СЕКРЕТЫ КУХНИ

№ 3 (55), март 2012 г. Подписной индекс 98700

Толока

Постный стол

- ГРИБНЫЕ КОТЛЕТЫ
- ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

ГОТОВИМ ИЗ ФАСОЛИ

- ЖАРКОЕ
- ПИРОЖКИ
- КРОКЕТЫ

СЛАДКОЕЖКАМ

- ЛИМОННЫЙ ТАРТ
- ГЛАЗИРОВАННЫЕ СЫРКИ

Фото Shutterstock.com

12003>
4 820108 320093

5 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ПАСХАЛЬНОГО ОБЕДА

Внимание! Акция продолжается!

Продолжается акция «Время подарков» (подробнее читайте в «СК» № 2, 2012)!

Для участия в акции **подпишите себя и друга на три месяца (апрель, май, июнь) 2012 года** на два издания на выбор **и пришлите** в редакцию **две ксерокопии подписных купонов:**

«Секреты кухни» + «Секреты исцеления», или «Секреты кухни» + «Домашние цветы», или «Секреты кухни» + «Секреты кухни».

И получите по почте **замечательный приз: брошюру «Кулинарный мастер-класс»** — настоящую энциклопедию кулинарного мастерства. В ней профессиональные повара и опытные хозяйки делятся подробными рецептами своих любимых блюд: от оригинальных закусок до потрясающих тортов. И не просто рецептами, а с фотографиями всех этапов!

Плюс бонус: целых 5 страниц советов и подсказок о том, как эффектно украсить и подать праздничные блюда!

Ждем ваших писем по адресу: **01001, г. Киев-1, а/я 265-В, «Секреты кухни», с пометкой «Михалычу»** не позднее 10 апреля 2012 года (по почтовому штемпелю).

На конверте укажите: «Акция «Время подарков», полные домашний адрес и ФИО.

Подписные индексы:

«Секреты кухни» — 98700,

«Секреты исцеления» — 98701,

«Домашние цветы» — 99037.

Приятные сюрпризы!

Давно не навещали маму? Редко видитесь с лучшей подругой? Уже неделю не разговариваете с коллегой после глупой ссоры? А так хочется все исправить, сделать приятное дорогим вам людям! Нет ничего проще! **Подарите им подписку на второе полугодие на любимое издание — «Секреты кухни»!** Так у них появится верный помощник на кухне, советчик по правильному питанию и просто веселый друг.

Подписные индексы: **«Секреты кухни» — 98700.**

И себя побалуйте, сделав подарок в виде подписки на отличные кулинарные издания: **«Наша кухня» — 35365, «Кулинарные советы от «Нашей кухни» — 89016, «Золотые рецепты наших читателей» — 99036, «Самобранка»** (темы: «Готовимся к свадьбе», «Хиты заготовок», «Секреты восточной кухни») **— 37566.**

«СЕКРЕТЫ КУХНИ»

№ 3, март 2012 г.

Учредитель и издатель: ООО «Издательский дом «Толока»
Шеф-редактор: Татьяна САНЧУК
Тел./факс: (8-10-375-222) 32-71-36
Редактор: Ирина ПЕРМИНОВА

Юридический адрес редакции и издателя: 01034, г. Киев, ул. Ярославов Вал, 20а.
Адрес для писем: ООО «Издательский дом «Толока», 01001, г. Киев-1, а/я 265-В
E-mail: km@toloka.com
Свид. о регистрации в Министерстве юстиции Украины КВ № 12455-1339Р от 04.04.2007 г.
Тираж 27800 экз.
Номер заказа изготовителя издательской продукции: № 118003
Изготовитель печатной продукции: типография ООО «Укрполиграфмедиа», г. Киев, ул. Фрунзе, д. 104 А
По вопросам реализации изданий: (044) 220-07-68, 220-07-67
e-mail: opt@toloka.com
По вопросам размещения рекламы: тел. (044) 220-07-69, 228-23-86
e-mail: adv-ua@toloka.com
t.korzun@toloka.com

Уважаемые читатели! Предлагаем вам оформить подписку на издание «Секреты кухни»! Подписной индекс 98700. Подписку можно оформить с любого месяца в ближайшем почтовом отделении.

За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат ООО «Издательский дом «Толока». Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения издателя. Редакция имеет право опубликовать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения на территории стран СНГ, Литвы, Латвии в любой форме и любым способом.

Пересылка читателями персональных данных означает добровольное согласие на их обработку и хранение для начисления вознаграждения.

Следующий номер «Секретов кухни» выйдет 10 апреля 2012 г.

Наш e-mail: km@toloka.com

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Тема номера:
«Фасоль-объеденье» 4-9
Попробуйте суп-пюре с орехами
Нежный фасолевый... торт!
Рабочие будни
Меню на каждый день 10-15
Картофель с грибами в горшочке
Постный стол: салат с черносливом
Готовим для детей 16-17
«Изумрудный» суп
Йогуртовое мороженое
Экономная хозяйка 18-19
Коллекция кулинарных советов
Симпатичная «одежка» для пряностей
Будем здоровы!
Лечебное питание 20-21
Меню при гастрите
Советы врача
Семейный знахарь 22-23
Травяная подушка, мятный чай
и обратный счет – против бессоницы
Есть повод!
Праздник в доме 24-27
Рыбные кармашки
Секреты вкусного кулича
Кухня народов мира 28-29
Венское печенье
Омлет по-австрийски
Посиделки 30-32
Обсуждаем, хвалим,
спрашиваем, улыбаемся
Обратная связь 33-34
Жду ваших писем!

E-mail: km@toloka.com
с пометкой «Михалычу»

Хотите еще больше рецептов? Читайте апрельский номер!

Здравствуйте!

На днях получил письмо от постоянного автора Надежды Николаевой из г. Энгельса. «Здравствуй, Михалыч! — пишет она. — Люблю твое издание за читательские советы и рецепты, но еще больше за юмор и присказки. Это как в программе «Новости»: сюжет, приукрашенный юмором, долго не забывается... Так и с рецептами.

В свое письмо вложила 3 купона, чтобы ты выслал для ознакомления по одному номеру хорошим людям, которые ценят вкусно приготовленную еду. Уверена, что они, так же, как и я, полюбят твое издание и обязательно на него подпишутся. Ведь на словах рассказывать — одно, совсем другое дело взять издание в руки и внимательно его проработать».

Люблю я получать от вас, мои дорогие читатели, такие «живые» письма. Вы благодарите коллег по перу, хвалите любимое издание, делитесь проверенными рецептами и житейскими хитростями, советуетесь со мной, задаете вопросы, рассказываете о своей жизни. Так приятно! Ведь мы с вами вместе делаем одно хорошее дело!

Надеюсь, вы не забыли продолжить подписку на любимое издание? Это я беспокоюсь о том, чтобы нашим встречам ничто не помешало. Ведь впереди вас ждут новые кулинарные открытия, интересные встречи, приятные сюрпризы!

Ваш Михалыч

Знакомая незнакомка

Как-то прихожу на кухню, а там на полу сидит внучка, разбирает кучу рассыпанной разноцветной фасоли: «Дедуля, ну объясни ты, зачем меня бабушка, как Золушку, заставляет разбирать ее по сортам. Сварила бы все вместе, фасоль же». «Э-э не, — говорю, — фасоль-то фасоль, но разная. И свойства у нее разные. Какие-то сорта хороши в супах, другие подходят для гарниров и запеканок, третьи — для салатов. Но в целом фасоль очень полезный и вкусный продукт, знакомый человечеству уже более 7000 лет.

А знаешь, что ее роднит с мясом и рыбой? То, что она на 30% состоит из белка, причем легко усваиваемого (на 75%). Поэтому фасоль так жизненно необходима вегетарианцам и постящимся людям. К тому же она — кладезь витаминов (B_1, B_2, B_6, C, E, PP), макро- и микроэлементов (медь, цинк, калий, железо, сера, фосфор).

Диетологи рекомендуют, чтобы бобовые составляли до 8-10% нашего рациона (правда, пожилым людям не стоит на нее нажимать, да и разные противопоказания есть — подагра, нефрит, гастрит, язва, холецистит, панкреатит, колит).

Но чтобы фасоль хорошо усваивалась, сочетать ее надо с растительным маслом, сметаной, зелеными овощами, а вот с хлебом, картофелем или орехами — нежелательно...»

«Деда, — прервала мой рассказ внучка, — что-то давно мы фасолевый супчик не ели».

И в самом деле, надо что-нибудь вкусное из фасоли приготовить, тем более и рецепты оригинальные есть. Вы со мной согласны?

Россыпь советов

* В щи из кислой капусты на мясной косточке обязательно добавляю фасоль. Вкусно и сытно!

* Еще нравится фасолевый суп-пюре: **1 ст.** сваренной **фасоли** измельчаю в блендере. Добавляю спассерованные на **растительном масле 2** мелко нарезанные **луковицы,** натертую на крупной терке **морковь,** измельченные **4 ядра грецких орехов** и **зелень, солю, перчу.** Разбавляю суп слитым фасолевым отваром до нужной густоты, довожу до кипения.

В тарелку с супом кладу по кусочку **сливочного масла.**

Нинель КАЛИСЕЦКАЯ, г. Светлогорск

* А мне по вкусу рассольник с фасолью! В 1 л воды варю до мягкости **1 ст. белой фасоли,** добавляю спассерованную на **растительном масле луковицу, 1 ст.л. томатной пасты** и **2 мелко нарезанных соленых огурца.** Перед подачей суп приправляю измельченным **чесноком,** растертым с **солью.**

Наталия КРАСНОВА, г. Щелково

Салат «Микс»

1 ст. вареной фасоли, 300 г вареного куриного филе, помидор, не очень соленый огурец, майонез — по вкусу.

Мясо, помидор и огурец нарезать кубиками, фасоль подавить. Все соединить, заправить майонезом, по желанию посолить, перемешать.

Светлана ФЕДУКИНА, г. Львов

Вид фасоли	Где применяется	Условия приготовления
Красная (по форме напоминает почки)	В мясных блюдах	Замачивать на 4 часа, варить — 1,5
Белая крупная	Прекрасный гарнир, в супах лучше протереть	Замачивать на 6 часов, варить — 1,5-2
«Черный глаз» (небольшая белого цвета с черным пятном)	Для салатов, блюд с рисом, супов	Замачивать не обязательно, варить 50-60 мин.
Черная и бежевая пестрая	В запеканках, супах, рагу, салатах	Замачивать на 4 часа, варить — 1,5-2
Крупная черно-коричневая в крапинку	В супах, рагу	Замачивать на 6 часов, варить — 2,5

Как легко изменить дизайн сада? Или придать изюминку террасе, балкону или лоджии? Ну конечно же, с помощью однолетников! Они способны своим цветением и красотой шикарной листвы на весь летне-осенний период преобразить предоставленную территорию. И хотя их красота недолговечна, оставшееся в памяти впечатление — незабываемо.

Как правильно подобрать однолетники, вырастить здоровую рассаду, обеспечить долгое цветение — об этом читайте в новом номере **«Школы цветовода» — «Однолетники в саду».**

В продаже с 27 марта!

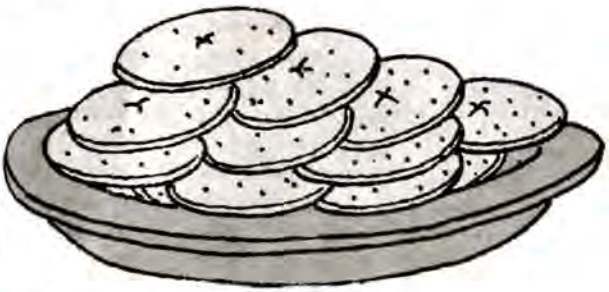
Жаркое

1 ст. консервированной фасоли, 400 г мяса, луковица, морковь, помидор, 1 ст.л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 0,5 ст.л. соуса чили, лавровый лист, молотые кориандр, черный и горький перец, натертый мускатный орех — по вкусу.

Мясо нарезать кусочками, обжарить в казане на **растительном масле** до золотистой корочки. Добавить полукольца лука, немного тушить, всыпать натертую на мелкой терке морковь, измельченные помидор и чеснок, тушить до готовности.

Добавить томатную пасту, соус чили и все пряности, влить немного воды и всыпать фасоль, довести до кипения, **посолить** и тушить на медленном огне 2 часа.

Готовое блюдо посыпать измельченной **зеленью укропа.**



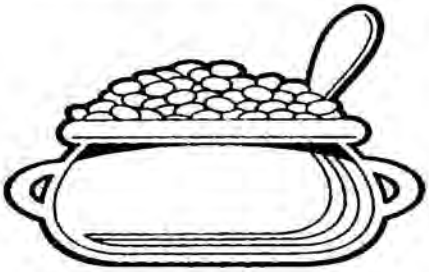
Крокеты

400 г фасоли, 2 картофелины, 2 яйца, панировочные сухари, зелень петрушки, растительное масло, майонез — по вкусу.

Предварительно замоченную фасоль сварить. Соединить с вареным картофелем, пропустить через мясорубку. Вбить яйцо и желток, добавить немного майонеза, **посолить,** перемешать.

Сформовать из массы крокеты цилиндрической или округлой формы, обмакнуть во взбитый белок и обвалять в панировочных сухарях. Обжарить в масле до золотистого цвета.

Ольга ЦАХ, г. Красноармейск



«Ассорти»

По 100 г красной и белой фасоли, по 2 луковицы и моркови, 200 г замороженной цветной капусты, лимон, 3 зубчика чеснока, 3 ст.л. оливок (если есть), соль — по вкусу.

Измельченный лук обжарить на **растительном масле,** добавить натертую на крупной терке морковь, жарить до ее готовности. Всыпать цветную капусту, разобранную на соцветия, и измельченный чеснок, тушить 10 мин.

Отваренную по отдельности горячую фасоль промыть, переложить в овощную поджарку, добавить свежевыжатый лимонный сок и измельченные оливки. Посолить, по желанию заправить **растительным маслом** или **майонезом.**

Галина МАНАКОВА, г. Новокузнецк

Лобио

0,5 кг сухой фасоли или 1 кг спаржевой, 100 г грецких орехов, по пучку кинзы и базилика, 2 средние луковицы, растительное масло, 3-4 зубчика чеснока, острая грузинская аджика — по вкусу.

Сваренную фасоль и зелень пропустить через мясорубку. Соединить с измельченным луком, обжаренным на масле до золотистого цвета, и толчеными ядрами орехов. Размять массу толкушкой. Добавить пропущенный через чесночницу чеснок и аджику (это на любителя острого, а можно вместо нее всыпать немного молотых кориандра и горького перца, хмели-сунели, посолить).

Полина СТАРОВОЙТОВА, г. Могилев

Маска для лица

Питает, разглаживает морщины.

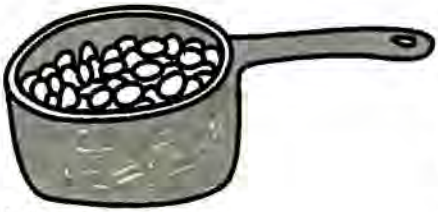
Вареную **фасоль** (1/2 ст.) измельчить в пюре, смешать со свежевыжатым **лимонным соком** (половина плода) и **1 ч.л. оливкового масла.**

Нанести на кожу лица и шеи, оставить на 20 мин. Смыть теплой водой.

Валентина БОДИЛ, с. Жданы Полтавской обл.

Подбираем пряности

В блюда с фасолью вводят щепотку зиры (кумин) или сушеного майорана — это облегчает переваривание «тяжелого» продукта. Для аромата добавляют сельдерей, кардамон, розмарин или мяту кудрявую (в супах), мяту перечную (в салатах), базилик, черный и горький перец или мускатный орех (в горячих блюдах).



Начиняем: вареники...

Для теста: 3 ст. муки, щепотка соли, сода — на кончике ножа. Для начинки: 1 ст. фасоли, 100 г сушеных грибов, 2 луковицы, растительное масло, горький перец, соль — по вкусу.

Замесить из всех компонентов эластичное тесто, добавив теплую воду, дать постоять 15 мин.

Замоченные грибы залить свежей водой, отварить, вынуть из бульона и мелко нарезать. Предварительно замоченную фасоль сварить, размять в пюре. Измельченный лук обжарить на масле до золотистого цвета. Все соединить, посолить, поперчить, перемешать — начинка готова.

Слепить вареники, отварить в подсоленной воде. Можно подать их, заправив спассерованным луком.

Татьяна ГРЕСЕВА, с. Бугаевка Воронежской обл.

... пирожки

Моя бабушка прожила 120 лет. Никогда не грустила, всегда была занята делом, а еще вкусно готовила, например, пирожки с фасолью.

Замоченную на ночь **фасоль** отварить до мягкости, добавить **соль** и **сахар** по вкусу, перемешать — начинка готова.

Сформовать из **дрожжевого теста** пирожки с начинкой, выпекать в духовке до золотистого цвета.

Алла ФЕДОСЕЕВА, г. Минск

Советы читателей

Фасоль готовлю так: с вечера мою ее и замачиваю в холодной воде. Утром варю в той же воде на малом огне до мягкости, добавив **немного сахара** и **1 ст.л. растительного масла.**

Остывшую вареную фасоль никогда не разогреваю, так как она от этого становится твердой.

Нинель КАЛИСЕЦКАЯ, г. Светлогорск

Никогда не смешиваю фасоль разных сортов, так как у каждого свое время приготовления.

В качестве вкусовых акцентов к фасоли использую лук, помидоры или томатную пасту, сушеный чабер. А в фасолевое пюре добавляю сливочное или растительное масло.

Ольга ЦАХ, г. Красноармейск

Торт «Вот это да!»

Для коржей: по 2 ст. белой фасоли и сахара, 10 яиц, 1 ст. молотых сухарей, грецкие орехи, щепотка соли.
Для крема: 150 г сливочного масла, 1/2 ст. сахара, 1/3 ст. молока, 1 ст.л. крахмала.
Для глазури: по 5 ст.л. сметаны и сахара, 2 ч.л. какао, 1 ч.л. крахмала.

Замоченную фасоль отварить до полуготовности (чтобы была не твердой, но и не разваливалась). Откинуть на дуршлаг, остудить, пропустить через мясорубку.

Желтки растереть с сахаром добела. Соединить с фасолью, посолить, добавить измельченные ядра орехов по вкусу и сухари, перемешать. Форму выстелить пергаментной бумагой, включить духовку на 200 град. Охлажденные белки взбить в пену, осторожно перемешать с тестом снизу вверх. Вылить в форму, выпекать в духовке 45 мин. Горячий корж вынуть из формы, снять бумагу, остудить. Разрезать вдоль на две части (можно коржи обрезать с краев и сделать крошку, которой посыпать бока торта). Коржи смазать кремом: в кипящее молоко с сахаром влить немного **молока** с разведенным в нем крахмалом, довести до кипения, постоянно помешивая. Остудить, взбить с размягченным маслом (при необходимости норму крема можно увеличить). Собрать торт, залить глазурью: все компоненты соединить, довести до кипения, остудить.

Мария ПУГАЧ, д. Люшнево Брестской обл.

Совет читателя

Чтобы сухие фасоль, чечевица или горох скорее разварились, добавляю в воду при варке **щепотку соды.**

Наталья ШУЛЬГА, г. Одесса

Темы следующих номеров:

«Кефир на ура!» (май), **«Нежный кабачок»** (июнь), **«А где компот?»** (июль), **«Грушевый аромат»** (август), **«Аппетитный баклажан»** (сентябрь), **«Любовь-морковь»** (октябрь), **«Чайная пауза»** (ноябрь), **«Налегаем на орехи»** (декабрь).

Присылайте рецепты ваших любимых фирменных блюд по предложенным темам!

Навстречу весне

Хотя за окном и первый месяц весны, но до теплых деньков еще далеко. Поэтому наше меню по-прежнему изобилует сытными «согревающими» блюдами. Так пополним же его новыми рецептами!
А уже со следующего номера предлагаю перейти на более легкие блюда, например, из первой зелени.

Советы читателей

На завтрак готовлю шоколадную овсяную кашу. **Овсяные хлопья** обжариваю на сухой сковороде, помешивая. Всыпаю **какао,** смешанное с **сахаром,** или **сухой шоколадный напиток** по вкусу (тогда сахар не добавляю), перемешиваю. Заливаю кипятком и держу под крышкой 5 мин.

Ирина СОКОЛ, г. Харьков

Жареное блюдо приобретет приятный чесночный аромат, если предварительно в кипящее растительное масло положить головку чеснока, а когда она слегка обжарится, достать.

Наталья КОЖЕВНИКОВА, г. Могилев

Салат «Светофор»

Банка консервированной кукурузы, по 250 г крабовых палочек и замороженной спаржевой фасоли, 3 вареных яйца, майонез, соль — по вкусу.

Яйца и крабовые палочки измельчить. Замороженную фасоль опустить в подсоленную кипящую воду, варить 4-5 мин., отбросить на дуршлаг, промыть холодной водой, нарезать небольшими кусочками.

Все смешать, заправить майонезом, перемешать.

Оксана ПОДГОРОДЕЦКАЯ, г. Киев

Майонез «А-ля провансаль»

Получается нежным и вкусным, а главное, без консервантов. Он выгодно оттеняет вкус продуктов.

300 г растительного масла, сырое яйцо, 1 ст.л. 9%-ного уксуса, 1 ч.л. готовой горчицы, по 0,5 ч.л. соли и сахара.

Смешать в емкости свежее яйцо, горчицу и специи, взбить венчиком. По ложке влить масло, каждый раз хорошо взбивая. Когда масса станет густой, аккуратно ввести уксус, хорошо перемешать.

Мой совет: *взбиваемые компоненты должны быть одной температуры.*

Надежда СТРАХ, г. Светлогорск

«Чудо-горшочек»

6-7 картофелин, 5-6 луковиц, 400 г грибов (можно замороженных), 2/3 ст. сметаны, растительное масло, зелень петрушки, соль — по вкусу.

Грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, измельчить, обжарить на масле. Очищенный картофель отварить, нарезать ломтиками, посолить. Измельченный лук обжарить на масле до золотистого цвета.

В порционные горшочки выложить картофель, лук и грибы, полить сметаной, посыпать измельченной зеленью. Поставить в духовку, включить огонь и готовить на малом огне 15-20 мин.

Татьяна ПОЛУНИНА,
д. Обашево Владимирской обл.

Картофельная пицца

Муж через день просит приготовить ему это вкусное блюдо.

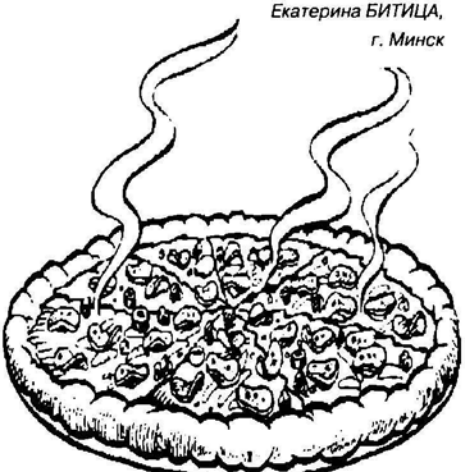
4 крупные картофелины, 2 помидора (можно замороженные), 2-3 сосиски, 2 зубчика чеснока, яйцо, 2 ст.л. муки, майонез, черный перец, соль — по вкусу.

Очищенный картофель натереть на крупной терке. Добавить сырое яйцо и муку, поперчить, посолить, хорошо перемешать.

Массу выложить в глубокую сковороду, жарить на **растительном масле** с одной стороны 10 мин. Перевернуть, посыпать измельченным чесноком, полить майонезом, разложить измельченные помидоры и сосиски (вареную колбасу), снова полить майонезом. Жарить под крышкой на слабом огне 10 мин.

Мой совет: *в начинку можно добавить вареные грибы, сладкий перец или кетчуп.*

Екатерина БИТИЦА,
г. Минск



Тыквенный рулет

Из этого набора продуктов получаются 3-4 рулета ярко-оранжевого цвета и потрясающего вкуса!

Литровая банка натертой на средней терке мякоти оранжевой тыквы, 100 г дрожжей, 7-9 ст. муки, 2 ст. сахара, 1 ст. растительного масла (без запаха), 0,5 ч.л. соли.

Тыкву соединить с **3 ст.л. сахара** и **3 ст.л. муки,** добавить дрожжи, растереть, поставить в теплое место. Добавить муку, масло и сахар, посолить, перемешать, оставить еще на 40 мин.

Тесто разделить на 3-4 части, раскатать каждую в пласт толщиной 1 см. Разложить начинку: промытый обсушенный на салфетке **изюм** или нарезанную кусочками **курагу (чернослив).**

Скатать рулетом, края защипать, уложить на противень, смазанный **растительным маслом.** Выпекать в разогретой духовке до готовности.

Виктория РЕЗНИЧЕНКО,
п.г.т. Балабино Запорожской обл.

Вы любите посидеть в кресле или на диване с иголкой, нитками и канвой? К тому же обожаете братьев наших меньших? Тогда новый номер **«Делаем сами. Спецвыпуск» — «Вышиваем крестиком: в мире животных»** — специально для вас! В спецвыпуске представлена целая галерея портретов зверей — выбирайте, кто вам больше нравится, и усаживайтесь за пяльцы. **В продаже с 27 марта!**

Не забыл я и про читателей, соблюдающих пост. На следующей странице их ждут интересные рецепты сытных, вкусных, а главное — разнообразных постных блюд. Не пропустите! ►

Великий пост у православных — с 27.02 по 14.04, а у католиков — с 22.02 по 7.04. Верующие в это время все свои помыслы направляют на покаяние и молитву.

Салат Чернослив

Подходит для сухоедения.

1/4 среднего кочана капусты, морковь, половина лимона, 1 ст.л. сахара, чернослив, соль — по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью и сахаром, выделившийся сок отжать. Смешать с замоченным на 2 часа, отжатым и мелко нарезанным черносливом, натертыми морковью (на крупной терке) и лимоном (на мелкой терке).

Плов «Грибной аромат»

Измельченные **шампиньоны, лук** и натертую на крупной терке **морковь** обжарить на **растительном масле (количество компонентов произвольное).** Смешать с вареным **рисом, пряностями** для плова и рубленой **зеленью, посолить.**

Мария ПУГАЧ, д. Люшнево Брестской обл.

Православным

27-28.02, 13.04 — строгий пост.

5.03, 7.03, 9.03, 12.03, 14.03, 16.03, 19.03, 21.03, 23.03, 26.03, 28.03, 30.03, 2.04, 4.04, 6.04, 9-11.04 — сухоедение.

14.04 — сухоедение, разрешение на вино.

29.02, 1-2.03, 6.03, 13.03, 15.03, 20.03, 27.03, 3.04, 5.04 — вареная пища без растительного масла.

3-4.03, 8.03, 10-11.03, 17-18.03, 22.03, 24-25.03, 29.03, 31.03, 1.04, 12.04 — разрешение на растительное масло и вино.

7-8.04 — разрешение на растительное масло, рыбу и вино.

Сухоедение: допустимы сырые овощи и фрукты, сухофрукты, мед, орехи, хлеб, соль и вода.

Суп «Чечевичный»

1 ст. зеленой чечевицы, сладкий перец и помидор (можно замороженные), луковица, морковь, корень петрушки, 2 картофелины, зелень, щепотка тмина.

Промытую чечевицу замочить на 3 часа в холодной воде, жидкость слить. Влить 3 ст. горячей воды, варить 30 мин., **посолить.** Откинуть чечевицу на дуршлаг, протереть через сито, чтобы отделилась твердая оболочка.

Довести до кипения 1,5 л воды, положить тушенные с **растительным маслом** измельченные овощи, добавить нарезанный маленькими кубиками картофель, тмин и измельченную зелень, варить 10 мин.

Ввести чечевичное пюре, **лавровый лист** и кусочек стручка **горького перца,** досолить по вкусу и варить еще 5 мин.

Татьяна ПУГАЧЕВА, г. Самара

Грибные котлеты

200-250 г вареных или соленых грибов, кусочек батона, морковь, 3-4 капустных листа, 2-3 средних картофелины, 2 ст.л. манной крупы, 3 ст.л. муки.

Грибы (соленые предварительно промыть) пропустить через мясорубку. Смешать с замоченным в воде батоном, тонко нашинкованной капустой, натертыми морковью (на крупной терке) и картофелем (на мелкой терке). Можно добавить по вкусу измельченные лук или чеснок, молотые черный перец, семена тмина или укропа.

Всыпать манку и муку, **посолить,** перемешать. Сформовать котлеты, обжарить на **растительном масле** до готовности.

Тамара ГУТОР, д. Кашицы Витебской обл.

E-mail:
km@toloka.com

Мамы и бабушки, сегодня предложим малышам новые блюда и способы их подачи. О результатах прошу незамедлительно сообщить мне!

Суп «Изумрудный»

100 г замороженного шпината, луковица, картофелина, 1 дес.л. оливкового масла, 1 ч.л. сметаны, сушеный майоран — на кончике ножа, соль — по вкусу.

Измельченный лук слегка обжарить на масле, переложить в кастрюлю. Всыпать нарезанный картофель, влить 1 ст. воды, варить 10 мин. Добавить размороженный шпинат и майоран, посолить, варить еще 3 мин., остудить. Суп взбить в блендере, довести до кипения, добавить сметану.

Юлия БОНДАРЕВА, г. Артемовск

«Угощение для феи»

400 г печенья («К чаю» или «Шахматное»), 300 г сливочного масла, 2 яйца, по 1/2 ст. изюма, сахара и ядер грецких орехов, 1 ст.л. какао.

В кастрюле смешать какао и сахар, добавить взбитые яйца и растопленное масло. Поставить смесь на малый огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения.

Добавить пропущенное через мясорубку печенье, измельченные орехи и промытый обсушенный на полотенце изюм, перемешать, слегка охладить.

Массу скатать в толстый жгут, завернуть в фольгу, дать остыть, положить в холодильник на 1-2 часа. Перед подачей фольгу снять, рулет нарезать кусочками.

Ирина ТОРХОВА, г. Приморско-Ахтарск

Вкусная красота

Мне нравится готовить, а еще больше — украшать блюда. Если котлетка, то в виде паучка, если фруктовый десерт, то в виде персонажа из сказки.

Когда готовлю суп с фрикадельками, в каждый шарик из сырого фарша вставляю поломанные на 3 части спагетти. В результате получаются не просто колобки, а осьминожки. Из вареной картошки вырезаю грибочки.

Екатерина ЖМУРКО, г. Полтава

Малыш не ест манную кашу? Нарисуйте на ней **джемом** или **сгущенным молоком** веселую рожицу, или украсьте **ягодами**!

Галина УКРАИНЕЦ, д. Шайтровщина Тверской обл.

Глазированные сырки

400 г творога, 150 г сливочного масла, по 100 г горького шоколада и кураги, сахарная пудра и ванильный сахар — по вкусу.

В протертый творог (я беру домашний) натереть замороженное масло, всыпать сахарную пудру и ванильный сахар, перемешать.

Добавить промытую и обсушенную на салфетке мелко нарезанную курагу (можно заменить изюмом), хорошо перемешать.

Сформовать небольшие колбаски-жгутики, уложить на плоскую тарелку.

Каждый сырок покрыть слегка остывшим растопленным шоколадом.

Поставить в морозильник для застывания глазури.

Надежда ПЕНИНА, г. Ядрин

Йогуртовое мороженое

200 г йогурта без сахара и ароматизаторов, 2 яблока, 3/4 ст. яблочного сока, по 2 ч.л. сахара и ванильного экстракта.

Соединить в блендере йогурт, яблочный сок и ванильный экстракт (ванилин по вкусу), взбить в однородную массу.

Добавить кусочки яблок без кожуры и сахар. Еще раз взбить.

Разложить массу в шесть стаканчиков из-под йогурта, заполнив их на 3/4. Поставить в морозильник на 20 мин.

Перемешать содержимое каждого стаканчика, вставить по деревянной палочке, дать полностью застыть.

Подавать десерт, вынув из стаканчика.

Екатерина ХОЛОД, г. Минск

Хотите этим летом блистать среди друзей и родных? Быть яркой и запоминающейся? Тогда выпуск **журнала «Мастерская на дому» «Вяжем летние обновки» — специально для вас!**

Из него вы узнаете, как связать оригинальные маечки, блузки, топы и сарафаны. А также — ажурные легкие шапочки и сумки, в которых вы и ваши близкие будете выглядеть сногсшибательно. Спешите приобрести журнал!

Уже в продаже!

Присылайте рецепты детских блюд и советы по их украшению! Жду ваших писем! E-mail: km@toloka.com!

Сегодня делюсь с вами, дорогие читатели, несколькими рецептами вкусных блюд из недорогих продуктов. Они пришлись по вкусу моим родным.

Салат «Грибы под снегом»

Выложить салат слоями, промазывая каждый **майонезом:** мелко нарезанные **маринованные грибы,** измельченный **лук,** вареный **рис,** растертые **желтки,** натертый на крупной терке вареный **картофель,** измельченные **белки (количество компонентов произвольное).**

Алсу РАХИМОВА, д. Квипкулово, Башкортостан

Суп «С жемчугом»

1/2 ст. перловой крупы, 3-4 картофелины, банка консервов «Сайра» в масле или томате, 2 ст.л. томатной пасты, морковь, луковица, 2 лавровых листа, черный перец, соль — по вкусу.

Крупу замочить на ночь. Жидкость слить, влить 2,5 л воды, варить 30-40 мин. Добавить нарезанный брусочками картофель, варить еще 15-20 мин.

В сковороду со спассерованными на **растительном масле** измельченным луком и натертой на крупной терке морковью добавить томатную пасту, слегка обжарить. Переложить в суп, добавить лавровый лист и консервы, посолить, поперчить, варить 2 мин. после закипания. При подаче суп можно заправить сметаной или майонезом, посыпать измельченной зеленью.

Мой совет: *вместо консервов можно добавить измельченные соленые огурцы — получится рассольник.*

Светлана КУНАВИЧ, г. Минск

Советы читателей

Из черствого белого хлеба готовлю запеканку: **сухари** пропустить через мясорубку, смешать с натертыми на средней терке **морковью, кабачком** или **тыквой** (2:1), **яйцами** (1-2), **0,5-1 ст.л. масла** и **сахаром.** Запекать в форме до золотистой корочки.

Татьяна ДЕМИНА, д. Романовка Саратовской обл.

Осталась гречневая каша? Приготовьте крупеник: **кашу** смешать с **творогом** (1:1), 1-2 **яйцами, сливочным маслом** и **сахаром** по вкусу, выложить в смазанную и посыпанную **сухарями** форму, запечь. Подавать со сметаной.

Ирина ЗАХАРЕНКОВА, г. Минск

Картофельные тарталетки

Отварить **4 крупные** очищенные **картофелины,** нарезать кружочками, слегка обжарить на **растительном масле.** Измельченную **луковицу,** натертые на крупной терке маленькую **свеклу** и **морковь** обжарить по отдельности на **растительном масле,** остудить. Соединить, добавить рубленый **чеснок** по вкусу и **сметану, посолить,** перемешать. На каждый картофельный кружок выложить немного овощной массы, на нее — кусочек **соленой рыбы** и веточку **петрушки.**

Антонина КУЗНЕЦОВА, г. Северск

Печеночные котлеты

Пропустить через мясорубку хорошо охлажденную или даже слегка подмороженную **печенку,** свежее **сало** и **лук** (2:1:0,5). Фарш соединить с сырым **яйцом,** небольшим количеством **манной крупы** и молотых **сухарей,** если есть — с остатками рисовой каши, **посолить,** перемешать (получится густая масса). Ложкой, смоченной в воде, сформовать котлетки, жарить их на **растительном масле** до золотистой корочки.

Евгения СТУПНИКОВА, с. Молдаванское Краснодарского края

С нетерпением жду от вас рецепты экономных блюд, а также советы и хитрости, как дотянуть до пенсии (зарплаты)! Авторы опубликованных рецептов получат заслуженный гонорар.

Сама себе дизайнер

На кухне многое сделала своими руками. Считаю, что поделки должны быть не только красивыми, но и практичными.

Отличный набор баночек для пряностей получился из пустых упаковок из-под кетчупа. Для красоты наклеила на них красивые тематические картинки из журнала.

В литровые пластиковые бутылки из-под молочных продуктов с яркими крышками помещается от 0,8 до 1 кг сыпучих продуктов, храню в них фасоль, рис, горох, гречневую крупу и даже манку и сахар. Емкости подписала водостойким маркером.

В стеклянных баночках из-под детского питания держу такие продукты, как крахмал, сода, лавровый лист, чай, сахарная пудра и др. Оклеила их самоклеющейся пленкой «под дерево» и тоже украсила вырезанными картинками.

Алла ЕРМОЛАЕВА, г. Омск

Укротить гастрит!

Алла Федосеева из г. Минска хотела прочитать о том, что можно есть при гастрите. Сегодня вместе с нашим консультантом врачом-терапевтом Екатериной ЦВЕТАЕВОЙ поговорим о питании при этом заболевании, а читатели поделятся своими проверенными рецептами.

Симптомы и причины

Гастрит — это воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка.

Причины болезни: наследственность, стрессы, неправильное питание, злоупотребление горячими блюдами, алкоголем и курением, пищевые отравления, приобретенные инфекции.

Г. бывает острым (у здорового человека при острых отравлениях, в том числе алкоголем, переедании) и хроническим (изжога, отрыжка, боли в эпигастральной области). Различают Г. с повышенной и пониженной кислотностью.

Заболевание требует медикаментозного лечения и диетического питания.

Принципы правильного питания

При гастрите с повышенной кислотностью

Симптомы: тошнота,изжога,отрыжка, боли в эпигастральной области.

1. Дробное питание до 6-7 раз в день.

2. Отказ от острых, кислых, соленых, жирных, копченых и жареных блюд; консервов, газированных напитков, курения, алкоголя. Исключение ржаного и свежего хлеба; наваристых супов на мясном, рыбном или грибном бульонах; острых и соленых сыров; бобовых; грибов, огурцов, капусты, репы, шоколада, мороженого, пряностей и специй.

3. При постоянных стрессах необходим прием успокоительных микстур.

При гастрите с пониженной кислотностью

Наблюдается чаще у пожилых людей. Признаки: отрыжка, вздутие живота, чувство тяжести и тупой боли в эпигастральной области после еды.

Чтобы заставить желудок «работать», надо за 30 мин. до еды выпивать 1/2 ст. куриного бульона, минеральной воды или 1 ст.л. сока подорожника.

Плюс те же принципы, что и при гастрите с повышенной кислотностью, кроме исключения из рациона кислых продуктов и блюд из них.

Полезны квашеная капуста, блюда с добавлением свежевыжатого лимонного сока, кислые ягодные соки.

Рекомендуемые продукты и блюда

Хлеб и мучные изделия. Пшеничный подсушенный хлеб, сухой бисквит или печенье. Несдобные булочки, печеные пирожки с яблоками, отварным мясом или рыбой, яйцами, джемом, ватрушки с творогом. Отварные макароны.

Овощи. Сваренные протертые картофель, цветная капуста, морковь, свекла.

Крупы. Манная, овсяная, рис.

Молочные продукты. Молоко, некислый кефир, простокваша, ацидофилин, йогурт. Запеченные сырники, пудинги.

Жиры. Сливочное несоленое масло, рафинированное растительное масло.

Первые блюда. Овощные супы-пюре на морковном или картофельном отваре, можно с добавлением молока; молочные супы из разваренных круп или вермишели с протертыми овощами.

Мясо. Паровые и отварные блюда из говядины, мяса кур и индейки (котлеты, биточки, зразы, паштеты и др.).

Рыба. Нежирных сортов, без кожи, сваренная в воде или на пару.

Яйца. Всмятку, паровой омлет.

Напитки. Некрепкие чай, кофе, какао с молоком, отвар шиповника, сладкие соки.

Десерты. Сладкие ягоды и фрукты в вареном или печеном виде. Кисели, муссы, желе, компоты.

В следующем номере — питание при остеохондрозе и остеопорозе.

Паровые котлеты

Мелко нарезанное **мясо** (250 г телятины или куриного мяса) и размоченные в воде **2 белых сухаря** 2-3 раза пропустить через мясорубку.

Добавить **яйцо,** слегка **посолить,** взбить. Фарш разделить на 4 части, сформовать котлеты, готовить на пару до готовности.

Евгений ГНИЛЯКОВ, г. Гомель

Рыбные галушки

0,5 кг рыбного филе, 0,5 ст. молока, луковица, 5 ч.л. картофельного крахмала, черный перец, соль — по вкусу.

Филе пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить крахмал и молоко, посолить, слегка поперчить, перемешать.

Из получившейся массы сформовать галушки размером с куриное яйцо, отварить в подсоленной воде до готовности.

Галина ЗАЧЕСОВА, п/о Сяглово Калужской обл.

21 марта — Международный день сна. Чтобы отметить это событие... ЗДОРОВЫМ СНОМ, советую воспользоваться проверенными рецептами читателей «Народного доктора»!

Здоровый сон

Отказалась от крепких кофе и чая. Ужинаю сырыми овощами и фруктами. На ночь выпиваю 1 ст. молока с медом.

Перед сном совершаю прогулку или принимаю ванну с хвойным экстрактом.

Пью «снотворные» напитки: **1 ст.л. семян укропа** заливаю 1,5 ст. кипятка. Пью теплый настой маленькими глотками в течение дня.

Смешиваю **по 30 г** листьев **мяты перечной** и травы **пустырника, по 20 г** корней **валерианы** и **шишек хмеля** (покупаю в аптеке). 10 г сбора заливаю 1 ст. кипятка, нагреваю на водяной бане 15 мин., охлаждаю 24 мин., процеживаю. Пью по 1/2 ст. 3 раза в день.

Ольга КОТОВА, фармацевт, г. Могилев

«Снотворные» напитки

Раньше страдала бессонницей. Таблетки пить боялась: к ним можно привыкнуть. Стала, произвольно чередуя, пить по вечерам «особые» напитки. И забыла о проблемах со сном.

10-12 кубиков (со спичечный коробок) мякоти **тыквы** заливаю 1 ст. воды, на малом огне довожу до кипения и варю 2-3 мин., настаиваю 15 мин. В отвар добавляю **1 ч.л. меда** и выпиваю маленькими глотками.

1 ч.л. свежих или мороженых **ягод калины** перетираю, заливаю 1 ст. воды, довожу до кипения. Настаиваю 15 мин., добавляю **1 ч.л. меда** и выпиваю.

Пью чай из заваренных сушеных или свежих **листиков мяты** перечной (1 ч.л. сырья на 1 ст. кипятка).

Людмила ДЕНИСОВЕЦ, д. Клубыничи Минской обл.

Подушка сновидений

Бессонницу по совету знакомой травницы лечила с помощью «сонной» подушки. Из хлопчатобумажной ткани сшила наволочку, плотно наполнила смесью свежих лечебных трав (зимой можно взять сухие): **донник, репешок, мелисса, мята, лаванда, сенная труха, белый клевер и белая акация, листья трилистника, соплодия хмеля, трава зверобоя и вереска, кора крушины, цветки ромашки и первоцвета.** И спокойно спала на ней до утра.

Ольга БЫЧКОВСКАЯ, г. Витебск

Счет на ночь

Когда сон «не идет», начинаю считать. Как оказалось, сон любит... обратный счет. Начинаю от ста: сто, девяносто девять, девяносто восемь... — и засыпаю в течение минуты-двух.

Еще один прием — считать вдохи и выдохи: медленный вдох — один, медленный выдох — два и т.д.

Нина СИВАКОВА, г. Ветка

Носки от бессонницы

В дни, когда мне особенно трудно заснуть, надеваю «уксусные носки». **3 ст.л. яблочного уксуса** развожу в 0,5 л воды, смачиваю в этом растворе хлопчатобумажные носки, хорошо отжимаю их и надеваю. Оборачиваю ноги шерстяной тканью и ложусь в постель. Через час «компресс» обязательно снимаю. Мне процедура нравится, потому что после нее я быстро засыпаю.

Танзиля ПЛЯСУНОВА, п. Буланаш Свердловской обл.

Поможет сосна

Из-за стрессов у меня появилась бессонница, начались боли в сердце. А после курса хвойных ванн (два раза в неделю в течение месяца) и нервы успокоились, и сон нормализовался.

Сосновые ветки вместе с шишками измельчаю и заливаю в большой кастрюле холодной водой (соотношение произвольное), довожу до кипения и держу на малом огне полчаса, настаиваю 5-6 часов. Принимаю хвойную ванну (комфортной температуры) 15-20 мин.

Людмила ЦУЛАЯ, г. Оренбург

Советы собрала Алена СУХАН, г. Могилев

Вам кажется, что близкий человек стал излишне раздражительным? Возможно, проблема не в его характере, а в состоянии щитовидной железы... Раздражительность, изменение веса, боли в сердце, суставах, печени должны стать сигналом для обследования щитовидной железы. Из нового номера издания **«Народный доктор. Спецвыпуск» — «Лечим щитовидку»** — вы узнаете, какое лечение подходит именно вам и можно ли обойтись без хирургического вмешательства. Также в спецвыпуске: советы врачей, целителей и травников, личный опыт читателей. **Уже в продаже!**

Празднуем Пасху!

На календаре март, а это значит, что есть время основательно подготовиться к Пасхе (католическая — 8.04., православная — 15.04.). Да и читательница Наталья Аргант из г. Омска просила заранее печатать сезонные рецепты, а то приходит к ней издание с опозданием (а ждут его и в Прибалтике, и на Сахалине).

Советы читателей

Запекая курицу, заранее продумываю, что поместить внутрь. Нравится смесь из ломтиков яблок и винограда; блинные трубочки с печеночным паштетом; распаренные сухофрукты.

Тамара ИСАЕВА, повар, г. Могилев

Румяная корочка на запеченной курице получится, если тушку натереть смесью из **пряностей, соли** и **щепотки сахара.** Или просто обмазать **медом.**

В день, когда жду гостей, не готовлю новых сложных блюд. Только опробовав их хотя бы раз, могу быть уверенной, что все получится.

Наталья ШУЛЬГА, г. Киев

Салат «Пестрый»

Вареное **куриное филе** нарвать руками, соединить с **морковью по-корейски** и нарезанными пластинами **шампиньонами,** обжаренными на **растительном масле** (1:2:1). Заправить **майонезом,** если надо — посолить, перемешать.

Анна ТЮТЮННИК, г. Киев

Салат «Трио»

2 яблока, 2 яйца, плавленный сырок, майонез — по вкусу.

Вареные яйца и очищенные яблоки без сердцевины нарезать маленькими кубиками. Подмороженный сырок натереть на крупной терке. Все соединить, заправить майонезом, перемешать, выложить в салатницу, украсить **зеленью.**

Людмила БОГДАНОВА, д. Скепня Гомельской обл.

КОНКУРС РЕЦЕПТІВ

КУПИМО найкращий рецепт

традиційного блюда Вашого регіону за **5.000,00** гривень у травні!*

- Поділіться своїми кулінарними секретами зі всією Україною, станьте номінантом на 5.000,00 грн.
- Найкращий рецепт та фотографія будуть опубліковані у всеукраїнському виданні «Советы и рецепты»
- Заповніть Купон Учасника Конкурсу та надішліть його Разом з Вашим Рецептом на адресу: ТОВ «КЕНГУРУ СЕРВІС», а/с 27, м. Київ, 04072

КЕНГУРУ СЕРВІС

Рекламну акцію проводить ТОВ «Кенгуру Сервіс» – вітчизняна компанія з продажу товарів народного споживання поштою з 01.01.12 по 25.12.12 на всій території України.
* Усі рецепти номінуються на отримання 5.000,00 грн. згідно умов акції «Програма Комфорту». Виплата призів гарантується офіційно та буде проведена відповідно до чинного законодавства України. Детальні умови акції Ви дізнаєтесь в окремому листі. Тільки для повнолітніх.

КУПОН УЧАСНИКА КОНКУРСУ 6980

Прізвище _____

Ім'я _____

По батькові _____

Дата народження |__|__|.|__|__|.|__|__|__|__| р.

Поштовий індекс |__|__|__|__|__|

Область _____

Район _____

Місто _____

Вулиця _____

Будинок |__|__|__|__| Квартира |__|__|__|

Телефон (__|__|__) |__|__|__|-|__|__|-|__|__|

☑ Я беру до уваги, що правильна відповідь може принести мені 200 000,00 грн. Я погоджуюсь стати учасником акції та отримати поштою інформацію щодо її умов. Я даю безстрокову згоду ТОВ «Кенгуру Сервіс» на обробку моїх персональних даних у картотеках та/або за допомогою інформаційно-телекомунікаційної системи бази персональних даних учасників проекту «Програма Комфорту ТОВ «Кенгуру Сервіс» з метою здійснення діяльності у сфері реклами та збору персональних даних в комерційних цілях та інших відносинах, що потребують обробки персональних даних. Окрім того, я даю згоду на передачу моїх персональних даних третім особам. **Підпис** _____

Рыбные кармашки

Филе морской рыбы, плавленый сырок, сливочное масло, зелень, мука, яйца (количество компонентов произвольное).

Филе, масло и сырок должны быть чуть замороженными.

Филе нарезать порционными кусками, надрезать с одной стороны в виде кармашка, тщательно натереть **солью** внутри и снаружи.

Сырок и масло нарезать тонкой соломкой, вложить в кармашки вместе с измельченной зеленью.

Заготовки обвалять в муке, обмакнуть во взбитые яйца, обжарить на **растительном масле.**

Галина ЗЕМЛЯНАЯ,
с. Д. Ермаковка Луганской обл.

Лимонный тарт

Нежный, вкусный пирог.

Для теста: 1 ст. муки, 6 ст.л. размягченного сливочного масла, по 2 ч.л. натертой цедры и сока лимона, 1 ч.л. сахара, 1/4 ч.л. соли. Для начинки: 1 ст. сахара, 4 крупных яйца, 2/3 ст. сметаны, 2/3 ст. сока лимона и 2 ч.л. натертой цедры.

Смешать все компоненты для теста, влить 2-3 ст.л. ледяной воды, вымесить тесто, скатать в шар, положить в холодильник на 30 мин.

Соединить лимонный сок, сахар, цедру и яйца, перемешать венчиком, осторожо ввести сметану. Тесто выложить в форму, разровнять, сформовать бортики.

Выпекать в духовке 10-15 мин., охладить. Выложить начинку, выпекать еще 30 мин., остудить. Поставить в холодильник на час. Посыпать **сахарной пудрой.**

Ольга БОДИЛОВСКАЯ, г. Жлобин

Шоколадная пасха

1 кг творога, 300 г сливочного масла, 6 ст.л. сметаны, по 1 ст. сахара и сахарной пудры, 4 ст.л. какао, 1/4 ч.л. соли.

Размягченное масло смешать с просеянным какао, сахаром и сахарной пудрой, посолить, тщательно перемешать.

Протертый творог смешать со сметаной, порционно ввести в масляную смесь, перемешать. Переложить в специальную форму или дуршлаг, устланный марлей, утрамбовать, поставить в холодильник на сутки.

Светлана ШМЕЛЕВА,
п. Новотарманск Тюменской обл.

Кулич

600 г муки, 250 мл молока, 250 г сахара, по 200 г сливочного масла и изюма, 8 желтков, белок, 9-10 г сухих дрожжей, 0,5 ч.л. соли, 3-4 капли настойки шафрана (если есть), измельченные 3 зерна кардамона и бутон гвоздики, ванилин — по вкусу.

Приготовить опару: половину муки смешать с дрожжами, просеять 3 раза. Добавить теплое молоко, долго перемешивать, укрыть, поставить в тепло.

Желтки и белок вместе взбить с сахаром и ванилином добела. Ввести в опару вместе с подготовленным изюмом *(см. «Секреты кулича»)*, пряностями, настойкой шафрана и размягченным маслом, посолить. Месить тесто, пока не станет отставать от рук. В процессе добавлять понемногу оставшуюся муку, подсыпая ее по краям. Тесто укрыть, поставить в теплое место, дать подняться трижды, каждый раз слегка обминая.

Смазанные **растительным маслом** формы заполнить на 1/3 тестом, дать подойти. Выпекать в разогретой духовке при 180 град.

Валентина БОДИЛ, с. Жданы Полтавской обл.

Глазурь

300 г просеянной **сахарной пудры** смешать с **2 белками** и **1 ст.л. лимонного сока.** Взбить в густую массу. Смазать толстым слоем верх кулича, можно посыпать маком.

Елена ФРОЛОВА, г. Ижевск

Секреты удачного кулича

Тесто для куличей не любит сквозняков и плохого настроения.

Промытый изюм, обсушенный на полотенце и обвалянный в муке, равномерно распределится в тесте, не опустится ко дну. Вместо него можно добавлять кусочки зефира или мармелада.

Чтобы кулич во время выпечки не пересох, в низ духовки ставлю металлическую миску с водой.

Вынув форму с готовым куличом, кладу ее набок, чтобы дать остыть дну. Вынимаю из формы уже полностью остывший кулич.

Валентина ШУМИЛОВА, г. Славянск-на-Кубани

Украшение для кулича: замесить крутое тесто, раскатать в тонкий пласт, вырезать фигурки (листочки и др.). Верх пирога и фигурки смазать взбитым белком, соединить, поставить в духовку на 5 мин. Кулич получится румяным, а узор светлым.

Лидия СТОЛЯРЕНКО, г. Могилев

Сегодня отправимся в Австрию, чтобы полакомиться знаменитыми омлетом с вишней и штруделем с капустой. Вкусных вам впечатлений!

Гутен таг, Австрия!

Отправляясь в Австрию, я имела слабое представление о ее кухне.

Подруга, не один год живущая в Вене, взяла на себя роль гида: «Здешняя кухня — очень разная: сытная и калорийная в областях, соседствующих с Германией, и совсем иная — изысканная и утонченная — в Вене и ее окрестностях. И, доложу тебе, порой ох как непросто сделать выбор в пользу того или иного блюда».

В правдивости ее слов мне довелось убедиться совсем скоро, когда я стояла перед витриной местной кондитерской и глазела на десятки (!) дивных десертов.

Печеночные клецки

В австрийском Зальцбурге можно попробовать невероятно вкусные клецки: картофельные, куриные, яичные и печеночные.

По 100 г печенки (лучше говяжьей) и белого хлеба, яйцо, маленькая луковица, 3-4 ст.л. молока, 2 ст.л. сливочного масла или жира, 3-4 веточки петрушки, панировочные сухари, сушеный майоран и черный перец — по вкусу.

Печенку очистить от пленок, мелко нарезать. Лук и петрушку измельчить, обжарить на масле (жире). Хлеб размочить в молоке, добавить яйцо и измельченные пряности, **посолить.**

Все смешать, постепенно всыпать панировочные сухари, чтобы получилась пластичная масса, дать постоять 30 мин.

Мокрыми руками скатать небольшие шарики, опустить в кипяток и варить 10-15 мин.

Венское печенье

Выпечка очень напоминает обычное песочное печенье, но с более нежным вкусом. Вся хитрость в том, что муку заменяют крахмалом.

По 300 г сахара, крахмала и маргарина, 4 яйца, 2 горсти изюма, 2 ч.л. ликера или наливки, 1 ч.л. соды, щепотка соли, ванилин — по вкусу.

Размягченный маргарин, желтки, сахар, ванилин и ликер (наливку) смешать, взбить в густую массу. Всыпать крахмал и соду, размешать, добавить промытый обсушенный изюм. Аккуратно ввести взбитые в пену белки.

С помощью кондитерского мешка отсадить печенье на смазанный **растительным маслом** противень. Выпекать в разогретой духовке 30-40 мин.

Штрудель

Это блюдо — визитная карточка венской кухни.

Для теста: 250-300 г муки, яйцо, 2-3 ст.л. растительного масла, щепотка соли.

Для начинки: 1/2 небольшого кочана капусты, 1 ч.л. тмина, сливочное масло, по 1 ст.л. сахара, по 1/2 ст. сметаны и мясного бульона.

Муку просеять, добавить соль, яйцо и масло. Постепенно влить **0,5 ст. теплой воды**, замесить крутое, не липнущее к рукам тесто. Скатать его в шар, смазать **растительным маслом,** завернуть в льняное полотенце и оставить на 30 мин.

Приготовить начинку: измельченную **луковицу** обжарить на масле до прозрачности, посыпать сахаром и потомить на огне, пока сахар не растает. Добавить тонко нашинкованную капусту и тмин, **посолить, поперчить,** влить бульон. Тушить, пока не выпарится жидкость, остудить, смешать со сметаной.

На посыпанном **мукой** полотенце очень тонко раскатать тесто. Смазать размягченным маслом и на 2/3 пласта выложить начинку. С помощью полотенца свернуть рулетом (сторону без начинки завернуть в последнюю очередь), края подвернуть, переложить на противень, смазанный **растительным маслом**. Выпекать в духовке 30-40 мин.

Мой совет: *начинкой могут быть тонкие ломтики яблок с корицей и сахаром, творог с вишней и др.*

Лакомилась Наталья ЯНТАРНАЯ, г. Быхов

Сладкий омлет

Австрийцы очень любят сладкие омлеты, напоминающие пироги. Они хороши и в теплом, и в холодном виде.

1 ст. молока, 1,5 ст. муки, 2 яйца, 2-3 ст.л. сахара, 2 горсти замороженных ягод вишни, щепотка соли.

Яйца взбить с сахаром, добавить молоко, соль и муку. Тесто должно получиться, как на оладьи.

Форму смазать **растительным маслом,** вылить в нее половину теста, разложить ягоды без косточек (можно посыпать сахаром), залить оставшимся тестом. Выпекать в духовке 40 мин.

Готовый омлет посыпать **сахарной пудрой.**

Рад встрече!

Приветствую всех собравшихся кулинаров! Вижу новые лица и безмерно этому рад.
На сегодняшнем собрании предлагаю: поздравить мартовских именинников, чьи рецепты опубликованы в этом номере; поприветствовать новичков-авторов и обсудить понравившиеся рецепты из сентябрьского номера за 2011 год.
Ну что, приступим?

Наши новички

Приветствуем новых членов кулинарного братства! В этом номере у них дебют.

Ирина ТОРХОВА из г. Приморско-Ахтарска, Ирина СОКОЛ из г. Харькова, Татьяна ПУГАЧЕВА из г. Самары, Светлана ФЕДУКИНА из г. Львова, Галина МАНАКОВА из г. Новокузнецка, Надежда СТРАХ из г. Светлогорска, Виктория РЕЗНИЧЕНКО из п.г.т. Балабино Запорожской обл., Людмила БОГДАНОВА из д. Скепня Гомельской обл.

Именинники номера

Поздравляем с днем рождения Татьяну ПУГАЧЕВУ из г. Самары, Валентину БОДИЛ из с. Жданы Полтавской обл.!

Желаем хозяюшкам здоровья, любви, счастья! Никогда не унывать и чаще творить на радость родным и близким!

Вкусных вам кулинарных шедевров!

Спасибо!

Дорогие читатели! От лица всей нашей семьи благодарю вас за любимое издание! Оно — находка для хозяек всех возрастов, так как в нем есть и простые, и сложные рецепты.

А еще издание доступно по цене, удобно по формату, и то, что выходит раз в месяц, тоже хорошо — ждешь с нетерпением каждый новый номер. И обязательно находишь что-то интересное для себя! Все молодцы!

Алла ТЮФАНОВА, г. Рубцовск

Читателям и Михалычу огромное спасибо за издание! Всегда нахожу в нем много полезного и интересного!

Ольга ХОДУЛАКОВА, с. Крыжино Брянской обл.

Издание выписываю с 2007 года. Каждый номер жду с нетерпением и читаю с удовольствием.

Очень нравятся советы, подсказки, рецепты. Ваше издание — настоящая настольная кулинарная книга! В нем можно найти рецепты и повседневных блюд, и оригинальных праздничных.

Огромное спасибо всем авторам!

Мария ПУГАЧ, д. Люшнево Брестской обл.

Опробовано, вкусно!

В сентябрьском номере за 2011

* Понравился рецепт салата «Нежный вкус» (помидоры + морковь + яйца + сыр + майонез) Натальи Спириденко из д. Николаево Витебской обл. Отменный вкус!

Татьяна АФАНАСЬЕВА, г. Барнаул

* Овощной торт «Натали» Валентины Бодил из с. Жданы Полтавской обл. — оригинальный слоеный салат *(аналог сельди под шубой, но без рыбы, а с крабовыми палочками и маринованными огурцами. —* **Прим. Мих.).** Отличная закуска для праздничного стола!

Тамара ВИНОГРАДОВА, г. Старица

* Чудесная идея приготовить из фарша блюдо в виде зверюшки. Поэтому очень впечатлил рецепт «Братец Кролик» Валентины Карцевой из г. Смоленска.

Наталья ДУЛИНОВА, г. Павлоград

* Мне понравилось сразу несколько рецептов: «Грибные деруны» Нины Коленкевич из г. Бобруйска, оладушки из творога и риса «Творисники» Марианны Папруги из г.п. Октябрьский Гомельской обл., блюдо из тушеной печенки с овощами — «Лапушка» Светланы Вергейчик из г. Минска и коктейль «Красота» Оксаны Нестер из г. Могилева.

Надежда НИКОЛАЕВА, г. Энгельс

* Спасибо Екатерине Хлусевич из г. Витебска за рецепт вкусной пиццы «Супер» с копченым салом и сосисками.

Надежда ТИШИНА, п. Золотухино Курской обл.

E-mail: km@toloka.com с **пометкой «Михалычу»**

? Может, кто знает интересные рецепты сладких бутербродов? А киселя с точными пропорциями?

Виктория ЗАБУДЬКО, с. Шлях Ильича Черниговской обл.

? Подскажите рецепты заправок из корня сельдерея и петрушки для супа. Заранее спасибо!

Наталья АРГАНТ, г. Омск

? Кто-нибудь может поделиться опробованной эффективной диетой для похудения? И рецептами вкусных окрошек?

Маргарита ПУЛИНЕЦ, п. Пролетарка Херсонской обл.

? Хозяюшки, у вас есть проверенные рецепты тонкого лаваша?

Марина НИКОНОВА, г. Балахна

? Алла Павлова из г. Хмельницкого, Татьяна Полунина из д. Обашево Владимирской обл. и Марина Селях из г. Логойска интересовались оригинальными рецептами детских блюд.

Подарок

С Сергеем меня познакомили на дне рождения моей однокурсницы. Этот застенчивый увалень смотрел на именинницу такими глазами, что было понятно: он в нее давно и безнадежно влюблен. Алена отвечала ему легкой симпатией, но явно ждала чего-нибудь яркого необычного.

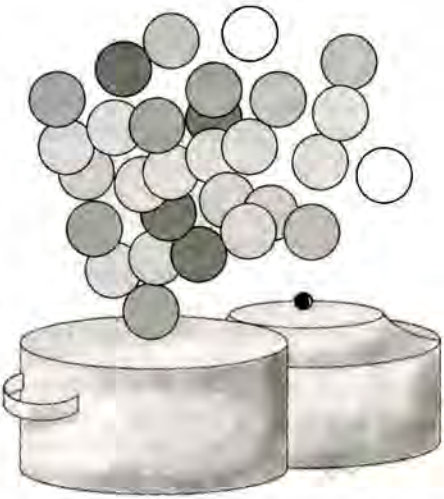
Гостей было много, все старались перещеголять друг друга подарками. А я пришел с огромной дурацкой кастрюлей в коробке. Никакой романтики. Хозяйка дома даже удивилась — раньше я дарил ей более изящные вещи.

Сели за стол. Шутки, байки, затейливые тосты. Каждый старался завладеть вниманием именинницы. И вдруг Сергей говорит:

— Хотите, фокус покажу?

Именинница обрадовалась, оказывается, фокусы она очень любила.

Алена по просьбе Сергея принесла с кухни несколько кастрюль — реквизит, который он, осмотрев, забраковал. Тут именинница вспомнила про мой подарок. Кастрюля была необычная — высокая крышка, две массивных ручки по бокам, толстые стенки и совершенно неподъемный вид. Сергей остался доволен. Взял бумажную салфетку, поджег ее, бросил внутрь кастрюли и закрыл крышкой. Сделал несколько неловких пассов и попросил именинницу снять крышку.



Из кастрюли выплыло небольшое облако маленьких разноцветных шариков.

Немая сцена.

Сергей произвел нужное впечатление на Алену. Со временем из них получилась отличная пара. Он хоть и стеснительный, но очень обаятельный и умный, готовит великолепно.

Откуда я все это знаю? Да дружим мы с Сергеем еще со школьной скамьи. Он, правда, с родителями перед самым выпуском переехал в соседний город, но связи мы не потеряли.

Алена не знала, что мы с ним знакомы. То, что мы оба были приглашены к ней, оказалось делом случая...

Сергей пришел ко мне и со словами «Вот это подаришь!» вручил мне ту чудо-кастрюлю. В ее высокой крышке была секретная камера. Если крышку опустить на кастрюлю, снимается стопор и камера опускается. Стоит поднять крышку, как оказывается, что внутри кастрюли чудесным образом появляются шарики, наполненные гелием. Вот такие чудеса!

Иван ЕРШОВ

В следующем номере:

Любите пироги?! Тогда ищите в апрельском номере рецепты сытного пирога с луковой начинкой и изысканного, с фруктами, «Цветаевского».

А если вы следите за фигурой, то специально для вас — подборка весенних рецептов с первой зеленью.

Пожалуйста, заполните разборчиво следующие графы:

Фамилия, имя, отчество (полностью)

Домашний адрес с индексом, телефон

№ и серия паспорта, кем и когда выдан

Какой рецепт в этом номере понравился вам больше всего и почему?

О чем бы вам хотелось прочитать на страницах нашей газеты?

Дата заполнения

Внимание!
Не забудьте приложить копии справки о присвоении вам идентификационного номера и первых двух разворотов паспорта.

«БІЛА МРІЯ». Гіпоалергенна, що робить можливим вживання в їжу ягід не тільки алергіками, а й маленькими дітьми, а також вагітними жінками. Полуниця має оригінальний, неповторний смак і відмінну стійкість у зберіганні і транспортуванні. **«ГІГАНТЕЛЛА»**. Кущ потужний, з крупним листям. Квітконоси завтовшки 1 см, добре тримають ягоди. Врожай з окремих кущів сягає 2,2 кг. Ягоди дуже великі, до 100 г. **ПОЛУНИЦЯ, ЩО В'ЄТЬСЯ**. Цей сорт гарантовано утворює й пускає дуже довгі й сильні вусики, які ви можете підв'язувати до шпалер, решіток, огорожі на висоту до 1,5 метра! Перші великі ягоди полуниці ви зможете збирати вже о рік посадки! Смачна полуниця, починаючи з літа й до самих морозів. **«АЛЬБІОН»**. Новітній сорт постійного плодоношення. Міцні кущі з темним блискучим листям і абсолютно стоячими квітконосами, завдяки чому ягоди дозрівають не торкаючись землі. Плоди великі (до 70 г). Темно-червоні солодкі.

Для того щоб замовити товар, потрібно розбірливо заповнити купон і відправити його за адресою або замовити за номером:

79000, м. Львів, а/с 10656, «ДІС», 032 297-63-63

чи за допомогою SMS: 097 007-52-53 надішліть нам порожній SMS, і ми Вам зателефонуємо

Обов'язково вказуйте номер свого мобільного телефону для надсилання Вам SMS про відправлення Вашого замовлення.

Назва	Ціна	К-сть
ПОЛУНИЦЯ «БІЛА МРІЯ» (0117)		
ПОЛУНИЦЯ «ГІГАНТЕЛЛА» (0102)		
ПОЛУНИЦЯ, ЩО В'ЄТЬСЯ (0101)		
ПОЛУНИЦЯ «АЛЬБІОН» (0137)		

Гарантія повернення. У випадку, якщо вам не підходить наш товар і маєте претензії щодо його якості, вам потрібно просто повернути нам товар з копією чека про оплату протягом 7 днів звичайною бандероллю чи посилкою (без накладної плати), а також позначити вид компенсації: обмін чи заміна на інший товар. **Інтернет-магазин – www.domicad.net.ua**

П.І.Б. _____

ПОШТОВИЙ ІНДЕКС _____ ОБЛАСТЬ _____ МІСТО _____

РАЙОН _____ МОБ. ТЕЛЕФОН _____ ТЕЛЕФОН _____

ВУЛИЦЯ _____ БУД _____ КВАРТИРА _____ СТАТЬ: Ч ☐ Ж ☐

ДАТА НАРОДЖЕННЯ ____ / ____ / ____ E-MAIL _____ ПІДПИС _____ Ск 1

Я добровільно передаю свої, вказані нижче, персональні дані ПП «ДІС» для обробки мого замовлення і даю згоду на довічне зберігання і використання повного переліку надених мною персональних даних для отримання рекламних пропозицій від ПП «ДІС» або з комерційних партнерів. Внесення змін до персональних даних або відмову таких (відмова від отримання розсилки) проводиться за письмовим або телефонним зверненням в ПП «ДІС». Адреса: 79000, м. Львів, вул. С. Крушельницької 3/5а. Товар сертифіковано.