

РАЗНОСОЛЫ

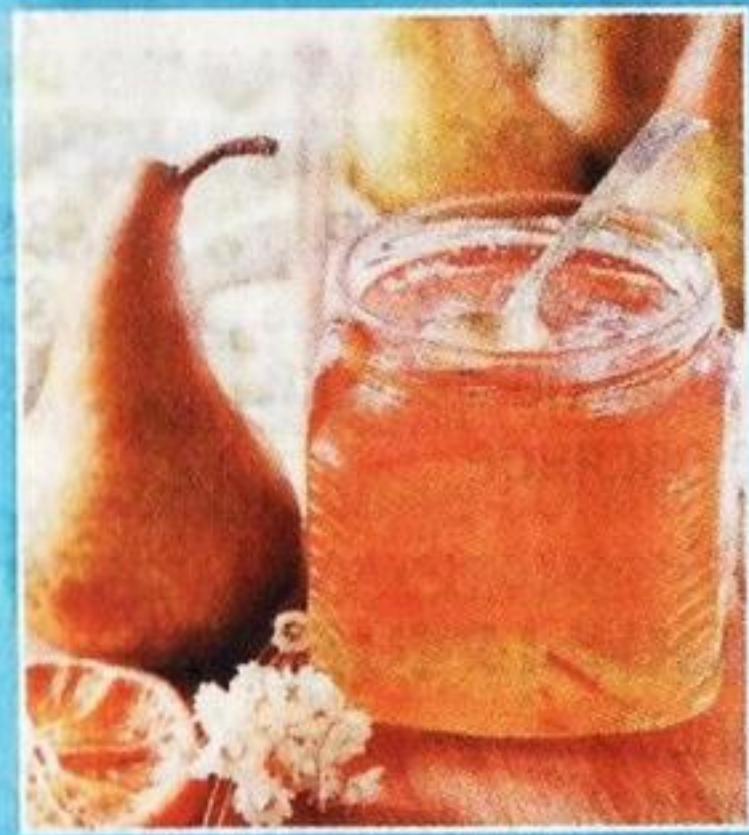
ЗИМОЙ СОГРЕЮТ™

№10
(49) 2018

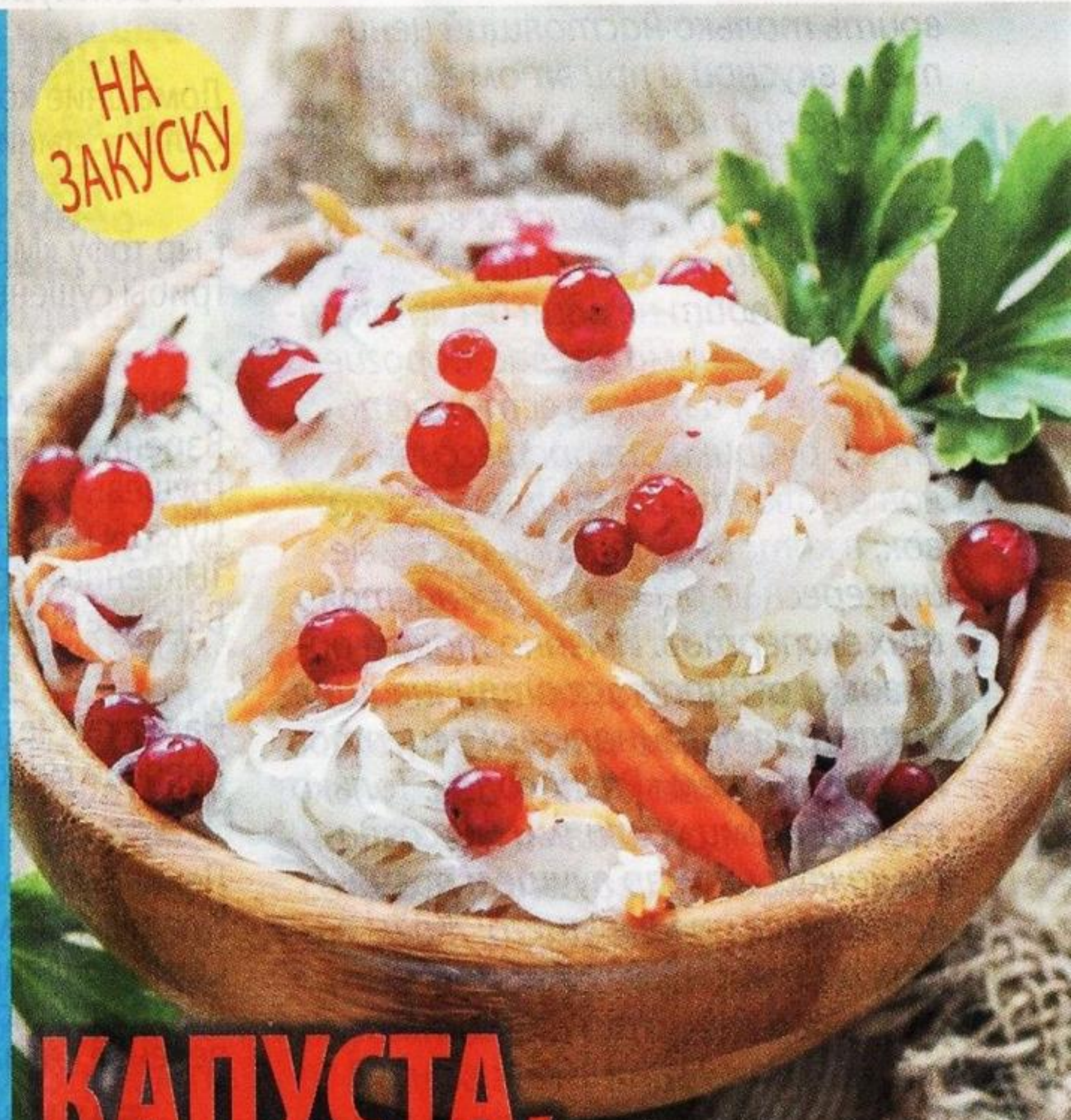
Чай викингов



Грушевый джем с кофе

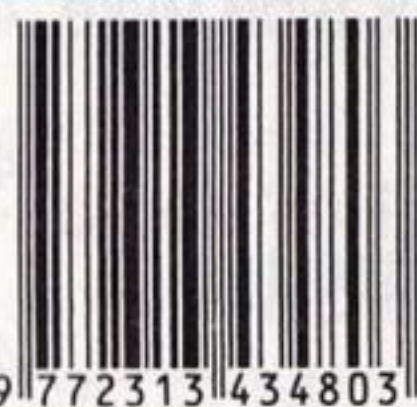


НА ЗАКУСКУ



**КАПУСТА,
КВАШЕННАЯ
НА РЖАНОЙ МУКЕ**

12+



9 772313 434803



18010>

Выпиши «Разносолы зимой согреют» на Почте России, индексы П1246 (год.) и П1166 (1 мес.)

Когда хочется чего-то особенного!

Если вы читаете этот журнал, значит, вы не простой обыватель, который ищет рецепты вкусных закусок на каждый день. Это значит, вы тот, кого смело можно назвать мастером продвинутого уровня — потому что домашние заготовки может освоить только настоящий ценитель вкусной и при этом гарантированно полезной пищи. Но это все предисловие, самое ценное — этот журнал мы делаем все вместе! Каждый месяц в нашу редакцию приходит не один десяток писем с рецептами от вас, дорогие читатели, а также есть постоянные рубрики от профессионалов в области домашних заготовок, в которые попадают самые интересные рецепты от настоящих экспертов. Именно таким образом и собирается отличнейшая коллекция оригинальных рецептов под названием «Разносолы». Только так, общими усилиями мы создаем каждый номер лучше и познавательнее предыдущего! Ждём ваших писем!

С уважением, редакция журнала
«Разносолы зимой согреют»
food@s-media.net



Содержание

ИДЕАЛЬНАЯ ЗАКУСКА

Мраморный рулет из курицы	8
Икра из чеснока с орехами.....	9
Закуска из сладкого перца	10
Брезаола — итальянская вяленая говядина.....	11
Малосольные кабачки «Хрустящие» ..	12
Шампиньоны, маринованные «по-венесуэльски».....	13

СОЛЕНЬЯ НА ЗАКУСКУ

Домашние консервы «Сом в томате»..	16
Салат «Зимний» с рисом	17

ЦАРСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Сыр тофу «Мечты самурая»	18
Грибы сушеные в тесте.....	19

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

Сгущенное молоко «Домашнее»	22
Варенье из арбузных корок.....	23
Грушевый джем с кофе.....	24
Цукаты из цитрусовых	27
Тыквенный сок с апельсином	28
Варенье «Пьяная свекла»	29

МИНИ-БАР

Наливка «Четыре на четыре».....	32
Крепкий медовый напиток.....	33

ЗАГОТОВКИ НАРОДОВ МИРА

Пекинская квашеная капуста.....	36
Кукуруза по-мексикански	37
Сёмга со шпинатом по-фински	38
Австралийское овсяное печенье «Анзак»	39

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

Томатно-яблочный соус «Как у бабушки».....	40
Капуста, квашенная на ржаной муке. .	41
Заправка для борща «Раз, и готово!» ..	42

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Чай викингов	45
--------------------	----

...и многое другое!

РАЗНОСОЛЫ

Йодированная вываренная соль стала применяться в связи с изучением такого явления, как йододефицит населения в различных районах земного шара. И она давно вошла в наш ежедневный рацион, но чаще всего её используют в повседневной кулинарии, а для заготовок по привычке берут крупную соль грубого помола, ошибочно считая, что йодированная соль не годится для консервации.

Консервировать йодированной солью можно. Дело в том, что в начале появления этого продукта на рынке технология обогащения йодом заключалась в том, что использовался тиосульфат натрия. Он имел свойство изменять внешний вид любых продуктов, предназначенных для длительного хранения, и почерневшие, сморщенные помидоры с огурцами вызывали своим внешним видом большие сомнения относительно возможности употреблять их в пищу. Современное же производство изменилось. Использование йодированной соли для засолки продуктов, для маринадов и копчений абсолютно безопасно. Причем список продуктов, пригодных для консервации йодированной солью, полностью совпадает со списком продуктов, предназна-

Все по правилам

МОЖНО ЛИ КОНСЕРВИРОВАТЬ ЙОДИРОВАННОЙ СОЛЬЮ?



ченных для консервации обычной каменной солью экстра. Поэтому, если у вас возник вопрос: «Можно ли солить сало йодированной солью?», то, не раздумывая, смело готовьте этот деликатес, для того чтобы впоследствии наслаждаться вкуснейшими бутербродами.

Польза этого вида соли для здоровья человека заключается в ее лечебном воздействии на организм, испытывающий дефицит такого микроэлемента, как йод. Он отвечает за расщепление жиров, частоту сердцебиения, уровень глюкозы в крови. Используйте йодированную соль и будьте здоровы.

Марина Абаджева



ТРАВЫ И ПРЯНОСТИ

При приготовлении домашних консервов — закусовых, овощных и фруктовых маринадов, консервированных овощей, компотов и варенья — применяют различные приправы, пряности, специи. Это в основном одно- или многолетние растения, которые содержат в большой концентрации эфирные масла, островкусые вещества и витамины. Эти вещества способствуют выделению слюны и пищеварительных соков, что улучшает усвояемость пищи.

БАЗИЛИК

Отлично гармонирует со сладким перцем, помидорами и фасолью. Также его добавляют при мариновании огурцов,

Пряности можно добавлять в разнообразную пищу в небольших количествах для придания ей особого вкуса и аромата. При этом используются листья, корни, луковицы, кора растений, цветы, семена. Для консервирования чаще всего применяют следующие специи-приправы: базилик (реган), мята и Melissa, кориандр (кинза), семена укропа. Чтобы не испортить будущую заготовку, нужно знать — что и с чем правильно сочетать.

грибов, кабачков и патиссонов. Базилик душистый обладает противовоспалительным, дезинфицирующим и спазмолитическим действием, он необычайно полезен для пищеварения.

КОРИАНДР (КИНЗА)

Кориандр содержит витамины А и С. А в зрелых плодах кориандра содержатся эфирные и жирные масла, экстрактивные веществ-



УКРОП

ва, крахмал и сахар. Его особенно хорошо использовать для придания аромата рыбным, мясным консервам. В кулинарии применяются, как листья, которые еще называют «кинза», так и семена.

МЯТА И МЕЛИССА

Мята придает блюду ментоловый аромат, а Melissa — лимонные нотки вкуса. Хорошо сочетается с маринадами для овощей, добавляют в маринады для мяса и рыбы, но самое идеальное использование — при солении огурцов.

Конечно, все знают, что укроп — это первый помощник овощным солениям, но мало кому известно, что в пищевой промышленности из семян укропа делают масло, а потом добавляют не только в овощные консервы, но и в кондитерские изделия. В домашних условиях, при желании, можно также готовить такое масло и добавлять его в варенья и джемы.

Всего в кулинарии используют более 150 видов пряностей, и поэтому для того, чтобы назвать себя настоящим специалистом по заготовкам — одной статьи, конечно, недостаточно.

Но, как говорится, начало положено и дальше дело только за практикой и личным опытом. Комбинируйте разные травы в ваших заготовках, используйте не только свежую зелень, но и сушеные травы, пробуйте делать рассолы самостоятельно, не пользуясь готовыми рецептами и никогда не останавливайтесь на достигнутых результатах! Грамотно подобранная зелень придаст необычайный вкус и аромат даже самым простым и привычным заготовкам. Готовьте с удовольствием!

Вера Краскова



КАПУСТА С ВЫСШИМ ОБРАЗОВАНИЕМ



РЕЦЕПТ МАСТЕРА
Евгения Стрижак,
Изумрудный

ИЗ ПИСЬМА: капуста с высшим образованием — так необычно называл знаменитый писатель Марк Твен цветную капусту. Наша семья относится к числу тех, кто предпочитает кушать овощи в большом количестве. Поэтому я делаю много овощных заготовок на зиму. Еще один удивительный факт о цветной капусте — это то, что никто никогда не встречал это растение в диких условиях.

КАК ЧИСТИТЬ И РЕЗАТЬ ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ

1 Чистить цветную капусту лучше всего щеткой. Это поможет под струей воды отделаться от пыли и грязи, которая могла накопиться в соцветиях.

2 В цветной капусте едят белые соцветия. Мало кто знает, что на самом деле съедобны также стебель и листья, особенно вкусны они будут в различных супах. Чтобы нарезать цветную капусту, сначала снимите внешние листья, а затем нарежьте цветочки у основания, где встречаются стебли.

3 Цветная капуста содержит фитонутриенты, некоторые из них могут реагировать с железом в кухонной посуде, тогда капуста может приобрести коричневатый оттенок. Чтобы пре-

дотвратить это, добавьте немного лимонного сока в воду, в которой вы будете бланшировать цветную капусту.



«КОРАЛЛОВЫЕ РИФЫ»

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: цветная капуста — 0,7 кг • красный болгарский перец — 1 шт. • морковь — 1 шт. • лук — 5 шт. • на полулитровую банку — 5 горошин черного и столько же душистого перца • гвоздика — по вкусу • лавровый листик — 1 • жгучий перец — 1 кусочек • уксусная кислота 70% — 1 мл • Для маринада: из расчета на 1 литр воды — соли 2 чайных ложки • сахара — 3 столовых ложки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ 1 Цветную капусту помыть, разобрать на соцветия. Помыть морковь и нарезать тонкими кружочками. Из сладкого перца вычистить семена, перчик нарезать кубиками.

2 Лук просто почистить (если берете мелкие луковицы). Если вы берете крупные луковицы — то их следует разрезать на четыре части. На самом деле лук, морковь и сладкий перец можно и не добавлять, но с ними соленье будет красивее и ароматней. Но даже без них цветная капуста получится очень вкусная.

3 В каждую банку на дно положить морковь, лук, перец и специи. Банку плотно заполнить

соцветиями капусты (до верха). Довести маринад до кипения (на 5 полулитровых банок нужно приготовить около полутора литров маринада). Овощи залить кипятком, накрыть крышками (предварительно обдав их кипятком) и оставить на пару минут.

4 После этого слить из банок воду и сразу залить овощи только что закипевшим маринадом. Добавить 70%-ную уксусную кислоту (по 1 мл на 1,5-л банку) и закатать.





МРАМОРНЫЙ РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ

Благодаря желатину рулет прекрасно держит форму. На праздничный стол или в качестве нарезки на бутерброды — идеальный вариант натурального мясного деликатеса.

*Наталья Стародубцева,
Тобольск*

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: курица — 1 тушка среднего размера • желатин — 30 г • специи по вкусу: перец черный молотый • приправа для курицы • чеснок сушеный • паприка молотая • соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Для начала с курицы необходимо снять кожу. Затем срезать всё мясо с костей и нарезать его на небольшие кусочки. Перекладываем мясо в миску, солим.

② Далее застилаем слоем пищевой пленки ровную сухую поверхность. На пленку выкладываем нарезанную мякоть курицы в один слой. Отбиваем мясо молоточком.
③ Смешиваем сухой желатин и свои любимые специи для курицы, равномерно посыпаем приготовленной смесью отбитое мясо.
④ Теперь аккуратно сворачиваем мясо рулетом. Пленка не должна попасть внутрь рулета! Оборачиваем рулет пищевой пленкой в несколько слоев. Затем заворачиваем рулет в несколько слоев фольги.
⑤ Выкладываем рулет в узкую форму швом вверх, наливаем в нее воду на 1/3. Запекаем рулет в духовке, разогретой до 200 °С в течение одного часа. Остужаем рулет и перекладываем его в холодильник на 2—3 часа — до полного застывания.



ИКРА ИЗ ЧЕСНОКА С ОРЕХАМИ

Рецепт этого блюда пришёл к нам из балканской кухни. Икру из чеснока с орехами можно подавать не только как закуску, но и в дополнение к блюдам из мяса или птицы.

Лидия Косомова, Энгельс

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: чеснок — 10 зубчиков • очищенные грецкие орехи — 1 стакан • чёрствый белый хлеб — 3 ломтика • растительное масло • уксус 9% • соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Чеснок почистить, орехи перебрать. В оригинальном рецепте чеснок и орехи нужно было пропустить через мясорубку. Но мы можем измельчить их в блендере.

② С хлеба срезать корки, мякиш натереть на тёрке. Смешать чесночно-ореховую массу с хлебными крошками. Заправить по вкусу растительным маслом и капелькой уксуса (можно заменить

его лимонным соком), посолить. Перемешать «икру», дать немного настояться и подать к столу со свежим хлебом.

③ Соединяем и перемешиваем все подготовленные ингредиенты, в том числе масло, соль и сахар. Закуска готова!

④ Такую ядреную смесь также можно заготавливать и на длительное хранение. Для этого необходимо ее разместить в стерилизованной посуде, сверху залить тонким слоем масла и закрыть крышкой.

Такая закуска

Чеснок называют «королём пряностей». Что касается грецких орехов, то рекомендуется употреблять 50—100 г ядер в день для общего укрепления организма (при отсутствии противопоказаний).

ЗАКУСКА ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

Предварительно запеченный, выдержанный в маринаде сладкий перец — одна из наших любимых «осенних» закусок. Предлагаю и вам попробовать!
Елена Тимошкина, Видное

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: сладкий красный перец — 1 кг • соль средние луковицы — 2 шт. • корень хрена — 1 шт. • лавровый лист • уксус 9% — 3—4 ст. л. • оливковое масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Перец вымыть, обсушить, удалить крышечки, перегородки и семена. Духовку разогреть до 180 °С. Выложить перец на решётку и запекать около 40 минут до мягкости.

② Выложить печёный перец в кастрюлю, посолить по вкусу, плотно закрыть крышкой и оставить на ночь в прохладном месте.

③ Лук почистить, нарезать полукольцами. Корень хрена почистить, натереть на мелкой тёрке. В глубокую посуду выложить слоями печёный перец, натёртый хрен и лук, уложив между ними лавровые листочки. Залить уксусом, плотно закрыть крышкой. Оставить перец в холодильнике на 7—10 дней. При подаче полить оливковым маслом.

Сладкий перец

Это один из старейших овощей, ему более 9 тыс. лет. В Европу он попал из Центральной Америки в конце XV в., потом через Португалию проник в Турцию, а уже позже — на территорию современной Болгарии. Неслучайно у нас сладкий перец называют болгарским — именно болгары в конце XVII в. завезли его на нашу территорию.

БРЕЗАОЛА — ИТАЛЬЯНСКАЯ
ВЯЛЕНАЯ ГОВЯДИНА

Процесс приготовления трудоёмкий, но оно того стоит!
Майя Минеева, Брянск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: постная говядина (лангет или лопаточная часть) — 1,5 кг • тимьян и розмарин — 10 г • морская соль — 50 г • можжевельная ягода — 1 ст. л. • чёрный перец горошком — 1 ст. л. • сахар — 20 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Мясо очистить от плёнок и жира, обсушить.

② Растереть перец и ягоды можжевельника, листья тимьяна и розмарина. Разделить специи на 2 части. Первая пригодится сейчас, вторая — через неделю.

③ Тщательно натереть мясо смесью соли и сахара, специями.

④ Завернуть маринованный кусок мяса в вафельное полотенце, плотно замотать пищевой плёнкой и убрать в холодильник.

⑤ Каждые три дня доставайте сверток. Помните руками, втирая специи в мясо, переверните.

⑥ Через неделю достаньте

мясо, обсушите, поменяйте полотенце, натрите второй половиной специй с солью. Уберите в холодильник, переворачивайте и массируйте его, как прежде. Через неделю выньте мясо из полотенца, хорошо оботрите.

⑦ Далее нужно обвязать мясо шпагатом. Сделать в нем по всей площади проколы, чтобы сохло равномерно. Мясо вялится в тёмном помещении при температуре +13 °С и влажности 80%. На созревание уйдет 3—4 недели.

⑧ Через некоторое время появится белая плесень — знак того, что процесс созревания идет правильно. Брезаола готова, когда она потеряет 30% своего первоначального веса.



МАЛОСОЛЬНЫЕ КАБАЧКИ «ХРУСТЯЩИЕ»

Хотите порадовать своих родных вкусной закуской? Тогда обязательно воспользуйтесь этим рецептом. Малосольные кабачки не уступают по вкусу огурцам, но имеют свою изюминку: пахнут летом. Для засолки можно использовать и кабачки, и цукини.

Анна Гусакова, Орск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: кабачки — 1 кг • чистая вода — 1 л • соль — 25 г • уксус 9% — 1 ст. л. • перец горошком • кориандр • три гвоздички • лавровый лист • семена укропа • имбирь • эстрагон — по вкусу • зелёный укроп — небольшой пучок • чеснок — 2 зубчика.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① В кастрюлю или в сотейник наливаем воду, добавляем в нее все специи, соль. Ставим маринад на огонь. Варим 2 минуты после закипания. ② Кабачки тщательно промываем при помощи губки, убираем хвостики. Очищать кожицу не нужно. Нарезаем небольшими кружочками — до 3 см толщиной. ③ Укладываем кабачки в банку (или в другую стеклянную ёмкость) следующим образом. Кладём половину кабачков, посыпаем их рубленой зеленью и семе-

нами укропа, добавляем часть чеснока, нарезанного тонкими пластинками.

④ Затем кладём ещё один слой кабачков, оставшийся укроп (семена и зелень) и пластинки чеснока. Вливаем в банку с кабачками столовый уксус (6 или 9%), заливаем их маринадом, остывшим до 50 градусов. Закрываем банку крышкой, оставляем на столе до полного остывания, затем убираем в холодильник на 12 часов.



ШАМПИНЬОНЫ, МАРИНОВАННЫЕ «ПО-ВЕНЕСУЭЛЬСКИ»

Люблю маринованные грибочки, а ещё — подавать к столу оригинальные закуски собственного приготовления. Вот только не всегда успеваю делать заготовки. Рецепты быстрых маринованных закусок — это для меня!

Ирина Лаврова, Реутов

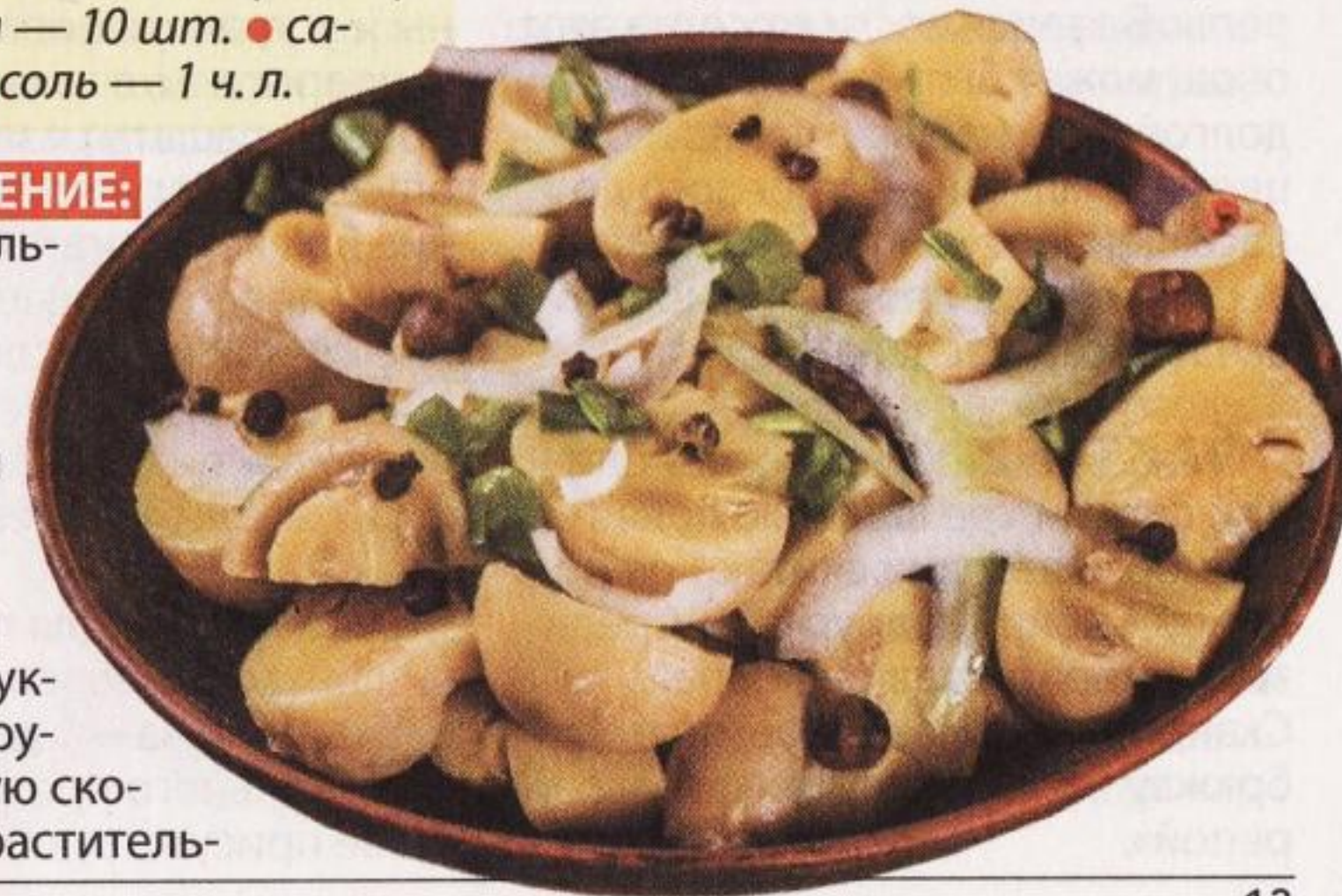
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: шампиньоны — 500 г • чеснок — 3 зубчика • зелень укропа — по вкусу • масло растительное — 120 мл • уксус яблочный — 80 мл • лавровый лист — 4 шт. • перец чёрный горошком — 10 шт. • сахар — 2 ч. л. • соль — 1 ч. л.

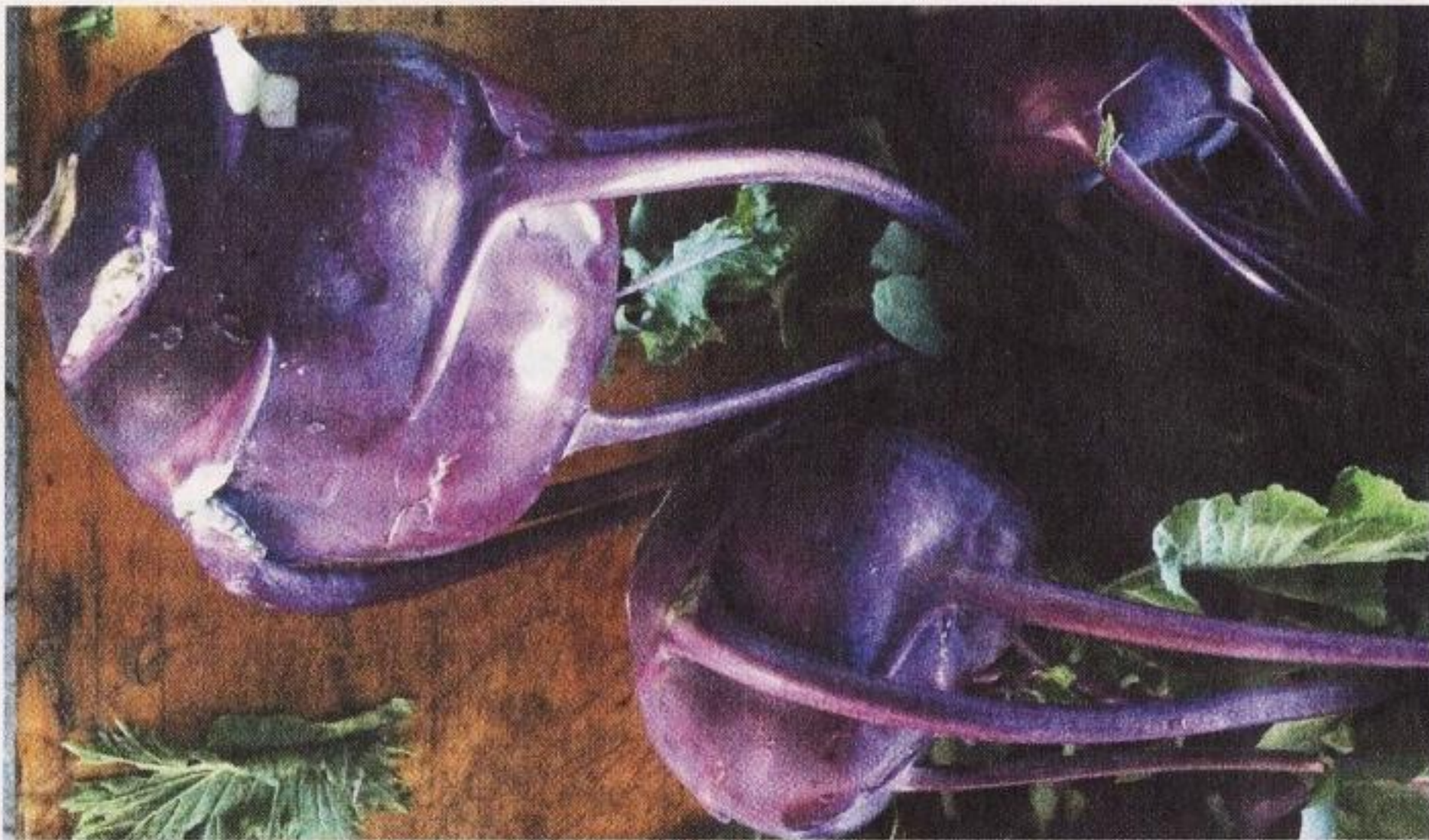
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Предварительно вымытые шампиньоны разрезать на две части. Если грибы мелкие — резать не надо, берём целые. Зелень укропа мелко нарубить. В глубокую сковороду влить раститель-

ное масло, добавить пропущенный через пресс чеснок и обжаривать 5—10 минут на среднем огне.

② Затем к грибам добавить уксус, лавровый лист, перец горошком, соль, сахар, рубленую зелень укропа. Всё тщательно перемешать, накрыть сковороду крышкой. Долго тушить шампиньоны не нужно, всего 5 минут на среднем огне. Снять грибы с огня, остудить. Затем переложить их в банку, залить маринадом со сковороды.

③ Поставить в холодильник. Грибочки будут готовы через 4 часа. Слить маринад и подать к столу.





БРЮКВА

ФАКТ №1. Считается, что брюква является естественным результатом случайного скрещивания капусты и одного из видов репы. В зависимости от сорта этот овощ может быть круглым, продолговатым или круглоплоским, цвет его мякоти — от белого до насыщенного желтого, а окраска верхней части плода — фиолетовая или серо-зеленая.

ФАКТ №2. У ученых нет единой версии, где впервые появилась брюква: одни считают ее родиной Сибирь, а другие — Средиземноморье, куда она попала из Скандинавии. Наверное, поэтому брюкву часто именуют «шведской репой».

ФАКТ №3. Брюква содержит фитохимические соединения глюкозинолаты, помогающие печени выводить из организма токсины и устранять попавшие в кровь канцерогены, а также способны предотвращать развитие раковых опухолей. Регулярное употребление брюквы, богатой антиоксидантами, предотвращает повреждение клеток и ДНК свободными радикалами, что является отличной профилактикой опасных и угрожающих жизни заболеваний.

ФАКТ №4. Для людей, ограничивших употребление животного белка, брюква — ценный источник растительного протеина. В ее составе присутствуют белки и ами-

нокислоты, необходимые организму в качестве строительного материала для новых клеток, а также правильного развития, роста и восстановления мышц и других важных процессов в организме.

ФАКТ №5. Интересно, что брюква была любимым овощем Гете. В городе Рихтерсвиль (Швейцария) ежегодно отмечают праздник брюквы — Raben-Chilbi, а несколько лет назад такая же традиция появилась в России — в городе Иванове.

ФАКТ №6. Наиболее широко брюква используется в финской кухне, где без нее не обходятся супы, салаты и гарниры. Брюква входит в состав традиционного финского рождественского блюда *lanttulaatikko* (брюквенная запеканка). В кухнях Скандинавии и Великобритании популярно пюре из картофеля, брюквы, моркови и иногда лука, которое подают с молоком, сливками или мас-



лом. В Канаде брюква используется как начинка для праздничных пирогов.

ФАКТ №7. В Ирландии и Британии фонари для Хэллоуина в виде светящейся изнутри головы традиционно делали из репы, свёклы или брюквы. Более привычные нам тыквы для фонарей стали использовать американские иммигранты в XIX веке.

ФАКТ №8. Отваром из семян брюквы можно полоскать горло при простуде и воспалениях, а брюква с медом — признанное средство от кашля.

ФАКТ №9. Не стоит забывать, что у любого продукта есть свои противопоказания, несмотря на полезные качества. В брюкве содержится высокая концентрация пищевых волокон. Если у вас имеются заболевания, связанные с желудочно-кишечным трактом, корнеплод категорически противопоказан.

ФАКТ №10. «Толковый словарь живаго великорусского языка» Владимира Даля содержит два десятка разнообразных именовании брюквы в различных регионах нашей страны, но из повседневного обихода в нашей стране брюква начала исчезать с распространением картофеля.

ДОМАШНИЕ КОНСЕРВЫ

«СОМ В ТОМАТЕ»

Приготовить рыбные консервы в домашних условиях — это реально. Для консервирования, разумеется, нужна только свежемороженая рыба, а также строгое соблюдение рецептуры и технологии.

Рита Коркина, Волжский

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: сом — 1 кг
● томатный соус — 600 г ● корень хрена — 10 г ● горький перец — 1—2 стручка ● чеснок — 50 г ● имбирь — 1 ст. л. ● черный перец горошком — 1/2 ч. л. ● лавровый лист — 5 шт. ● гвоздика — 1/2 ч. л. ● тмин — 1/2 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Свежемороженого сома выпотрошите, отрежьте голову, хвост, плавники. Промойте рыбу под и разрежьте вдоль позвоночника.

Крупные позвоночные кости удалите. Порежьте сома на полоски по 3—4 см.

② В томатный соус добавьте: натертый на мелкой терке корень хрена, очищенный горький перец, порезанные на четвер-

тинки зубчики чеснока, имбирь, перец, соль. Хорошо перемешайте.

③ Банки подготовьте по всем правилам стерилизации. Крышки прокипятите. На дно банок кладём лавровый лист, гвоздику, тмин. Затем равномерный слой рыбы. Заливаем сома томатным соусом со специями так, чтобы соус был на 2—2,5 см выше уровня рыбы в банке.

④ Герметично закрутите банки. Поставьте в кастрюлю с водой на специальную подставку. Варите под крышкой 6—6,5 часов на среднем огне.

⑤ После варки консервы оставьте при комнатной температурой на двое суток.

Хранить консервы в холодном тёмном месте не более 6 месяцев!



САЛАТ «ЗИМНИЙ» С РИСОМ

Среди заготовок из овощей особенно вкусен этот рисовый салат. Стандартный набор овощей и рис — это просто и очень вкусно. Можно подать и как гарнир, и как самостоятельную закуску. Время приготовления — 3 часа.

Надежда Чижова, Карпинск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: рис — 2—3 ст. ● перец болгарский — 2 кг ● помидоры — 4 кг ● лук репчатый — 1,5 кг ● морковь — 1,5 кг ● масло растительное — 0,5 л ● соль — 5 ст. л. ● сахар — 200 г ● перец острый — 1 небольшой стручок ● уксус 9% — 300 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

① Замочить рис на 2 часа. Тем временем займёмся овощами.

② Помидоры перекрутить через мясорубку. Лук почистить, нарезать кубиками, морковь очистить и крупно натереть — можно корейской соломкой. Перец очистить от семян и нарезать кубиками или соломкой.

③ Все овощи смешайте в ёмкости, в которой будете их варить. Я беру кастрюлю на 8 л, не меньше. Добавьте растительное масло и поставьте на огонь. Кипятить нужно на среднем огне 1 час. Затем добавляем вымоченный рис,

соль, сахар, уксус, измельченный острый перец. Варим ещё 30 минут, иногда помешивая, чтобы не пригорело.

④ Стерилизуем банки. Раскладываем наш салат по банкам, закатываем. Укутываем чем-нибудь теплым и оставляем до полного остывания.

Выход готового продукта — 8 литров.

Хранить салат «Зимний» нужно в прохладном месте. Вот и все!



СЫР ТОФУ «МЕЧТЫ САМУРАЯ»

Этот сыр начали готовить при императорском дворе ещё в 8 веке нашей эры! Свой рецепт я назвала «мечты самурая» потому, что настоящий сыр готовится на соевом молоке, а коровьем молоке в древности самурай мог только мечтать.

Карина Разбежкина,
Долматово

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: 1 литр молока • 1 лимон • 50 мл воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Молоко нагреваем до кипения, убавляем огонь и даем потомиться 5 минут, снимаем с огня и выжимаем в него сок лимона, постепенно помешивая до полного сворачивания. Лимон можно заменить лимонной кислотой, на 1 литр молока берем 0,5 чайной ложки кислоты и растворяем в 50 мл воды. Постепенно заливаем в горячее молоко и помешиваем до ссаживания.



② Свернувшееся молоко процеживаем и сгусток отжимаем. Если вы хотите получить плотный сыр, положите кусок отжатой массы под что-нибудь тяжелое (сыр из марли не доставайте, пока он не спрессуется), затем сыр тофу достаем и режем, добавляем в салаты и другие блюда. Остатки сыра положите в подсоленную воду, поставьте в холодильник, так он сохранится свежим дней 5—6. Можно заморозить, после разморозки он станет плотнее. Для получения мягкого сыра сделайте следующее: вскипевшее молоко остудите до 30—40 градусов и тогда добавьте в него кислоту, сыр получится нежный.

ГРИБЫ СУШЕНЫЕ В ТЕСТЕ



Этот рецепт просто золото, я нашла его в «Расходной книге патриарха Адриана — старинной книге рецептов XVII века. Списки блюд патриаршего стола в то время не уступали по обилию царским! Чудесные грибочки получаются!

Валентина Шапошникова,
Новосибирск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: грибы белые — 500 г • мука пшеничная — 200 г • масло подсолнечное, 20 мл • вода 150—200 мл • белки, 5 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Для этого блюда отбирают белые сушеные грибы среднего размера, замачивают их, варят в той же воде без соли;

когда будут готовы, вынимают, обмывают, дают стечь воде, обравнивают ножом, раскладывают на столе, солят, обваливают в муке; за 15 мин. до жарки опускают в жидкое тесто, вынимают, обваливают в тертом пшеничном хлебе (крошкой).

② Кладут на сковороду с большим количеством разогретого постного или коровьего топленого масла и обжаривают с двух сторон.

③ Тесто используют блинное или делают специальное: для этого к пшеничной муке добавляют соль, немного постного масла, разводят горячей водой, взбивают лопаточкой, добавляют взбитые белки.

В пост белки не добавляют, а используют пресное тесто для блинчиков.

СИМВОЛ ЖИЗНИ РОДОМ ИЗ ПЕРСИИ



РЕЦЕПТ МАСТЕРА
Людмила Малова, Курганинск

ИЗ ПИСЬМА: грецкие орехи на самом деле нужно называть персидскими, так как первыми их стали выращивать персы. Персы называли эти орехи царскими и были правы: полезные, ароматные, вкусные, красивые! Каждый год, когда заканчивается суета с овощными закрутками, я с особым трепетом сажусь за угощения из моих любимых грецких орешков, чего и вам желаю.

КАК СУШИТЬ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

СЛОВО МАСТЕРА:

1 Очистите орехи от скорлупы, сразу же отбракуйте чёрные и гнилые, остальные разложите на противне не слишком толстым слоем.

2 Отправьте в духовку при температуре 90 °С и сушите при открытой дверце около 2 часов.

3 Время от времени перемешивайте орехи и проверяйте степень сухости на слух. Сухие орехи при перемешивании звучат звонко, и у них начинает шелушиться кожица.

4 Хранить очищенные высушенные орехи лучше в плотных мешочках либо картонных коробках.

Заготавливайте грецкие орехи осенью, это не просто великолепное лакомство, но и безусловная помощь вашему здоровью!



ВИТАМИННАЯ СМЕСЬ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: курага — 200 г • чернослив — 200 г • изюм — 200 г • грецкий орех — 200 г • лимон — 1 шт • мед — 4 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 Подготовим все необходимые нам ингредиенты. Можно легко увеличить их ассортимент, если использовать еще миндаль, лесной орех или финики с инжиром. Заменить можно даже мед, но только на что-то такое же густое и полезное, например — ягодное варенье.

2 Все собранные сухофрукты необходимо заранее замочить в кипятке на 10—15 минут для того, чтобы они размякли, а орехи раскалить на сковороде. Также нужно удалить из чернослива косточки в том слу-

чае, если они есть. Спелый и плотный лимон промываем в холодной воде, нарезаем вместе с цедрой на небольшие кусочки, попутно удаляем из него все косточки.

3 Все ингредиенты порционно или сразу выкладываем в чашу блендера и измельчаем. В результате у нас должна получиться однородная масса. В глубокой миске смешиваем измельченные сухофрукты и орехи с небольшим количеством меда.

4 Тщательно размешиваем ингредиенты для того, чтобы мед распределился равномерно. Выкладываем заготовку в сухую и чистую банку, плотно её закручиваем крышкой и отправляем на хранение в холодное место. Витаминная смесь из сухофруктов с орехами и медом на зиму готова.

СГУЩЕННОЕ МОЛОКО «ДОМАШНЕЕ»

Сгущенка получается настоящая — вкусная, с приятным сливочным вкусом! Предлагаю способ приготовления любимого нами с детства лакомства.

Нина Воронкова, Дмитров

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: молоко — 1 л • сахар — 1 стакан

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: идеально, если у вас есть цельное коровье молоко — наисвежайшее, но можно использовать и покупное молоко, главное быть уверенным в его качестве. Не выбирайте молоко длительного хранения.

1 Ёмкость с молоком поставить на огонь, всыпать сахар. После того,

Родина сгущенки

Логично было бы предположить, что родина сгущенки — это СССР. Но не всё так просто! В Россию сгущенка пришла еще в царские времена. А изобрели сгущенное молоко в Аргентине, где по сей день этот продукт является частью национальной кухни.

как сладкое молоко закипит, приглушаем пламя. Продолжаем варить смесь, пока масса не станет меньше примерно на две трети от первоначальной. Не забываем регулярно помешивать — 1,5—2 часа.

2 По истечении этого времени стоит обратить внимание на консистенцию и цвет. Домашняя сгущенка готова, когда смесь станет густой и приобретёт кремовый оттенок.

3 Готовую сгущёночку, по традиции, подаём к блинчикам, оладушкам, добавляем в горячие напитки.

Важно! Сгущенное молоко нельзя хранить при комнатной температуре. Срок годности покупной сгущенки — 12 месяцев при температуре от 0 до 10 градусов. Это же правило относится и к домашнему сгущенному молоку, и я бы порекомендовала сократить срок хранения до 6 месяцев, так как домашнюю сгущенку мы закатываем в стеклянной таре.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

Арбуз, несомненно — любимейшее лакомство и взрослых, и детей. А сколько разносолов можно приготовить как из мякоти арбуза, так и из его «бархатного кафтана»! Предлагаю рецепт варенья из арбузных корок. Да-да, не торопитесь их выбрасывать!

Вера Разуваева, Приморск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: арбуз — 1 кг • лимон — 1 шт. • лайм — 1 шт. • сахарный песок — 1,4 кг • корица — щепотка • гвоздика — 1 бутончик • вода — 2 ст.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 Срезаем зеленую корку и остатки мякоти — нам нужны белые корочки. Промоем их и нарежем с помощью фигурного ножа. Размер кусочков выберите сами.

2 Порезанные корочки засыпаем сахарным песком и даем постоять в холодильнике 8—10 часов. Перед сном поставили — утром достали и продолжаем готовить.

3 Лимон с лаймом моем, измельчаем ножом — используем и цедру, и мякоть.

4 Варим корки арбуза, добавив

воду, в удобной для постоянного помешивания емкости — 20 минут после закипания на небольшом огне.

5 Кладем в ёмкость с корками цитрусы и провариваем еще 7 минут. Убираем огонь, даем варенью настояться 4—5 часов. Затем вновь провариваем в течение 15—20 минут, добавив в конце гвоздику и корицу.

6 Если вас устраивает цвет (золотистый) и консистенция, необычное лакомство можно закатывать в баночки. Возможно, понадобится проварить массу третий раз.



ГРУШЕВЫЙ ДЖЕМ С КОФЕ

Груши и кофе — мои любимые лакомства. Казалось бы, что эти два ингредиента ну никак не могут сочетаться в одном блюде. Но в одной французской кулинарной книге я нашла такой рецепт. Джем получается просто изумительный! Кофе придаёт грушам необыкновенный аромат.

Марта Фёдорова, Шишково

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: груши сладкие полутвердые — 1 кг • сахарный песок — 350 г • желирующий пектин — 1 упаковка • кофе натуральный — 3 ст. л. • вода — 50 мл.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Груши тщательно вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и порезать ломтиками. Выложить в эмалированную посуду. Пектин смешать с тремя столовыми ложками сахара, засыпать этой

смесью груши. Выдержать в таком виде 10—15 минут. Из указанного количества кофе и воды заварить в чашке крепкий напиток без сахара.

② Ёмкость с грушами поставить на плиту. Огонь должен быть минимальный. Накрывать крышкой, довести до слабого кипения. Всыпать оставшийся сахар, осторожно перемешать.

③ Кофе предварительно отфильтровать через мелкое сито и влить в кастрюльку с грушами. Перемешать. Довести еще раз до кипения. Варить 5—7 минут, не накрывая крышкой.

④ Джем разложить в чистые и сухие баночки, плотно завинтить крышками. В таком виде остудить. Подавать с тостами и хрустящими круассанами.



СЛИВОВОЕ «МАСЛО» С КОРИЦЕЙ И БАДЬЯНОМ

Пряное сливовое «масло» — прекрасная альтернатива обычному варенью. Хорошо подавать к завтраку с тёплым хлебушком или багетом.

Дарья Юшкова, Радужный

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: тёмная слива — 3—3,5 кг • красный винный или бальзамический уксус — 100 мл • палочки корицы — 1—2 шт. • бадьян — 3—4 звёздочки • сахар — по вкусу, в соответствии с объемом продукта

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Разрежьте сливы пополам, удалите косточки. Положите сливы в таз для варенья, добавьте уксус и влейте столько холодной воды, чтобы сливы были покрыты на 2/3. На сильном огне доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите, пока сливы полностью не разварятся. Вода должна почти выкипеть.

② Выложите сливы вместе с жидкостью в блендер и превратите в пюре. Измерьте вес получившегося пюре и смешайте с таким же количеством сахара в жаропрочной кастрюле. Добавьте корицу и бадьян. Доведите смесь до кипения и переставьте в духовку. Готовьте 3 часа при 130 °С, помешивая каждые 15—20 мин.

② Сахар смешивают с лимонной кислотой. Остывшую воду из банки сливают в кастрюлю. Добавляют обычную холодную воду, чтобы общий объем жидкости составил 2,7—2,8 литра. Сироп кипятят на среднем огне 5 минут. Горячий сироп переливают в банку. С некоторых плодов шкурка может слететь, но мякоть останется плотной и красивой. Обычно это происходит с переспевшими фруктами/

③ Разложите горячее сливовое «масло» в стерилизованные банки, удалив предварительно бадьян и корицу, закройте крышками.



ФРУКТОВОЕ АССОРТИ С КАБАЧКОМ И ВИНОГРАДОМ

Предлагаю рецепт необычного лакомства, в котором нашлось место даже кабачку! Ароматное фруктовое ассорти зимой, несомненно, порадует вас и ваших близких.

Инна Голышева, Белгород

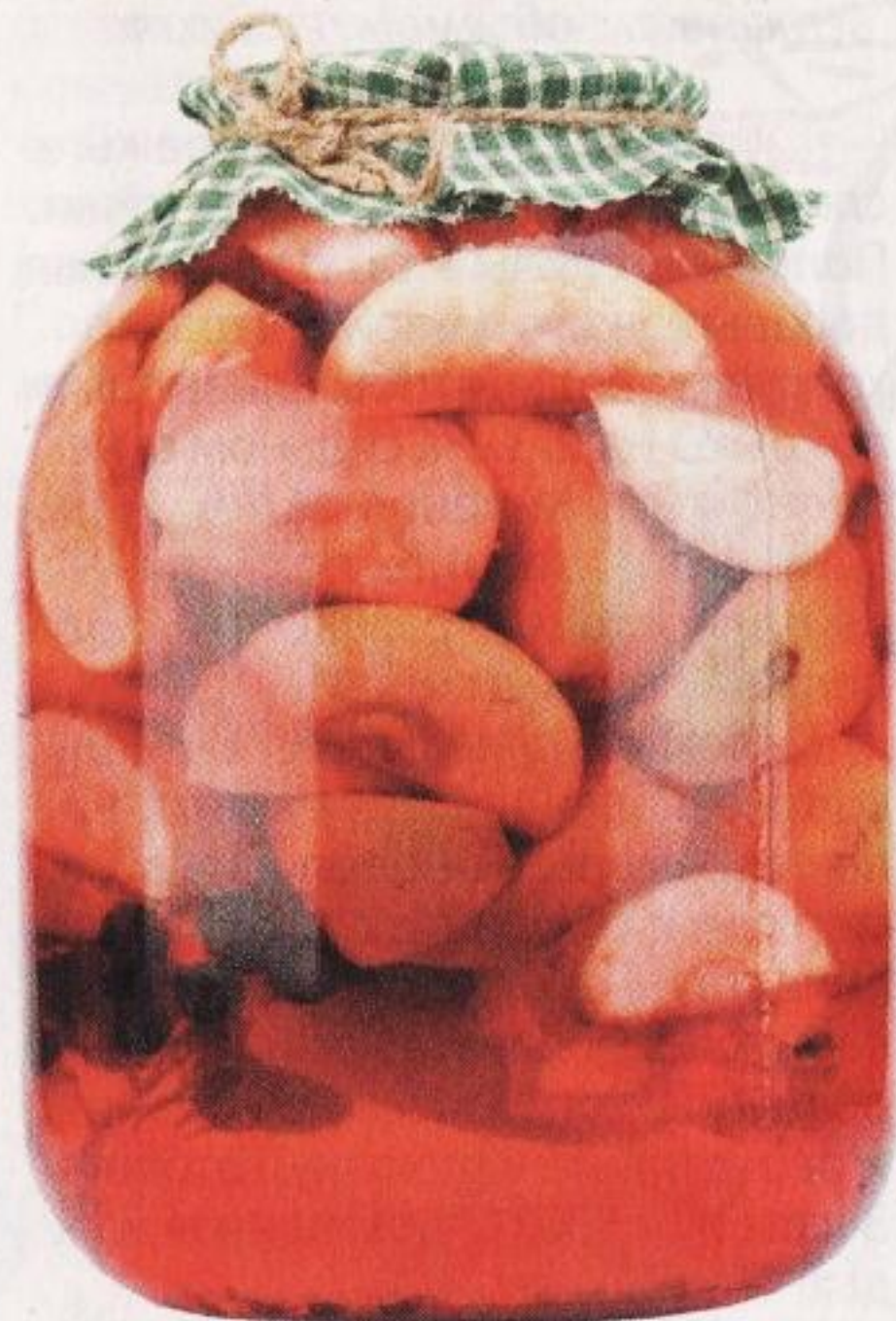
ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: яблоки красные — 1 кг • дыня — 1 кг • кабачок — 1 кг • виноград без косточек — 1 кг • сахар — 3,5 кг • ванильный сахар — 10 г • лимон — 3 шт. • миндальная эссенция — 0,5 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Кабачок и дыню очистить от кожуры, удалить семена, нарезать мякоть соломкой. Яблоки без сердцевин, нарезать небольшими дольками. Поместить подготовленные продукты в кастрюлю, засыпать 2,5 кг сахара, перемешать. Добавить еще 0,5 кг сахара, оставить на 3—4 часа.

② Лимон, очищенный от кожуры, и виноград поместить в кипяток на 10 минут. Слить воду, лимоны измельчить дольками. Когда фрукты и овощи в сахаре пустят сок, поместить кастрюлю на средний огонь. Довести до кипения, проварить 15 минут и снять с огня.

③ Добавить в смесь лимоны и виноград, хорошо перемешать и дать остыть. Всыпать оставшийся сахарный песок. Вновь поместить кастрюлю на огонь, довести до кипения и проварить 15 минут, тщательно помешивая. Остудить.

④ Повторить процедуру 2—3 раза в течение дня. При последнем кипячении добавить ванильный сахар и миндаль. Готовое ассорти разлить в банки и закатать металлическими крышками.



ЦУКАТЫ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ

Приготовить цукаты в домашних условиях не так уж и сложно. Важно подойти к делу с любовью и терпением. Готовые цукаты я раскладываю в красиво оформленные баночки и дарю их друзьям. Яркий, необычный, сделанный своими руками подарочек! И главное — вкусный!

Ульяна Никаева, Павловск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: апельсин — 3 шт. • мандарин — 4 шт. • лимон — 4 шт. • сахар — 500 г • вода — 600 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Апельсины, мандарины, лимоны и нарезаем тонкими кружочками. Должны получиться так называемые слайсы. Кожуру срезать не нужно.

② Сахар и воду смешиваем в сотейнике и варим сироп.

③ Выкладываем цитрусовые слайсы в сироп. Варим на тихом огне 15—20 минут. Когда цитрусы пропитаются сиропом, перекладываем их на бумажные полотенца, чтобы впиталась лишняя влага. Тем временем разогреваем духовку до 80—100 °С. Далее застилаем пергаментом проти-

Цукаты —

это сваренные в сахарном сиропе сочные плоды. Слово «цукаты» пришло к нам из польского языка — cukaty, от cukier — «сахар». Готовые цукаты можно подавать как сладкое угощение к чаю, добавлять в выпечку, использовать в качестве украшения для мороженого и других десертов.

вень. Или два — смотрите по количеству цитрусовых слайсов. Разложите будущие цукаты и отправляйте в духовку как минимум на 6 часов.



ТЫКВЕННЫЙ СОК С АПЕЛЬСИНОМ

Разные заготовки пробо-вала делать из тыквы — и в варенья добавлять, и в соленья... Но очень понравился мне тыквенный сок с апельсином. Варенья и соленья — это на любителя. А сок пришёлся по вкусу всем, особенно детям! На любое торжество или на семейный обед, в красивом графинчике — ярко и вкусно!

Валентина Орлова,
Верхоянск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: тыква — 7 кг чистого веса, без семечек и кожуры • вода — 15 л на 7 кг тыквы • апельсины — 8 шт. • сахар — 1,5 кг • лимонная кислота — 2 ст. л. с горкой

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Прежде всего, необходимо очистить тыкву и удалить семечки. Разрезать на дольки или куски, уложить в кастрюлю вместе с мякотью. Мякоть даст густоту. Залить холодной водой так, чтобы вода покрыла тыкву. Довести до кипения.

② Теперь апельсины. Разрезать пополам 8 больших апельсинов и выжать из них сок. Добавить сок в кипящую тыквенную массу. Туда же отпра-

вить апельсиновую кожуру. Но! Не забудьте вынуть кожуру цитруса после того, как тыква сварится.

③ Добавить по вкусу сахар и лимонную кислоту. Когда тыква хорошо сварится, немного остудить. Взбить сваренную и остуженную массу блендером или протереть через сито. Снова поставить на огонь, довести до кипения. Снять пену, разлить в стерилизованные банки и закатать.

Очень вкусный сок! Выход — 17 литров.



ВАРЕНЬЕ «ПЬЯНАЯ СВЕКЛА»

Думаю, уже никого не удивишь вареньем из овощей. Но всё же поделюсь рецептом вкусного и полезного варенья из свёклы. Пусть и вас «Пьяная свёкла» порадует прекрасным цветом, природной сладостью и необычайной пользой.

Александра Тришкина,
Белогорск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: свекла — 1 кг • лимон крупный — 2 шт. • сахар — 0,5 кг • ванильный сахар — 10 г • лимонная кислота — 0,5 ч. л. • красное вино (в идеале — кагор) — 100 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Свеклу тщательно промываем, чистим. Затем отвариваем до готовности в воде с лимонной кислотой. Лимонную кислоту необходимо добавить для того, чтобы свекла в процессе варки не потеряла свой цвет.

② Отваренную свеклу натираем на мелкой терке либо измельчаем с помощью мясорубки. К получившейся массе добавляем красное вино и сахарный песок. Ставим на огонь и доводим массу до кипения.

Убавляем огонь и варим около полутора часов. Цедру лимонов натираем на мелкой терке, а из самих плодов выдавливаем сок.

③ После того как варенье проварится полтора часа, добавляем в него сок и цедру лимонов, ванильный сахар. Провариваем еще около 15 минут. Готовую «пьяную свёклу» расфасовываем по стерилизованным банкам и закатываем.

Кстати, если любите более ароматное варенье или сладкое без кислинки, можно заменить 1 или 2 лимона апельсинами.



ДИКОВИННОЕ УГОЩЕНИЕ ОСЕНИ



РЕЦЕПТ МАСТЕРА
Андрей Белозерцев,
Кострома

ИЗ ПИСЬМА: Осенью, когда уже похолодало, лучше всего готовить сладкие ликеры из всевозможных фруктов, ягод и даже овощей! Например, голландский крепкий алкогольный напиток Pumpkin Smash, который очень редко продается в наших магазинах и мало кто с ним знаком. Этот диковинный напиток можно готовить осенью просто в неограниченных количествах, ведь урожая тыквы в наших краях хоть отбавляй! Главное не употреблять полученный результат в таких же количествах, получается слишком крепкий для этого продукт. Запасы можно раздарить всем друзьям и знакомым к Новому году, например...

PUMPKIN SMASH — КАК ОСНОВА ДЛЯ КОКТЕЙЛЯ

СЛОВО МАСТЕРА: когда вы освоите рецепт этого тыквенного ликера на водке, вы получите превосходную основу для различных коктейлей. Pumpkin Smash отлично сочетается с ромом и мускатным орехом. Для приготовления коктейля нужно всего лишь:

- смешать в шейкере со льдом тыквенный ликер (например, Bols Pumpkin Smash), амаретто, темный ром и сливки;
- перелить в охлажденный бокал для мартини;
- сверху посыпать тертым мускатным орехом и жареными семечками тыквы.

ТЫКВЕННАЯ НАСТОЙКА
PUMPKIN SMASH

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: тыква — 1 кг • водка — 1 литр или чуть меньше • сахар — 150 граммов • вода (для сиропа) — 150 мл • корица • мускат (молотые) — по щепотке • ванильный сахар — 10 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Сначала нужно приготовить обычную настойку на тыкве. Процесс приготовления весьма прост. Тыкву очистить от шкурки и сердцевины, порезать кусочками примерно 5x5 см и поместить в банку, туда же положить сахар. Всё это дело залить алкоголем и поставить в темное место на 2 недели. ② Периодически взбалтывать. По прошествии этого времени жидкость слить и отстоять еще недельку, не встряхивая. За это время в напитке отслоится плотный, плохо фильтруемый осадок — верхние, прозрачные фракции нужно будет слить с помощью трубочки и дополнительно пропустить через ватный фильтр. Осадок можно также тщательно

отфильтровать и соединить с настоеккой из тыквы.

③ Когда настойка готова отдельно еще раз готовим стандартный сахарный сироп, в который добавляем 150 г сахара, ванилин и пряности. Профильтрованную и осветленную настойку смешиваем с сиропом и оставляем на пару недель в темном прохладном месте, после чего — еще раз фильтруем.

④ Тыквенный ликер по этому рецепту должен отстаиваться не меньше 2—3 месяцев. За это время его вкус гармонизируется, ароматы объединятся, а резкость — уйдет.



ЯГОДНАЯ НАЛИВКА «ЧЕТЫРЕ НА ЧЕТЫРЕ»

Рецепт этой наливки гениален в своей простоте: необходимо взять по 4 стакана каждого компонента. Такой напиток в любой компании принимают на «ура». Вкусно получается с любыми ягодами, но желательно, чтобы они были мягкими и сочными. Крепость наливки будет в пределах 18—22 градусов, в зависимости от ягоды. Например, рябиновая наливка получится мягче, вишневая с косточкой — покрепче.

Евгений Щекочихин, Киров

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ: сахар — 4 ст. • ягоды — 4 ст. • вода — 4 ст. • водка — 4 ст.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Заливаем сахар теплой кипяченой водой, чтобы он не осел на дно, а разошелся равномерно. Добавляем к воде мытые и высушенные ягоды — целиком, не размятыми. Теперь добавляем водку

② Переливаем жидкость в стеклянную банку. Исходя из моего опыта, вполне хватает ёмкости на 3 л. Накрываем банку капроновой крышкой и прячем в темное место. Переворачивать банку особой необходимости нет. В отличие от

вина, здесь не идет процесс брожения.

③ Силу воли придется тренировать 10 дней, не меньше. А лучше 2 недели. В старину считалось, что наливка должна настаиваться до тех пор, пока напиток не станет приставать к стеклу и оставлять яркий след.

④ За 2 недели фрукты поделаются и цветом, и ароматом, и соками и осядут на дно. Осторожно, чтобы не потревожить осадок, сливаем наливку в другую посуду, а затем разливаем по стеклянным бутылкам.



КРЕПКИЙ МЕДОВЫЙ НАПИТОК

Можно назвать этот напиток медовухой, можно — хмельным мёдом. В любом случае напиток получается пряным, ароматным, крепким и мягким одновременно. Делюсь своим рецептом приготовления этого, можно сказать, исконно русского медового напитка.

Борис Герасимов, Иваново

ВАМ ПОНАДОБИТСЯ: мёд — 1 кг • вода — 3 л • дрожжи — 150 г • пряности (корица, имбирь, кардамон, перец) — 20 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Мёд нужно развести в горячей воде. Поставить на огонь и варить при слабом кипении в течение 4 часов, помешивая и снимая пену.

② По истечении 4 часов в наше варево положить гвоздику, молотые корицу, кардамон, имбирь, перец. Варить ещё 5—7 минут. Затем напиток процедить, охладить до температуры 25—30 °С. Добавить дрожжи. Накрыть марлей и поставить на 10—12 часов в тёплое место.

③ После чего медовый напиток перелить в бочонок или бутыл, плотно закупорить и поставить в прохладное место на 1—2 недели до созревания.

Медовуха

В современном виде напиток появился в XVIII веке. Существует точка зрения, что медовуха на самом деле являлась сладким напитком, состоящим из разведённого в воде мёда, хотя такой напиток обычно называли сытью. В России принято считать медовуху оригинальным национальным напитком.





ХВОЙНЫЙ ЛЕС В ВАШЕМ РАЦИОНЕ

Лечебные свойства хвойных растений используются в народной медицине уже много столетий.

Мало кто знает, что витамина С в хвое содержится столько же, сколько в черной смородине и облепихе, и в 7 раз больше, чем в лимонах. Кроме витамина С в хвое также содержится провитамин А (каротин), витамины Е, К, Р, В1, В2, В6, РР и Н. Хвоя содержит столь необходимые нашему организму аскорбиновую кислоту, эфирное масло, смолу, минеральные соли, фитонциды.

Воздух в хвойном лесу особенный, густо насыщенный фитонцидами — биологически активными веществами, которые обладают свойством уничтожать болезнетворные микроорганизмы. Они губительно действуют даже на туберкулезную палочку, именно поэтому туберкулезные санатории обычно строят в сосновых борах.

Хвойные деревья с целительной начинкой во всех их органах — от ствола и коры до верхушки с семенами — скрывают в себе лекарственные средства, способные оказать помощь при самых разных недугах: простудах, ломоте в костях, кровоточивости десен и многих других неприятностях со здоровьем.

Лечебное сырье хвойных растений собирают обычно весной и летом: молодые верхушки веток с почками, незрелые семенные

шишки и смолу. Из хвои ели и сосны можно приготовить целебный отвар на разные случаи жизни: как мочегонное (при отеках), потогонное — при простуде, а также в качестве желчегонного и бактерицидного средства.

ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Защита от простуды. Марлевая маска, пропитанная эфирным маслом хвойных деревьев, лучше всего — пихты, способна защитить в период массовых инфекционных простудных заболеваний, через такую маску никакие вирусы не проникнут.

Витаминация. Суточная доза хвойных игл для приготовления противоцинготного водного

настоя составляет 20—25 г. Иглы необходимо измельчить ножницами, опустить в кипяток (из расчета 1 часть хвойных игл на 6 частей воды) и покипятить 10 минут, снять с огня, дать отвару настояться еще 10 минут и процедить. Это количество отвара принимают в течение суток.

Против аллергии. Отвар молодых еловых веток и шишек хорошо помогает при различных кожных сыпях, при общей ломоте тела, но особенно часто используется для лечения воспалительных процессов в трахее, бронхах, легких.

Здоровые легкие. Отвар почек ели или сосны, богатый эфирными маслами и фитонцидами, применяют в качестве целебных ингаляций для снятия воспаления дыхательных путей.

Марина Абаджева



ПЕКИНСКАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Считается, что квашеную капусту придумали китайцы во времена строительства Великой китайской стены. Они стали замачивать свежую капусту в рисовом вине и таким образом умудрялись хранить ее с лета до весны. В Россию этот рецепт хранения пришел вместе с монгольскими завоевателями.

Ольга Кротова, Нарьян-Мар

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: пекинская капуста — 1 кочан • белый рисовый уксус — 1 ст. л. • соль — 1 ст. л. • имбирь — 5 см • чеснок — 3—5 зубчиков • красный перец чили — 1 стручок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Пекинскую капусту подготовить: промыть, удалить верхние грубые листья. Разрезать вдоль на четыре части и оставить их на сутки, чтобы пекинская капуста немного подвяла. Можно оставить и на пару дней, при желании. ② Для маринада: смешать соль и уксус до растворения соли. Почистить чеснок, нарезать ломтиками имбирь, нарезать диагональными срезами стручок чили. Подготовленную капусту помять руками, чтобы выделился сок.



Сложить листья капусты, чеснок, ломтики имбиря и чили в стеклянную или фаянсовую емкость и залить маринадом.

③ Перемешать содержимое емкости. Сверху поставить гнет и оставить на сутки при комнатной температуре. Затем переложить в тару, подходящую по объему с запасом, и поставить в холодильник на 7 дней. Через неделю можно угощаться. Приятного аппетита!

КУКУРУЗА ПО-МЕКСИКАНСКИ



Это блюдо придется по душе только истинным любителям острой пищи. Но, если вы просто хотите попробовать что-то новое, то я предлагаю начать вам именно с этого рецепта.

Нина Дубко, Нижний Новгород

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: кукуруза в початках — 4 шт. • сливочное масло — 50 г • красный перец чили — 1—2 шт. • сыр острый — 50 г • лайм — 2 шт. • соль — по вкусу

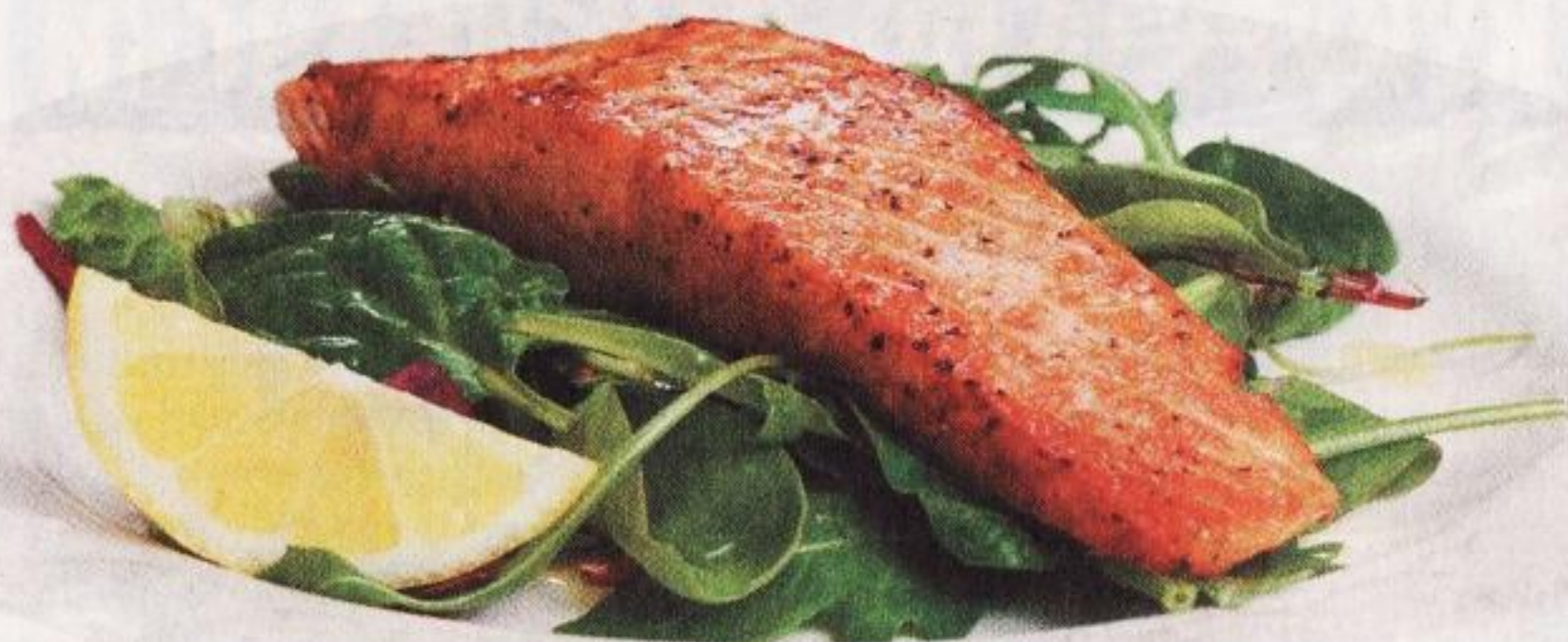
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Чистим початки кукурузы от листьев и волосков и кладем в глубокую кастрюлю. Заливаем водой, доводим до кипения и таким образом варим ее в течение 20 минут.

② Перец чили хорошо промываем и мелко нарезаем. Сыр натира-

ем на мелкой терке (если у вас сыр обычный, неострый, то нужно увеличить порцию острого перца до 3 шт.). Лайм моем и нарезаем кольцами.

③ Отваренную кукурузу нам необходимо достать из кастрюли и дождаться пока она обсохнет. Затем мы запекаем ее на мангале или гриле, если нам позволяют возможности. Можно также проделать то же самое в домашних условиях в духовке под хорошо разогретым грилем. Это займет не более 10 минут, пока кукуруза не начнет темнеть.

④ Еще горячий початок натираем сливочным маслом и обсыпаем перцем чили и тертым сыром. Кукурузу подаем с дольками лайма и крупной солью. На мой взгляд, это отличный рецепт для пикника с друзьями на природе



СЁМГА СО ШПИНАТОМ ПО-ФИНСКИ

Совсем не обязательно ехать в далёкую Финляндию, чтобы полакомиться вкусной рыбкой. С моим рецептом вы и дома сможете приготовить себе настоящее объедение.

*Кристина Шемяк,
Санкт-Петербург*

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: семга — 300 г
• соль морская — 1 ч. л. • оливковое масло — 2 ст. л. • шпинат — 300 г • лимон — 1 шт • сливки нежирные — 1 пачка • черный перец — щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Для начала посыпаяем солью всю поверхность семги. Также, используем черный перец. Он придаст пикантности вкусу. Натираем перцем всю поверхность красной рыбы. Чтобы филе стало мягким, используем оливко-

вое масло, пропитываем им рыбу.

② Далее выдавливаем сок лимона на семгу. Настаиваем семгу 2—3 часа. Перед запеканием нужно подготовить гарнир из шпината и сливок. В сковороду наливаем немного оливкового масла и добавляем соль. Ставим сковороду на маленький огонь. Шпинат хорошо промываем в холодной воде и высушиваем его. Нарезаем на мелкие кусочки и высыпаяем зелень в сковороду. Шпинат готовится очень быстро. Жарим его 2 минуты, а затем добавляем сливки.

③ Тушим гарнир еще 3 минуты. Заливаем филе семги сливками со шпинатом, добавляем еще немного сока лимона. Запекаем семгу в сливочном соусе со шпинатом 40 минут. Температура приготовления 180 °С. Вот и готова наша семга в сливочном соусе со шпинатом!

АВСТРАЛИЙСКОЕ ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «АНЗАК»

Это печенье может храниться в прохладном месте до полугода! Нежное овсяное печенье просто тает во рту и порадует любителей овсяной выпечки.

*Татьяна Придорожная,
Ярославль*

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: пшеничная мука в/с — 1/2 стакана • кокосовая стружка — 40 г • овсяные хлопья — 1/2 стакана • сливочное масло — 50 г • сахар — 50 г • соль — щепотка • разрыхлитель — 1 ч. л. • мёд жидкий — 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Смешать просеянную муку, овсяные хлопья, кокосовую стружку, сахар, соль и разрыхлитель.

Растопить сливочное масло на маленьком огне, дать ему немного остыть и хорошо перемешать с мёдом.

② Добавить смесь к сухим ингредиентам и хоро-

шо перемешать до однородного и эластичного теста. Если тесто получилось недостаточно мягким, можно добавить чуть-чуть воды. ③ Духовку разогреть до 180 °С. Противень смазать сливочным маслом. Из теста сформовать небольшие шарики и выложить их на смазанный противень на большом расстоянии друг от друга, так как при выпечке печенье растекается. ④ Выпекать печенье 15—20 минут при 180 °С до золотистого цвета. Готовое печенье достать из духовки и в горячем виде с помощью ножа или лопатки снять с противня и переложить на полотенце для остывания.



ТОМАТНО-ЯБЛОЧНЫЙ СОУС «КАК У БАБУШКИ»

По завершении сезона заготовок, когда оставалось ещё немного яблок и помидорчиков, моя мама готовила томатно-яблочный соус. Говорила, что этот рецепт достался ей от бабушки. Соус очень вкусный, среднеострый. Хорошо сочетается с блюдами из мяса, птицы или овощей.

Ольга Кошелева, Батайск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: помидор — 1,5 кг • яблоки — 0,5 кг • лук репчатый — 1 шт. • чеснок — 5 зуб. • перец чили (по вкусу) — 1/2 шт. • сахар — 3—4 ст. л. • соль — 1 ст. л. • перец черный (молотый) — 1 ч. л. • томатный сок — 1—1,2 л

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Помидоры помыть, нарезать на 4—8 частей, удалив плодоножки. Выложить в кастрюлю с толстым дном, влить 50 мл воды, дать закипеть, перемешивая. Варить 30 минут, на медленном огне.

2 Затем перетереть при помощи сита, освободив от шкурок и семян. Яблоки вымыть, по-

чистить, нарезать тонкими дольками. Порезать лук и чеснок, острый перец. Выложить подготовленные ингредиенты в толстостенную кастрюлю или глубокую сковороду. Залить томатным соком и поставить на огонь. Вскипятить и варить 20 минут на самом медленном огне.

3 Добавить соль, сахар. Затем при помощи блендера перемешать до состояния пюре. Вновь дать вскипеть, заправить молотым перцем. Проварить 5 минут. Горячий соус разлить в стерильные банки, закатать. Убрать «под шубу», на сутки. Остывший соус хранить в тёмном прохладном месте.



КАПУСТА, КВАШЕННАЯ НА РЖАНОЙ МУКЕ

Какая же осень без квашеной капусты!

В старину в квашеную капусту для усиления брожения клали «кваснички» — маленькие ржаные краюшки. Мы же для этих целей будем использовать ржаную муку. А для усиления вкуса можно добавить семена аниса, укропа, тмина или кориандра.

Эльвира Жукова, Михайлов

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: капуста — 3,5—4 кг • морковь средняя — 2 шт. • соль — 2—2,5 ст. л. • мука ржаная — 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Капусту очистите от верхних листьев. Морковь натрите на крупной тёрке. В большую миску нашинкуйте капусту. Посолите и перетрите капусту руками, чтобы выделился сок. Добавьте морковь и перемешайте.

2 На дно тщательно вымытой банки насыпьте не-

много ржаной муки и прикройте её капустным листом. Укладывайте капусту в банку, плотно утрамбовывая. В середине банки насыпьте ещё муки. Прикройте банку марлей и поставьте в ёмкость — капуста при брожении будет выделять сок. Оставьте бродить при комнатной температуре на трое суток. По окончании брожения влейте выделившийся сок в банку с капустой.

3 За время брожения 3—4 раза протыкайте капусту деревянными палочками. Храните квашеную капусту в прохладном месте.

Наиболее подходящие для квашения сорта капусты: «слава», «амагер», «московская поздняя».



ЗАПРАВКА ДЛЯ БОРЩА «РАЗ, И ГОТОВО!»

Борщевая заправка зимой выручала ещё мою маму, когда нужно было приготовить обед на нашу большую семью. Выручает она и меня, особенно при нехватке времени. Открываю баночку — и через полчаса готов вкусный горячий борщ! Можно вегетарианский, можно на бульоне. Всем на заметку!

Эмма Тимошкина, Рязань

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: свекла — 3 кг • морковь — 1 кг • лук репчатый — 1 кг • перец сладкий — 1 кг • помидоры — 1 кг • сахар — 1 ст. • соль — 3 ст. л. • растительное масло — 1 ст. • уксус 9% — 1 ст.

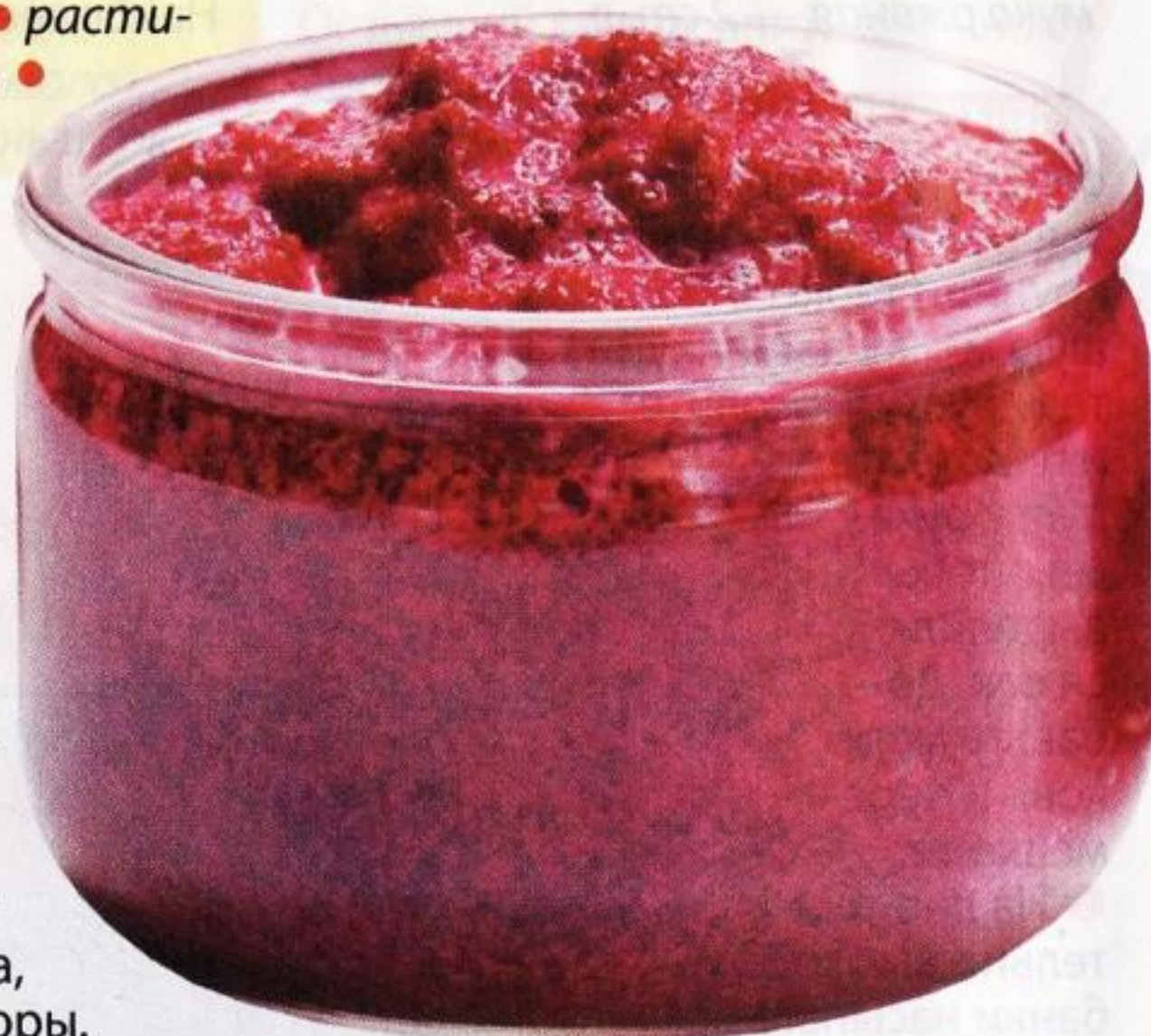
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

① Все овощи помыть, почистить. Лук разрезать на червертинки. Свёклу и морковь натереть на крупной тёрке, можно на корейский лад. Перец порезать тонкой соломкой, помидоры нарезать полукружками.

② Уложить слоями в таз в такой же последовательности: лук, свёкла, морковь, перец, помидоры.

Добавить соль, сахар, уксус, масло. Все перемешать и поставить на маленький огонь. Как только смесь даст сок, огонь прибавить и варить ещё 25 минут. По готовности заправку горячее разложить в стерильные банки и закатать.

③ А зимой готовим борщ следующим образом: варим бульончик, заправляем капустой, картошечкой. Немного провариваем и отправляем в кастрюлю содержимое баночки. Через 7—10 минут борщик готов! Добавляем рубленый чеснок, а перед подачей в тарелку — побольше зелени и сметану!



МОЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ ПО СТАРИННОМУ РЕЦЕПТУ

Старинный рецепт мочения яблок, которым я хочу поделиться, мне дала моя бабушка целых 50 лет назад. Так мочили яблоки ещё в начале XX века!

Светлана Аникеева, Сысерть

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: рассол для заливки яблок: вода — 10 л • соль — 150 г • 250—300 г мёда • солод — 100 г или ржаная мука — 150 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

① На дно ёмкости кладем слой листьев смородины. Затем укладываем в 2 слоя поздних сортов яблок, сверху — слой вишневых листьев, и опять яблоки.

② Далее слой мяты, потом опять яблоки. Последний слой — ассорти из всех листьев понемногу, плюс 2—3 веточки мяты. Сверху нужно положить донце-кружок чуть меньшего диаметра, чем ёмкость с яблоками, и поставить груз.

③ Растворить все компоненты для рассола, перемешать. Залить рассол в ёмкость, не снимая груза.

Важно: в течение всего времени мочения кружок должен быть закрыт рассолом, иначе яблоки быстро испортятся. Оставить на брожение в прохладном помещении на 6—7 дней и потом можно выставлять на балкон.

Через месяц можно угощаться!



Подписка на «Разносолаы зимой согреют».
Дешевле, чем покупать! Удобней, чем искать!

Индекс: год. П1246 1 мес. П1166

Онлайн-подписка на сайте ФГУП «Почта России» podpiska.pochta.ru

ПОЧТА РОССИИ
Подписные издания
Официальный каталог Почты России
Первое полугодие 2019

КРАСИВЫЕ РУЧКИ ПОСЛЕ ОГОРОДА

Не верите, что можно привести руки в порядок после изнурительных работ на огороде? А зря! Существует удивительное средство!

Лидия Выгребняк, Тула

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: мёд — 25 г
• миндальное масло — 25 г •
яйцо — 1 шт. • лимон — 1 шт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Прежде чем делать маску для рук — нужно их очистить от земли и грязи, которая просто въелась в кожу после работ на грядках. Лучше всего помогает ручная стирка при помощи обычного хо-

зяйственно-го мыла. Хотя у мыла есть один минус — оно сильно сушит кожу. Я, например, на те дни, когда планирую работать в огороде, оставляю стир-

ку белых носочков дочки-гимнастки, так как, чтобы их оттереть, требуется приложить немало усилий. А руки после этой процедуры всегда чистые, даже грязь под ногтями не удерживается. Если после интенсивной стирки под ногтями осталось немного грязи, удалите ее при помощи острого кончика пилочки или специальной щеточки, и можно готовить маску.

② Берем по 25 граммов меда и миндального масла, смешиваем, добавляем 1 сырой желток и сок одного лимона. Все еще раз тщательно перемешиваем для получения однородной массы.

③ Затем наносим толстым слоем на руки, надеваем хлопковые перчатки и отдыхаем 3—4 часика (я подобную маску делаю на ночь). Затем смываем маску при помощи теплой воды без мыла, теперь можно нанести любимый питательный или увлажняющий крем.



ЧАЙ ВИКИНГОВ

Древние легенды викингов полны тайн и загадок. Викинги славились своей отвагой и недюжинной силой, а также умением сражаться в любых условиях. А что пили суровые викинги, чтобы быть всегда в боевом настрое? Специальный чай.

Мария Дубровина, Приозерск

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ: плоды шиповника • крапива сушеная • трава спорыш.

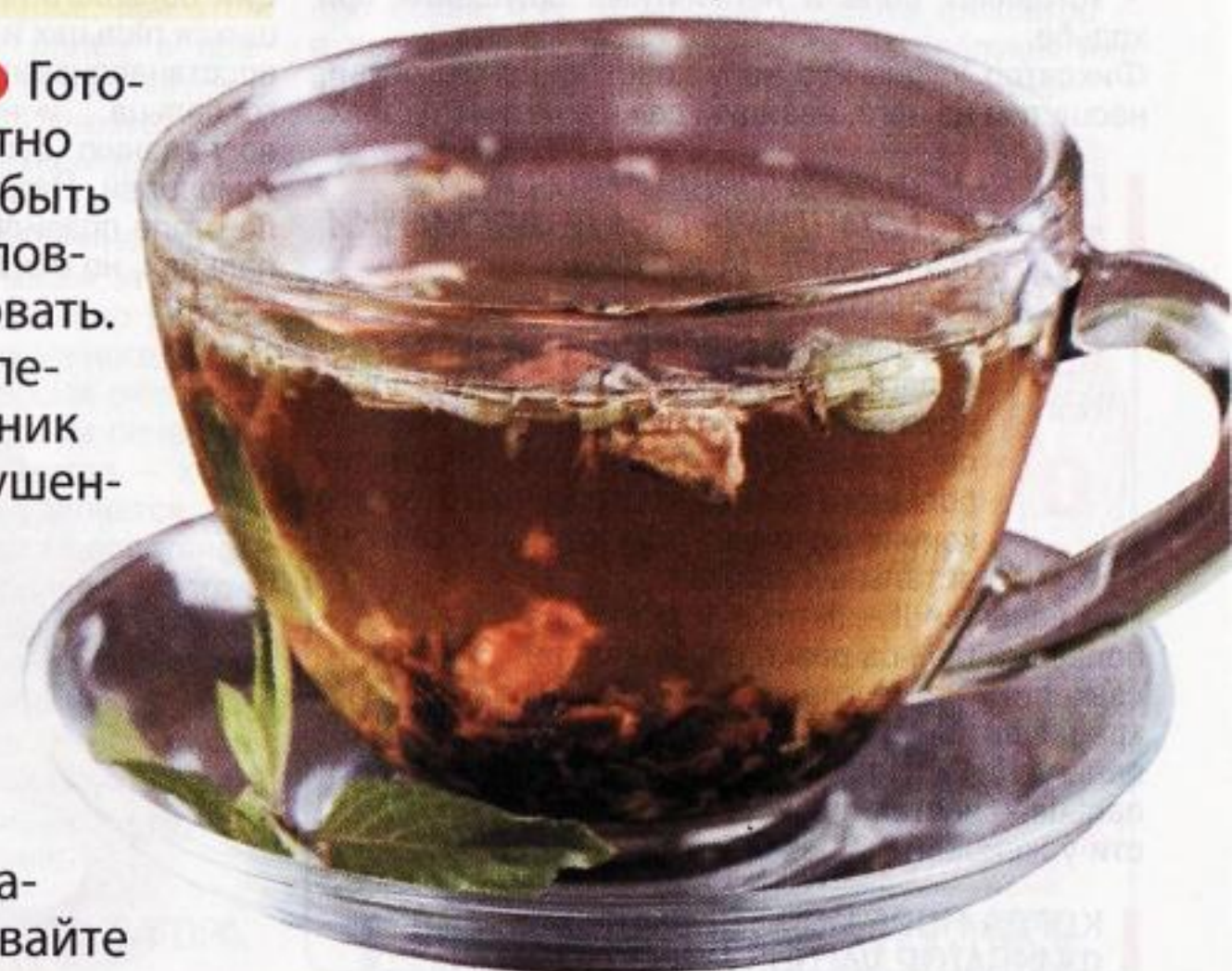
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: ① Готовится этот чай невероятно просто. Разница может быть только в том, какой шиповник вы будете использовать. Идеально — если это спелый очищенный шиповник свежего урожая, но и сушеный подойдет.

② Смешайте в равных частях плоды шиповника с измельченной сухой крапивой и травой спорыш. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка и настаивайте

«Ресница Бальдра»

Это популярное растение, которое скандинавы используют для заваривания чаёв и в народной медицине. «Есть растение столь белоснежное, что равняют его с ресницами Бальдра, из всех растений оно самое белое», — говорится в скандинавских мифах. Любопытно, что «Ресница Бальдра» — это разновидность ромашки, которая растёт и в наших краях.

3 часа. Затем выпейте залпом. Этот напиток нужно пить утром и днем вместо чая. Он придает бодрости и повышает настроение.



Газета «Разносолы зимой согреют» зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Регистрационный номер: ПИ №ФС 77-63141
Учредитель: ООО «С-медиа»
Издатель: ООО «С-медиа»
Главный редактор издательства: К.И. Уточкин
Выпускающий редактор: М.С. Абдулваха
Директор ООО: А.С. Мокров
Дизайн и верстка: А.И. Павлик
Корректор: А.В. Смирнов

Тел. отдела распространения:
(812) 322-56-71, 322-56-84, 327-85-87
Веб-сайт: www.s-media.net
E-mail: dacha@s-media.net
Адрес издателя, редакции: 199178,
г. Санкт-Петербург, пр. Матвеев В.О.,
дом 15, лит. А, пом. 2-Н
Адрес для корреспонденции: 191167,
г. Санкт-Петербург, а/я «С-медиа»
Отдел рекламы: (812) 322-58-86, ja@matvay-s-media.net
Размещение рекламы: «ФЕНИКС МЕДИА ГРУПП»,
тел. 8 (800) 333-7718, vdm@fenix-media.com

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением автора.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Редакция не вступает в переписку с авторами.
Перечисление материалов
только с разрешения редакции
Правовое обеспечение издания осуществляет юридическая служба ООО «С-медиа»
Безопасность обеспечивает служба безопасности ООО «С-медиа»
Типографские услуги ООО «Московская газетная типография». Адрес: Россия, 123995, г. Москва,

улица 1905 года, дом 7, стр. 1.
Подписано в печать 03.09.2018
Время подписания в печать
(по графику/фактически): 17:00
Дата поступления
в редакцию: 20.09.2018
Возрастное ограничение: 12+
Тираж 315 000 экз.
Цена свободная
Подписные индексы смотрите
на странице 43
Фото: Shutterstock

У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

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

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

По меньшей мере 30% женщины не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, так как они стесняются внешнего вида своих ступней, каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью. Причина тому – выпирающие «косточки», «шишки» в области больших пальцев стоп.

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

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

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

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

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



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

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



КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

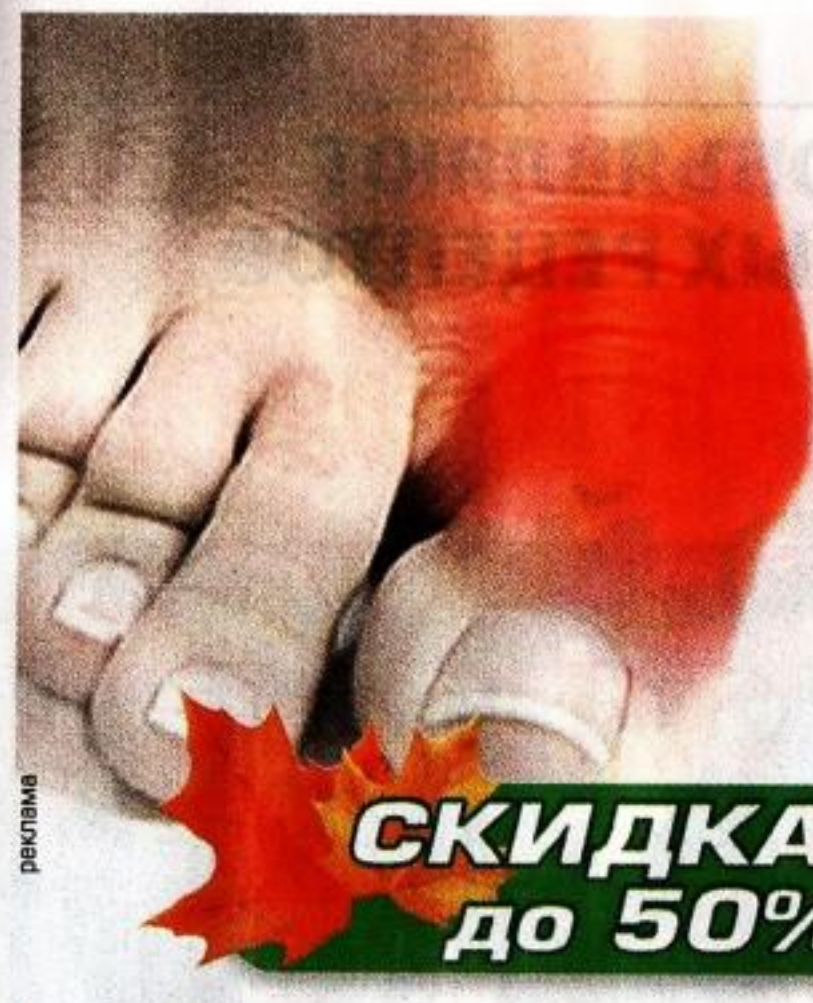
Если у Вас есть плоскостопие или Вы постоянно носите узкую обувь и обувь на каблуке, если у Вас в семье кто-то имеет Hallux Valgus, стоит использовать Valgus Pro. Это поможет предотвратить развитие заболевания, и Ваши ноги останутся красивыми и здоровыми надолго.

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

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



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



КАК ЭТО РАБОТАЕТ

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

Одного фиксатора хватит как минимум на год использования. 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 незастывшие шрамы. Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженное улучшение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

- Ношение фиксатора пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.
- При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68%

пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.

- За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO

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

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

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

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

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

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ОСЕННЯЯ РАСПРОДАЖА!

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ

VALGUS PRO

ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ

350 руб. 550 руб.

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

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ*

www.valfix.ru

* 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 предоставляются поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка для пенсионеров действует на постоянной основе.

Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом.

«РАЗНОСОЛЫ» ОБЪЯВЛЯЮТ КОНКУРС СЕМЕЙНЫХ РЕЦЕПТОВ

«НАШЕ КОРОННОЕ БЛЮДО!»



Желающие принять участие в конкурсе присылают свой фирменный рецепт в редакцию — по электронной почте или обычным письмом. Раз в месяц жюри и редакция отбирают рецепты для публикации.

Обязательные условия: наличие качественных фотографий, подробное и грамотное описание рецепта (описание нюансов приготовления «по полочкам»), оригинальность рецепта. При добавлении рецепта необходимо указывать «Для конкурса „Наше коронное блюдо“».

Главный приз конкурса: публикация рецепта на страницах

«Разносолов» с именем и фотографией автора, а также небольшая заметка об авторе рецепта.

Работы
присылайте по адресу:
191167, Санкт-Петербург,
а/я «С-медиа»
E-mail: food@s-media.net

Присылайте описание ваших любимых блюд, которые вы готовите всей семьей из поколения в поколение, дополняйте свои рецепты фотографиями вашей семьи.

Лучшие и самые интересные рецепты будут опубликованы в нашем издании.