ухаживала за косточкой: поливала каждый день, иногда рыхлила вилочкой и уговаривала расти поскорее. Где-то через месяц мы заметили в горшке росточек, а потом еще два. Я сначала подумала — сорняки, но нет! Правда, два росточка погибли, а один уверенно пошел в рост. В середине лета мы осторожно высадили прутки в грунт и огородили сеткой. А через три года сняли первый урожай — две вишенки. Они оказались кислыми до слез...

— Не расстраивайся, мама, на варенье пойдет! Побольше сахара положишь — и будет вкусно! — утешила меня Женья. Так и получилось. Но кроме варенья свои кисленькие вишенки мы еще и маринуем.



«Золотая черешенка»

Это красивое золотистое варенье с нежными янтарными ягодами украшает любое наше чаепитие. Отличное дополнение к выпечке, блинам и оладьям!

♦ 1 кг очищенной черешни ♦ 0,8-1,2 кг сахара ♦ лимонная кислота ♦ ванильный сахар ♦ молотая корица ♦ соль.

Черешню перебираю, промываю в холодной воде. Замачиваю на 40-60 мин. в чуть подсоленной холодной воде — все неожиданные «обитатели» всплывут на поверхность, после чего снова тщательно промываю ягоды и оставляю еще на 10-15 мин. в холодной воде. Удаляю косточки. Выкладываю черешню в кастрюлю, пересыпая сахаром, оставляю на ночь или 6-8 часов, чтобы выделился сок. Если жидкости после настаивания мало;

добавляю немного воды. Довожу до кипения, варю на малом огне 5-20 мин. (чем дольше, тем гуще), полностью остужаю, добавляю лимонку, ванильный сахар, корицу и другие пряности по вкусу. Снова довожу до кипения, варю 5 мин., остужаю. Повторяю процедуру трижды, делая перерывы по 10-12 часов. Разливаю варенье в стерилизованные банки, накрываю стерилизованными крышками и закатываю. Переворачиваю, укутываю до полного охлаждения.

Ирина ДЕМЕНТЬЕВА
г. Одесса. Фото автора



Внимание: рецепт!

Для маринада на 1 л воды: ♦ 2-3 стл. сахара ♦ 2 ч.л. соли ♦ 3-4 бутона гвоздики ♦ по 3-4 горошка душистого и черного перца ♦ лавровый лист ♦ 0,5 ст. 9%-ного уксуса.

Ягоды вишни должны быть целыми, можно не очень спелыми. Промываю их, удаляю косточки, обсушиваю и высыпаю в стерилизованные банки доверху. Для маринада смешиваю и кипячу 5 мин. все ингредиенты, кроме уксуса. Затем вливаю уксус, снова довожу до кипения и кипящим заливаю в банки. Накрываю ошпаренными крышками и сразу закатываю. Можно положить кусочек **острого перца** в каждую банку. Подаю такие вишенки к мясу, курице или просто под рюмочку.

Ирина БРАГИНСКАЯ,
д. Вирки Ленинградской обл.

Как полезнее?

Чем выше степень переработки и очистки ягод, тем меньше целебных веществ остается в консервации.

МАКСИМУМ
ПОЛЕЗЫ

♦ ягоды, замороженные россыпью

♦ ягоды, замороженные в сахарном сиропе (холодные компоты)

♦ компоты

♦ пюре, замороженное с сахаром

♦ ягоды, дробленые с сахаром

♦ ягоды, протертые с сахаром

♦ сок с мякотью

♦ сок натуральный

♦ сок натуральный осветленный

♦ варенье

МИНИМУМ
ПОЛЕЗЫ

Компетентно

Сохраняем витамины

Как сохранить ягоды с максимальной пользой, рассказывает эксперт по качеству плодоовощной продукции Антон КУДИНОВ из г. Санкт-Петербурга.

Тонкости варки

❖ В варенье добавляйте как можно меньше воды или вливайте к ягодам по возможности более концентрированный сахарный сироп.

❖ Применяйте двукратную варку: два раза по 20 мин. с промежутками по 3-4 часа. В приоткрытом таким способом варенье обычно сохраняется до половины витаминов, содержащихся в ягодах.

Заморозка

Лучший способ сохранить витамин С и вкусовые качества ягод — замораживание с сиропом. Так, при замораживании черной смородины, вишни, малины с сахарным сиропом при -8 град. сохраняется 80-97% витамина С, земляники — 78-86%. В ягодах, замороженных без добавления сахара или сиропа (сухое замораживание), витамин С сохраняется хуже (70-86%) и вкус заготовки тоже страдает.

Важно! Чем ниже температура заморозки, тем лучше сохраняется витамин С. А вот повторная заморозка для него губительна.

Сушка

В сушеных ягодах сохраняются микроэлементы, сахара, частично — аромат и цвет, пектиновые вещества, кислоты, клетчатка, но не витамины. Исключение — шиповник и черная смородина.

Чтобы сохранить часть витаминов, сушите ягоды в духовке при не очень высокой температуре — 60-70 град.

Советы

❖ Если храните заготовки в прозрачных банках на свету, то некоторые витамины (В₂, В, Е) разрушаются.

❖ Витамин С разрушается при контакте с металлами, поэтому при консервации выбирайте металлические крышки, покрытые пищевым лаком, а для измельчения и обработки ягод — приспособления из нержавеющей стали или пластика.

❖ Не замачивайте ягоды, иначе потеряете водорастворимые витамины и другие полезные вещества.

Ягоды в желе

Все продукты беру в равных пропорциях, например, по 0,5 кг. Малину перебираю, складываю в чистые пол-литровые банки. Смородину промываю, протираю, смешиваю с сахаром, довожу до кипения и заливаю малину. Накрываю крышками и стерилизую 10 мин. Закатываю.

Елена КЛЮКОВА,
г. Энгельс

Советы специалиста

«Жаропонижающая» вишня

Из высушенных плодов **вишни** советую приготовить жаропонижающее средство, которое неплохо себя зарекомендовало при лечении детей. 100 г сухого сырья залейте 0,5 л **воды**, нагревайте на водяной бане или на открытом огне при умеренном кипении, пока объем жидкости не уменьшится на 1/3. Давайте пить ребенку, подсластив напиток **медом**.

«Слабительная» черешня

Люди, страдающие от изжоги, часто должны отказываться от свежей вишни, а с черешней такой проблемы нет. Ягоды черешни — по 150-200 г в день в течение одной-двух недель — рекомендую есть при запоре и атонии кишечника.

Смородина от простуды

При простуде поможет такое средство: залейте 1 ст.л. свежих ягод **черной смородины** 200 мл крутого **кипятка**, настаивайте не менее трех часов, затем профильтруйте и принимайте по 0,5 ст. три раза в день.

Крыжовником — по ангине

От простудных заболеваний и ангины; при болях в горле советую пить свежий **сок крыжовника** с **медом**, смешанные в равном соотношении.

Черника от диареи

В сушеных ягодах черники содержатся пектин и дубильные ферменты, которые нормализуют работу кишечника. Вот рецепт лечебного чая: заполните металлическую посуду 0,5 л кипяченой **воды**, добавьте 100 г сухих **цветов** или **ягод черники**, прокипятите 10-15 мин., процедите. При диарее пейте чай три раза в день, детям достаточно двух раз (на завтрак и ужин) по 200 мл.

Евгений ДЕМИН,
травник,
г. Белая Калитва

В маринады

Любимые летние ягоды — вишню, красную смородину, крыжовник — добавляю в баночки к маринованным огурчикам. На литровую банку беру буквально по горсти ягод, желательны кисленьких, состав маринада при этом не меняю. Вкус заготовки становится куда интереснее.

Любовь МАЗАНКОВА,
г. Могилев

Смородина «К мясу»

- Красная смородина • 0,5 л воды
- 10 ст.л. сахара • 100 мл 9%-ного уксуса
- 5-6 бутонов гвоздики • 5-6 горошин душистого перца • молотая корица — по вкусу.

Ягоды распределяю в банки почти до самого верха. Воду довожу до кипения, заливаю в банки, прикрываю крышками и оставляю на 5-10 мин. Затем сливаю обратно в кастрюлю, снова довожу до кипения, заливаю ягоды и повторяю процесс. В третий раз сливаю воду в кастрюлю, добавляю сахар, пряности, уксус, довожу до кипения, заливаю маринадом банки доверху, закатываю, переворачиваю и остужаю.

Татьяна СТЕЦЕНКО,
г. Киев. Фото автора



«Летний» ликер

- Литровая банка малины • литровая банка сахара • 1 л водки • 2 л воды
- 2 ч.л. лимонной кислоты • 15 вишневых веточек длиной 20-25 см.

Всыпаю в кастрюлю малину, сахар, промытые вишневые стебли без листьев, заливаю водой и варю 10 мин. Остужаю, процеживаю, перемешиваю с лимонкой и водкой. Разливаю в сухие стерилизованные бутылки и храню в темном месте. Выход — 3,7 л.

Анжелика МОСТОВАЯ,
г. Кременчуг. Фото автора



Малиновое желе

Ягоды для желе подойдут не самые красивые, даже слегка мятые. Разминаю 0,8 кг **малины**, заливаю 0,5 л воды, варю 10 мин. Немного остужаю и перетираю через сито или марлю, сложенную в несколько слоев. Получается примерно 550 мл сока, который перемешиваю с 400 г **сахара**. Варю на малом огне 20-30 мин., периодически снимая пену. Разливаю в сухие чистые баночки, оставляю остывать при комнатной температуре, прикрыв марлей. Когда застынет, закрываю крышками и ставлю в прохладное место.

Рената САФИНА, г. Новосибирск. Фото автора



До конца года готовим для вас спецрубрику-вкладку, посвященную главному продукту месяца. При желании вы можете достать странички и собрать «журнал в журнале», в котором вам будет просто и удобно ориентироваться. А еще ждем ваши лучшие рецепты, чтобы они тоже могли стать частью нашей золотой коллекции. В следующем номере вас ждет досье на огурцы.

По опыту поняла, что собирать лепестки роз лучше ранним утром: тогда и компот, и вино будут с тонким ароматом и особым вкусом. Срывают бутоны по мере их распускания, складываю в полиэтиленовый пакет, плотно завязываю, храню в холодильнике — и так собираю 3-4 дня. А уже потом отделяю лепесточки и перебираю.

Сбитень

Напиток старинный, но почему-то многими забытый. А зря, ведь он очень вкусный! Летом подаю в охлажденном виде со льдом, а зимой — горячим, вместо чая. По вкусу сбитень — как пряный лимонад.



На 1,5 л воды: • лимон • 4-5 ст.л. меда • 4-5 бутонов гвоздики • 1 см свежего корня имбиря • палочка корицы.

Добавляю в воду жидкий мед (желательно майский — он самый полезный), всыпаю пряности (корицу ломаю кусочками) и кипячу 5 мин. В конце варки снимаю пену. Вливаю лимонный сок и процеживаю. Храню в холодильнике.

Мои советы

Количество меда указала на свой вкус, но можно добавить меньше или больше. Благодаря лимонному соку сладость чрезмерно не чувствуется. Также можно частично менять состав: выбирать другие пряности, вместо лимона добавлять лайм или апельсин, мяту и т.д.

Виктория ЖАКУН, г. Шклов.
Фото Натальи ГОРОВОЦОВОЙ



Вино «Лепесток к лепестку»

Первые минуты вдыхаешь аромат напитка, а уж потом только решаешься пригубить. Легкие сладость и терпкость...

Точно говорю: надо пробовать!

Ликер «Шоко»

100 г какао-порошка и 2 пакетика порошка для приготовления горячего шоколада заливаю 0,5 л молока и, помешивая, довожу до кипения. Остужаю до комнатной температуры, перемешиваю со 100 мл водки и 100 мл рома (если его нет, то беру 200 мл водки). Храню до 2-3 мес. в холодильнике.

Алла МИХАЙЛОВА,
г. Минск

• 1,5 л воды • 0,5 кг сахара • 1 ст.л. лимонной кислоты • 200 г лепестков роз (желательно чайной).

Сахар заливаю кипяченой водой, помешивая, нагреваю до его растворения, остужаю. В трехлитровую банку всыпаю лепестки, заливаю сиропом, добавляю лимонку и доливаю холодной кипяченой водой почти до верха — оставляю 5 см, перемешиваю. Закрываю полиэтиленовой крышкой, ставлю в глубокое блюдо и — в теплое место для брожения. Через месяц процеживаю, разливаю в бутылки. Чем дольше вино настаивается, тем насыщеннее вкус.

Ирина БУРКУН,
г. Раздельная. Фото автора

Немецкая настойка «Хи-хи»

У настойки сильный вкус клубники и еле уловимая нотка лимона. Часто делаю ее основой коктейлей, которые подаю со льдом.

• 1 кг клубники • 250 г сахара • 0,5 л водки • лимон.

Ягоды перебираю, промываю, обрываю чашелистики, даю стечь воде, обсушиваю, кладу в 2-3 литровую банку, засыпаю сахаром. Когда клубника пустит сок, заливаю водкой, укупориваю и настаиваю 6 недель, время от времени встряхивая. Затем сливаю жидкость в другую посуду, добавляю сок и цедру лимона, настаиваю еще 2 недели. Фильтрую настойку через льняную ткань, сложенную вчетверо. Напиток должен стать прозрачным и без примесей. Разливаю в бутылки, укупориваю и выдерживаю 3 мес. Выход — 1,5 л.

Мой совет

Настоянные на водке ягоды не выбираю: складываю в банку, заливаю любым сиропом и добавляю в выпечку.

Евгения НЕМЧИК,
г. Терлицко, Чехия. Фото автора



Компот из ирги

Аромат этой ягоды напоминает мне аромат миндаля и вишневых косточек. Всегда в сезон готовлю такой компот: он радует своим насыщенным цветом, сладостью и очень интересным вкусом.

На литровую банку: • 260 г ирги • 70 г сахара • 0,9 л воды.

Ягоды мою, снимаю с веточек, откидываю на сито и перекладываю в стерилизованные банки. Заливаю крутым кипятком, не доходя до горлышка 2 см. Прикрываю стерилизованными крышками и оставляю на 15 мин. Сливаю жидкость из банок обратно в кастрюлю, всыпаю сахар, довожу до кипения и варю 1 мин. Заливаю иргу кипящим сиропом, не доходя до горлышка 1,5-2 см и сразу закрываю стерилизованными винтовыми крышками или закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания. Храню в подвале.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ,
г. Витебск. Фото автора

«Золотится роза чайная...»

Этим рецептом компота из троянды (чайной розы) со мной поделилась бабушка.

На трехлитровую банку: • 2 ст. лепестков чайной розы • 1 ст. сахара • 1 ч.л. лимонной кислоты.

Тщательно перебираю цветки, отделяю нежно-розовые лепестки без чашелистиков и тычинок, плотно утамповываю в стакан, отмеряя нужное количество. Банку или бутылку прогреваю в духовке, стерилизую на пару или несколько раз обдаю кипятком. Всыпаю в нее лепестки, сахар и лимонку. Заливаю крутым кипятком до самого верха, плотно укупориваю, переворачиваю и оставляю под одеялом до полного остывания.

Елена МЕЛЬНИЧУК, г. Киев

Вопрос — ответ

Творог при мигрени

С детства нам твердили, что творог полезен для костей, зубов... А я недавно слышала, что данный продукт спасает от мигреней и сердечно-сосудистых проблем. Хотелось бы услышать мнение специалиста на этот счет (очень волнует проблема мигреней!).

Ольга БАРКОВА, г. Брянск



На вопрос отвечает врач-диетолог, гастроэнтеролог Екатерина ДАРИУХИНА из г. Самары.

Творог, как и другие молочные продукты, — необходимая часть меню и здорового человека, и пациентов с различными заболеваниями. Но есть его, как и все продукты питания, нужно в рамках физиологической нормы — около 50 г в сутки.

Так, при проблемах с сердечно-сосудистой системой важно придерживаться гипохолестериновой диеты — с низким содержанием жиров и соли, но с повышенным содержанием калия. Поэтому приветствуются только нежирные молочные продукты.

Диета при мигрени — важная составляющая лечения. Так, приступ могут спровоцировать жирное мясо, субпродукты, насыщенные мясные и рыбные бульоны, копчености, соевые продукты, выдержанные сыр, кофе, шоколад, спиртные напитки. А вот если есть продукты с большим содержанием магния (злаки, овощи и фрукты, зелень) частоту приступов можно уменьшить или предупредить вовсе. Опять же молочные продукты выбирайте нежирные: молоко, творог, мягкие сливочные сыры.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Густая домашняя сметанка, нежный творожок, ароматный сыр — что может быть лучше? А главное — вы точно знаете, что все свежайшее и натуральное! Если у вас есть удачный опыт приготовления молочных продуктов дома, ждем рецепты. Отблагодарим денежным вознаграждением!

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

Маринованная домашняя брынза

Для брынзы и рассола: • 5 л домашнего молока • 1 л сыворотки или кипяченой холодной воды • 100 г соли • любой фермент для свертывания молока (покупаю в специализированных отделах или заказываю по интернету).

Для маринада: • 2 ст.л. сока лимона • 300 мл растительного масла • стручок острого перца • 5 зубчиков чеснока • пряности (готовая смесь прованских трав или перцев, сушеный базилик).

После дойки даю молоку постоять в холодильнике не менее 12 часов. Если хочу приготовить жирную брынзу, сливки не собираю. Нагреваю молоко на малом огне до температуры, указанной в инструкции к ферменту, снимаю с огня, добавляю фермент, перемешиваю и даю постоять под крышкой до образования сгустка — 30-60 мин. Когда масса станет плотной, как желе, и выделится сыворотка, сгусток готов. Нарезаю его кубиками. Дуршлаг застилаю марлей, выкладываю кусочки, даю стечь сыворотке. Ставлю гнет до 1 кг на час или дольше, в зависимости от желаемой плотности сыра.



Для рассола соль растворяю в воде или сыворотке, заливаю брынзу и оставляю на 4 часа. Затем рассол сливаю, причем несколько раз (он постепенно выделяется из кусочков).

Для маринада смешиваю сок с маслом. Наливаю в банку 1 ст.л. данной смеси, кладу слой нарезанной кубиками брынзы, посыпаю пряностями, пластинами чеснока и кусочками очищенного от семян перца. Повторяю все слои. Заливаю оставшимся маслом, чтобы полностью покрыло продукт. Ставлю в холодильник на двое суток. Храню там же.

Ангела КАЛИНОВСКАЯ,
г. Старобельск. Фото автора

Как-то пересолила брынзу, да так, что есть невозможно. Но я выход всегда найду! Нарезала сыр кусочками, положила в молоко примерно на сутки — лишняя соль вся и вышла. Кстати, брынзу можно и не нарезать, но так молока больше понадобится, да и «отмокать» будет дольше.



Пряный сыр

Однажды в специализированном магазине мне посчастливилось попробовать разные сорта сыра. Очень понравился деликатес с добавлением пажитника. Решила приготовить такой дома.



- 1 кг 18%-ного творога или жирного домашнего
- 2,5 ст.л. растительного масла • 1,5-2 л воды • 0,5 ч.л. соли • 0,5 ч.л. соды • 1 ч.л. семян молотого пажитника
- 1 ч.л. молотой паприки.

Творог оставляю в морозилке на ночь. В кастрюлю наливаю

воду, довожу до кипения, кладу творог и варю 15 мин., пока не разморозится. Дуршлаг застилаю несколькими слоями марли, ставлю в кастрюлю и выливаю творог. Даю стечь жидкости 15-20 мин. Творожную массу перекладываю в кастрюлю с толстым дном, добавляю соль, соду и растительное масло. Перемешиваю и ставлю на малый огонь. Варю, помешивая, около 10 мин. до однородности. Отрезаю кусок пергамента, подходящего по размеру творожной массы. Посыпаю его солью и смесью пряностей. На край выкладываю сыр, придаю нужную форму, заворачиваю в пергамент и оставляю в холодильнике на пару часов. При подаче нарезаю ломтиками.

Крем из морозилки

Маскарпоне для меня продукт не дешевый, поэтому готовлю его аналог простым способом: кладу литровый пакет с кефиром на ночь в морозилку, утром достаю, пакет разрезаю и выкладываю замороженный кефир на сито или в марлю. Когда масса полностью растает и стечет сыворотка — получается около 300 г нежного крем-сыра.

Элла ИВАНОВА,
г. Кривой Рог

Светлана КОРНИЕНКО,
г. Ивано-Франковск.
Фото автора

Мясо в банке

Раньше все кости с мясом замораживала. Но чтобы приготовить суп или другое блюдо, надо было порыться в глубинах морозилки, найти пакет с желаемыми косточками, разморозить, сварить — как долго! Вот и придумала хранить мясо в банках. С такой заготовкой бульон варю за считанные минуты. Быстро готовлю и заливное, добавив желатин.

Сортирую мясо и кости баранины (свинины, индюшатины и др.). Самое отборное мясо нарезаю и замораживаю — на шашлычки или жаркое в горшочках. С костей мякоть полностью не срезаю. Все мясные обрезки с косточками вымачиваю в холодной воде и складываю в кастрюлю. Заливаю водой, довожу до кипения, снимаю пену и



солю. Добавляю черный и душистый перец горошком, любые пряности для бульона и варю на малом огне, пока мясо не начнет хорошо отделяться от костей. За полчаса до окончания варки кладу лавровый лист и несколько зубчиков чеснока, нарезанных четвертинками. Полностью остужаю (можно оставить на ночь).

Собираю весь жир из бульона. Мясо отделяю от костей, чищу от сухожилий и пленок, бульон процеживаю через марлю или тканевую салфетку, сложенную вчетверо. Кусочки мяса раскладываю в банки, заливаю бульоном и закрываю крышками. Ставлю стерилизоваться в бак с водой: после закипания воды уменьшаю огонь до минимума и стерилизую 3 часа. Оставшийся бульон разливаю в контейнеры — и в морозилку (готовлю с ним супы и жаркое).

Евгения НЕМЧИК,

г. Терлицко, Чехия. Фото автора

Сало ароматное

Это самая лучшая и быстрая закуска в любое время года: весной — с редисочкой и зеленым лучком; летом — с помидором и чесноком, осенью — с черным хлебом и горячим борщом, зимой — с печеным картофелем и соленым огурчиком.

На 1,5-литровую банку: • сало • соль • 3 зубчика чеснока • 4 горошины душистого перца • 4 горошины черного перца • 2 крупных лавровых листа • 2-3 веточки чабреца.

У сала чищу кожу, но не срезаю, нарезаю кусочками. На дно стерилизованной банки всыпаю соль, все специи и пряности. Каждый кусочек сала сначала обваливаю в большом количестве соли, затем плотно укладываю в банку, сверху снова щедро солю и закатываю. Перед подачей очищаю сало от соли, нарезаю тонкими пластинками, посыпаю черным молотым перцем, кольцами лука и слегка сбрызгиваю уксусом.

Ольга МИЩЕНКО,

с. Евдокиевка Днепропетровской обл.

Фото автора



Сохраню улов!

Если некогда сразу засаливать свежеловленную рыбу, мою ее в холодной проточной воде, обсушиваю, выкладываю на широкое блюдо и ставлю в самое морозное место в холодильнике (температура должна быть не выше -2 град.)

Так рыба может «ждать» до суток.

Антон КОМАРОВ, г. Бийск

Рыбные угощения

Анчоусы с петрушкой



Обязательно вымачиваю рыбку в молоке — это делает ее вкус мягким и нежным. Такие анчоусы на кусочках поджаренного черного хлеба — лучшая закуска!

• 0,6 кг замороженных анчоусов (хамсы) • 300 мл молока • сок нектарного лимона • 8 ст.л. белого винного уксуса • 4 зубчика чеснока • 6 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. крупной соли • 0,5 ч.л. сахара • молотый черный перец • зелень петрушки.

Рыбу размораживаю, промываю, потрошу, удаляю головы. Заливаю холодным молоком и оставляю на ночь. Затем промываю несколько раз. В блендере измельчаю соль, чеснок и петрушку, добавляю масло и перец, перемешиваю. Вливаю уксус, сок лимона, всыпаю сахар. Складываю рыбу в банку слоями, поливая каждый маринадом. Пробовать можно через 3-4 часа. Храню в холодильнике, но не очень долго.

Виктория МАСЛОВА,

г. Полтава. Фото автора

Селедка по-голландски

• 2 свежемороженые сельди • 2 луковицы • половина лимона • 6 ч.л. сахара • морковь • 10-12 лавровых листьев • 8-10 горошин черного перца.

Потрошу рыбу. Затем на спине делаю неглубокий продольный надрез и снимаю кожу от головы к хвосту с обеих сторон. Удаляю плавники и хвост. Полностью вынимаю хребет, чищу рыбу от оставшихся ребер и других мелких костей, нарезаю филе кусочками шириной примерно 2 см. Слойками выкладываю в банку: на дно — несколько тонких колец лука, лавровый лист, немного крупно тертой моркови, тонкий кружочек лимона, 0,5 ч.л. сахара, несколько горошин перца и сельдь. Затем все слои чередую, придавливая, до самого верха банки. Закрываю плотной крышкой и — в холодильник на 3 дня. Подаю, полив растительным маслом и слегка посолив.

Анна БАЛУНСКАЯ, г. Ровно

Советы специалиста

Собираем в июне



О том, на какие целебные растения обратить внимание в июне, рассказывает травница Елена МАЛОВА из Подольска.

Живучка ползучая

Растет на полянах и среди кустарников. Цветет в июне, и как раз во время цветения траву надо собирать. Хорошее средство для похудения, очищения организма, удаления мелких камней из протоков печени и желчного пузыря. Заваривайте 1 ст.л. сухой травы 1 ст. кипятка, настаивайте час, накрыв крышкой, и пейте в течение дня в три-четыре приема. Отвар помогает при воспалении желудка и кислой отрыжке. Полощите горло настоем травы при фарингитах, ангине, стоматитах.

Кислица

Листочки кислицы помогают при авитаминозе, упадке сил, плохом аппетите. Траву стимулирует деятельность фундальных желез желудка, имеет желчегонное и мочегонное свойства. В листьях содержится большое количество калия, поэтому растение помогает при аритмии и слишком обильных менструациях. Полезна кислица именно в свежем виде, поэтому добавляйте ее в салаты и другие блюда.

Важно! Под запретом трава для тех, кто страдает подагрой, артритами, мочекаменной болезнью.

Зеленчук желтый

Зарекомендовал себя как почечное средство при циститах, уретритах, пиелонефритах, снимает воспаления и спазмы нижних отделов мочевыводящих путей. Заваривайте 2 ст.л. травы 0,5 л кипятка, настаивайте 40 мин. под крышкой, пейте 3-4 раза в день по 0,5 ст.

Шалфей-кудесник

«У кого в саду шалфей — жизнь проводит без врачей», — так говорят об этом растении. И неудивительно: шалфей лекарственный обладает противовоспалительными, антимикробными, кровоостанавливающими, общеукрепляющими свойствами.

Сушка

Собираю **листочки** до начала цветения растения: именно в это время в них максимальная концентрация полезных веществ. Но можно собирать и **цветущие верхушки**. Побеги с листьями срываю на высоте 10-15 см, высушиваю в тени в проветриваемом помещении, избегая попадания прямых солнечных лучей. Можно заготовить в электросушилке при 50-60 град. Храню в бумажных пакетах или в сухих стеклянных банках не более 1,5 лет.

Настойка

Для приготовления настойки заполняю стеклянную банку сухими **цветами** и **листьями шалфея** и заливаю **водкой**, чтобы она покрыла сырье полностью. Немного утрамбовываю листья и заполняю банку доверху. Закрываю крышкой и настаиваю 3 недели в темном месте, ежедневно встряхивая. Затем процеживаю.

При простудах, ангине для полосканий полости рта и горла развожу 1 ч.л. настойки в 1 ст. воды и полощу 3 раза в сутки.

Для местных аппликаций как дезинфицирующее и ранозаживляющее средство: 20-60 капель разбавляю в 100 мл физраствора (курс лечения 1-2 недели). Для укрепления волос и борьбы с пер-



хотью втираю настойку в корни за час или два до мытья головы.

Таясия ФИЛИППОВА,
г. Курск

От ожогов

Помогает такой компресс: 0,5 ст. тертого сырого картофеля смешайте с 1 ч.л. меда, нанесите тонким слоем на марлю, аккуратно, не прикладывая, приложите к обожженному месту и прибинтуйте. Через 2-3 часа смените повязку.

Наталья ЛАНИЧЕК,
травник-пчеловод,
г. Светлогорск

Земляничная водичка

Хочу дать совет молодым мамам. В первые дни после родов для многих становится актуальной проблема стула (особенно если были разрывы). Мне в подобной ситуации (а рожала я дважды) помогала земляничная водичка, которую приносила мама.

Неплотно наполняю ягодами **земляники** банку и заливаю охлажденной кипяченой **водой**. Закрываю плотной крышкой и ставлю в холодильник на два дня. Пью по стакану натощак. Кстати, этот совет подходит и для пожилых людей, страдающих от запоров.

Юлия БАТУРИНА,
г. Днепрпетровск

Крапива лечит раны

У меня в запасе всегда есть целебная настойка.

Наполняю стеклянную банку листьями **крапивы** и заливаю доверху **водкой**. Накрываю крышкой и настаиваю на солнце две недели. Случись любая рана, сначала промываю ее розовым раствором марганцовки, а затем смачиваю в настойке марлю, сложенную в несколько слоев, и прикладываю к проблемному месту. Закрепляю повязкой.

Меняю раз в сутки на ночь. Рана затягивается быстро.

Валерий ИВАНОВ,
травник,
г. Гайсин

От боли в суставах

Смешиваю 5 измельченных зубчиков чеснока, по 0,5 ст. яблочного уксуса и спирта (водки). Настаиваю в темном месте семь дней. Полученной настойкой растираю ноги при болях в суставах. Курс — до облегчения состояния.

Анна АЛЛЕНОВА,
п. Н. Сосны Ростовской обл.





**ВЫ ПЕНСИОНЕР?
ДАДИМ ВАМ 12%**

денежный
кредит «12%
плюс»

ПОМОГАЕМ СТАТЬ БЛИЖЕ

звонок по России бесплатный

8 800 350 04 15

www.sovcombank.ru

www.sovcombank.ru. 100 000 руб. на 12 мес. по «Денежному кредиту «12% плюс» клиентам 20-85 лет. 12% годовых при соблюдении условия: безналичное расходование за первые 25 дней договора от 80% суммы кредита, 17% годовых — при несоблюдении условия. Выдается по паспорту, второму документу и справке 2-НДФЛ (пенсионерам не требуется) по усмотрению ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия Банка России №963. На правах рекламы.

Пасынкуем томаты

«Помидорная королева» — именно так называют в родном Минусинске и за его пределами Наталью ЩЕРБИНИНУ. Женщина знаменита не только огромными плантациями с обилием сортов томатов, но и тем, что активно делится своим опытом. В том числе с нашими читателями.

Когда томаты подросли, окрепли, раскустились и даже кое-где навили себе кудри, это, конечно, радует. Но значит, пришло время подумать о формировании куста. Пасынок — это дополнительная веточка, которая образуется в пазухе между стеблем и листом. Чем раньше вы его удалите, тем меньше он успеет забрать питательных веществ у куста. А если все этого не сделаете, у вас получатся настоящие помидорные заросли-джунгли, плоды на которых будут мелкими.

Настоятельно рекомендую удалять пасынки утром в солнечную погоду. Когда пасмурно, ранка долго не затягивается и через нее проникает инфекция. Для себя отметьте, сколько

стеблей на кусте вам нужно. Я обычно формирую кусты в два стебля. Если пойдете по моему пути, то к главному побегу присоединяем пасынок, который находится под первой цветочной кистью в пазухе листа — его не трогаем: он впоследствии будет вторым стеблем. Если же формируете один стебель (так часто делают те, кто выращивает томаты в теплицах), то сохраняйте один главный побег, а все, что растет из боковых пазух, убирайте.

Внимание! На месте среза постарайтесь оставить небольшой «пенек» в 1 см, тогда на этом месте пасынок второй раз не появится.

Наталья ЩЕРБИНИНА,
г. Минусинск.
На фото — автор



От Сватов

В следующем номере Наталья расскажет о том, как прищипывать макушку томатов и что делать, если облетает цвет. Не пропустите!



Супермалина

Как придать сил ремонтантной малине, чтобы в один год и побеги выросли, и ягоды вызрели, рассказывает опытный садовод Татьяна ПИЛИПЕНКО из г. Волжского.

❖ По мере роста малины подвязываю ее на шпалеру, 3-4 раза за сезон подкладываю мульчу.

❖ Если жарко, ежедневно включаю капельный полив по 4 часа, а каждую неделю кормлю кусты под корень, чередуя агровит и травяной настой (рецептом этого чудо-настоя Татьяна поделилась с нашими читателями в прошлом номере издания. — Сваты).

❖ Каждую неделю провожу внекорневую подкормку биоккоктейлем: тщательно растворяю в небольшом количестве воды 20 гранул «Экоберин» + 20 гранул «Здоровый сад» + 20 капель НВ-101 + 2 ст.л. удобрения «Бочка» (в

нем гумат натрия и гумат калия) + 40 г зеленого мыла (продается в садовых магазинах) и добавляю до 10 л воды. Например, если корневую подкормку делаю по понедельникам, то внекорневую — по четвергам.

❖ Раз в 2-3 недели убираю сорняки и вырезаю лишнюю поросль.

❖ У меня песчаная почва, щелочная, а малина любит подкисленную, поэтому раз в месяц поливаю ее раствором электролита: 100 г на ведро воды.

Во время цветения...

Провожу первую корневую подкормку гуматом калия и гуматом натрия. Это нужно для того, чтобы малина была

сладкой. Вторую такую подкормку делаю в середине августа. Еще опрыскиваю в профилактических целях от болезней препаратом Топсин-М или бордоской смесью. А для успешного образования завязей применяю или препарат «Завязь», или борную кислоту (20 г на ведро).

Ловушка для вредителей

Чтобы малину не съели осы и жуки, мастерю ловушки: разрезаю пластиковые бутылки чуть выше «тали», в нижнюю часть кладу 2-3 ст.л. старого варенья, щепотку сухих дрожжей, вливаю около 1 ст. воды, затем вставляю верхнюю часть в нижнюю горлышком внутрь и привязываю к шпалерным столбам. Все летающие вредители собираются на этот запах, но пчелки в ловушку ни разу не попали. Еще от ос хорошо помогает базилик: просто отрезаю от кустов базилика веточку и вешаю ее на шпалеру к малине.

На месте

А чтоб малина не разрасталась куда не надо, сажаю по периметру малинового ряда чеснок и никогда его не выкапываю. Зеленый чеснок использую для салатов.

Сбор и хранение

Собираю ягоды в плоские пластиковые лотки. Для того чтобы малина дольше хранилась, сразу же, как полностью емкость, ставлю ее в холодильник, не накрывая крышкой. Накрывать можно через 40-50 мин.

Соседи удивляются: не иначе как «химией» огурцы подкармливаем, раз урожай такой собираем. А я просто заметил, чем чаще получается снимать огурцы, тем больше их потом вырастает. Теперь короткоплодные сорта срезаю каждые 1-2 дня, а длинноплодные — через 3-4.

10 дел июня

1 Еще не поздно посеять фасоль, кабачки и тыкву, а также кустовой укроп и столовую свеклу. К тому же отвоюю делянку под позднеспелую морковь, предназначенную для зимнего хранения. Если не было времени высадить рассаду лука-порея в мае, делаю это не позже первой декады июня.

2 На открытую грядку высаживаю рассаду томатов, баклажанов, перцев (под временное укрытие из пленки либо нетканого укрывного материала), а также рассаду базилика, корневого и черешкового сельдерея, осенней и летней цветной капусты, кольраби, брокколи.

3 В открытый грунт смело высеваю семена огурцов, провожу очередной посев обыкновенного укропа. Во второй половине июня выделяю уголок под посевы летней редьки.

4 Выращиваю свежую рассаду кочаных и листовых салатов.

5 Подкармливаю, подвязываю и формирую тепличные томаты, баклажаны, перцы и огурцы.

6 Влажная и теплая погода провоцирует интенсивное развитие сорняков и вредителей. На капустные грядки накидываю «нетканку» от кресто-



цветных блошек, белянок и бабочек-капустниц. Посадки лука, моркови и картофеля периодически рыхлю, а растения окуливаю и опрыскиваю древесной золой, но при особенно агрессивных атаках тли, колорадского жука или морковной листоблошки прибегаю к помощи инсектицидов вроде фитоверма, лепидоцида или актары.

«Душ» для помидоров

Во время цветения второй и третьей цветочных кистей помидорных кустов 1-2 раза опрыскиваю растения раствором борной кислоты. Для этого развожу 10 г порошка борной кислоты в 10 л воды. Благодаря такому «душу» урожай становится куда выше, а сами томаты — слаще.
Юлия ВОРОБЬЕВА,
г. Могилев

7 Весь месяц собираю урожай редиса, самых разных зеленушек. В конце июня срезаю с грядки первые кочаны ранней капусты и выкапываю корнеплоды редьки.

8 В первой половине лета подкармливаю растения и даю им все три главных элемента питания — азот, фосфор и калий.

9 Именно в этот период несвоевременный и недостаточный полив может отрицательно сказаться на урожае, однако и избыточное увлажнение неблагоприятно — оно способствует развитию болезней.

10 Из органических остатков (сорняков, ботвы) и бытовых отходов формирую новую компостную кучу для будущего сезона.

Ольга КОСЕНКО,
хозяйка сайта «Огород без забот»,
г. Калининград.
На фото — автор

КОЖА РУК ПЕРЕСЫХАЕТ, ТРЕСКАЕТСЯ?



ВОЗЬМИ НА ДАЧУ!

- Заживляет мелкие трещины, порезы, ссадины
- Восстанавливает кожу после работы с землёй
- Смягчает, увлажняет и питает кожу



Продается
только в аптеке

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

«Авторский рецепт»

В детстве решила удивить домашних кулинарным шедевром. Как раз начало лета — думаю, дай-ка приготавлию вкуснейший салатик! Да такой, который до этого никто не делал, даже мама. Жили мы тогда в частном доме, поэтому мне не составило труда выйти в огород и насобирать приглянувшиеся молоденькие листочки. В ход шло все: от петрушки до подорожника, вишневых листьев и прочей малосъедобной зелени. Измельчив ее и перемешав со сметаной и солью, торжественно подала блюдо к столу, но почему-то родные не стали сразу пробовать, а скромно осведомились: «А что там?» Услышав мои комментарии, вежливо отказались. Мама и вовсе посоветовала блюдо утилизировать. «Придется самой пробовать, не пропадать же добру», — обиделась я и втихоря съела несколько ложек. Но поняв, что «чего-то не хватает», все же последовала совету мамы. Однако скоро у меня скрутило живот так, что просто невозможно было стоять... Конечно, заподозрила, что дело в моем кулинарном эксперименте, и призналась в своих догадках маме. Она, как мудрая женщина, не стала ругать меня, а спокойно отпаивала углем и минералкой. Но впредь я стала готовить салаты только проверенные, хоть и не авторские. Зато со свежей летней зеленью!

Внимание: рецепт!

- ♦ 100 г молодых листьев одуванчика
 - ♦ по пучку петрушки и зеленого лука
 - ♦ вареное яйцо
 - ♦ растительное масло
 - ♦ соль и яблочный уксус — по вкусу.
- Вымачиваю листья одуванчика в подсоленной воде 30 мин. Затем всю зелень измельчаю, добавляю нарезанное яйцо, заправляю маслом и уксусом, солю и перемешиваю.

Александра ЛАРИНА, г. Могилев

Кексы на славу!

Чтобы кексы дольше не черствели, добавляю вместо части муки крахмал. Если кладу ягоды, пересыпаю их мукой. Бывает, что снаружи выпечка уже достаточно румяная, а внутри еще не пропеклась. Тогда накрываю формочки смоченным водой пергаментом и пеку до готовности.

Ирина ГОНЧАРЕНКО,
г. Днепр

Внучата любят супы с мясными фрикадельками. Как-то решила на эксперимент: добавила в мясной фарш измельченные грецкие орехи с чесноком и зеленью. Едоки просили добавки!



Мясо для пикника

Блюда, приготовленные на открытом огне, в окружении друзей и близких, под пение птиц, журчание воды и шелест ветра — самые вкусные. Делюсь рецептом маринада для мяса, который прижился в нашей семье. В чем только я не мариновала шашлыки: в уксусе, вине, пиве, минералке, лимонном, гранатовом и томатном соке, майонезе... Очень нравится мариновать в коньяке, но дороговато получается. Для себя усвоила — кислая среда для мяса не очень хороша. А этот вариант — идеальный!

- ♦ 2 кг свинины (шейная часть)
- ♦ стручок острого перца
- ♦ 3 ст.л. меда
- ♦ 5 ст.л. горчицы
- ♦ 100 мл соевого соуса
- ♦ 50 мл растительного масла
- ♦ 3-4 см свежего корня имбиря
- ♦ головка чеснока.



Мясо мою, обсушиваю, порционно нарезаю: если собираюсь нанизывать на шампуры, то кусочками 4x4 см; если готовить на решетке — нетолстыми пластинами величиной с ладонь. Очищенные зубчики чеснока слегка придавливаю ножом (не пропускаю через чесночницу!), острый перец нарезаю, имбирь натираю на мелкой терке и отжимаю сок. Отдельно смешиваю соевый соус, мед, горчицу, масло и сок имбиря. В кастрюлю кладу мясо, перчу, добавляю чеснок и заливаю маринадом. Перемешиваю. Оставляю под крышкой в холодильнике минимум на сутки. За это время несколько раз перемешиваю. Ни в коем случае не солю!

Ангелика ГРЯЗНЫХ,
г. Воронеж. Фото автора

Сладкий пирог со щавелем

- ♦ 2,5 ст. муки
- ♦ 1 ст. сметаны
- ♦ 0,5 ст. и 2 ст.л. сахара
- ♦ 100 г сливочного масла
- ♦ 300 г щавеля
- ♦ яйцо
- ♦ 0,5 ч.л. соды (погасить).

Щавель мою, обсушиваю, нарезаю, засыпаю 0,5 ст. сахара. Масло перемешиваю с 2 ст.л. сахара, добавляю 2 ст. муки и растираю в крошку. Кладу сметану и соду, всыпаю оставшуюся муку. Замешиваю мягкое эластичное тесто, делю на две части и раскатываю. В смазанную растительным маслом форму выкладываю один пласт теста, распределяю щавель, накрываю вторым пластом. Края защищаю. Смазываю яйцом. Выпекаю при 180 град. 40 мин.

Тамара ШЕПЕЛЕВА,
г. Самара. Фото автора



Маффины с клубничным сюрпризом

- ♦ 100 г темного шоколада
- ♦ 4 яйца
- ♦ 80 г муки
- ♦ 100 г сливочного масла
- ♦ 80 г сахара
- ♦ 9 ягод клубники.

Белки отделяю от желтков, к желткам добавляю сахар и взбиваю. Шоколад растапливаю на водяной бане с маслом, смешиваю с желтками и мукой. Белки взбиваю, ввожу в тесто, перемешиваю. В формочки выкладываю 2 ст.л. теста и погружаю в него ягоду клубники. Заливаю 1 ст.л. теста. Выпекаю при 180 град. 15 мин. Подаю с клубничным соусом.

Элина ГРИГОРЯН,
г. Волгоград.
Фото автора

«Хрущи»

Так у нас называют хворост.

- Мука • 1 л молока • 1 ст. сахара
- 150 г маргарина • 80 г свежих дрожжей
- щепотка соли • растительное масло.

Смешиваю теплое молоко с дрожжами и 2 ст.л. сахара. Даю дрожжам «поработать». Постепенно всыпаю оставшийся сахар, соль и столько муки, чтобы получилось пластичное тесто. Вымешиваю, пока не начнет отставать от рук. Добавляю растопленный маргарин и 2,5 ст.л. растительного масла. Хорошо перемешиваю, заворачиваю на 20 мин. в пищевую пленку.

Затем тесто раскатываю в пласт толщиной 0,5 см, нарезаю прямоугольниками или квадратами. В центре каждого делаю разрез, в него пропускаю один из уголков теста и выворачиваю наружу. Жарю в большом количестве раскаленного растительного масла до золотистого цвета. Перекладываю на бумажную салфетку. Перед подачей посыпаю сахарной пудрой.



Мой совет

Из теста можно готовить пончики: скатываю шарик размером с яйцо, пальцем делаю отверстие, чуть сплюсываю и жарю.

Валентина ВИЗНЕР,

д. Ставры Витебской обл.

Фото Ирины ПЕРМИНОВОЙ

Печенюшки для дочки

Готовлю такое печенье для доченьки, ведь я полностью уверена в его составе.

- 350 г муки • 170 г сливочного масла
- 100 г сахара • 2 яйца • 3 ст.л. крахмала • 1 ч.л. разрыхлителя теста • щепотка соли.

Размягченное масло взбиваю с сахаром в пышную массу. Добавляю по одному яйца, каждый раз хорошо взбивая. Смешиваю муку, крахмал, соль и разрыхлитель, всыпаю в масляную смесь. Скатываю в шар, заворачиваю в пленку и кладу в холодильник на час. Раскатываю тесто в пласт толщиной 1 см, нарезаю квадратами, обмакиваю одной стороной в сахар. Выпекаю в разогретой до 200 град. духовке 10-12 мин.



Алеся БАЛАЖИНСКАЯ,
г. Минск. Фото автора

Куриный салат

Рецепт взяла у знакомой: она постоянно готовит такой салат.

- Куриная грудка • зеленое яблоко • 3-5 черешков сельдерея • горчица в зернах (по желанию)
- майонез • соль.

Грудку варю до готовности, нарезаю кубиками. Так же нарезаю яблоко (кожуру не очищаю). Сель-

дерей чищу от волокон, измельчаю. Все смешиваю, солю, в майонез добавляю немного горчицы, заправляю салат.



Татьяна СМЕРНОВА,
г. Сергиев Посад.
Фото автора

Все в шоколаде!

В сезон клубники напомним о простом, но изысканном десерте. На водяной бане растапливаю шоколад — темный, молочный, белый. Обмакиваю в него крупную промытую и обсушенную клубнику, обваливаю в рубленых ядрах орехов. Даю застыть в холодильнике. Можно подавать и в будни, и в праздники!

Лариса ШИРЯЕВА,
г. Москва

Печеночная запеканка

- 400 г куриной печенки
- 200 г любых вареных грибов • 150 г вареного риса • 2 яйца • 150 мл молока • 1 ст.л. сметаны
- 1 ст.л. сливочного масла
- черный молотый перец • соль.

Печенку и грибы пропускаю через мясорубку или измельчаю блендером. В желтки добавляю молоко и сметану, солю и перчу по вкусу, слегка взбиваю, перемешиваю с печенкой, рисом и грибами. Охлажденные белки взбиваю миксером в пышную пену, аккуратно подмешиваю к общей массе. Форму смазываю сливочным маслом и выкладываю фарш. Запекаю в духовке при 180 град. до готовности.



Анна СУРКОВА,
г. Волгоград. Фото автора

Рыбные палочки с зеленым соусом



Подавать можно и горячими, и холодными.

- 400 г филе трески • 2 яйца • 6 ст.л. панировочных сухарей • 5 ст.л. муки
- черный молотый перец • соль • растительное масло.

Для соуса: • 2 больших пучка кинзы • зеленый лук • 1-2 зубчика чеснока • небольшой стручок острого перца • 3 см свежего корня имбиря • 1 ст.л. сока лимона • 30 мл растительного масла • 2 ч.л. сахара • смесь перцев • соль.

Филе нарезаю полосками, солю и перчу. Кусочки панирую в муке, обмакиваю во взбитые яйца, обваливаю в сухарях. Жарю на среднем огне на растительном масле до готовности. Выкладываю на бумажное полотенце. Ингредиенты для соуса, кроме масла, измельчаю в блендере до однородности, порциями подливая растительное масло.

Татьяна ЧУДОВСКАЯ,
г. Одесса. Фото автора

Стрелки чеснока впрок

В масле



Это базовый рецепт-основа для приготовления других блюд. У заготовленных таким образом стрелок крепкий привкус чеснока и легкая горчинка.

У чесночных стрелок удаляю бутоны, измельчаю зелень, промываю в горячей воде, обсушиваю. Кладу частями в чашу блендера или кухонного комбайна, добавляю оливковое масло, измельчаю до однородной массы. Готовую пасту перекладываю в посуду для хранения, сверху наливаю тонким слоем немного масла, закрываю крышками и ставлю в морозилку.

Мой совет

Лучше выбирать мягкие молодые стрелки, но подойдут и «возрастные».

Татьяна РОМАНОВА,
г. Дмитров. Фото автора

Заморозка

Когда на огороде вырастает чеснок, он выбрасывает стрелки — будущие семена. Советую их сразу удалять, иначе вся сила растения уйдет в эту часть. Стрелки богаты витаминами и очень ароматные — не меньше, чем сам чеснок, поэтому заготавливаю их впрок и добавляю в разные блюда: в фарш, салаты и т.д.

Стрелки мою, отделяю верхушки от стеблей. Верхушки пропускаю через мясорубку и складываю в контейнеры для заморозки и хранения. Стебли нарезаю по 4-5 см и замораживаю в полиэтиленовых пакетиках.

Ольга СМЕРНОВА, г. Набережные Челны

Тархун-трава

Эфирные масла эстрагона довольно летучие: если его неправильно высушить, вместо ароматической добавки получите... сено. Поэтому срезаю верхние молоденькие веточки тархуна до начала цветения, мою и раскладываю на широких поддонах. Сушу не на открытом солнце, а в тени. Периодически переворачиваю. Когда веточки станут легко ломаться, обрываю с них листья и быстро засыпаю в баночки.

Юлия ВОРОБЬЕВА, г. Могилев

Для клубничных чипсов беру крупные сладкие ягоды, ведь водянистые придется вялить дольше. Такую «сушку» люблю добавлять в выпечку — пироги да булочки получаются со вкусом свежих ягод, а тесто при этом не размокает.



Клубничные чипсы

Добавляю такие чипсы в кашу и чай, украшаю торты — они напоминают лепестки роз.

Ягоды мою, удаляю «хвостики», нарезаю каждую тонкими пластинами и раскладываю на поддоны электросушилки или на противень, застеленный пергаментом. Включаю сушилку на 45-50 град. и сушу до полной потери влаги примерно 10 часов, в духовке — при 90-100 град. — 1,5 часа (лучше с конвекцией). За это время клубника подсыхает и даст немного сока. Перекладываю кусочки на чистый пергамент и сушу еще 1,5 часа. Храню в стеклянной банке с плотной крышкой.

Виктория ПИСКУНОВА,
г. Запорожье. Фото автора



«Дом» для огурчиков

Очень удобные емкости для хранения малосольных огурчиков придумал и изготовил сам, нигде похожих вариантов пока не видел. Их очень удобно размещать в дверце холодильника.



У 2,5-литровой пластиковой бутылки (например, из-под пива) срезаю верхнюю конусную часть — получается цилиндр емкостью около 2,2 л. Разогретым на газовой плите гвоздем или электропаяльником прожигаю сверху этого цилиндра два диаметрально противоположных отверстия для будущей ручки. Из остатков той же бутылки по ее окружности вырезаю ленту толщиной 5-6 мм, продеваю концы с наружных сторон цилиндра и завязываю — ручка готова. Оплавляю острые края ленты и узелков раскаленным гвоздем, чтобы не царапались. Верхнюю часть бутылки использую в виде крышки.

Владимир ОЛИШЕВСКИЙ,
г. Николаев. Фото автора

Банки — на линейке готовности

Сейчас, когда у нас, дачников, есть хоть чуток свободного времени, готовлю банки для будущих солений и варений.

Мою банки с содой, ставлю на решетку в холодную духовку, выдерживаю 7-10 мин. при 180 град. Оставляю в духовке до полного остывания. Далее закрываю сухими винтовыми крышками (тоже стерилизую их 10 мин. в кипящей воде в кастрюле на плите). Если крышка с дефектами, гнутая, все равно пользуюсь ею, но помечаю, чтобы потом заменить. Каждую банку ставлю в полиэтиленовый пакет и завязываю. Складываю в большой мешок с завязками и плотно его затягиваю.

Когда ведра и тазы уже полны ягод, овощей и фруктов, мне достаточно только снять пакет с банки и непосредственно перед закруткой опустить крышки на несколько секунд в кипятки (некачественные — заменить). Для перестраховки можно обдать стекло кипятком, но я этого не делаю. Пользуюсь таким способом уже несколько лет — хранится все без проблем.

Марина СИМОНОВА, г. Москва

Счастье В ДОМ

ПРОДОЛЖЕНИЕ

ТОЛЬКО ПОДПИСЧИКОВ ИЗДАНИЙ «ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ»
И «СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ» ЖДЕТ УНИКАЛЬНЫЙ ПОДАРОК — ИЗОБРАЖЕНИЯ
7 САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ ИКОН БОЖИЕЙ МАТЕРИ.



В сборник включены изображения икон Божией Матери: Семистрельная, Целительница, Казанская, Скоропослушница, Почаевская, Жировицкая и Нерушимая стена, соответствующие молитвы и описание каждой иконы. Молитвы помогут вам в тяжелых жизненных ситуациях и при болезнях, станут надежной защитой от бед, трудностей на работе, проблем в семейной и личной жизни.

ВЫПОЛНИТЕ ДВА ПРОСТЫХ УСЛОВИЯ:



1
Оформите подписку на II полугодие 2018 г. на два издания — «Золотые рецепты» и «Сваты. Заготовки».

2
Вышлите на адрес редакции ксерокопии двух подписных купонов и конверт с марками и обратным адресом не позднее 16 июля 2018 г. (дата отправки по почтовому штемпелю).

НАШ АДРЕС:

214000,
г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 200,
«Золотые рецепты»,
Акция
«Счастье в дом.
Продолжение»



«Золотые рецепты наших читателей» — самый уютный кулинарный журнал. На каждой страничке вас ждут не только фирменные рецепты хозяюшек, но и фото их любимых дегустаторов. Слово в гостях побываете! А по рекомендациям прекрасных кулинарок заодно и меню составите. И для обычного ужина, и для праздничного стола найдете угощение: наваристые супы, необычные закуски, сытные горячие блюда, интригующие десерты. Будет вкусно!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«Золотые рецепты наших читателей»:

П1198

«Почта России»,

72652

«Каталог российской прессы»,

19801

«Пресса России».

«Сваты. Заготовки»:

П1214

«Почта России»,

11423

«Каталог российской прессы»,

71234

«Пресса России».



Мой рецепт или совет в «Сваты. Заготовки»:

В прошлом номере Валентина ЕРЕМЕНКО из Херсона рассказала, как по просьбе зятя посадила на огороде бамию. При этом наша читательница сокрушалась, что ничего не знает о данной культуре, спрашивала, что готовить с диковинкой. Я, признаюсь, сию экзотику тоже не пробовал, но интерес возник. А у вас?



Что такое бамия?

Эту культуру в народе еще называют дамские пальчики. В ней богатейший витаминно-минеральный состав, а вкус чем-то похож на спаржу и баклажан. Во-первых, давайте разберемся, как вырастить диковинку.

Это теплолюбивое растение, которое не стоит выращивать в открытом грунте, если вы не живете в южном регионе. Почва должна быть плодородной и удобренной, подготовить ее нужно с осени: во время перекапывания внесите в грунт перегной, компост и суперфосфат.

Выращивать бамию советую рассадой. Сажайте семена сразу в отдельные емкости, так как это растение не любит пересадок. Замочите семена в воде на сутки и следите, чтобы все время было 20-25 градусов. Высаживать росточки в парник или теплицу нужно примерно через 45 дней, на расстоянии 30-60 см друг от друга. Регулярно поливайте их водой, пропалывайте сорняки, окучивайте кустики, подкармливайте минеральными удобрениями, а когда появятся плоды — нитратом калия.

Срывать и готовить надо слегка недозрелые (3-6-дневные) завязи плодов длиной 4-6 см. Срезать их советую каждые 2-3 суток, потому что перезревшая бамия теряет свои вкусовые и диетические свойства. В свежем



виде ее долго не хранят: в холодильнике — не более 3-4 суток.

Совет от Сватов

О лечебных свойствах бамии читайте в «Суперсовет. Мое здоровье» №6.

Вадим ЕРМОЛЕНКО,
главный агроном, г. Калининград

Маринованная «экзотика»



Бамию тщательно мою, укорачиваю «хвостики», посыпаю лимонной кислотой, энергично перетираю и оставляю на 2 часа, чтобы плоды посветле-

ли. Затем промываю под проточной водой. На дно литровых банок кладу по вкусу измельченную зелень укропа, кусочки чеснока, черный перец горошком, лавровый лист и по бутону гвоздики. Заполняю банки бамией, заливаю крутым кипятком, ставлю на застеленное тканевой салфеткой дно кастрюли, вливаю воду до «плечиков», прикрываю металлическими крышками и стерилизую 5 мин. Достаю банки, в каждую добавляю 1 дес.л. соли и 1 ч.л. уксусной эссенции, закатываю и укутываю до полного остывания.

Евгения ВАРТАНЯН,
г. Ереван. Фото автора

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

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

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ!

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

Заготовки по Луне в 2018 году

Благоприятные дни

8-11 июня
14-17 июня
20-22 июня
25-27 июня
2-10 июля

Неблагоприятные дни

12-13 июня

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

Подписка на II полугодие 2018 года.

«Самобранка»

«Золотые рецепты заготовок:
хиты сезона»



Огурцы, помидоры, зелень, квашенка, салаты, икра — чем плотнее мы наполним наши кладовочки с лета-осени, тем сытнее переживем зиму. Именно поэтому мы выбрали такие рецепты, по которым готовит большинство хозяюшек-читательниц «Толоки», — проверенные годами на надежность, а домашними и гостями — на вкус. **Выдет 10 июля.**

«Кулинарные хитрости от «Сватов»



Говорят, сколько хозяйшек, столько и рецептов борща, блинов и оливье... И скорее, не рецептов, а всевозможных секретов, как приготовить вкуснее, дешевле, оригинальнее, быстрее. Именно такие хитрости, подсказки и советы из всего СНГ и не только собраны в выпуске — и от читателей, и от специалистов. Вы узнаете, как выбрать продукты и кухонную технику, рецепты сытных, но дешевых блюд, идеи экспресс-ужина и удачного преображения кухни с помощью подручных средств. **Выдет 23 октября.**

Подписные индексы на «Самобранку»:
12666 «Каталог российской прессы» и
П2382 «Почта России».

«Наша кухня. Спецвыпуск»

«Соления и маринады:
секреты домашнего консервирования»



Заготовили много помидоров, а крышки вздулись? Соленые огурцы разваливаются в бочках и покрываются плесенью? Капуста после закваски сереет и отказывается хрустеть? Как не допустить ошибок? Существует 1000 и 1 секрет, как сделать заготовки самыми вкусными и аппетитными! В выпуске вы найдете проверенные десятилетиями хитрости от хозяйшек и рекомендации специалистов — поваров, технологов. **Выдет 24 июля.**

«50 рецептов мясных заготовок»



Мясные заготовки — это и домашняя тушенка, и вяленая поленица, закатанный в банке холодец, аппетитные, пальцем пиханные колбасы и разнообразные паштеты (как из мяса, так и из субпродуктов). А что вы скажете насчет куриных купат и балыка, соленого и копченого сала, грудинки по семейному рецепту, пережившему не одно десятилетие? Подписывайтесь! Будет сытно, вкусно и недорого! **Выдет 9 октября.**

Подписные индексы на «Наша кухня»:
15601 «Каталог российской прессы» и
П2408 «Почта России».

Подскажите

Не угадала с сортом и посадила целую плантацию мелкого салатного перца (длина стручков 5-7 см). Он не мясистый, поэтому замариновать целиком не вариант. Хозяюшки, поделитесь идеями!

Ольга ТИХОНОВА, г. Харьков

Может, кто-то пробовал готовить из домашнего винограда качественный уксус? Буду благодарен за подробный рецепт.

Виктор БОЛДЫРЕВ,
г. Лисичанск

Не раз читала в различных изданиях, что можно замораживать торты, но ни разу этого не делала. Хотелось избежать возможных ошибок. Все ли изделия подходят для заморозки (например, с белковым кремом, масляным)? Как ставить торт в морозилку — целиком или нарезать порциями? Хотелось бы услышать мнение как самих хозяйшек, у которых был подобный опыт, так и профессионалов.

Людмила НАЗАРЕНКО, г. Тула

Дорогие мои Сваты, спасибо вам и всем вашим авторам за такое полезное издание. Не оставьте без внимания и мою просьбу. Ищу рецепт варенья из слив, по вкусу похожего на шоколадную пасту.

Ирина МАЖАРОВА, г. Борисполь

Следующий номер выдет 10 июля. Не пропустите!

Журнал «Сваты. Заготовки» № 6 (38), 5 июня 2018 г.

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

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК
Редактор Наталья Михайловна ГОРОВОЦОВА
Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»

Свид-во о регистрации СМИ ПИ № ФС77-61429 от 10.04.2015 г.

Адрес редакции, юридический адрес:

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

Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс)

E-mail: ru@toloka.com

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 214000, г. Смоленск,

главпочтамт, а/я 200. E-mail: sz@toloka.com

Номер подписан в печать 23.05.2018 г. в 20.00

Тираж 194 600 экз. отпечатан ООО «Возрождение»

214000, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

(8 499) 253-44-28, (8 903) 615-56-07

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

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

Вы можете оформить подписку с любого месяца по индексам

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 71234 «Пресса России»,

П1214 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодексов гонорар и призы вы сможете получить только при указании ФИО (полностью), номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Цена свободная

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

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

Редакция имеет право редактировать и опубликовывать любые пришедшие в свой адрес иллюстрации и письма читателей.

Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

В номере использованы фото shutterstock.com, depositphotos.com, rusmediabank.ru.

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Зак. №01668

Подписка —
это удобно
и выгодно!

Дорогие наши,

осталось совсем немного времени до конца подписной кампании на 2-е полугодие 2018 г. Поспешите!

Подписные индексы:

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

71234 «Пресса России», П1214 «Почта России».

Подписавшись, вы:

● **Сэкономите,**
т.к. подписка — это
выгоднее, чем покупать
издание в розницу.

● **Освободите**
личное время — вам
не придется искать
издание в продаже.

● **Гарантированно**
получите прямо
домой лучшие
проверенные
читательские
рецепты и советы.

● **Только у подписчиков**
есть возможность стать
обладателями уникального
сборника с изображениями
7 самых известных икон
Божией Матери с описаниями и
соответствующими молитвами
(подробности на стр.29).

АКВАФОР®

фильтры для воды

Ничего лишнего – только вода!



15%*
СКИДКА

на фильтр «Прованс А5»
по промокоду

ИДТ-6**

- **Умный счетчик**
Покажет время замены модуля
- **Крышка Flip-flor:**
Открывается в одно касание
- **Двойная фильтрация**
Предфильтр + глубокая очистка
и обогащение магнием

8 (800) 555-81-00
WWW.AQUAPHOR.RU



Фильтр «Прованс А5»