

16+

**Сваты**

Подарки для подписчиков (см. стр. 9)

Все рецепты проверены читателями!

# Заготовки

№ 5 (49), май 2019 г.

На сезон

**СОЛЕННЫЕ  
ОГУРЧИКИ****НА ЗДОРОВЬЕ:**  
настойка на почках  
смородины**ПРАВДА ИЛИ МИФ:**  
есть ли польза  
в рыбных консервах**КОНКУРС  
ВАШИХ  
РЕЦЕПТОВ**

СИРОП ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ

**Внимание!**Дорогие читатели,  
с 16 по 26 мая  
можно подписаться  
на «Сваты. Заготовки»  
со скидкой 5%!Подписные индексы:  
71234 «Пресса России»,  
П1214 «Почта России».

ISSN 2411-0787



19005&gt;



9 772411 078008

## С первой ягодкой

- ❖ Зефир нежный, как облачко
- ❖ Варенье с белым шоколадом и пряностями
- ❖ Клубничный соус к мясу

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



## Здравствуйте, дорогие!

Начиная с конца мая двери нашего дачного домика не закрываются для гостей. На все лето приезжают внушата — наши помощники и вдохновители. Они с удовольствием собирают ягоды, моют, перебирают, а потом мы вместе фантазируем, экспериментируем и придумываем новые лакомства: будь то джем с белым шоколадом или чудодейственный цветочный сироп (кстати, рецепты вы найдете в этом номере).

На неделю-другую обязательно заглядывают на дачный огонек наши многочисленные родственники и друзья, частр со своими семьями. И уж тут не обходится без любимых вечерних застолий с чайком, заваренным из местных травок-муравок, букет которых Михалыч составляет со знанием дела, со свежеприготовленным вареньем да испеченным пирогом. Нередко наши гости привозят с собой и новые рецепты — признаемся, им порой радуемся даже больше, чем презентованным гостинцам. И обязательно стараемся опробовать в сезон. Лучшие, проверенные и наиболее понравившиеся рецепты публикуем на страницах издания, естественно, указывая авторство.

Дорогие читатели, вашим рецептам мы радуемся не меньше! Ведь каждый из вас — можно сказать, виртуальный гость на нашей дачной кухне. Всех хочется приветить, обнять, угостить, одарить. И знаете, очень надеемся, что нам это удастся: каждые полгода придумываем в качестве подарка для наших гарантированных гостей — подписчиков — что-то новенькое: наклейки, календари, магниты... В этот раз решили поддержать самое ценное, что у нас с вами есть, — здоровье. Обязательно ознакомьтесь с правилами подписной акции на стр. 9, благодаря ей вы можете стать обладателем уникальной брошюры с рецептами целебных заготовок и талисмана, заряженного на здоровье и благополучие известной целительницы. Воспользуйтесь предоставленным шансом!

## Внимание!

Дорогие читатели,  
с 16 по 26 мая  
можно подписаться  
на «Сваты. Заготовки»  
со скидкой 5%!

Подписные индексы:  
71234 «Пресса России»,  
П1214 «Почта России».



Раньше старалась закатать огурчики в день сбора, полагая, что они будут лучше храниться. Но знакомая технолог объяснила: крышки срывает не от срока сбора, а от наличия пустот в овощах. И посоветовала для надежности делать трехкратную заливку: первый раз — кипятком, а затем еще дважды — горячим маринадом.

## Консервный «завод»

Стерилизую заготовки быстро и удобно — и никаких кастрюль! Заполненные банки прикрываю крышками, ставлю в разогретую до 50 град. (не больше!) ду-

ховку, устанавливаю 120 град. и стерилизую: 0,5 л — 10 мин., 1 л — 15 мин., 2 л — 20 мин., 3 л — 25 мин. Достаю и сразу же закатываю.



Перед тем как добавить в баночки лавровый лист и перец горошком, заливаю их кипятком на 10 мин., затем воду сливаю. Это своего рода дезинфекция, которая уберет заготовки от бомбажа. Особенно такая баня актуальна для лаврового листа.

## Как огурчик!

Чтобы огурцы подольше оставались свежими, мою их, насухо вытираю, заворачиваю в пищевую пленку и кладу в холодильник на нижнюю полку. Такие огурчики не вянут значительно дольше, чем овощи без «одежки».



Во время рыбалки иногда удается выловить щучку с икрой. Достаю сей деликатес, удаляю пленки и прожилки, промываю. Добавляю 0,5 ст.л. соли и 2 ст.л. сока лимона (на 300 г икры), перемешиваю, перекладываю в банку и ставлю в прохладное место на сутки. Храню в холодильнике, но не долго.



## От клещей и прочей нечисти

В сезон всегда наготове натуральное защитное средство от клещей, комаров и прочих насекомых. Смешиваю 100 мл теплого растительного масла с 1 ч.л. молотой корицы или 10 бутонами гвоздики, настаиваю в теплом темном месте несколько дней. Перед походом в лес смазываю средством открытые участки тела.



Какой дачный сезон без заноз? Расскажу, как безболезненно достаю их. Смазываю проблемное место березовым дегтем (продается в аптеке), обматываю фольгой, а затем — полиэтиленом, то есть создаю «парниковый эффект». Держу повязку 5-6 часов, а лучше — ночь. Заноза выходит сама, и ее легко вытащить, подцепив ногтями.

## Кисло-сладкая настойка

Мою и чищу 250 г стеблей ревеня, нарезаю кубиками, добавляю тертую цедру лимона, заливаю 0,5 л водки, плотно закрываю в банке и настаиваю в темном теплом месте

25 дней, взбалтывая раз в 3 дня. Процеживаю, жмых отжимаю, растворяю 100 г меда или сахара, разливаю в бутылки, оставляю еще на 3-5 дней — и можно пробовать.





## Настойка «Смородиновая свежесть»

Собираясь приготовить такую настойку не один год, а как попробовал, стал делать регулярно.

Итак, нащипал **почек смородины**. Долго щипал, потому что уже листья проклюнулись. Решил попробовать и с почками, и с веточками. Перебрал, помыл под холодной проточной водой и разложил в баночки. Количество почек произвольное: если вдруг получится ядрено, всегда можно добавить чистой водочки. Залил **водкой** очень хорошего качества — это обязательное условие! Почка сразу всплыла. Плотно закрыл банки и поставил в темное прохладное место. **Веточки** залил **спиртом** — жестче будет, но там и основа такая, и тоже — в темный подвал. День, как в той сказке, и ночь — сутки прочь. Кроме слегка изменившегося цвета никаких метаморфоз не произошло. Запах водки, а тем более спирта, на месте.



Вкуса тоже никакого нет...

И вот прошло трое суток. Спустился в подвал, открыл банку с настойкой на почках — разнесся умопомрачительный аромат смородины... Пять дней минуло — цвет изменился, стал немного насыщенный, запах водки исчез, а аромат смородиновой свежести только усилился. И уже вкусно, но еще не готово. Неделя прошла — цвет изменился, и такое послевкусие появилось, закусывать не хочется! Ох и хорошо!

В итоге добавил еще 200 мл водки, чтобы «разнасытить» вкус. Получилось весьма неплохо. А вот дольше хранить не советую. На исходе двух недель напиток начинает буреть, выпадает осадок, а к концу третьей превращается, уж простите, в пойло. Как ни храни.

А вот спиртовая настойка стоит долго. Цвет она особо не поменяла, осадка тоже мощного нет, хотя немного хлопьев появилось. Пахнуть продолжает резко — спиртом. Вкуса смородинового тоже не присутствует. Выливать жаль, пусть себе стоит. А вывод прост: использовать спирт для приготовления настоек или наливок не стоит — он выжигает всю сущность сырья и выдвигается на первый план. А оно нам надо?

Иван ИВАНОВ,

Подмосковье. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Смородиновый лист является антиоксидантом, тонизирует, укрепляет сосуды, нормализует артериальное давление. Обладает легким мочегонным эффектом, полезен для печени и почек (если нет острых и хронических болезней). Хороша настойка на смородине и для иммунитета, ведь в ней много витамина С. Почка и веточки собирать для этих нужд особого смысла нет, потому что вся польза и аромат содержатся в самом листе. Так, настойка в данном рецепте дает лечебный эффект, но он не такой выраженный, как если бы она была на листьях.

Советую собирать молодой смородиновый лист — только-только распутившийся. Промойте от пыли, оботрите мягкой тканью или бумажным полотенцем, неплотно заполните им банку на 2/3 и залейте водкой. Настаивайте 7-10 дней, затем процедите, листочки удалите. Для профилактики принимайте по 1 ст.л. в день 2 недели, еще на 2 недели сделайте перерыв, а затем при необходимости повторите курс. При простуде — 1 ч.л. в чай с медом раз в день.

**Важно!** Снадобья со смородиновым листом противопоказаны при тромбофлебитах, гастритах, язвенных болезнях ЖКТ. С осторожностью должны применять беременные и кормящие женщины: смородиновый лист уменьшает лактацию.

Татьяна ЗОЛУТХИНА, травница, г. Балашиха



## Цветочное варенье

Для варенья выбирайте розовые и красные сорта цветов, обязательно душистые — тогда и лакомство будет ароматнее.

- 320 г лепестков роз
- 1,4 л фильтрованной воды
- 2,5-3 ст. (если уж точно следовать рецепту, то 635 г) сахара
- 2 ст.л. раствора лимонной кислоты (но не лимонного сока).

Снимаю с бутонов лепестки — лучше ранним утром, пока не выпала роса. Измельчаю, всыпаю 100 г сахара и раствор лимонки (1 ст.л. кислоты растворяю в 2 ст.л. воды). Через несколько часов выделившуюся сладкую жидкость сливаю в небольшую емкость. В отдельной кастрюле кипячу воду, всыпаю оставшийся сахар, варю 2-3 мин., остужаю. Лепестки высыпаю в отдельную кастрюлю, заливаю сиропом, на максимальном огне довожу до кипения, варю 5-7 мин. на минимальном огне, постоянно перемешивая и снимая пену. Вливаю процеженный розовый сок, снова перемешиваю и томлю на минимальном огне 15-20 мин. до загустения. Разливаю в банки, закатываю.

### Мой совет

Если сорт роз сохраняет свой яркий цвет при высыхании, можно кислоту не добавлять.

Юлия ТРОЯН, г. Москва. Фото автора

### От Сватов

А рецепт ароматного сиропа из роз ищите в этом номере на стр. 16.

## «Мед» из одуванчиков

Такое лакомство добавляю в чай, подаю с творогом, горячими оладьями и сырниками.

- 400 цветков одуванчика
- 1 л воды
- 1 кг сахара.

Одуванчики собираю в чистом месте, не мою, чтобы не смыть пыльцу. Головки цветков заливаю горячей водой и оставляю до остывания. Процеживаю, в отвар всыпаю сахар и варю 20-30 мин. Пену обязательно снимаю. «Мед» разливаю в банки, закрываю крышками. Храню в холоде.



Нина ДУДАРЬ,

с. Нижний Ландех Ивановской обл.

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Уверены, что в ваших кулинарных тетрадках есть немало проверенных рецептов летних заготовок огурцов, помидоров, перцев, ягод... Наши читатели будут благодарны, если вы поделитесь своим опытом. За каждый опубликованный рецепт вас ждет денежное вознаграждение.

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



## Вопрос-ответ



На вопросы читателей отвечает эксперт по качеству плодово-овощной продукции Антон КУДИНОВ из г. Санкт-Петербурга.

### Насолил так насолил

В прошлом году муж засолил помидоры: получились сочные, но уж слишком соленые. Как можно исправить ситуацию?

Елена КОРОЛЬКОВА, г. Полтава

Если заметили подобный казус вскоре после засолки, просто слейте рассол из банки и разбавьте холодной кипяченой водой на 1/3. Опять влейте в банку с овощами, оставьте в холоде на 2-3 дня. Если же проблему обнаружили гораздо позже, то советую смириться, но не выбрасывать помидоры: они подойдут в качестве заправки в борщи, соусы, к тефтелям. Вкус блюд получится более насыщенным. Правда, солите кушанье с осторожностью.

### Обезвредить редис

Говорят, в хвостиках редиса концентрируются химикаты, которыми, возможно, обрабатывали корнеплод, поэтому их надо обязательно срезать. Так ли это? И еще хотелось узнать, как при всем многообразии на рынке отличить качественный редис, чтобы, замариновав его, не испортить продукт?

Анна ЛЕВАНОВА, г. Борисов

В «круглых» сортах редиса солей азота значительно меньше, чем в «вытянутых». При норме нитратов в корнеплоде (1500 мг/кг), срезав верхушки и хвостики на 1/8 часть, вы и вправду уменьшите нитратность корнеплодов в 1,5-2 раза. Выбирайте редис среднего размера, с ровной и гладкой кожицей, без пятен и повреждений. Если при сжатии он проминается под пальцами, значит, перезрел или увял. Для сохранения витаминов лучше заморозить корнеплод на зиму, но поделюсь и простым рецептом заготовки в маринаде. Выбирайте ранний и мелкий сорт — у него более мягкий вкус без сильной горечи. Можно заготовить редис целиком, но лучше нарезать кружочками средней толщины. В литровую банку положите 5 горошин черного перца, 2 лавровых листа, измельченную зелень укропа, кружочки редиса, пластины чеснока и снова укроп. Чередуя слои, заполните доверху. Последний слой — укроп. Залейте кипящим маринадом, растворив в 1 л воды по 2 ст.л. сахара и крупной соли, и влейте под крышку 1 ст.л. 9%-ного уксуса. Закатайте.

### Щавель без соли

Нарезанную зелень щавеля плотно набиваю в стеклянную бутылку с широким горлышком, ставлю в высокую кастрюлю с водой (на дно кладу тканевую салфетку), чтобы бутылка почти по самое горлышко находилась в кипятке при слабом кипении. Если она всплывает, осторожно придерживаю за верх вилкой. После того как масса осядет, добавляю еще порцию нарезанного щавеля. Так заполняю посуду до тех пор, пока щавель не пустит сок и его уровень не дойдет до самого верха. Бутылку закрываю крышкой, остужаю, ставлю на хранение в холодильник.

Раиса РОМАНОВИЧ, г. Минск

### «Уно моменто»

200-250 г редиса мою, срезаю хвостики, нарезаю кружочками и кладу в банку. Перемешиваю в отдельной посуде 4 ст.л. кипяченой холодной воды и столько же 6%-ного уксуса с 2 ч.л. соли и 4-6 ч.л. сахара. Заливаю редис маринадом, хорошо трясую банку, закрываю и ставлю в холодильник. Через сутки можно пробовать. Храню в холодильнике до двух недель.  
Анна ШАРАФУТДИНОВА,  
г. Ростов-на-Дону



### Трын-трава

Вариантов заготовки зелени на зиму существует немало: заморозка, сушка, засолка, маринование... Но чтобы вкус и аромат растений сохранился в полной мере, советую их правильно собрать.

Лучшее время для сбора пряных трав.

❖ До цветения: мята перечная, тимьян, майоран, шалфей и чабер.

❖ Во время цветения: душица, тысячелистник, ромашка, лаванда, арника.

❖ Незадолго до созревания: семена кориандра, фенхеля, тмина, укропа.

❖ Во время цветения: душица, тысячелистник, ромашка, лаванда, арника.

❖ Незадолго до созревания: семена кориандра, фенхеля, тмина, укропа.

### Еще три правила

1. Собирать растения нужно только в сухую погоду — утром или под вечер, когда на листьях нет росы.
2. Накануне сбора пряные травы желательно не поливать — аромат будет сильнее.
3. После срезки — для лучшего роста новых листьев или стимулирования новых соцветий — растения обильно полейте.

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

### Укроп: солим-посолим

Очень ароматная зелень, сохраняет свой природный цвет, а соль — отличный консервант.

• 2 пучка укропа (200 г) • 100 г морской или обычной соли • 30 мл 9%-ного уксуса для обработки банок.

Хорошо мою укроп, выкладываю в дуршлаг или на полотенце на 10 мин. Срезаю грубые веточки, но не выбрасываю. Нежные — измельчаю, перемешиваю с солью. Подготавливаю небольшие баночки: вливаю в них уксус, закрываю крышками и хорошо трясую, затем выливаю. Раскладываю в банки укроп, каждый слой прижимая ложкой, закрываю герметично крышками. Храню в холодильнике до полугода.

Марина ГАРМАШ, с. Преображенка  
Запорожской обл. Фото автора





## «Каперсы» из одуванчиков

Порой в рецептах блюд встречается диковинный продукт — каперсы. Жителям крупных городов не составляет особого труда купить их в магазинах. А вот как быть жителям глубинки? Оказывается, есть альтернатива! Я не пробовала настоящие каперсы и не могу судить о том, насколько моя заготовка похожа на них. Но одно скажу: одуванчики на вкус мне нравятся. По мнению тех, кто дегустировал и то, и другое, — одуванчики даже вкуснее. Для данной закуски собираю достаточно молодые бутоны, которые растут у основания розетки очень близко к земле. Но можно и те, которые поднялись на стрелке вверх и еще только готовятся распусться. Ингредиенты даю из расчета на 3 граненых стакана уже подготовленных бутонов.

С бутонов удаляю стебельки и листочки у основания (как чашелистики с клубники), промываю. В 1 л воды растворяю 1 ст.л. соли и холодным рассолом заливаю одуванчики примерно на час, чтобы ушла горечь. Жидкость сливаю, бутоны промываю проточной водой и откидываю на дуршлаг. Для маринада в 1 л холодной питьевой воды растворяю 1 ст.л. соли и 2 ст.л. сахара. Довожу до кипения, добавляю 3 лавровых листа, 5-7 вишневых листиков, по 1 ч.л. семян кориандра, тмина, укропа, по 5 горошин черного и душистого перцев, 3 бутона гвоздики и кипячу 5 мин. Раскладываю одуванчики в стерилизованные баночки, периодически встряхивая, чтобы бутоны легли плотнее. Аккуратно заливаю процеженным маринадом (без пряностей), прикрываю крышками и оставляю остывать. В оставшийся маринад



вливаю 5 ст.л. яблочного уксуса, доведу до кипения. С одуванчиков аккуратно сливаю остывший маринад и осторожно (!) заливаю свежим — кипящим и процеженным. Закручиваю стерилизованными винтовыми крышками, укутываю и оставляю до утра. Храню в холодильнике.

Ирина НОВАКОВА, г. Белово.  
Фото Татьяны САНЧУК

«Каперсы» из одуванчиков готовлю давно. Если любите закуску попикантнее, на указанное количество продуктов советую добавить нарезанный зубчик чеснока, четвертинку листа лаврушки, пару кусочков острого перчика и щепотку семян горчицы. А по желанию — и несколько ягод можжевельника.



## Черемша «Под впечатлением»

Из моего детства сохранились смутные воспоминания о диковинной маринованной черемше, которую привозила из города Фрунзе бабушкина подруга. Совершенно не запомнила вкус этого растения, зато сам факт его существования отложился в памяти намертво. С логикой, хоть и женской, все-таки дружу, поэтому выстроила такую цепь: раз так запомнила — значит, она на меня произвела впечатление, следовательно, надо приготовить. Получилось! Едим такую заготовку как закуску, гарнир, еще это отличная начинка для пирогов.

♦ 2 кг молодой черемши ♦ 1 л томатного сока (лучше — домашнего) ♦ 1 ст.л. соли ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 100 мл яблочного уксуса ♦ 100 мл рафинированного растительного масла ♦ 0,5 ч.л. черного перца горошком.

Чем моложе черемша, тем лучше: самая вкусная ее часть — маринованный стебель, поэтому стараюсь выбирать побеги, пока они не выпустили лист. Замачиваю в холодной воде на несколько часов, тщательно промываю и обсушиваю, выложив на полотенце. Когда черемша просохнет, прямо в полотенце сворачиваю ее, кладу в 5-литровую кастрюлю и аккуратно убираю полотенце. Довожу до кипения томатный сок с солью, сахаром, уксусом и перцем. Заливаю черемшу и нагреваю на малом огне под крышкой. Постепенно масса

оседет. После закипания варю 10 мин., вливаю масло и готовлю еще 5 мин. Раскладываю черемшу в банки, заливаю кипящим маринадом, укупориваю, переворачиваю до остывания.

Ирина ЗАВЕЗИОН-ПОГРЕБНАЯ,  
г. Одесса. Фото автора



## Щавель на зиму

В мае-июне, пока еще нет жары и щавель сочный, зеленый и красивый, стараюсь заготовить его на зиму. Такая заготовка хорошо хранится и не взрывается.

### Подготовка

Заливаю щавель холодной водой и оставляю на полчаса. Стерилизую пол-литровые банки и переворачиваю на чистое полотенце. Металлические крышки заливаю крутым кипятком на 5 мин. Тщательно перебираю зелень, нарезаю: не только листочки, но и половину длины стебельков — именно в них концентрация кислоты больше. Моя подруга вообще закрывает щавель, не нарезаю.

### Заварной

Укладываю в банку подготовленный нарезанный щавель, заливаю крутым кипятком. Чтобы посуда не лопнула, ставлю в нее столовую ложку. После того как выйдут пузырьки воздуха, доливаю воду до горлышка и закатываю металлической крышкой. По желанию в каждую банку можно добавить по 0,5-1 ч.л. соли. При таком консервировании щавель сразу поменяет цвет.

### С солью

Кладу в банки нарезанный щавель, пересыпая слои солью, вливаю холодную воду. Или смешиваю теплую воду с солью, даю остыть, а затем заливаю. Закатываю. Щавель получается весьма соленным, поэтому блюда, в которые его добавляю, не солю.

### Золотая середина

Мой любимый рецепт. Кипячу воду, остужаю до теплого состояния. Нарезанный щавель раскладываю в подготовленные 0,5-литровые банки, всыпаю 2 ч.л. соли — такое количество на банку совсем не ощущается. Заливаю водой и закатываю.

Надежда БОЙЦОВА,  
г. Ростов-на-Дону. Фото автора

## «Жгучка»

Крапиву перебираю, обрываю листочки, промываю (в перчатках). Опускаю листья в кипяток и варю 3 мин. Воду сливаю, крапиву отжимаю, нарезаю и укладываю в пол-литровую банку, пересыпая крупной солью и утрамбовывая. Закрываю крышкой и ставлю в холодильник. Храню там же.

Ольга КОЗИНА, г. Минск



## 6 Соленья и маринады: огурцы

### Малосольные



Без уксуса

#### Быстро-вкусно

Для засолки беру свежайшие некрупные огурчики, а самые вкусные и хрустящие получаются из темно-зеленых, пупырчатых плодов с черными колючками. Все ингредиенты даю с расчетом на 1 кг огурцов.

Измельчаю по пучку свежего укропа, петрушки, базилика, 5-8 зубчиков чеснока, половину стручка острого перца, по 5-7 листиков вишни и черной смородины, лист хрена и лаврушки. Кладу все в кастрюлю. Хорошо промываю огурцы, срезаю кончики, перекладываю к пряностям. Кипячу в 1 л воды 2 ст.л. соли. Горячим рассолом заливаю огурцы, закрываю крышкой. Когда остынет — хрустящие и остренькие огурчики готовы.

Софья ГУСЕВА, автор блога «Люблю свой сад», г. Аша. Фото автора

### «Суточные»

Никакого уксуса, горчицы, перца... И при этом вкус очень сбалансированный. Что важно, нет особой возни с этой заготовкой.

♦ 1 кг огурцов ♦ по 5-7 зонтиков укропа и зубчиков чеснока ♦ 3-5 листов хрена ♦ по 4-5 шт. вишневых и смородиновых листьев ♦ 2 ст.л. соли ♦ 1 л воды.

Свежесорванные огурцы не замачиваю. Если овощи уже полежали после сбора, то опускаю в холодную воду с полным погружением на 4-5 часов. Мою, отрезаю место, где была плодоножка. На дно подходящей посуды для засолки кладу половину зелени, плотно укладываю на нее огурцы, а сверху — оставшуюся зелень и целые зубчики чеснока. В холодной воде растворяю соль, заливаю огурцы. Накрываю тарелкой и обяза-



Без уксуса

тельно ставлю хотя бы килограммовый гнет — без него овощи быстро вздуются и «раскиселятся». Оставляю при комнатной температуре на сутки — и можно пробовать. Храню в холодильнике.

#### Мой совет

Чеснок можно нарезать крупными пластинами, но я кладу целые зубчики и раза в 2 больше, чем указано по рецепту, — уж очень муж любит соленый чеснок.

Татьяна АШИХМИНА, г. Ейск. Фото автора

### «В духовке»

Способ заготовки очень удобен, а огурчики получаются как свежие.

Для маринада на 3 л воды: ♦ 4 ст.л. соли ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 0,4 л 9%-ного уксуса.

Смешиваю холодную воду, соль, сахар и уксус. Укладываю огурцы с любимыми пряностями в банки и заливаю маринадом. Накрываю стерилизованными крышками. На дно холодной духовки ставлю противень с водой, сверху — решетку, на нее устанавливаю банки с огурцами. Стерилизую при 180-190 град., пока овощи не поменяют цвет на горчичный. Закатываю, переворачиваю, укутываю. Выход — 4 банки по 1,5 л.

Надежда ДЯТКО, г. Новолукомль

### Быстрого засола

1 кг огурцов нарезаю кружочками и заливаю маринадом: смешиваю сок половины лимона, 1 ст.л. острой горчицы, 2 ч.л. сахара и 0,5 ч.л. соли. Закрываю крышкой, встряхиваю несколько раз и ставлю в холодильник на 1-2 часа. Можно пробовать! Валентина СТУДЕЛЕНКО, г. Новоопоцк

НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

# Подпишись

ПЕРВЫЙ журнал-наставник  
о диабете

Индекс ПР110

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

С 16 по 26 мая подпишись со СКИДКОЙ 5%

УЖЕ В  
ПРОДАЖЕ

ЖИВУ С ДИАБЕТОМ

МАЙ 2019 г. НОВИНКА!

ТОЛКА 8+

ГИ 25 (100 г (средний) 544 ккал 4,1 БЖЕ)

стр. 18-19  
ИНТЕРЕСНЫЕ  
ДЕТЫ ПРИ СО-  
СЕМ И КОСМОС

стр. 13  
ДИАБЕТИЧЕСКАЯ  
СТЕЛА  
Ваша жизнь

стр. 29-30  
РЫБНЫЙ ДЕНЬ  
Уж не диетам

стр. 17  
ШОКОЛАД.  
Рыбное — не жару

стр. 11  
ЛЮБИМЫЕ  
ПОДАРОЧКИ  
ДИАБЕТИКА

стр. 5  
Грибы  
и сахар  
Чесну

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ДУШЕВНЫЕ ИСТОРИИ



## «Квартирные»

На трехлитровую банку:

- 2-2,5 кг средних огурцов • лист хрена • 2 зонтика укропа со стеблями • 10 листов вишни • 5 листов черной смородины
- 2 лавровых листа • 5-7 горошин черного перца • 2 зубчика чеснока • стручок сладкого перца • 1/4 стручка острого перца
- пряные травы — по желанию (например, тархун).

Для рассола: • 1,2 л воды • 2 ст.л. с верхом соли • 1 ст.л. сухой горчицы.

Закладываю в чистую нестерилизованную банку все ингредиенты, кроме огурцов (листочки нарезаю ножницами, а очищенный от семян сладкий перец — четвертинками). Огурцы покрупнее ставлю на дно вертикально, помельче — выкладываю на бочок. Заливаю рассолом, для которого перемешиваю холодную воду с солью. Прикрываю банку металлической закаточной крышкой и оставляю при комнатной температуре на 12 часов. Когда появится белая пленка, а рассол помутнеет, переливаю его в кастрюлю, довожу до кипения и кипячу несколько минут. В



банку с огурцами всыпаю горчицу, заливаю горячим рассолом, закатываю, переворачиваю и укутываю на 10-12 часов. Остывшие банки ставлю в холодильник на 3 недели, а затем — в кладовку. Наблюдаю за ними каждый день: если крышки слегка надуваются, процесс брожения еще не закончился, поэтому опять ставлю банки на несколько дней в холодильник.

Лилия МИЛЕЦКАЯ,  
г. Киев. Фото автора



## Огурчиков захотелось



Правда ли, что малосольные огурцы сохраняют больше пользы, чем соленые или маринованные? А кому вовсе стоит отказаться от такой заготовки? Рассказывает диетолог-нутрициолог Надежда КОЛТЫРИНА из г. Пскова.

Все верно: в малосольных огурцах сохраняется больше полезных веществ, чем в соленых и маринованных, так как процесс обработки и засолки обычно недолгий и в таких огурцах нет уксуса, в разы меньше соли, что снимает ряд ограничений для тех, кому соленая и маринованная еда противопоказана — гипертоникам или людям с заболеваниями поджелудочной железы. При болезнях почек и печени тоже лучше отказаться и от малосольных огурчиков.

В остальном такая заготовка — вкусный и полезный продукт. Снижает активность и размножение кишечных бактерий ЖКТ, улучшает выделение желудочного сока; для сердца — улучшает кровообращение и усиливает эластичность сосудов; для щитовидной железы — благотворно сказывается на ее работе за счет содержания йода, а для нервной системы — благодаря наличию витамина В. Главное, помнить про умеренность.

# «СаганДали» в подарок каждому!

## ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

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

**СПЕЦИАЛЬНОЕ  
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ  
ТОЛЬКО ДО 7 ИЮНЯ**

**ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ  
И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ  
ПРОМОКОД  
АКЦИИ 0668**



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

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ  
ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:

**8-800-100-24-91**  
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ  
ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

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

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

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

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

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

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

Главный технолог ООО «Здоровая семья»  
Кислова Людмила Геннадьевна.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.





## Освобождаем подвалы

Заготовок делаю немало, за сезон обычно расходятся. Но если что-то осталось к лету, включаю программу под кодовым названием «Ликвидация».

### Отменный маринад

Из оставшихся овощных заготовок с уксусом готовлю маринад для мяса и курицы. **Маринованные помидоры и перцы** измельчаю блендером (при необходимости подливаю немного маринада из банки). Добавляю по вкусу **томатную пасту** и **пряности**, увариваю на малом огне до однородности, постоянно помешивая. В конце приготовления добавляю **чеснок**, пропущенный через чесночницу. Массу в горячем виде перекладываю в стерилизованные банки и закатываю.

### Опята «Чили»

Грибы обычно варю и замораживаю на зиму. Но если все-таки остались, пускаю замороженные опята в ход.

На 1 кг грибов: • 1-2 стручка острого перца • 3-4 зубчика чеснока • 3 луковицы • 3 ч.л. сахара • 2 ч.л. соли • 4 ст.л. 9%-ного уксуса • 2 лавровых листа • по полпучка петрушки и кинзы. Грибы заливаю водой, чтобы полностью их покрыла. Добавляю 2 ст.л. уксуса и лавровый лист, довожу до кипения. Снимая пену, варю 10-15 мин. Измельчаю острый перец, чеснок, зелень. Лук нарезаю тонкими кольцами. Сливаю отвар. Грибы немного остужаю, добавляю перец, чеснок, лук, зелень, соль, сахар и оставшийся уксус. Все перемешиваю и перекладываю в банку. Через несколько часов можно пробовать. Храню в холодильнике, но недолго.

Лариса ШАРАБАЙКО, г. Витебск

## «Витаминная бомба»

В конце мая уже достаточно тепло, и вся зелень бурно идет в рост. Размеры пучков щавеля приближаются к размерам банного венка — самое время заняться заготовкой! На выходе получается 10 банок прекрасной витаминной приправы для зеленого борща. Обычно на год мне ее хватает, но дольше хранить такие консервы не советую.

• 10 пучков щавеля • по 5 пучков петрушки и укропа • 2 л воды.

Всю зелень мою, полностью погружая в таз и несколько раз меняя воду. Затем нарезаю и перекладываю в эмалированную кастрюлю, вливаю воду и довожу до кипения. Через некоторое время зелень сменит цвет с ярко-зеленого на бурый. Готовлю 5 мин. и раскладываю в 0,65-литровые банки, вместе с жидкостью. Если до верха не хватает, доливаю крутым кипятком и сразу закатываю. Укутываю на сутки. Ни соли, ни уксуса не добавляю: щавелевая кислота — прекрасный консервант.



### Мой совет

А борщ готовлю так: варю в 5-литровой кастрюле бульон из жирной свинины или двух куриных окорочков, всыпаю пару измельченных луковиц, нарезанные кубиками картофель и морковь, пару лавровых листиков и несколько горошин черного перца. Как только картофель будет готов, добавляю банку заготовки, 5 рубленых вареных яиц, солю по вкусу. После закипания выключаю огонь и даю настояться. Перед подачей кладу в тарелку половинку вареного яйца и ложку сметаны.

Лана БАЛАШИНА, г. Темрюк. Фото автора

## «Наводим стрелки»

• 800 г щавеля • 100 г чесночных стрелок • 50 г свежей петрушки • 1 ст. воды • 1 ч.л. соли.



Тщательно перебираю щавель, кладу в таз с холодной водой на 5 мин., меняю воду, снова промываю. Выкладываю на сито, даю стечь жидкости, а затем нарезаю. Стрелки чеснока мою, удаляю бутончики на концах, нарезаю кусочками не более 1 см. Зелень петрушки мою в проточной воде, обсушиваю, измельчаю. Выкладываю всю зелень в кастрюлю, вливаю рассол (в воде растворяю соль), довожу до кипения и варю 5 мин. Горячую заправку раскладываю в небольшие стерилизованные банки, укупориваю прокипяченными крышками, переворачиваю до полного остывания. Храню в прохладном месте.

Ирина КОНСТАНТИНОВА, г. Новополюцк. Фото автора

## Салат «Нежинский»

Очень хороший салат: огурцы — как свежие!

• 2 кг огурцов с мелкими семенами • 200-300 г лука • 50 г молодой зелени укропа • 7-9 ст.л. 9%-ного уксуса • 12 ст.л. растительного масла • 3 ст.л. с верхом сахара • 1,5 ст.л. соли • зубчик чеснока.

Огурцы нарезаю кусочками, лук — полукольцами, зелень и чеснок измельчаю. Добавляю остальные ингредиенты, перемешиваю и оставляю на 3-4 часа, чтобы выделился сок и полностью покрыл салат. В эмалированной кастрюле или тазу нагреваю смесь на малом огне 4-5 мин. — как только огурцы начнут менять цвет, выключаю. Раскладываю в стерилизованные банки, закатываю и переворачиваю до остывания.

Софья ОСТРОЖИНСКАЯ, г. Новоукомль. Фото Екатерины ЗУБИЦКОЙ



Перед тем как готовить такой и подобные ему салаты, замачиваю огурчики в ледяной воде на несколько часов — так они останутся хрустящими. А чтобы заготовка выглядела интереснее, беру лук разного цвета — белый и красный (соотношение — на ваш вкус, но я красного беру больше, чтобы салат был поярче).





# Подписная акция «Сваты. Заготовки» + «Сваты на даче» = здоровье в придачу

Дорогие наши подписчики! Только для вас уникальное предложение: эксклюзивный сборник «25 лучших рецептов целебных заготовок», которые реально помогают, заряженный ясновидящей Кажеттой Ахметжановой на здоровье (это своего рода усиление целебных свойств снадобий). Также в мини-брошюре вы найдете изображение-оберег, заряженный Кажеттой. Его можно вырезать и носить с собой — он будет приносить удачу, успех, богатство, защищать от любого негатива (порчи, сглаза). Купить такой сборник в розницу нельзя, он предназначен ТОЛЬКО для подписчиков!

Выполните всего два простых условия:

**1** Оформите подписку на 2-ое полугодие 2019 г. на два издания — «СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ» и «СВАТЫ НА ДАЧЕ».

**2** Вышлите на адрес редакции ксерокопии двух подписных абонементов (не менее чем на полгода!) и большой маркированный конверт не позднее 1 июля 2019 г. (дата отправки по почтовому штемпелю). И ждите подарок!

Письма присылайте на адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты. Заготовки» «Здоровье в придачу». **ОБЯЗАТЕЛЬНО** укажите свои ФИО полностью, почтовый индекс и адрес проживания. Срок рассылки подарков — до 15 августа 2019 г.



**Внимание! В период Всероссийской декады подписки, с 16 по 26 мая 2019 года, можно подписаться дешевле!**

Подписные индексы:

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

«СВАТЫ НА ДАЧЕ» 41597 «Пресса России», П1211 «Почта России».

## Бонус!!!

Если в дополнение к изданиям «Сваты. Заготовки» и «Сваты на даче» вы подпишетесь на новинку — «Сваты. Сканворды» (можно в виде комплекта с одним из журналов, что гораздо выгоднее!), вас ждет дополнительный подарок — один из первых номеров нового развлекательного издания «Тетя Соня».

**Выгодные подписные индексы (полугодовые) на «Сваты. Сканворды»:**

71328 «Пресса России»,

ПР113 «Почта России».

Подписной индекс на комплект

«Сваты. Заготовки» и «Сваты. Сканворды»

— ПР119 «Почта России».

Подписной индекс на комплект

«Сваты на даче» и «Сваты. Сканворды» —

ПР120 «Почта России».

## Наша справка

Кажетта Ахметжанова — казахская ясновидящая, медиум, финалистка 6-го сезона «Битвы экстрасенсов» на ТНТ, участница проекта «Экстрасенсы против детективов» на НТВ.

Дар ясновидения получила по наследству от деда, который был в Казахстане известнейшим шаманом. В 14 лет суфийский мастер провел девушке обряд посвящения, сказав, что ее предназначение — служить и помогать людям во имя добра. Кажетта стала лечить людей, но делала это контактно, пропуская болезни сквозь себя, после чего долго восстанавливалась. Позже индийский старец Сати Си-Баба дал ей 7 «говорящих» камней, которые стали помогать в работе и «рассказывать» нужную информацию. Со временем их накопилось 17. «Каждый человек — это Вселенная, — говорит Кажетта. — Просматривая человека на камушках, я вижу его силы, возможности, уязвимости и боль».





## Зелень — в песто



Взбейте в блендере и смешайте

- ❖ 3 части зелени
- ❖ 3 части оливкового масла
- ❖ 2 части тертого сыра
- ❖ 1 часть орехов
- ❖ и чеснок по вкусу

Нейтральный вкус



Шпинат



Крива

Базилек



Петрушка



Черемша



Рукола



Чесночные стрелки



Насыщенный вкус

### Соус из ботвы

Вымываю ботву редиса с одного пучка и 4 веточки базилика. Измельчаю зелень в блендере с 2 очищенными зубчиками чеснока, 30 г тертого твердого сыра, 2 ст.л. арахиса. Заливаю 150-200 мл оливкового масла и снова измельчаю. Перчу, солю по вкусу, перекладываю в баночку с крышкой, храню соус в холодильнике.  
Анна ШАРАФУДИНОВА,  
г. Ростов-на-Дону

### Заправка «Полет фантазии»

Придумала эту заправку случайно, зато теперь не представляю свою кухню без нее. Этот соус — настоящее поле для кулинарной фантазии. Меняя травы, ягоды или фрукты, получаю совершенно новые вкусы. Очень люблю добавлять заправку в легкие салаты с зеленью, овощами, креветками, птицей или мясом.

В стеклянную баночку или бутылочку с широким горлом вливаю 3 ст.л. растительного масла (лучше оливкового холодного отжима), 2 ст.л. соевого соуса, 2 ст.л. лимонного сока, 1 ч.л. меда. Закрываю крышкой и трясю 30 сек. Пробую, солю по вкусу (также можно усилить вкус, добавив сок лимона, или мед, или соевый соус в зависимости от ваших предпочтений). Опять трясю 30 сек.



#### Мои советы

Обычно готовлю сразу 4-5 порций и храню в холодильнике до месяца. Перед использованием встряхиваю. Если соус загустел, недолго держу бутылку под струей горячей воды. Это базовая заправка, на основе которой придумываю новые варианты. Например, перемешиваю ее с парой веточек измельченной свежей зелени и 1 ст.л. измельченных фруктов или ягод (свежих или замороженных). Мои любимые варианты дополнений: 2 веточки базилика + малина, или черная смородина, или клубника; 2 веточки тимьяна + дольки лайма или красная смородина, вишня; 2 веточки розмарина + дольки лимона или апельсина; персика или киви, облепиха.

Лилия МИЛЕЦКАЯ, г. Киев. Фото автора

### Чатни как оружие

Ехала как-то в полупустом троллейбусе поздним вечером от тетушки и везла ценный груз — баночку несравненного чатни. Сажу, в окошко смотрю, нежно пакетик придерживаю и уже представляю, как приду домой и приготовлю огромную пиццу, покрыв ее толстым слоем вкуснящего соуса.

Сквозь думы о том, что же добавить — ветчину или грибы, при объявлении своей остановки поспешила к выходу. Краем глаза заметила, что рядом возникла фигура мужчины, который вышел вместе со мной и продолжает идти по пятам. На улице темным-темно, до дома шагать минут десять, и я начинаю слегка волноваться.

#### Банка, лети!

Вспоминаю о банке в пакете, которая, по идее, должна в случае опасности защитить меня, хотя и жалко соуса — сама ж готовила под чутким руководством тети. Когда мужчина зашел за мной в подъезд, у меня развилась суперскорость: до этого момента до своего четвертого этажа никогда так быстро не бежала. Слышу — преследователь мой в лифт зашел... Поджилки трясутся, подгоняют меня, вдруг двери лифтра открываются, и прямо перед моим носом... появляется он. Недолго думая, запустила спасительную банку в «негодяя», который ловко перехватил подачу.

— Девушка, вы меня угостить хотите? — недоуменно спросил преследователь, по стечению обстоятельств оказавшийся весьма симпатичным молодым человеком. — Иду домой, а тут мне подарок

преподносят. Всю жизнь здесь живу, но ни разу такого радушия не встречал. Ровно в тот же момент до меня доходит, что со страху я забежала на этаж выше. Представьте всю нелепость ситуации: стоит перед тобой взлохмаченное, с выпученными глазами нечто и бросается банкой — ну ни дать ни взять, обезьяна с гранатой. — Да вот, — говорю, — я тут мимо проходила...

#### Ну, за знакомство!

И попятилась к лестнице, а сама со стыда сгораю. Пришла домой, закрылась, сажу. Звонки в дверь. Открываю, а там мой «негодяй»:

— Вы забыли забрать...

Успокоившись, предложила гостю чаю попить — так сказать, компенсация за моральный ущерб. Слово за слово — оказалось, мы не только соседи, но еще и в параллельных классах учились, да как-то никогда не пересекались. На фоне воспоминаний школьных лет незаметно и пицца с уцелевшим чатни подоспела... Она-то и стала впоследствии нашим фирменным семейным блюдом: вот уж семь лет мы отмечаем с этим молодым человеком годовщину свадьбы с пиццей на столе. Кстати, такой соус и к мясу подходит, особенно к шашлычку.

#### Внимание: рецепт!

- ♦ 250 г черешков ревеня ♦ красная луковица ♦ 3 ст.л. сахара ♦ 3 ст.л. сока лимона
- ♦ полстручка острого перца ♦ кусочек свежего корня имбиря (около 5 см) ♦ 1 ст.л. меда ♦ 2 ч.л. соли ♦ 0,5 ч.л. сушеного тимьяна.

Ревень и лук чищу, нарезаю кубиками. Из перца удаляю семена, стручок измельчаю. В сотейник вливаю сок, кладу овощи, сахар и варю на малом огне 30 мин., постепенно добавляя пряности, перец, мед, соль. Пробую: можно добавить чуть больше сока, соли или перца — на ваш вкус. Выключаю огонь, по желанию измельчаю массу блендером. Горячий чатни раскладываю в стерилизованные баночки. Если же он немного остыл при измельчении, то довожу до кипения и только потом разливаю. Закатываю крышками и храню в прохладном месте.

Юлия КАБУЗЬКО, г. Львов



### «Соломая Болоньезе»

Эта вкусная итальянская приправа идеально подходит к мясу, рыбе, яйцам и сухарикам.

В ступке перетираю очищенный зубчик **чеснока** со щепоткой **морской соли**. В кофемолке измельчаю 10 г иголок **свежего розмарина**, 2 ч.л. **сушеного шалфея** и 100 г морской соли. Постепенно, перетирая, добавляю эту массу в ступку с чесноком. Перекладываю в банку, плотно закрываю крышкой и храню в холодильнике.



Оксана СИМИЙОН,  
г. Одинцово. Фото автора

### «Пикантный орешек»

Соус отлично подходит для веганских бургеров. Чуть более 0,5 ст. ядер грецкого ореха замачиваю в воде на 4-6 часов, жидкость сливаю, орехи промываю. Добавляю 50 г укропа, 80 мл растительного масла, 2 зубчика чеснока и измельчаю в блендере. Такой соус можно хранить в холодильнике.

Алла МИНЕЕВА, г. Севастополь

### «Клубничелло»

Мы не всегда любим менять свои привычки и пристрастия, особенно в еде, и ко всему новому порой относимся настороженно. Но иногда любопытство заставляет пробовать необычные блюда — и некоторые остаются в нашем меню. Так получилось и с этим ароматным, остро-пряным соусом к мясу.

- 200 г свежей или замороженной клубники
- 1 стл. свежего тертого корня имбиря
- 2 средних зубчика чеснока
- 1/3 ч.л. молотого красного острого перца (или по вкусу)
- 1 стл. соевого соуса
- сахар или клубничный джем — по вкусу.

Ягоды мою, обсушиваю, нарезаю кусочками. Обжариваю на **растительном масле** на небольшом огне клубнику, имбирь, измель-

ченный чеснок и перец, помешивая, до мягкости ягод. Когда начнет выделяться сок, добавляю сахар или джем, затем вливаю соевый соус и варю 2-3 мин., постоянно помешивая. Взбиваю блендером до однородности. Храню в холодильнике, но не очень долго.

Марина КУХТЕРИНА,  
г. Камень-на-Оби.  
Фото автора



## Возьмите на кухню помощника!



Любая хозяйка, которая обожает готовить и много времени проводит на кухне, точно знает, что сбежавшее молоко, пригоревший пирог, пересоленная каша — это не самый большой повод для огорчения, которое может постигнуть в процессе готовки.

Гораздо хуже, если хозяйка повредила палец, нарезая продукты, или случайно оцарапала руку во время работы с овощной теркой.

И вот она уже тянется к коробке с домашней аптечкой за каким-нибудь подходящим средством, которое продезинфицирует рану. Но что выбрать? После обработки раны любым доступным антисептическим раствором желательнее принять меры для предупреждения развития инфекции. Для дальнейшего лечения подойдет, например, препарат **РАНАВЕКСИМ**. Это проверенный временем стрептоцид — порошок для наружного применения.

Чем же **РАНАВЕКСИМ** так хорош? Во-первых, он удобен в использовании: специальный дозатор позволяет наносить препарат непосредственно на ранку, не затрагиваясь до нее руками, и распределяет порошок равномерно и аккуратно.

Во-вторых, упаковка **РАНАВЕКСИМА** разработана таким образом, чтобы можно было использовать средство многократно и без риска рассыпать. Экономия? Бесспорно!

В-третьих, **РАНАВЕКСИМ** не доставит неприятных ощущений в виде жжения, которое бывает после нанесения некоторых спиртосодержащих антисептиков.

Если в вашей домашней аптечке есть **РАНАВЕКСИМ**, он может помочь справиться с бытовыми травмами кожи, полученными на кухне во время приготовления пищи. Возьмите его с собой на дачу или на пикник, потому что от ссадин и царапин никто не застрахован. Ведь **РАНАВЕКСИМ** может подойти практически всем членам семьи, за исключением детей до 3 лет.

Легко использовать,  
удобно хранить.

**РАНАВЕКСИМ —**  
**НЕ СТРАШНЫ НАМ РАНЫ**  
**С НИМ!**

avexima® РУ: ЛП-003495  
Реклама



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# НОВИНКА

## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Сохраните сердце  
здоровым!

Помогите себе и детям  
дожить до 100 лет.



Реклама

Эффективные диеты

Простые упражнения

Советы кардиолога

В нашей книге-журнале собрана вся информация о сердце. Мы расскажем о профилактике болезней сердца, о том, как изменить образ жизни, какие диеты и упражнения помогут восполнить и сохранить ресурсы сердца, какие витамины называют сердечными, и почему.

120 страниц  
полезной информации

Спрашивайте  
в точках продаж!

## Пенки от клубничного варенья

Варенье кипит на плите в большом тазу, и вся квартира наполнена умопомрачительными запахами. А мы с подружкой сидим и терпеливо ждем, когда бабушка даст нам целую тарелку восхитительных пеночек...

Белая скатерть, тонкие, почти прозрачные фарфоровые чашки с крепким чаем, свежая выпечка, ароматное варенье в хрустальной вазочке с утонувшими в тягучем сиропе ягодами, тонко нарезанный лимон... И свет качаемого вечерним ветерком абажура, и запах душистого табака и маттиолы, и разговоры, разговоры — обо всем и ни о чем... Кстати, моя бабушка варенье готовила несколько часов и хранила в банках, закрытых пергаментом и завязанных смешными старомодными веревочками. Нет-нет, я вовсе не призываю вас следовать ее методу! Сейчас хозяйки готовят варенье всего несколько минут, стараясь по возможности сохранить витамины, аромат и вкус исходного продукта. Но если мы хотим, чтобы ягоды оставались целыми, клубника нужна особая. Моя свекровь — замечательная кулинарка — всегда покупала для клубничного лакомства ягоды сорта «Комсомолка»: некрупные, суховатые, колющие на ощупь, с плотной душистой мякотью. Так сейчас поступаю и я.

### Классика жанра

Клубнику мою, раскладываю на полотенце, удаляю чашелистики и взвешиваю 2,5 кг ягод. Высыпаю их в таз, засыпаю 1,5 кг сахара и оставляю на ночь. Утром шумовкой достаю ягоды, а таз с соком и сахаром ставлю на огонь, добавляю еще 1 кг сахара, довожу до кипения и варю 12 мин. Кипение должно быть интенсивным. Собираю пену, аккуратно кладу ягоды в сироп, после закипания варю ровно 15 мин., всыпаю лимонку на кончике ножа и кипячу еще 5 мин. Горячее варенье разливаю в стерилизованные банки и закатываю. Лишний сироп советую закрывать отдельно: с ним готовлю кисели, компоты, молочные коктейли, десерты и выпечку. Выход — 2 л варенья и 1 л сиропа.

### Идеальные ягоды + бонус

1,5 кг клубники перебираю, кладу в широкую посуду в один слой, заливаю 0,5 л водки и сутки выдерживаю в холодильнике. Затем водку сливаю и храню для пропитки выпечки. Ягоды равномерно посыпаю 1,5 кг сахара и, как появится сок, варю в три приема: 2 раза по 5 мин., в последний раз — 15 мин. Горячее варенье ложкой не перемешиваю, а несколько раз энергично наклоняю таз в разные стороны. Горячим разливаю в стерилизованные банки, закатываю. Ягоды в варенье остаются плотными, не разваливаются, а сироп выходит достаточно густым.

### Мал золотник...

Для варенья выбираю мелкие темно-красные ягоды клубники (земляники садовой) и обязательно целые. Из них лакомство получается наиболее вкусным и ароматным, а ягодки в нем — как цукатики.  
Антонина КОРОЛЕВА, г. Одесса

Лана БАЛАШИНА, г. Темрюк

## Зефир нежный, как облачко

Особенно любим лакомиться такой вкусняшкой зимой, когда свежих ягод и в помине нет. В сезон специально для этого десерта замораживаю протертую с сахаром клубнику либо ягоды целиком (перед приготовлением размораживаю, сок не сливаю). Но зефир из свежих ягод, конечно же, намного вкуснее.

• 0,4 кг свежей (или замороженной) клубничной массы • 150-200 г сахарной пудры • 1 ст.л. желатина • 0,5 ч.л. соды • 1 ч.л. лимонного сока.

Ягоды мою, измельчаю в пюре, нагреваю, вливаю сок лимона, довожу до кипения, перемешиваю с желатином, оставляю на 5-10 мин. для набухания. Переливаю массу в глубокую посуду, взбиваю миксером на самой высокой скорости 5-7 мин. и, не прекращая взбивать, добавляю пудру и соду — масса сразу же увеличится в объеме вдвое и посветлеет. Взбиваю еще 5-7 мин., снова даю остыть и в третий раз взбиваю до крепких пиков. Застилаю противень пергаментной бумагой, обязательно смазываю растительным или растопленным сливочным



маслом, распределяю клубничную массу и оставляю на сутки при комнатной температуре. Затем переворачиваю противень на доску, посыпанную сахарной пудрой, аккуратно снимаю бумагу, острым ножом нарезаю зефир кубиками, обваливаю каждый в пудре.

Алена ПОПИК, г. Измаил. Фото автора



## Отличный выбор!

Если у вас нет своего участка, зато в наличии стойкое желание вдоволь насладиться ароматной клубникой (садовой земляникой), покупайте ее со знанием дела. Мы подготовили для вас удобное руководство к действию.

**Листики.** Выбирайте клубнику с яркими чашелистиками. Если нет зеленой «чашечки», то, возможно, ягоды давно лежат.

**Аромат.** Приятный, без запаха сырости или гнили. Если запах отсутствует, ягоды обработаны химикатами.

**Вкус.** Попробуйте ягоду перед покупкой.

**Размер.** Зависит от сорта и условий роста. Неестественно крупный — признак наличия пестицидов.

**Цвет.** В зависимости от сорта может быть ярко- или темно-красным. Бордовый цвет появляется, если ягода перезреет. Если клубника упругая и темная (но бывает и такой сорт) — ее обработали селитрой.

**Вмятины и пятна.** Не покупайте мягкую перезревшую клубнику с повреждениями. Пятна — признак нитратов.

**Натуральность.** Выбирайте отечественного производителя. Натуральная ягода — среднего размера, с матовой окраской и множеством листочков.



### Только на пользу

О пользе земляники и лучшем способе ее заготовки рассказывает врач-гастроэнтеролог, гематолог Александра ЧУМЕЛЬ из г. Челябинска.



❖ Хотя лесная и садовая земляника обладают схожими лечебными свойствами, лесная, благодаря тому что растет в естественных природных условиях и не знает химических удобрений, полезнее.

❖ Принято считать, что рекордсмены по содержанию витамина С — цитрусовые. Однако земляника не уступает им: в 100 г ягод — 98% от суточной потребности данного витамина. Это неоценимая помощь для укрепления иммунитета, борьбы с инфекциями и процессами старения.

❖ По содержанию железа и кальция земляника на первом месте среди других фруктов и ягод, поэтому давайте ее детям для нормального роста и развития.

❖ Благодаря содержанию пектинов и клетчатки помогает в работе желудочно-кишечного тракта, нормализует стул, оказывает противовоспалительное действие. Исследования ученых доказали: для уменьшения воспаления кишечника достаточно съедать чуть меньше чашки ягод в день.

❖ Магний и калий, которыми также богата земляника, оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуют восстановлению обмена веществ, а витамины группы В укрепляют нервную систему, помогают справиться с перенапряжениями.

❖ Благодаря низкой калорийности (всего 33 ккал в 100 г) земляника помогает в борьбе с лишним весом.

❖ К сожалению, при термической обработке, даже пятиминутной, ягоды теряют свои полезные свойства. Поэтому идеальный способ сохранить кладезь витаминов — замораживать или перетирать землянику с сахаром и хранить в холоде.

**Важно!** В период обострений заболеваний желудочно-кишечного тракта, при склонности к аллергиям от данных ягод, увы, стоит отказаться.

Хотите — верьте, а лучше — проверьте: если собирать землянику в полном одиночестве и молчании, думая о заветном желании, оно обязательно сбудется. А если еще и три листика этих чудодейственных ягод высушить, перевязать розовой лентой и повесить у входной двери — ждите счастья в дом.



### С белым шоколадом

Клубнику едим только в свежем виде или замораживаем. Но как-то захотелось мне необычного варенья — и получилось просто неприлично вкусное лакомство. Жаль, мало вышло.

♦ 1 кг клубники ♦ 0,5 кг сахара  
♦ 100 г белого шоколада  
♦ пакетик желирующей смеси (конфитюр или желфикс) или 1 ч.л. агар-агара ♦ лимонная кислота на кончике ножа.

Ягоды мою, обсушиваю, крупные разрезаю пополам, засыпаю сахаром, желирующей смесью или агар-агаром, перемешиваю и оставляю на 1-2 часа до выделения сока и полного растворения сахара.

Периодически помешиваю. Довожу до кипения и варю, помешивая и снимая пену, около 20 мин. В конце всыпаю лимонку. Выключаю огонь, добавляю кусочки шоколада, аккуратно перемешиваю и раскладываю в стерилизованные банки. Закрываю, переворачиваю на 5 мин. После остывания храню в прохладном месте.

Оксана СИМИЙОН,  
г. Одинцово. Фото автора





## «Щавленьё»

«0,5 кг щавеля мою, обсушиваю, нарезаю (черешки выбрасываю), пересыпаю в эмалированный таз или кастрюлю из нержавеющей стали, заливаю 1 ст. меда и перемешиваю. Варю на малом огне до загустения, разливаю в баночки, укупориваю. Храню в подвале. Это суперначинка для выпечки, бутербродов или тостов.

Софья ГУСЕВА, автор блога «Люблю свой сад», г. Аша



## Цукаты с кислинкой

Из чего только хозяйки не готовят цукаты! Я предлагаю — из ревеня. И хоть внешне выглядят не очень привлекательными, но по вкусу — что надо: кисло-сладкие и упругие. Мои малыши сказали, что они похожи на жевательные мармеладные конфетки.

- 1 кг очищенных стеблей ревеня или 1,2 кг неочищенных
- 300 мл воды
- 1,2 кг сахара
- 2 ст.л. сахарной пудры или сахара.

Ревень чищу, нарезаю примерно по 2 см и бланширую в воде ровно 1 мин.: кусочки моментально меняют цвет, станут светлее. Достаю шумовкой. Смешиваю сахар с водой, довожу до кипения. В горячий сироп кладу ревеня, варю при минимальном кипении ровно 5 мин. и оставляю на 10-12 часов. Повторяю процедуру еще два раза: кусочки должны стать полупрозрачными. Откидываю ревеня на сито и даю стечь сиропу 3-4 часа. Кусочки выкладываю в один слой на противень, застеленный пергаментом, и сушу в духовке 5 часов либо при комнатной температуре 3-4 суток. Готовые цукаты не влажные, но мягкие и пластичные. Пересыпаю сахарной пудрой и храню в герметично закрытом контейнере при комнатной температуре.

### Мой совет

Оставшийся сироп увариваю до более густого состояния и переливаю в отдельную посуду (получается примерно 0,8 л). Готовлю с ним компоты и другие напитки, пропитываю коржи, добавляю в гранолу.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск. Фото автора

## «Карамелос де виолета»

Как-то в межсезонье заболела — погода была ужасной: и дождь, и ветер, и снег... Потом первый раз после болезни вышла на улицу, а там — весна! За забором полянка с лесными фиалками — нежный аромат, сладкие грезы и прохладная свежесть. Цветы радуют взгляд и на вкус просто изумительны. В Испании есть магазинчик, в котором продают волшебное лакомство — засахаренные фиалки — вот уже 100 лет. Туристы покупают и привозят своим родным и друзьям в качестве сувенира эти сладкие нежные цветы или обыкновенные ленденцы-карамельки в форме маленькой фиалки — карамелос де виолета. Я не была в Испании, но своих родных угостить захотела.

Собираю лесные фиалки вместе со стебельками, промываю и слегка просушиваю. Готовлю сироп из 0,5 ст. воды и 1 ст. сахара, опускаю в него цветочки, держа за стебелек, затем присыпаю сахаром. Обрываю стебелек, цветы выкладываю на кальку, кулинарную бумагу или пищевую пленку и ставлю в сухое теплое место на сутки (но не в духовке). Готовый цветочный деликатес укладываю в сухую банку рядами, перекладывая тонкой бумагой и посыпая сахаром.



Елена ПОЛЕНОВА, г. Краснодар.  
Фото Татьяны САНЧУК

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Для приготовления этого лакомства подходят цветы фиалки пахучей (лесной), имеющие интенсивный фиолетовый цвет и приятный запах. В медицине чаще используется трава фиалки трехцветной — оба вида имеют сходные лечебные свойства. Фиалка входит в состав отхаркивающих, желчегонных, мочегонных, противоспазматических сборов. При употреблении засахаренных цветов в качестве десерта вряд ли стоит ожидать значимого лечебного эффекта: доза слишком мала. Хочу обратить внимание на необходимость тщательного отбора сырья для приготовления этого лакомства. Не следует собирать цветы фиалки вблизи автомобильных трасс, не стоит использовать сырье неизвестного происхождения — растение могли обработать нежелательными химическими веществами.

Ольга ТАБИДЗЕ, врач-гастроэнтеролог, г. Санкт-Петербург

## Чурчхела

Процесс трудоемкий, но это того стоит — уж очень вкусно!

- 300 г очищенных грецких орехов
- 1 л виноградного сока
- 1 л мультифруктового сока
- 12 ст.л. с верхом муки
- 2 ст. сахара.

С помощью иголки нанизываю четвертинки ядер орехов на 8 плотных крепких ниток, сложенных в несколько слоев (снизу оставляю хвостики, а сверху скручиваю кольцо для подвески). Заливку готовлю порциями, чтобы чурчхела получилась разного цвета. В 0,5 л виноградного сока всыпаю 6 ст.л. с верхом муки, оставшийся виноградный сок переливаю в кастрюлю, добавляю 1 ст. сахара и довожу до кипения. Постепенно вливаю в кастрюлю смесь сока и муки, завариваю густой кисель, варю 10-15 мин., остужаю 10 мин. Обмакиваю в смесь орехи на нитках (4 шт.), подвешиваю над подносом на 10 мин. Затем еще раз обмакиваю и подвешиваю сушиться при комнатной температуре, где теплее и посуше, например, возле газовой плиты (под заготовками расстилаю пер-



гаментную бумагу). Повторяю действия с другим соком. Мелкие, поломанные орешки кладу в емкость с отверстиями (например, пароварку для мультиварки), под низ которой подкладываю лист пергаментной бумаги, заливаю оставшимся киселем с соком, не накрываю. Сушу от двух дней до двух месяцев — в зависимости от условий.

### Мои советы

Сок подойдет любой: апельсиновый, грейпфрутовый, из черной смородины и т.д. Орехи берите какие угодно, главное, чтобы их можно было нанизывать на нитку.

Инна ПАВЛОВА, г. Могилев. На фото — внучка Карина



# БАНК ВОЗВРАЩАЕТ ПРОЦЕНТЫ ПО КРЕДИТУ

*ЛЮДИ ВАЖНЕЕ*

СТАВКА  
**0** %  
ГОДОВЫХ

звонок по России бесплатный  
**8 800 100 19 06**  
[www.sovcombank.ru](http://www.sovcombank.ru)

 **СОВКОМБАНК**

Потребительский кредит «Супер плюс». Сумма 200 000 – 1 000 000 руб. Срок 18, 24, 36, 60 мес. Клиентам от 20 до 85 лет с совокупным доходом более 30 000 руб. по паспорту и второму документу, удостоверяющему личность. Ставка – 0% для участников акции «Все под 0!». Срок акции: 18.11.2018 – 31.12.2019. Условия Акции: наличие карты «Халва», оформление кредита в период Акции, подключение и соблюдение условий «Гарантия минимальной ставки» (стоимость услуги – 3,6 / 6,9% от суммы кредита), выполнение условий программы балльного кэшбэка (ежемесячное совершение 5-ти операций по карте «Халва» на общую сумму от 10 000 руб., отсутствие просрочки). Пересчет процентов при полном погашении задолженности, разница уплаченных и рассчитанных процентов возвращается на счет. Без Акции – 17,9% или 17,4% годовых (при доп. предоставлении 2-НДФЛ / справки о доходах по форме банка) при соблюдении условия: безналичное расходование за первые 25 дней договора от 80% лимита кредитования; при несоблюдении – 22,9 и 22,4% годовых соответственно. Банк вправе отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. Условия по карте «Халва»: лимит до 350 000 руб. в течение 10 лет. Срок рассрочки от 1 до 18 мес. на покупки в сети партнёров с учетом базового срока рассрочки, срока рассрочки по купонам и акциям. Клиентам 20-75 лет по паспорту РФ. Обслуживание – 0 руб. Ставка в течение льготного периода (36 мес.) – 0% годовых. При его нарушении, по окончании – 10% годовых на задолженность с даты возникновения. При просрочке: неустойка на просроченную задолженность с 1 по 5 день – 0%, далее – 19% годовых, штраф за выход на просрочку 590 руб. / 590 руб. + 1% / 590 руб. + 2% от задолженности за 1 / 2 / 3 мес. и далее соответственно. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 963. На правах рекламы.



## Коктейли с клубникой

### «Ягодная пора»



- Около 1 л воды • 0,5 ст. клубники
- 3 стл. смородины • 2-3 веточки свежей мяты • 2-3 кружочка лимона • сахар или мед — по вкусу.

Клубнику, смородину, мяту, лимон заливаю кипятком. Если добавляю сахар, то всыпаю сразу; если мед, то жду, пока напиток остынет до 40 град. Перед подачей обязательно охлаждаю. Впрочем, если готовлю зимой из замороженных ягод, то пью горячим и завариваю прямо в чашке.

### С зеленым чаем

- 1 ч.л. сухой заварки зеленого чая
- 1 ст. воды • 50 г клубники • сок лимона — по желанию • 1 ч.л. сахара (или по вкусу).

Завариваю зеленый чай, процеживаю, остужаю. Клубнику измельчаю в блендере с сахаром. Смешиваю остывший чай и ягодное пюре, по желанию добавляю лимонный сок. Подаю со льдом и целыми свежими ягодами.



Вероника КАРИНА,  
г. Москва. Фото автора

## Сироп из розовых лепестков

Таким сиропом пропитываю торты, готовлю на его основе напитки. Для лакомства выбираю чайные розы с сильным ароматом, обязательно ничем не обработанные.

- 300 г розовых лепестков • сахар • сок одного лимона или лимонная кислота.

Для сиропа нужны чистые лепестки, без чашелистиков и пестиков-тычинок. Подготовленные лепестки частями складываю в дуршлаг, мою сначала холодной водой, затем обдаю кипятком. Порциями перекалдываю в кастрюлю, на дно которой всыпаю 1-2 ст.л. сахара, каждый слой посыпаю 2-3 ст.л. сахара, сбрызгиваю лимонным соком или посыпаю лимонной кислотой для сохранения цвета. Приминая ложкой, посыпаю сахаром, плотно закрываю крышкой и ставлю в холодильник на сутки. Откидываю массу на дуршлаг, сливаю образовавшийся сироп в отдельную банку и ставлю в холодильник.

Отжимаю лепестки и заливаю небольшим количеством кипятка, чтобы полностью их покрыл, варю после закипания около 5 минут. Процеживаю через дуршлаг, лепестки снова хорошо отжимаю. Отвар (он будет не такого яркого цвета и аромата, как сироп первого отжима) переливаю в отдельную посуду, а отжатые лепестки вновь заливаю небольшим количеством кипятка, варю, сливаю отвар, отжимаю, выбрасываю. Замеряю объем отвара от второго и третьего отжима, процеживаю через частое сито в кастрюлю, добавляю



### Ярче!

Для более насыщенного цвета к розовым лепесткам добавляю 2-3 горсти ярко-красных — от обычных роз.

Ева ГЮЛЬНАЗАРЯН,  
г. Ереван

сахар из расчета 1,5 кг на 1 л жидкости. На большом огне, постоянно помешивая, довожу до кипения и 10 мин. варю на малом огне, снимая пену. Добавляю через сито сироп первого отжима, варю после закипания 5 мин. Горячий сироп разливаю в стерилизованные бутылочки или баночки. Храню в прохладном месте.

Светлана ТАРХОВА, пос. Черноморский  
Краснодарского края. Фото автора

## Клубника с дополнением

Компот из одной только клубники получается чересчур сладким и каким-то пресноватым. Чтобы разнообразить вкус, добавляю апельсин и веточки мясисы.



- На трехлитровую банку: • 1 ст. сахара
- ягоды — по вкусу • половина крупного апельсина • 1-2 веточки мясисы.

Ягоды и мясису мою, апельсин чищу от кожуры и косточек, нарезаю кружочками. Засыпаю все ингредиенты в банку, заливаю кипятком, закатываю, несколько раз аккуратно переворачиваю и встряхиваю, чтобы сахар растворился. Переворачиваю и укутываю до полного остывания. За счет апельсина получается и цвет красивый, и вкус насыщенный.

Наталья НОВГОРОДЦЕВА, с. Казинка  
Ставропольского края. Фото автора

### «Дует»

В трехлитровую банку всыпаю 4 ст. ягод ирги и 2 горсти красной смородины (веточки с ягодами). Из 3 л воды и 2-2,5 ст. сахара варю сироп, кипящим заливаю ягоды. Закатываю и укутываю.

Наталья СПИРИДЕНКО,  
д. Николаево Витебской обл.





## «Встречаем лето»

Как-то нас порадовала урожай красная смородина. Компоты закатали, варенья и джемы сварили, ягоды заморозили, а кусты все еще сгибались под ярко-красными, прозрачными, сияющими на солнце кисло-сладкими «бусинками». Тогда и нашла рецепт этого хмельного напитка. Тем более, готовить его всего недельку.

♦ 1 кг красной смородины ♦ 7 листьев черной смородины ♦ 0,75 л водки  
♦ 0,8 кг сахара ♦ 0,5 л воды.

Ягоды мою, обрываю с веточек. Промытые листья мну в ступке, засыпаю вместе с ягодами в бутылку или банку, заливаю водкой и ставлю на солнечный подоконник (или просто в теплое место) на неделю, затем фильтрую. Из теплой кипяченой воды и сахара готовлю сироп,вливаю в настойку, перемешиваю и снова фильтрую. Готовый напиток раз-



ливаю в бутылки, укупориваю и храню в прохладном месте. Выход — около 1,7 л.

### Мой совет

Как-то при настаивании добавила еще 5 листиков вишни — аромат получился просто волшебный!

Татьяна ГОЛОВИНА, г. Мытищи. Фото автора

## Наливка «Католическая»

Думаю, к религии эта наливка особого отношения не имеет, просто греческое слово «католический» переводится как «всеобщий», «сборный». А в этом значении название полностью оправдывает рецепт напитка. Прелесть заготовки в том, что каждый может выбрать состав ягод и фруктов по своему вкусу.



Из любых вымытых **ягод** (вишни, черешни) и **фруктов** (персиков, абрикосов, слив) при необходимости удаляю косточки, крупные плоды разрезаю на части. В банку в равных пропорциях добавляю плоды, **сахар и водку** — количество удобно измерять стаканами. Закрываю крышкой и ставлю в темное место на несколько месяцев (можно и до зимы), периодически перемешивая содержимое. Затем процеживаю и разливаю в бутылки. По мере созревания урожая в течение лета в банку можно (и нужно!) добавлять свежие плоды, водку и сахар, естественно, соблюдая пропорции.

Ольга МАЛИЧ,

г. Санкт-Петербург. Фото автора

## «Листовка»

Готовил с некоторым скепсисом, но результат меня просто поразил: интересный вкус, причем всего за одни сутки. Светлая настойка получилась из листьев смородины — аромат свежих листочков просто прекрасен. Темная — из мяты, вкус которой более ядреный, но тоже очень интересный. Любителям крепких напитков рекомендую попробовать!

Листья черной смородины и мяты промываю, обсушиваю, наполняю ими по отдельности банки, хорошо утрамбовывая. Заливаю **водкой** до верха, закрываю крышками и оставляю на сутки в теплом месте. Затем процеживаю (в воронку вставляю кусочек ваты), укупориваю. Храню в холодильнике.



Эдуард НАСЫРОВ, автор блога Happyfood, г. Киев. Фото автора

НОВИНКА! НОВИНКА!

журнал

# «Сваты. Сканворды»

От самого известного журнала «Сваты»!

УЖЕ  
в продаже



Индекс ПР113

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Реклама

С 16 по 26 мая при оформлении подписки на журнал действует дополнительная скидка 5%

В КОМПЛЕКТЕ  
ВЫГОДНО



Индекс ПР119

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Подпишись  
и получи  
скидку -50%\*

С 16 по 26 мая при оформлении подписки на комплект действует дополнительная скидка 10%

\* При оформлении подписки на комплект на II полугодие, состоящий из двух журналов — «Сваты. Заготовки» (выходит 1 раз в месяц) и «Сваты. Сканворды» (выходит 1 раз в месяц), вы получаете скидку 50% на журнал «Сваты. Сканворды».



## Моцарелла

Сыр по данному рецепту выходит отменный: блестящий и гладкий снаружи, слоистый, но без пузырьков воздуха, чуть упругий внутри, нежный, очень сливочный и чуть пресноватый на вкус. Процесс приготовления моцареллы на самом деле простой, но важно соблюсти температурный режим. Готовить в кастрюле на глазок, без кулинарного термометра, очень рискованно. Зато если есть мультиварка с режимом «Мультиповар», то все получится и без термометра.

- 110 мл фильтрованной или кипяченой воды (без хлора)
- 3 л деревенского цельного коровьего молока
- 1,5 ч.л. лимонной кислоты
- 0,25 ч.л. сычужного фермента или 5 таблеток ацидин-пепсина.

Вливаю молоко в чашу мультиварки, размешиваю, устанавливаю программу «Мультиповар» на 35 град. (время — по умолчанию) и, помешивая, готовлю 2-3 мин. Ввожу раствор лимонки (1,5 ч.л. на 60 мл холодной воды) и продолжаю нагревать 8 мин., все время помешивая. Добавляю раствор фермента, который предварительно развожу в 50 мл теплой воды или ацидин-пепсина (разминаю таблетки ложкой в порошок и полностью растворяю в воде) и размешиваю еще 1 мин. Отключаю мультиварку, закрываю крышку, оставляю на 20-30 мин. При открывании крышки стараюсь, чтобы конденсат не попал в жидкость. Молоко образует единый сгусток, похожий на суфле. Нарезаю его лопаточкой на квадраты со сторонами 3-4 см.

Включаю режим «Мультиповар» на 45 град. (время — по умолчанию) и, помешивая, готовлю 10 мин. Отключаю мультиварку. Получается сырная масса из мелких комочков — сырное зерно. Откидываю на дуршлаг, застеленный неплотной тканью или сложенной в два слоя марлей. Сыроворотку переливаю в чашу мультиварки, в программе «Мультиповар» устанавливаю 90 град. (время — по умолчанию, у меня 30 мин.), жду 5-10 мин., пока нагреется сыроворотка. Тем временем готовлю рассол: растворяю в 1 л кипятка 1 ст.л. соли, остужаю, ставлю в холодильник.

Можно готовить сразу весь объем сыра или частями. Отщипываю небольшой кусочек от сырной массы, на шумовке опускаю в разогретую сыроворотку на 10-15 мин., затем достаю и начинаю растягивать и складывать пополам до тех пор, пока



Техника в помощь

кусочек не остынет. Повторяю так несколько раз — масса становится все более тягучей и пластичной. Можно вымешивать сырную массу руками, как крутое тесто, на поверхности стола, периодически подогревая в горячей сыроворотке, а затем отрезать кусочки желаемого размера. Когда масса станет совсем эластичной, формую сырные шарики, натягивая между пальцами. Опускаю готовые шарики в холодный рассол и через 30 мин. — в холодильник. Храню готовый сыр там же и обязательно в рассоле. Выход — 400 г.

## Мои советы

- ❖ Молоко обязательно должно быть свежим и жирным, а так как это молодой сыр, то еще и свежайшим. Итальянцы уверены, что с момента дойки должно пройти не более 12 часов.
- ❖ Чтобы не обжечь руки, когда будете работать с горячей сыровороткой, наденьте резиновые перчатки, а под них — тонкие тканевые (у меня легкие вязанные).

Ирина НОВАКОВА, г. Белово. Фото автора

## От Сватов

Сычужный фермент для приготовления моцареллы можно купить в специализированных магазинах или интернете, а вот ацидин-пепсин — в обычной аптеке.

## Масло «Как деревенское»

Приготовить настоящее домашнее масло очень просто. Для этого нужна лишь хорошая густая домашняя сметана или сливки жирностью более 33%.

Чаще всего для приготовления домашнего масла беру густые сливки, которые уже постояли день-два. Взбиваю миксером сначала на максимальных оборотах: масса постепенно начинает густеть и отделяться от жидкости — маслянки. Продолжаю взбивать. Разделение происходит все более явно. На этом этапе обороты миксера переключаю на минимальные, так как маслянка начинает разбрызгиваться. Когда сливочная масса разделится окончательно,

масло собираю в комочек и промываю несколько раз в ледяной воде, выкладываю в форму и ставлю в холодильник для застывания. На маслянке готовлю блинчики, хлеб, пироги, да и просто ем ее — это очень полезный продукт.

Из пол-литровой банки густых сливок получается примерно 220 г масла. Выход может быть и другим — зависит от жирности сливок.

Алевтина ОЛЕЙНИК,  
г. Новый Калинов. Фото автора

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Очень ценный рецепт. Особенно хочу обратить ваше внимание на маслянку (еще ее называют пахта). В ней остается маложирный, но высокоценный и легкоусвояемый белок, витамины А, Е, К и холин, который необходим для здоровья мозга и метаболизма жирных кислот в печени, является важным компонентом всех клеточных мембран, обеспечивает ключевую поддержку оптимальной работы клеток. Врачи используют препараты с холином для улучшения работы печени, желчного оттока. Жиры в пахте мало, поэтому ее можно есть вечером, а также при контроле веса. Кроме того, продукт годится для термической обработки, так как температура задымления выше, чем у растительных масел.

Светлана НЕЗВАНОВА,  
врач-гастроэнтеролог, диетолог, основатель Школы питания, г. Ульяновск



## Ну-ка, кисни!

Порой захочется домашнего творожка, а кислого молока для его приготовления нет... Тогда выливаю свежее молоко в литровую банку, кладу небольшую корочку ржаного хлеба или 1 ст.л. сметаны, оставляю в теплом месте — и через пару часов получается простокваша, из которой и готовлю творог.  
Антонина КОРОЛЕВА,  
г. Одесса



## Паштет «Гениальная идея»

Как-то решила приготовить паштет из молок рыбы. Продукт богат белком, что полезно для тех, кто активно занимается спортом и ведет здоровый образ жизни, а еще легче усваивается, чем другие животные белки. Словом, паштет мне так понравился, что специально стала покупать молоки в магазинах, на рынках, у рыбаков.

- 350 г молок рыбы • головка чеснока
- 200 г лука • 200 мл сливок любой жирности
- от 70 г сливочного масла • 0,5 ч.л. черного молотого перца • 1 ч.л. молотого кориандра • щепотка мускатного ореха
- соль — по вкусу и желанию.

Очищенные лук и чеснок измельчаю. Молоки тщательно промываю (если необходимо, то заранее размораживаю) и нарезаю маленькими кусочками. В глубокую сковороду вливаю немного сливок, кладу молоки, вливаю еще пару



ложек сливок, перемешиваю и посыпаю пряностями и чесноком. Тушу на малом огне, постоянно помешивая: каждый кусочек должен поменять цвет с нежно-розового на более светлый, бело-серый. В этот момент всыпаю лук, доливаю остальные сливки и тушу под крышкой до полной готовности 20 мин. Когда смесь станет более густой, перекладываю ее в чашу блендера или кухонного комбайна, добавляю кусочек масла для более нежной и плотной структуры, взбиваю до однородной консистенции, солю по вкусу. Для золотистого цвета можно добавить немного **куркумы**. Раскладываю паштет в формочки, сверху можно положить тонкий кусочек сливочного масла, чтобы продукт не заветривался, остужаю и ставлю в холодильник. Храню там же до двух недель.

### Мой совет

Для паштета подходят молоки любой рыбы: сазана, лосося и т.д. Иногда их можно найти в продаже в замороженном виде отдельно от тушек.

Людмила БРИЛЛИАНТ, г. Ставрополь. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Молоки — это источник белка и, в отличие от печени или икры, в них очень мало жира. Кроме того, продукт содержит магний, цинк и витамины группы В. Как врач-диетолог и гастроэнтеролог, который практикует кетодиету — с акцентом на употребление жиров и резкое сокращение углеводов, могу порекомендовать рецепт для пациентов с этой программой питания.

Если говорить о сбалансированном питании, то данный паштет — больше лакомство, чем продукт на каждый день. Его нужно есть маленькими порциями, чтобы не было избытка жиров в рационе. Пациентам с хроническим панкреатитом, холециститом, желчнокаменной болезнью и заболеваниями желудка и вообще стоит ограничить его в своем меню.

Светлана НЕЗВАНОВА,

врач-гастроэнтеролог, диетолог, основатель Школы питания, г. Ульяновск

## Балык из скумбрии

Это гораздо вкуснее селедки или рыбы мокрого посола. Мякоть плотная, малосольная и жирненькая — хоть с лучком ешь, хоть в шубу добавляй.



Тушку **скумбрии** чищу, разрезаю на два филе, промываю и обсушиваю бумажными салфетками. Перемешиваю 2 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара, 1 ч.л. сухой горчицы и немного **черного молотого перца** — этого хватит на 1 кг рыбы. Щедро посыпаю скумбрию посолочной смесью, кладу в контейнер и — в холодильник на сутки. Затем промываю, тщательно обсушиваю, кладу в лоток кожей вниз, крышкой не накрываю, ставлю в холодильник, периодически переворачиваю. Через двое суток готово. Храню в холодильнике.

### Мой совет

Мякоть выходит плотной, поэтому балык можно нарезать очень тонко под острым углом — получится широкий тонкий ломтик по типу деликатесной нарезки.

Анна БУРОВИЦКАЯ, г. Енакиеве. Фото автора



## «Как на Камчатке»

Солить рыбу таким способом меня научили на Камчатке. Горбуша, приготовленная по данному рецепту, плотная и в меру соленая.

- 1,5 кг горбуши • 2 ст.л. соли • 5 ст.л. сахара • 2 лавровых листа • 5 горошин черного перца • 50 мл растительного масла.

Рыбу мою, брюшко не вскрываю. Удаляю голову, ввожу нож между кожей и тушкой, провожу вдоль среза и снимаю кожу, как чулок. Срезаю филе с костей, не задевая внутренностей (они должны остаться с хребтом). Мою филе холодной водой, промакиваю бумажными салфетками, нарезаю кусочками среднего размера, обваливаю в смеси соли и сахара. На дно чистой банки кладу пряности и рыбу, сверху ставлю небольшую бутылку с водой, оставляю при комнатной температуре на 5 часов. Если осталась смесь из соли и сахара, в банку ее не досыпаю, достаточно того, что на кусках. Заливаю рыбу маслом, закрываю крышкой. Не перемешиваю! Ставлю в холодильник на 36 часов. Храню в холодильнике. У меня больше 3-4 недель заготовка не стояла — все съедали. Со временем рыба становится чуть солонее, а мякоть — более плотной.

### Мой совет

Горбуша должна быть отличного качества. Если мякоть неплотная, отваливается от костей, то солить такую рыбу не рекомендую. Лучше приготовить другим способом.

Снятую с тушки кожу не выбрасываю — готовлю в ней фаршированную рыбку.

Марина КОЖЕЯКИНА,  
г. Омск. Фото автора

Посчастливилось как-то купить свежую непотрошеную горбушу с икрой. Недолго думая, засолила «бонус»: 1 ст. кипятка перемешала с 2 ч.л. соли и 1 ч.л. сахара, остудила смесь и положила в нее на 3 часа икру, аккуратно достав из тонкого мешочка оболочки, в котором она находилась в рыбе. Затем жидкость слила.





Существует немало кулинарных и околокулинарных мифов, порой сулящих умопомрачительные результаты. Но, к сожалению, некоторые утверждения далеки от реальности. Более того, они могут не облегчить кухонный быт, а, наоборот, навредить. Мы собрали наиболее популярные советы и обратились к специалистам за комментариями.



Комментирует  
Вероника ЧЕПАНЕВА,  
врач-гастроэнтеролог,  
диетолог,  
г. Екатеринбург.

## Польза есть!

**Рыба в собственном соку** (в виде консервов) по питательному составу и пользе ничуть не уступает свежеприготовленной. Более того, за счет «уваренных» косточек она еще и полезнее.

Чтобы консервы были безопасны и долго хранились, их подвергают интенсивной термической обработке, при которой, безусловно, рыба теряет некоторые полезные свойства. В отличие от свежесоленого продукта, в консервированном, например, происходит денатурация части белков, витамины группы В переходят в бульон. Тем не менее, рыбные консервы (в собственном соку) — продукт, в котором сохраняются жирорастворимые витамины и минеральные вещества, особенно кальций и фосфор в составе разваренных косточек.

## Разводить или не разводить?

**Домашний консервированный яблочный сок обязательно нужно разводить водой, иначе он может навредить ЖКТ.**

Если у вас нет болезней пищеварительного тракта, домашний сок разводить необязательно. Но пить его натошак не рекомендуем, поскольку он усиливает выработку слизистой оболочкой желудка агрессивной соляной кислоты, может вызвать изжогу, боль в верхней части живота. Мой совет: пейте яблочный сок после еды и в умеренном количестве. Кстати, особенно рекомендуем напиток с мякотью за счет содержания большого количества пектина и растительных волокон — пищи для полезных бактерий кишечника. Но яблочный сок под запретом при обострении гастрита, язвенной болезни, панкреатита.



Комментирует Алек-  
сандра ЧУМЕЛЬ, врач-  
гастроэнтеролог, гема-  
толог, г. Челябинск.

## Налетай на сало!

**Сало часто критикуют за избыток холестерина, а на самом деле это полезный продукт, который обязательно нужно есть.**

Сало считают запретным продуктом из-за большого содержания холестерина и высокой калорийности. Между тем, этот деликатес — мощный источник энергии, витаминов и минеральных веществ, который поможет быть в тонусе, прибавит сил и укрепит иммунную систему. Кроме того, сало — кладезь полиненасыщенных жирных кислот, в том числе арахидоновой, которая улучшает работу головного мозга, сердца, почек, препятствует развитию инфекций, вызванных вирусами и бактериями. Есть в этом продукте и селен — мощный антиоксидант, он помогает предотвращать онкозаболевания, положительно влияет на мужскую потенцию. А благодаря содержанию жирорастворимых витаминов и цинку, именно сало улучшает состояние кожи. Однако это действительно очень калорийный продукт: 770 ккал в 100 г. Поэтому есть его советуем утром: это позволит улучшить желчеотток и перистальтику кишечника, придаст тонус и энергию на весь день. И конечно, важно помнить, что во всем важна мера: больше 20 г в сутки способствует повышению уровня холестерина, ожирению, что влечет за собой риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Комментирует Антон КУДИНОВ, эксперт по качеству плодово-овощной продукции, г. Санкт-Петербург.

## Остудить и разлить

**Если варенье разливать в банки горячим или даже теплым, на крышке образуется водный конденсат, из-за которого лакомство быстрее испортится.**

Судьба варенья зависит в большей степени от способа его приготовления. При длительной варке лакомство нужно остудить, разложить в чистые сухие банки и закрыть полиэтиленовыми крышками. Если готовили варенье ускоренным способом (пятиминутка) или с небольшим количеством сахара, то разливать его в банки следует только горячим. Иначе банки и крышки должны



Комментирует Елена КУЛЕШОВА,  
инженер-технолог мо-  
лочного предприятия,  
г. Твор.



## Проверка йодом

**Проверить качество и натуральность творога можно, капнув на него йодом: если творожок станет красным — натуральный, если почернеет — с вредными добавками.**

Разочарую вас: проверить натуральность творога таким образом нельзя. Куда правильнее внимательно читать состав, обращать внимание на упаковку и внешний вид продукта. В составе должны быть только молочные компоненты и закваска, упаковка — целой, внешний вид — аппетитный.

## Забывтое масло

**Если оставить сливочное масло при комнатной температуре на несколько часов, оно безвозвратно испортится.**

Если вы забудете масло на кухонном столе на 2-3 часа, ничего страшного не произойдет. А если дольше, да еще и при высокой температуре, запустится процесс порчи: молочный жир начнет разлагаться, в результате чего масло станет горьким и непригодным для еды. Также пострададет его внешний вид, а при повторной заморозке или охлаждении продукт потеряет и свою форму.





# СТАРОСТЬ ПОДОЖДЕТ!

## Используйте натуральную защиту от возраста

В течение всей жизни на организм современного человека обрушиваются жестокие испытания. Все они ускоряют процесс старения – окисляют и убивают тело. Эксперты же считают, что и в 50 мы можем оставаться молодыми, как в 20 лет. Почему же так не выходит на практике?

Избыточный вес, проблемы с пищеварением, запоры, газы и вздутие живота, быстрая утомляемость, головные боли, заболевания нервной системы, увядающая кожа, выпадение волос, частые простуды и аллергия. Все эти симптомы – тревожные звоночки разбалансированной работы ваших внутренних органов, а не только следствие переедания и возрастных изменений.

### ПРИЧИНА ДИСБАЛАНСА

В наш организм через системы пищеварения и дыхания вместе с полезными попадают и вредные вещества, засоряя его шлаками (конечный продукт обмена). Самоочистка включается только при правильной работе всех органов. То есть если вы употребляете экологически чистые продукты и воду, ведете здоровый образ жизни, занимаетесь спортом. К сожалению, мало кто следует этим правилам.

С годами выведение шлаков (пестицидов, холестерина, солей тяжелых металлов, канцерогенов и пр.) замедляется. Токсины копятся, окисляя клетки. Нарушается окислительно-восстановительный баланс. Организм, не успевая избавиться от отходов, начинает откладывать шлаки в соединительных и хрящевых тканях (причина возникновения целлюлита и артроза). Следом идут жизненно важные органы: кровеносные сосуды, печень, почки, кишечник, кожа, лимфатическая и дыхательная системы. В отравленном токсинами организме происходит сбой обмена веществ, а затем набор веса и нарушение здоровья.

### ПОЧЕМУ МЫ ОКИСЛЯЕМСЯ

Для нормальной работы организму требуется много энергии. Мы получаем ее в результате энергообмена, важную роль в котором играет чистый воздух, движение, достаточное количество минералов и витаминов, поступающих в тело с едой и водой. Если налегать на закисляющие организм продукты (а это 80% из тех, что мы употребляем), то нарушается работа желудка. Переваривание белковой и углеводной пищи становится проблемой и причиной неполного пищеварения и усвоения важных минералов. Нехватка питательных веществ и чистой воды ведет к нарушению кислотно-щелочного баланса (рН ниже 7,0), а значит к закислению крови. В итоге переработка еды требует все больше энергии. Клетки начинают стареть и погибать. Постоянное закисление организма провоцирует вымывание кальция из костей и его активный выброс через почки. Последствия могут быть ужасными. Разрушение костей и зубов, выпадение во-

лос, образование камней в почках, развитие остеопороза, артроза, артрита и других заболеваний, а также формирование зоны гипертонической болезни, инфаркта и инсульта – согласитесь, не веселая картина получается. И это в то время, когда старость можно отсрочить на долгие годы!

### Факторы, влияющие на закисление организма:

- употребление в пищу 80% кислотообразующих продуктов (говяжьего, свиного, бараньего, куриного мяса, колбасы, рыбы и морепродуктов, яиц, мучного, сахара, кофе, черного чая, творога, сыра, орехов и семечек, мороженого);
- питье хлорированной питьевой воды, напитков с высокой окислительной способностью (пастеризованных соков, кока-колы и лимонада), алкоголя;
- прием лекарственных препаратов и антибиотиков;
- никотин и загрязненный воздух, проникающий в легкие;
- малоподвижный образ жизни.

### КАК ОЧИСТИТЬ СЕБЯ?

Очищение организма напрямую зависит от состояния кишечника и желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Регулярно употребляя клетчатку, минералы и витамины, вы поддерживаете здоровье этих жизненно важных органов. Начните с пресованных ростков пшеницы, и вы сможете очистить свой организм БЕЗ изнурительных тренировок и платных клиник. Это не просто отличное дополнение к любому рациону питания, а целый природный витаминный комплекс. В ростках пшеницы содержится 32 НАТУРАЛЬНЫХ ВИТАМИНА, включая А, В1, В6, В9, С, Е, К, – это больше, чем в других продуктах. Пресованные ростки пшеницы выращиваются без химических удобрений и срезаются на 8-й день, когда содержание витаминов, полезных минералов и аминокислот в них максимально. Сохранить это богатство природы позволяет современная технология пресовки, благодаря которой столь важный для жизни продукт не теряет своих прекрасных свойств.

### Пресованные ростки пшеницы:

- способствуют улучшению пищеварения, а значит – нормализации обмена веществ;
- препятствуют развитию злокачественных образований;
- помогают укрепить иммунитет, нормализовать работу ЖКТ, устранить изжогу;
- усиливают размножение полезных микроорганизмов, что убивает патогенную микрофлору (вирусы, бактерии, грибки и пр.);

- очищают кровь и лимфу (профилактика сердечно-сосудистых заболеваний);
- вычищают каловые завалы и камни;
- бережно очищают от шлаков и токсинов, повышая выносливость и стрессоустойчивость;
- позволяют сэкономить на покупке лекарств и предотвратить развитие аппендицита, язвы, гастрита, колита, энтерита, панкреатита, холецистита, сахарного диабета и пр.;
- легко усваиваются и весят всего по 0,33 грамма.

**Важный момент:** одна пресованная таблетка увеличивается в желудке до 10 раз и механически стимулирует стенки желудка, что способствует быстрому насыщению и профилактике избыточного веса! Также стоит отметить, что данный продукт производится только из пшеницы российских органических хозяйств. Компания-производитель проводит собственные научные исследования и следит за качеством каждого зёрнышка. Пресованные ростки пшеницы – 100% органический продукт, не вызывающий аллергических реакций и не имеющий побочных действий!

### Рекомендовано к применению:

- женщинам и мужчинам с избыточным весом (в любом возрасте);
- больным с язвенной болезнью кишечника и желудка;
- профессиональным спортсменам и активным людям;
- детям с любым диагнозом легочных заболеваний;
- тем, кто хочет узнать, что такое долголетие, здоровье и жизнь без лекарств.

Единственный продукт на земле, который не вызывает аллергических реакций!

### КАК ПРИНИМАТЬ

По 1 таблетке на 10-20 кг массы тела за 20 минут до еды или через 2 часа после приема пищи. Взрослым и детям – 1-2 раза в день. Можно не жевать.



### ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПРЕСОВАННЫЕ РОСТКИ ПШЕНИЦЫ

по бесплатной федеральной линии

**8-800-777-40-18**

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО**

☎ 433507 г. Димитровград, а/я 73, заказ Д-9

Стоимость оздоровительного курса  
от 1 900 руб.

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

**Звоните прямо сейчас!**

**Вернем 100 % от суммы  
покупки на карту!**

При покупке «Пресованных ростков пшеницы»  
вы получите **бонусы** на следующие покупки.  
1 бонус = 1 рубль\*

ИП Елифанова Татьяна Владимировна. ОГРНИП 306 730 205 900 051. \*Акция действует до 18 июня 2019 г.



## Советует травница

### Целительные травы



Травница Елена МАЛОВА из г. Подольска советует не пропустить горячее время сбора лекарственных растений в мае и делится целебными рецептами.

#### Пастушья сумка

❖ При болезнях печени, особенно сопровождающихся тошнотой, рвотой, заварите 1 ст.л. травы 1 ст. кипятка и принимайте по 2 ст.л. пять раз в день.

❖ При маточных кровотечениях растение обладает свойством сокращать мускулатуру матки и сужать сосуды брюшной полости. Залейте 100 г сухой травы 0,5 л водки, настаивайте 3 недели в темном месте. Принимайте 25 капель настойки с небольшим количеством воды пять раз в день.

#### Мать-и-мачеха

❖ При насморке закапывайте в нос свежий сок мать-и-мачехи.

❖ Прикладывайте растение к ранам и язвам в виде компресса.

❖ При простуде, бронхитах, заболеваниях горла заварите 1 ч.л. сухой или свежей травы 0,5 ст. кипятка и принимайте 4 раза в день.

❖ Для стимулирования перистальтики кишечника измельчите сухую траву в порошок, берите по 0,3 ч.л. в рот, запивайте водой. Принимайте трижды в день.

#### Крапива

❖ Молодую свежую крапиву можно есть постоянно как источник витаминов, нормализующих состояние сосудов. Добавляйте растение в салаты, супы, гарниры.

❖ При болезнях печени, желудка, почек, мочевого пузыря залейте 2 ст.л. сухого измельченного сырья 1 ст. кипятка. Принимайте 2-3 раза в день.

#### Одуванчик

❖ Свежие молоденькие листья одуванчика, как и крапива, — кладезь витаминов и белков. Добавляйте их в салаты.

❖ После зимы можно выкапывать корни одуванчика, которые помогают при диабете, обладают успокаивающим действием, его отвар пьют при беспокойствах, спазмах кишечника. Залейте 200 мл кипятка 1 ст.л. измельченных корней и принимайте отвар по 2-3 ст.л. перед едой.

#### Корни лопуха

❖ При гастритах, панкреатитах, нарушениях обмена веществ (подагра, отеки, экзема): небольшую горсть сухих измельченных корней заварите 1 ст. кипятка и кипятите на огне 20 мин. Пейте по 0,5 ст. за 30 мин. до еды.

## «Машино творенье»

Варенье из сосновых шишек — не творческая фантазия сценариста из мультсериала «Маша и медведь», где неумная девчушка закидывает в кастрюлю все, на что падает взгляд. Такое лакомство давно известно как помощник иммунитету. Готовят его только из молодых мягких зеленых шишек размером 2-4 см. В центральной части России такие шишки собирают в июне — к концу месяца они уже перерастают, становятся одревесневшими. А вот, например, в Украине — можно уже в мае. Варенье кисло-сладкое, очень вкусное. Шишки целиком есть не стоит: советую их разрезать или разломать и добрать до сладкой, ароматной серединки. Можно, конечно, и целиком, но тогда во рту будет интенсивный привкус сосновой хвои. Такое лакомство — отличное лекарство при кашле и ангине, а также полиартрите. Детям советую давать в день по чайной ложечке, а взрослым — по столовой. В сезон простуд обезопасьте себя.

**Шишки** перебираю в перчатках, удаляю сор и прилипшую хвою, тщательно промываю и заливаю водой, чтобы покрыла их полностью (на 1 кг — примерно 2,5 л воды). Довожу до кипения, варю 40 мин. и оставляю в отваре на 12 часов. Затем сливаю, измеряю стаканом количество отвара, беру столько же стаканов сахара, смешиваю и варю на малом огне примерно 1,5 часа — до состояния густого сиропа, который сначала станет темно-янтарного, а затем темно-красного цвета. За 20 мин. до окончания всыпаю в сироп шишки, но не все: на поллитровую банку достаточно 8-10 штук. Разливать варенье можно как горячим, так и остывшим. Мне удобнее пользоваться банками с завинчиваю-



щимися крышками, поэтому разливаю горячее лакомство и переворачиваю банку, чтобы не скапливался конденсат при остывании. Храню при комнатной температуре.

Надежда АНДРИЯХИНА,  
г. Калуга. Фото автора

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Из сосновых шишек в народной медицине готовят разные препараты: отвары, настойки, сиропы, варенье... Молодые незрелые шишки богаты ценными лечебными веществами: в них содержится скипидар, витамины группы В, С и Р, микроэлементы, ароматические соединения, смолы и др. Благодаря этому они обладают противовоспалительным, противовирусным, успокаивающим, иммуностимулирующим, желчегонным, противогрибковым, антисептическим действием. Вариант рецепта, предложенный автором, весьма достойный. Но следует помнить, что сосновые шишки не стоит есть женщинам во время беременности и кормления грудью, маленьким детям, людям, страдающим заболеваниями печени, почечной недостаточностью и старше 60 лет. Но в принципе, можно ориентироваться на состояние здоровья.

Ольга ТАБИДЗЕ, врач-гастроэнтеролог, г. Санкт-Петербург

## Подписка-2019 Акция «Матрица здоровья»

Матрица здоровья — математически просчитанный и запрограммированный на здоровье рисунок. Матрица гармонизирует и выстраивает пространство вокруг, притягивая нужные события и состояния. Ее нужно носить с собой или хранить там, где человек чаще всего бывает. Специально для читателей «Народного доктора» и «Лечитесь с нами» Матрицу здоровья разработал московский нумеролог Сергей Кузнецов. Хотите получить этот уникальный подарок? Подпишитесь на «Народный доктор» и «Лечитесь с нами» на второе полугодие 2019 года! В рамках Всероссийской декады подписки с 16 по 26 мая сделать это можно со скидкой 5%.

### Подписные индексы:

«НАРОДНЫЙ ДОКТОР»

42965 «Пресса России», П1203 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ»

19475 «Пресса России», П1200 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Народный доктор



Здоровые сосуды

ЛЕЧИТЕСЬ С НАМИ





### При климаксе

Моя тетя готовила средство, которое облегчало самочувствие при климаксе, снимало недомогания. Кожуру семи апельсинов заливала 1,5 л воды и кипятила, пока не выпаривалась примерно половина жидкости. Хранила в холодильнике. Принимала по 2 ст.л. три раза в день. Можно добавить немного сахара по вкусу.  
Анна МАРИНИНА, г. Гомель

### «Целебные заготовки от «Народного доктора»

В выпуске «Домашней энциклопедии здоровья» №2 для вас — лучшие рецепты целебных заготовок из золотой коллекции «Народного доктора». Мы расскажем об уникальных средствах, которые щедро дарит людям природа, которые можно заготовить самому и использовать для укрепления и поправки здоровья.

В продаже с 7 мая.



### Советует травница

#### Корешок в аптечку



О целебных свойствах одуванчика рассказывает травница Аксинья ЯВКИНА из г. Москвы.

После того как выкопали корни одуванчика, промойте их и высушите в тени в сухом месте. Храните в тканевом мешочке или бумажном пакете.

#### Целебные свойства

❖ Одуванчик отлично гонит желчь и помогает в лечении печени.

❖ Благодаря большому количеству инулина, поможет в лечении поджелудочной железы. Но одуванчик под запретом при камнях в желчном пузыре.

#### Внимание: рецепты!

❖ **Настойка корней** поможет для лечения анемии, при синдроме хронической усталости, гипертонии, отечности, нарушении обмена веществ, ожирении, болезнях легких, туберкулезе, слабых нервах, эпилепсии, атеросклерозе, ослабленных сосудах, хронических запорах и метеоризме, после приема курса антибиотиков, болезнях опорно-двигательного аппарата, для восстановления после переломов и вывихов. Измельчите 100 г свежих или 50 г сушеных **корней**, сложите в стеклянную банку, залейте 0,5 л **водки** и настаивайте 21 день в темном месте. Принимайте раз в 1-2 дня, предварительно встряхивая. Храните в темном месте. Пить настойку необходимо по 20-30 мл за 30 мин. до еды курсом в 21 день. Сделайте недельный перерыв и повторите курс. Всего нужно провести 3-4 курса, затем месяц перерыв и при необходимости повторить весь курс.

❖ При атеросклерозе, нарушении обмена веществ измельчите сушеные корни в кофемолке и съдайте по 1/3 ч.л. 3 раза в день, запивая водой. Таким порошком можно присыпать гноящиеся раны, язвы, ожоги, пролежни, обморожения.

❖ При ожогах, язвах и пролежнях поможет такое средство. Залейте 1-2 ч.л. без верха свежих или сушеных измельченных **корней** и **листьев** одуванчика 50 мл **нерафинированного растительного масла** и настаивайте 10 часов. Также растирайте получившимся маслом больные суставы и спину при остеохондрозе и радикулите, накладывайте согревающие компрессы при простудных заболеваниях и примочки для снятия зуда при кожных укусах.

**Противопоказания:** беременность, кормление грудью, желчнокаменная болезнь, гастриты, язва в период обострения, удаленный желчный пузырь, индивидуальная непереносимость.

### Ароматное «зелье»

Как только расцветает бузина, вооружаясь авоськой или пакетом, ножницами (секатором либо ножом) и бегу к заветным зарослям. Для приготовления сиропа подходят только хорошо раскрывшиеся цветы бузины черной. Это большой раскидистый куст высотой до 6-10 м.

Беспощадно срезаю с кустов 40 соцветий и быстро домой. (Заранее кипячу 3 л воды и даю остыть). Соцветия ополаскиваю, отряхиваю, кладу в трехлитровую банку, заливаю подготовленной водой и оставляю на 24 часа в прохладном месте, но не в холодильнике. Затем продолжаю «колдовать»: содержимое банки процеживаю, соцветия удаляю. В получившееся «зелье» добавляю на каждый 1 л — 1 кг **сахара**, сок одного **лимона**, перемешиваю до полного растворения специй, еще раз процеживаю, разливаю в стерилизованные бутылки или банки и храню в холодильнике. В сиропе достаточно сахара и лимонного сока, которые являются консервантами. Таким образом, его можно хранить и без кипячения. Сам по себе цветочный настой не обладает каким-то особенным вкусом, но он аро-



матный. Если же добавить сахар и лимонный сок, как делаю я, то получится сладкий сироп с легкой кислинкой.

#### Мои советы

❖ Можно в процессе настаивания цветов добавить лимонную, апельсиновую, лаймовую или мандариновую цедру: ее аромат обогатит вкус.

❖ Зимой — вместо сахара — добавляю 1-2 ч.л. сиропа в чай. Летом готовлю с ним прохладительные напитки: например, питьевая или газированная вода + сироп + лимон.

Жанна ДАНИЛОВА, г. Бричень. Фото автора

#### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Такой сироп можно пить по 1 ч.л. трижды в день при простуде: он облегчает состояние, убирает кашель, работает как общеукрепляющее средство. Для профилактики простуды можно добавлять в чай по 1 ч.л. раз в день. Цветочки срезайте с соцветий так, чтобы не затронуть стебельки, которые сильно горчат. У меня тоже есть проверенный рецепт сиропа — он несколько отличается от авторского. Рекомендую на 40 соцветий брать 1,5-2 литра воды.

Промытые и слегка просушенные от лишней воды цветки бузины залейте крутым кипятком, закройте крышкой, оставьте на сутки или чуть меньше, затем процедите, всыпьте сахар в соотношении 1 к 1 (на 1 литр настоя — литровую банку сахара), сок 3-5 лимонов, на малом огне доведите до кипения, разлейте в стерилизованные банки или бутылки, закройте и храните как обычное варенье. Противопоказания: язвенные болезни ЖКТ, а еще не стоит давать сироп маленьким детям.

Татьяна ЗОЛОТУХИНА, травница, г. Балахов

### Больше перца!

При ангине и влажном кашле помогает это сильное средство. Настаиваю 1 ч.л. молотого черного перца в 0,5 ст. теплой водки 2-3 часа, процеживаю и принимаю по 1-2 ч.л., когда мучают приступы. При сухом кашле в 1 ст. теплого молока добавляю 0,5 ч.л. молотого черного перца и пью 2-3 раза в день.  
Татьяна ФИЛИППОВА, г. Курск



## НОВИНКА!

**Друзья!**  
К началу дачного сезона мы представляем вам цикл журналов от портала Огород.ru



❖ Важные нюансы

❖ Подробные мастер-классы

❖ «Работа над ошибками»

На страницах журналов вы найдете немало полезных рекомендаций по посадке и уходу за растениями, основанных на богатом опыте бывалых огородников и экспертов. Позаботьтесь о любимых культурах вместе с нами!

Реклама

**Спрашивайте в точках продаж!**

## Вот и май — клубнику не прозевай

Чтобы ягоды клубники были вкусными, сочными и сладкими, ухаживая за посадками круглый год. Но именно в мае нужен особый подход.

❖ Клубнику, растущую в тоннелях и под пленкой, ежедневно проветриваю, чтобы кусты не перегрелись под весенним солнцем. На ночь закрываю. Кусты, растущие в открытом грунте, укрываю на ночь спанбондом или лутрасилом, чтобы весенние заморозки не погубили растение.

❖ В начале цветения на клубнике иногда появляется долгоносик. Для защиты опрыскиваю кусты чесночным настоем (1 ст. чеснока, 400 г хвойных иголок или хвойного экстракта, 2 ст.л. борной кислоты на 1 л теплой воды). Повторяю процедуру через 10 дней. Для профилактики провожу обработку 3-4 раза за сезон.

❖ В мае часто стоит сухая погода, поэтому регулярно поливаю слегка теплой водой.

❖ Удобрять клубнику после окончания

ее цветения: под корень вливаю раствор из 50 г нитрофосфата и 25 г калия, разведенных в ведре воды. На один кустик лью около 0,5 л раствора. Такая подкормка улучшает вкус ягод.

❖ Урожай собираю своевременно. Поливаю только после сбора ягод. При необходимости пропалываю сорняки.

❖ Если идут затяжные дожди, защищаю грядки пленкой от гнили и мучнистой росы.

❖ В мае на кустах активно начинают расти усы, которые забирают у растений много сил и питательных веществ. На кустах, которые не планирую размножать, усы удаляю полностью, на других оставляю только самые сильные, ближайшие к розетке, а другие срезаю.

Софья ГУСЕВА,  
автор блога «Люблю свой сад», г. Аша



Для хорошего урожая подкармливаю малину и смородину так: разбрасываю 1 ст.л. мочевины (карбамида) там, где у куста заканчиваются ветки (по проекции кроны) — 15 см внутри линии проекции и столько же наружу. Если почва сухая, то предварительно удобрение растворяю в воде.



## Чтобы картошка уродилась

Казалось бы, ничего сложного посадка картофеля не представляет, но чтобы получить качественный урожай, следуя советам, которые сама получила когда-то от опытных огородников.

❖ Чем меньше клубень, тем крупнее он даст новые. Именно поэтому для посадки выбираю клубни средней величины либо разрезаю крупные так, чтобы на каждой части было по несколько глазков. Важно: разрезать нужно обязательно вдоль — самые качественные ростки появляются на так называемой верхушке. Обновляю сорта картофеля раз в 5 лет.

❖ Каждый год меняю место посадки, чередуя с другими овощами (кроме томатов и баклажанов). Возвращаю на

прежнее место картофель спустя три года.

❖ Начинаю сажать картошку, когда березовые листья становятся величиной с пятак.

❖ Почва должна содержать достаточное количество песка, чтобы обеспечить поступление кислорода к клубням. Оптимальная глубина — 8-10 см со схемой посадки 80x35 см. Часто посаженный картофель недостаточно проветривается, из-за чего может развиваться фитофтора. Если замечаю, что ботва начинает чернеть, сразу срезаю ее и сжигаю.

❖ Добавляю в почву для посадки органические удобрения: перегной, перепревший навоз, компост. Подсыпаю в лунки древесную золу. Яичная скорлупа отпугивает всех вредителей вроде медведки.

❖ Обязательно сажаю по периметру грядки бархатцы, календулу, ароматные травы, кориандр, пижму — своим запахом растения отпугивают насекомых.

Татьяна ФИЛИППОВА, г. Курск





# У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

**С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ СМОЖЕТЕ ЗАБЫТЬ О ВЫПИРАЮЩИХ «КОСТОЧКАХ»!**

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Значительно уменьшает деформацию за 3-6 месяцев!

**По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, 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
- 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 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 обувь на каблуках, 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 способен радикально улучшить состояние сустава – выпирающие «косточки» на ногах просто исчезают!

**Даже при выраженной вальгусной деформации большого пальца стопы, при перекрещивающихся пальцах и их тесном прилегании, фиксатор восстанавливает правильное положение большого пальца, предотвращает прогрессирование болезни, и не дает развиваться осложнениям: воспалению сустава, образованию натертостей и мозолей. Нагрузки при ходьбе распределяются по стопе правильно – боль снимается 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. Боль при ходьбе отступает, 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!

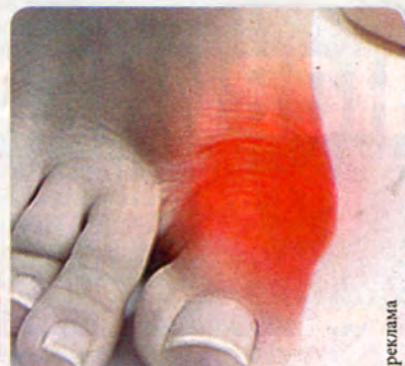
**Хирургическая операция** долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

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 выраженный улучшение.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ**

- Ношение Valgus Pro пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.
- При II и III стадиях болезни существен-



**СКИДКА ДО 50%!**

ное уменьшение деформации отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение боли и дискомфорта при ходьбе. За время ношения Valgus Pro ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

**ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПИСЕМ НАШИХ КЛИЕНТОВ:**

**Юлия, 30 лет** - Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила обувь на высоких каблуках ВООБЩЕ. Операции боюсь страшно. Поэтому, когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Вообще не помню, были ли они такими когда-нибудь. 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 могла 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!**

**ПОЗВОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!**

**8 800 250 35 70**

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

**ВЕСЕННЯЯ РАСПРОДАЖА!**

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

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

+ почтовые расходы

**ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**

**www.valfix.ru**

\*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 2019 г. Акция действует до 01.08.2019.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**



# НОВИНКА

УЖЕ В ПРОДАЖЕ



Пошаговые рецепты необычных и классических блюд

Интересные факты из истории кухни

Кулинарные хитрости и советы

## Встречайте лето со вкусом!

В книге-журнале собраны оригинальные рецепты самых разных холодных супов – из России и других стран мира; мясных, рыбных и вегетарианских. Вы узнаете подробно обо всех возможных ингредиентах этого популярного блюда – из-за чего именно он является таким полезным.

Спрашивайте в киосках!

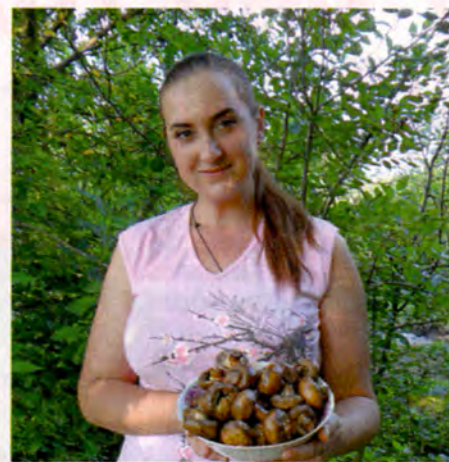
Реклама

### «Все на пикник!»

Всем членам семьи, особенно дочери, пришелся по вкусу этот рецепт: грибочки разлетаются со стола на ура!

1 кг шампиньонов мою под проточной водой, выкладываю на дуршлаг, даю стечь воде. Перекладываю в контейнер, добавляю 50 мл соевого соуса, 2 ст.л. майонеза, 1 ст.л. растительного рафинированного масла, соль, перчу по вкусу и перемешиваю. Оставляю мариноваться на час. Жарю на решетке над горячими углями, часто переворачивая.

Татьяна ГРЕСЕВА, с. Бугаевка Воронежской обл.  
На фото — дочь Екатерина



### Десерт по мотивам «Птичьего молока»

В 80-х годах уже прошлого века не было такого изобилия сладостей в магазинах, как сейчас. Чтобы купить торт, с утра занимали очередь, а конфеты и другие дефициты давали от профсоюза на праздники. Поэтому хозяйки из простых продуктов готовили настоящие шедевры. Моя бабушка в то время завела «волшебную» книгу — тетрадь, куда записывала рецепты разных блюд: вырезала из журналов, конспектировала со слов подруг... Научилась печь несколько видов домашних тортов, готовила конфеты.

Сейчас в магазинах сладостей столько, что глаза разбегаются — детишки перепробовали все! Но бабушка рассказала им про былые времена, и внучата захотели полакомиться такими эксклюзивными домашними угощениями — выбрали из пожелтевшей «волшебной» книги рецепт десерта «Птичье молоко». Теперь внуки знают, что любил их папа, когда был маленький.



• 1 л молока • 4 яйца • ванилин • 1 ст. сахара • 4 ст.л. муки.

Растираю желтки добела с 3/4 ст. сахара, вливаю 0,5 ст. молока, перемешиваю, всыпаю муку, снова тщательно перемешиваю, добавляю 0,5 л молока. В остальное молоко всыпаю оставшийся сахар, довожу до кипения, небольшими порциями столовой ложкой кладу хорошо взбитые белки и довожу до кипения. Сваренный белок достаю шумовкой на тарелку. В оставшееся молоко в кастрюле ввожу тесто и, перемешивая, довожу до кипения. Разливаю в вазочки, сверху кладу вареный белок, перед подачей охлаждаю 2-3 часа.

Ирина ЖГУРОВА, г. Тюмень. Фото автора

### Кексы «Быстро и просто»

• 2 крупных яйца • 150 г муки • 120 г сахара • 120 г сливочного масла • ванильный экстракт или сахар • 100 г клубники • растительное масло.

Взбиваю яйца с сахаром, добавляю ванильный экстракт или сахар, растопленное масло, просеянную муку и аккуратно перемешиваю до однородности. Ягоды мою, обсушиваю, обваливаю в муке, добавляю в тесто. Раскладываю тесто в смазанные растительным маслом формочки и выпекаю при 180 град. 20 мин. Готовность проверяю зубочисткой.

Анна БАЛУНСКАЯ, г. Ровно. Фото автора





## Запахло жареным!

Очень вкусное блюдо с пикантным ароматом, которое отлично дополняет в качестве гарнира шашлык, запеченные свинину и рыбу. А еще жареную черемшу добавляю вместо капусты в кастрюлю с только что приготовленным борщом, супом харчо и щами.

Пучки черемши разбираю на стебли, заливаю водой и тщательно промываю у основания. Обсушиваю бумажным полотенцем. Выкладываю черемшу на разогретую сковороду с растительным маслом, готовлю под крышкой на среднем огне. Через 3-4 мин. переворачиваю стебли и готовлю под крышкой еще 3-4 мин. При подаче можно дополнить сметаной.

### Мой совет

Главное — не пережарить, иначе вместо нежного гарнира получите блюдо с горьким запахом пережженного чеснока. Как только выпарится сок в сковороде, снимайте с огня.

Алена ПОПИК, г. Измаил. Фото автора



## Вдоль или поперек

Если хочу, чтобы лук утешился, разварился и не играл главную роль в блюде, нарезаю его поперек, а если нужно, чтоб овощ выделялся, — вдоль (от хвостика к донцу). Но после такой нарезки лук слегка горчит, а когда измельчаешь поперек — нет.  
Евгения ЕФИМОВА, г. Минск



## Окрошка с ревенем

- 700 г очищенного ревеня • 2 л воды
- 4-5 картофелин • 1-2 свежих огурца
- 100-150 г редиса • 5-6 яиц • пучок зеленого лука • большой пучок зелени (укропа, петрушки) • 300-400 г вареной, соленой или копченой рыбы, или колбасы, или ветчины • готовая горчица • соль — по вкусу.

Нарезаю очищенный ревеня, заливаю водой, варю 2-3 мин., остужаю под крышкой. Вареные яйца и картофель, огурцы, филе рыбы, колбасу или ветчину нарезаю кубиками, редис — кружочками. Половину зеленого лука измельчаю, оставшийся растираю, чтобы пустил сок. Кладу все нарезанные ингредиенты в кастрюлю, заливаю отваром (ревень достаю — при желании с ним можно готовить другие блюда), солю, добавляю измельченную зелень, перемешиваю. Можно сразу заправить окрошку сметаной с майонезом и горчицей или же добавлять соусы в каждую тарелку перед подачей.

### Мой совет

Любой кислый отвар — хорошая основа для окрошки вместо кваса. Можно использовать отвар из кислых яблок.

Ангела КАЛИНОВСКАЯ, г. Старобельск. Фото автора

## Пирог «Весенний»

- Для теста: • 200 г сливочного масла • 3 ст. муки • 3/4 ст. или 125 мл воды • 1 ст.л. сухих дрожжей • 1 ч.л. сахара • щепотка соли.

- Для начинки: • 0,5 кг щавеля • 0,5 ст. сахара • 1 ч.л. крахмала.

В теплой воде растворяю сахар, всыпаю дрожжи. В просеянную муку кладу кусочки мягкого масла и щепотку соли, перетираю руками до состояния крошки, затем делаю в ней лунку, вливаю смесь с дрожжами, замешиваю тесто. Формую шар, кладу в миску, накрываю пищевой пленкой и оставляю на 30-40 мин. Щавель мою, обсушиваю, нарезаю. Подождав тесто обминаю и делю на две части (одна чуть больше). Раскатываю большую часть теста, укладываю на противень, посыпаю крахмалом. В щавель всыпаю сахар, перемешиваю руками и распределяю начинку по тесту, накрываю раскатанным вторым пластом теста. Скрепляю края пирога и делаю несколько надрезов сверху. Выпекаю при 180 град. 30 мин. Остывший пирог посыпаю сахарной пудрой.



Людмила ЗАХАРОВА, г. Зеленодольск. Фото автора

Когда жарю черемшу, добавляю немного соевого соуса — он придает блюду особый пикантный вкус.



## Кисель «Чудесный»

В детстве мы лакомились черешками ревеня, макая их в сахар. А сейчас готовлю из этого растения полезный, освежающий и просто чудесный напиток.

- 300 г очищенных черешков ревеня
- 100 г сахара • 2 ст.л. крахмала.

Ревень чищу, нарезаю небольшими кубиками. Заливаю 1,2 л воды, довожу до кипения и сразу снимаю с огня. Процеживаю, 1 ст. отвара отливаю, остужаю, растворяю в нем крахмал. Черешки измельчаю блендером в пюре, добавляю отвар без крахмала, всыпаю сахар, довожу до кипения. Отвар с крахмалом тонкой струйкой вливаю в кастрюлю, помешивая, снова довожу до кипения, но не кипячу.

Рената САФИНА, г. Новосибирск. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В черешках ревеня много пектина, клетчатки, витаминов, каротина, органических кислот. В народной медицине их применяют для нормализации моторной (двигательной) функции кишечника. Но учтите, что по мере созревания в черешках повышается содержание оксалата (щавелевой кислоты), а значит, при мочекаменной болезни с нарушением обмена оксалатов и при подагре есть их не следует. Не рекомендую ревеня и людям, страдающим язвенной и другими кислотозависимыми заболеваниями.

Предложенный рецепт весьма хорош, особенно хочу одобрить кратковременную термическую обработку — при длительном нагревании содержание щавелевой кислоты возрастает. Крахмал же добавляет киселю обволакивающие свойства, смягчает действие органических кислот на слизистые оболочки верхних отделов ЖКТ, но повышает калорийность.

Ольга ТАБИДЗЕ, врач-гастроэнтеролог, г. Санкт-Петербург



## Будто с грядки



К сожалению, век редиса недолог, и так хочется сохранить его в свежем виде! Советы, как это сделать, дает эксперт по качеству плодовоовощной продукции Антон КУДИНОВ из г. Санкт-Петербурга.

❖ Перед тем как положить редис в холодильник, срежьте ботву (если оставляете ее, то периодически смачивайте водой: влага будет поступать к корнеплодам, и они лучше сохранят свою свежесть).

❖ Упакуйте редис в перфорированные полиэтиленовые пакеты и положите в овощной отсек холодильника: корнеплод останется крепким и не изменит своего вкуса.

❖ Также для хранения в холодильнике положите редис в банку, залейте кипяченой водой комнатной температуры, плотно закройте крышкой. Важно: вода должна полностью покрывать корнеплоды.

❖ При температуре от -10 град. редис полностью теряет свои вкусовые качества и меняет структуру. Однако это не означает, что данный корнеплод не годится для заморозки. Правда, делать это рекомендую лишь в том случае, если у вашей морозильной камеры есть функция быстрой — шоковой — заморозки или ее можно настроить на температуру -30 град. В другом же случае овощ будет медленно замораживаться, начнет выделять сок и в итоге покроется льдом. После разморозки он утратит свой вкус, целостность и плотность. Хранить замороженный редис можно не более трех месяцев: затем он постепенно начнет терять во вкусе и пользе.

❖ Довольно долго можно хранить редис в ящиках с умеренно влажным песком (влажность песка должна быть такой, чтобы при сжатии в кулаке он оставался в комке, а ладонь не стала влажной). В таком виде редис сохраняется лучше, чем в полиэтиленовой упаковке.

❖ Вернуть свежесть мягкому редису можно, вымочив его 1-2 часа в ледяной воде.

## Безвоздушное пространство

Срезав укроп или петрушку, не мою их, а сразу кладу в контейнер или банку с плотной крышкой, чтобы не было доступа воздуха. Ставлю в холодильник на нижнюю полку. При таком способе хранения зелень не вянет довольно долго.

Елена КОЗЛОВА, г. Хотимск

## Ягодка к ягодке

Сухофрукты из клубники не только добавляем в десерты, напитки, смеси фруктовых чаев, но и просто жуем вместо конфет, посыпаем ими йогурт и творог на завтрак.

Свежесобранную клубнику аккуратно мою в прохладной воде, отрываю чашелистики, выбирая только крепкие и созревшие плоды. Выкладываю на полотенце, чтобы стекла лишняя жидкость. На решетке сушильного аппарата распределяю ягоды на небольшом расстоянии друг от друга. Сушу циклами при 40-50 град.: 2-3 часа сушки, 2-3 часа — на открытом воздухе. Если несколько ярусов решетки, периодически меняю их местами, чтобы равномерно высохли все ягоды. Количество циклов зависит от сочности и величины клубники. Если нет сушилки, выручит электрическая духовка: сушите в ней ягоды при минимальной температуре, слегка приоткрыв дверцу. Полностью высушенную клубнику высыпаю в один



Техника  
в помощь

контейнер и оставляю на 1-2 дня, накрыв сухим тонким хлопчатобумажным полотенцем для выравнивания влажности. Храню в стеклянных банках или полиэтиленовых пакетах, запаянных горячим утюгом, в сухом темном прохладном месте.

Людмила БРИЛЛИАНТ,  
г. Ставрополь. Фото автора

Часть сушеных ягодок оставляю целыми, а часть измельчаю в блендере, кофемолке или мельничке: получается ароматная клубничная пудра, которой посыпаю пирожные и торты, добавляю в овсянку.



## Зеленая «сушка»

Срезаю зелень петрушки в сухую погоду, перебираю, удаляю пожелтевшие и вялые веточки. Укорачиваю стебель, хорошо промываю в прохладной воде, стряхиваю лишнюю влагу, раскладываю тонким слоем на бумажном полотенце и даю обсохнуть. Для ускорения процесса промакиваю кухонным полотенцем. Отделяю листики от стебля и измельчаю их. При желании можно порубить и стебли. Противень застилаю пергаментной бумагой, тонким слоем распределяю на ней нарезанную зелень, ставлю в духовку, разогретую до 40-50 град. Сушу с приоткрытой дверцей 1,5-2 часа, периодически помешивая. Готовность проверяю так: беру в руку немного зелени и сжимаю — каче-



ственно высохшая петрушка будет рассыпаться. Засыпаю в стеклянную банку, закрываю плотной крышкой и храню в сухом темном месте.

Марина КУХТЕРИНА,  
г. Камень-на-Оби. Фото автора

## Ботва на зиму

Заготовки зелени использую для приготовления супов, зеленых щей и особенно смузи. А замороженную свекольную ботву добавляю в супы вместе со щавелем и репой, готовлю из нее начинки для пирогов.

Молодую свекольную ботву чищу, промываю, обсушиваю, отрезаю красные стебли. Листья нарезаю, а стебли оставляю целыми. Их измельчаю непосредственно при готовке и тушу отдельно, по-



скольку они доходят до готовности немного дольше листьев. Кладу все в пакет (в каждый — на одну порцию), туго сворачиваю, выпускаю воздух. Перевязываю резинкой и кладу на хранение в морозилку.

Ботву редиса, моркови, хрена промываю, обсушиваю, нарезаю и заворачиваю в пакеты. Веточки от моркови оставляю для мелкой нарезки — разварятся в щави или измельчатся в смузи.

Татьяна РОМАНОВА,  
г. Дмитров. Фото автора



## С пряностями

Готовить такое варенье можно и в хлебопечке, выбрав соответствующий режим.

- 0,5 кг клубники • средний апельсин
- 3 звездочки бадьяна • 2 палочки корицы или 1 ч.л. молотой
- 0,5 кг сахара.

Перебираю ягоды, мою, удаляю чашелистики. Засыпаю сахаром, добавляю нарезанный некрупными кусочками апельсин вместе с кожурой (без косточек), бадьян и корицу. Варю после закипания 25-30 мин. на малом огне, снимая пену. Из готового варенья достаю бадьян и палочки корицы. Разливаю в стерилизованные банки и закручиваю прокипяченными крышками. Переворачиваю на пару часов. Храню в прохладном месте.



## Экспресс-джем

- 0,5 кг клубники • 1 ч.л. агар-агара
- 40 мл воды • 0,4 кг сахара.

Перебираю ягоды, мою, удаляю чашелистики. Засыпаю сахаром и варю после закипания 7 мин. Затем измельчаю блендером и готовлю еще 7 мин., собирая пену. Агар-агар развожу в теплой воде и вливаю в джем тонкой струйкой, помешивая, чтобы он равномерно распределился. После этого готовлю лакомство 3 мин. и разливаю в стерилизованные банки. Закатываю стерилизованными крышками и переворачиваю. Храню в прохладном месте.



Алевтина ОЛЕЙНИК,  
г. Новый Калинин. Фото автора



## СУСТАВЫ БОЛЯТ? ПОПРОБУЙ КОБРЫ ЯД!

Когда болят суставы и спина, на помощь приходит мазь «Наятокс» – лекарственное средство на основе яда кобры.

Помогает снять боль, способствует расширению сосудов и улучшению трофики тканей.



- ✓ Радикулит
- ✓ Остеохондроз
- ✓ Невралгия
- ✓ Артрит

РЕКЛАМА П N014346/01

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ  
С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА



ВНИМАНИЕ:  
КОНКУРС!

«Ура!

**Полны наши закрома!»**

Дорогие наши, приглашаем принять участие в конкурсе и получить весьма ощутимое денежное поощрение по его итогам.

**Условия просты.** Выберите пар тройку самых лучших и любимых в вашей семье рецептов заготовок, отдавайте предпочтение угощениям «с изюминкой», которые ни разу вас не подводили. Сфотографируйте свои кулинарные шедевры, а еще лучше сами сфотографируйтесь с ними или снимите кого-то из родных (откроем секрет: у таких заявок куда больше шансов на победу). 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 особые воспоминания? Вышлите рецепты с рассказами, фото, а также свои персональные данные (см. стр. 31) на наш адрес — почтовый или электронный.

Мы выберем трех победителей, каждый из которых получит денежное вознаграждение:

**1 место — 3 000 руб.**

**2 место — 2 000 руб.**

**3 место — 1 000 руб.**

Ждем письма до 31 октября, а итоги подведем в № 11. Подарки будут отправлены до 15 декабря 2019 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



Как-то у нас в кухне завелась пищевая моль — вот где напасть так напасть, от которой никто не застрахован! Такую беду и врагу не пожелаешь, поэтому, когда прочли просьбу Лилии КАЗАЧЕНКО из г. Алчевска, за поиском спасения обратились к агроному высшей категории Вадиму ЕРМОЛЕНКО из г. Калинковичи.

**Атака на моль**

В первую очередь стоит разобраться, откуда эти нежданные «гости» появились у вас на кухне. Отыщите источник заражения или, точнее сказать, размножения насекомых. Это могут быть и принесенные продукты из магазинов, и жучки, перебравшиеся от соседей. Затем приступайте к кропотливой работе — уничтожению.

❖ На первом этапе проведите ревизию всех тумбочек и ящичков. Если вам жалко выбрасывать с виду неиспорченные продукты (макароны, рис и т.д.), обработайте их: положите или в морозильник на несколько часов, или, наоборот, прогрейте в микроволновой печи в режиме «Размораживание» 3-4 мин.

❖ Далее советуем прибегнуть к тяжелой артиллерии — «химии», потому как бабушкины средства вряд ли помогут. Расставьте феромонные ловушки (они продаются в любом хозяйственном магазине) — так вы отловите взрослых особей.

❖ Затем пройдитесь пылесосом по всему дому, начиная с тумбочек. Не забывайте про углы (особенно под потолками), лю-

стры, карнизы.

❖ Вымойте тумбочки и полки с яблочным уксусом — насекомые не переносят его запах. Также можно распылить специальные аэрозоли типа «Комбат» или «Раптор». Но ни в коем случае не допускайте попадания химических средств на продукты питания!

❖ После всех процедур все тщательно вымойте и дайте хорошо проветриться.

❖ Продукты в ящики и шкафчики возвращайте не ранее, чем через 10 дней после генеральной уборки, а до этого храните в холодильнике.

❖ Если берете бакалею про запас, все, что не планируете съесть в течение месяца, храните в холодильнике.

**Тушенка «На всякий пожарный»**

Сделала вывод, что такой продукт должен быть в запасе хотя бы для того, чтобы взять на дачу и ускорить процесс приготовления полноценного обеда с минимальными затратами времени.

Для тушенки беру большую часть **голяшки, говяжью грудинку, свиные ребрышки, курицу (желательно суповую), окорочка**. А вот «котлетного» мяса кладу меньше. В качестве добавок выбираю домашние **сушеные овощи (чеснок, лук, морковь, сельдерей, сладкий перец) и травы**. Большой щепотки хватает на кастрюлю! Нелишними будут **свежие овощи, перец горошком, лавровый лист**. Закладываю в чашу мультиварки нарезанные крупными кусками мясо, **лук**, закрываю крышку и включаю режим «Тушение», время — 5-6 часов. Воду не добавляю. За 1-2 часа до окончания добавляю **соль**, пряности, лавровый лист по вкусу. Горячую тушенку раскладываю в подходящие лотки или банки,



остужаю и ставлю в морозилку. Из полной мультиварки получается 6-8 поллитровых баночек тушенки.

**Мой совет**

Если планируете хранить тушенку в холодильнике или подвале, обязательно простерилизуйте банки.

Татьяна РОМАНОВА, г. Дмитров

**Техника  
в помощь**

**Заготовки по Луне в мае-июне 2019 года****Благоприятные дни**

8-10 мая  
19-23 мая  
29 мая-1 июня

**Неблагоприятные дни**

2-4 июня



## Подписка на «Наша кухня. Спецвыпуск» —

### «Заготовки осени: капуста, грибы, баклажаны»

Под одной обложкой мы собрали для вас лучшие и проверенные рецепты!

❖ Опытные хозяйки поделятся правилами и тонкостями квашения капусты. Вы узнаете, как приготовить заготовку, которая подойдет сразу и для щей, и для борща, удивите гостей квашеными голубцами, ароматнейшей солянкой, разнообразным салатным ассорти.

❖ Приправленные пряным грибным порошком ваши любимые блюда станут в разы вкуснее. Грибочки соленные, маринованные, икра — потрясающее изобилие.

❖ Оригинальные заготовки из баклажанов! Мы спрячем синенькие в сладком перце, закатаем их в аджике, приготовим по-грузински. Будет очень вкусно, сытно и бюджетно.

**Выходит 23 июля.**

### «Сало в кадке — все в порядке»

С салом любой обед или застолье будут сытнее! Сомневаетесь, есть ли польза от этого продукта? Волнуетесь, вдруг не получится качественно засолить или ошибетесь в выборе? Диетологи разложат по полочкам все «за» и «против» данного деликатеса. Шеф-повара расскажут о тонкостях выбора и правилах посола, а также поделятся секретами хранения сала. Но главная изюминка спецвыпуска — только лучшие и оригинальные рецепты, от классических до поистине новаторских, от наших хозяюшек.

**Выходит 15 октября. Отличная новость! С 16 по 26 мая можно оформить подписку на «Наша кухня. Спецвыпуск» на второе полугодие 2019 г. со скидкой 5%.**

**Подписной индекс — П2408 «Почта России».**



## Есть вопрос

Как-то родственница привозила в подарок с поездки на море настоящий деликатес — варенье из зеленых грецких орехов. Нам оно очень понравилось! А тут купили дачу, и там как раз растет дерево грецкого ореха. В этом году хочу попробовать сама приготовить данное лакомство. Хозяюшки, поделитесь, пожалуйста, проверенным рецептом.

Светлана ПОЛОЗКОВА, г. Павлоград

Который год воюю с урожаем черешни. Проблема в том, что ягод хоть и много, но они какие-то безвкусные. Закрываю варенье совершенно посредственного вкуса, а хотелось бы чего-то особенного. Может, читатели знают рецепты интересных заготовок с черешней?

Тамара ЛАПИЧЕВА, г. Гомель

«Сваты. Заготовки» 16+ № 5 (49), 7 мая 2019 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-61429 от 10.04.2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Главный редактор САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»

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

Адрес редакции:

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

E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; E-mail: ru@toloka.com, sz@toloka.com

Подписные индексы (ежемесячные): 71234 «Пресса России»;

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

Распространитель — ООО «Толока в России»

Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:

тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 24.04.2019 г. в 16 00

Тираж 107 200 экз. Зак. № 01392

отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск,

ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:

8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07; E-mail: reklama\_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

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

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

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

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

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения,

выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

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

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru.

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Издается с мая 2015 года.

Выходит один раз в месяц.

Следующий номер выйдет 4 июня 2019 года.

НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

Уже в продаже!

С 16 по 26 мая

**ПОДПИШИСЬ!**  
со скидкой 5%

**Первый журнал  
сканвордов  
для женщин  
Индекс ПР115**

«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»





**LEOMAX**

# АКЦИЯ «Счастливым шансом»

**100 000 рублей уже ищут своих владельцев!****Оформи заказ по телефону:****8 (800) 500-2302 и ВЫИГРАЙ!**

Реклама

**Еще выгоднее  
с Картой Клуба  
LEOMAX\***

## Самоподсекающая удочка «Король рыбалки» + безынерционная катушка в ПОДАРОК!

- Не нужно ждать момента поклевки.
- Удочка сама подсекает рыбу.
- Длина удочки: 200 см (в сложенном виде) и 60 см (в сложенном). Материал: стеклопластик (удилище), пластик (ручка, катушка), сталь (механизм подсечки, держатель), металлокерамика (кольца).
- В комплекте: удочка, безынерционная катушка с леской длиной 50 м, защитный колпачок, чехол.

Механизм подсечки

**17697 1990 р.**

## Ниспадающий платок «Светлый праздник», 2 шт.



- Благодаря особому крою не спадает при поклонах.
- Белый, украшенный кружевом платок идеален для посещения храма.

**2 шт.**

Материал: вуальная ткань, кружево.

Размер: 129×100 см.

**88427 999 р.**

## Набор «Чайный гриб»

- Поможет оздоровить организм и поддержать его защитные свойства.
- В комплекте — стеклянная банка с дозатором.

В комплекте: банка (3 л) с дозатором, «Чайный гриб» в индивидуальной упаковке, инструкция.

**44338 990 р.**

## Форма для приготовления «Мечта хозяйки», 2 шт.

- Готовить можно в 7 раз быстрее!
- Для приготовления яиц, омлета, котлет и оладий.

**2 шт.**

Формы: 23 см, оладий: 7 см. Материал: силикон.

**22979 990 р.**

## Домашняя грибница «Вешенки» + вторая грибница в ПОДАРОК!

- С одной грибницы можно получить до 5 кг урожая.
- Не содержит ГМО.

**2 шт.****17201 990 р.**

Состав: грибница сорта «вешенки».



## Флэш-роллеры «Голливуд» + Складной рюкзак в ПОДАРОК!

- Подходят под любой размер обуви.
- Ярко светятся за счет светодиодов, которые заряжаются во время движения.
- В них можно кататься, ходить и даже бегать.

**ПОДАРОК!**

Вес: 555 г. Ширина: 6-10 см, Диаметр: 70 мм.

Материал колёс: ПВХ (по 3 светодиода внутри). Грузоподъемность: до 60 кг.

**17733-01 990 р.**

## «Браслет здоровья»

- Функции браслета: измерение давления и пульса; измерение расстояния; шагомер; расчет потраченных калорий.
- Не требует подключения к Интернету.

Размер: 18 мм (ширина), 24 см (окружность). Материал корпуса: гипоаллергенный пластик и силикон. Зарядка от USB порта. Встроенный аккумулятор полностью заряжается за 1-2 часа. Полной зарядки хватает примерно на 7 дней.

**44663 1999 р.**

## Комплект штор «Искушение» + Тюль в ПОДАРОК!

Цвет: «Персик»



Материал: габардин (шторы), вуаль (тюль).

Тип крепления: шторная лента.

Размеры: шторы (2 шт.) — 150×270 см, тюль (в ассортименте) — 270×270 см.

**18196-02 2990 р.**

## Изолирующая лента «Супер фикс»

- Заклеит, уплотнит и отремонтирует практически всё.
- Можно использовать даже под водой.

Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, стали, меди, алюминия, дерева, керамики, стекла и с многими другими материалами.

Материал: клей, поливинилхлорид. Размер: 20 см (ширина), 150 см (длина).

**16466 990 р.**

## Авточехлы «Новая жизнь»

- Изготовлены из специальной ткани «Вин-Люкс».
- Защищают ваши сиденья от грязи и протирания.



В комплекте: 2 чехла для передних сидений (Ш - 60 см, В - 55 см (сиденье) + 65 см (спинка)), 5 чехлов для подголовников (30×25 см), 1 чехол для заднего сиденья с молнией по центру для подлокотника (Ш - 135 см, В - 50 см (сиденье) + 60 см (спинка)), сумка для хранения.

**17220-01 2990 р.**

## Увеличительные очки LEOMAX

**Big vision,  
2 шт.****2 шт.**

Увеличение в 1,6 раза. В комплекте: очки с чехлом - 2 шт. Расстояние между дужками: 14 см. Материал: пластик.

**13624-03 990 р.**

## Электрический измельчитель «Молния»

- Простое управление одним нажатием.
- 3 в 1: заменит блендер, миксер и мясорубку.

Материал: пластик, нержавеющая сталь.

Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт.

Объем чаши: 1,8 л.

**22634 1599 р.**

## Коптильня «Ароматный дымок»

- Подходит для горячего копчения.
- Можно готовить дома и на природе.
- Экспресс-копчение за 20 минут.
- Для рыбы, мяса, птицы.

Материал: сталь. В комплекте: корпус, лоток для сбора жира, крышка, 2 вешалки, 4 крючка, инструкция.

Диаметр: 26 см, высота 43 см. Объем: 18 л.

**12253 2990 р.**

## Казан-Вок «Сила гранита» и крышка с давлением

- Высококачественная сталь с керамическим покрытием Granitex, содержащим частицы гранита.
- Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
- Стеклянная крышка Ø32 см с клапаном для пара.



Подходит для плит любого типа. Объем: 4 л. Дно казана: Ø17 см. Высота борта: 9,5 см.

**22678-01 1990 р.**

## ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции с 7 мая по 4 сентября 2019 г. Максимальное количество денежных призов — 25 по 4000 руб. Получение призов до 31.12.2019 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Товары Почтой». ОГРН: 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимов, дом 31, корпус 47, офис 609, этаж 6. E-mail: catalog@leomax.ru

\* Заказать Карту Клуба LEOMAX и получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-2302 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте [www.leomax.ru](http://www.leomax.ru)