



МИЛЛИОН МЕНЮ®

23 февраля & 8 Марта:

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ

ТОЛЬКО
ДЛЯ
СВОИХ!

6

РЕЦЕПТЫ:

- Закусочный торт с печенкой
 - Салат с салями
 - Пай с говядиной
 - Десерт «Душечка»
- Воздушный ореховый торт

30

АНТИСТРЕССОВОЕ МЕНЮ

- Напиток из плодов шиповника
- Квас клюквенный
- Чай успокаивающий

38

КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

- Продукты, которые помогут нормализовать сон

Подпишись и получай новый номер первым!



**Эти праздники
расположились
в календаре неподалеку
друг от друга:**

День защитников Отечества, когда мы поздравляем всех мужчин, и Международный, но ставший для нас таким родным и близким, женский день. Они уравнивают друг друга, как инь и ян, и наполняют дни ожидания и встречи весны гармонией. И у нас есть прекрасный повод купить подарки, накрыть праздничный стол и приготовить для своих любимых, единственных и неповторимых мужчин и женщин что-нибудь ну очень, очень вкусное.



48 / февраль-март 2016
on-line журнал
www.mmenu.com

В этом выпуске

6

РЕЦЕПТЫ:

- Закусочный торт с печенкой
 - Салат с салями
 - Говядина в слоеном тесте с соусом
- Слоеные квадратики со свиной
 - Мясо с паприкой, запеченное в фольге
 - Пай с говядиной
- Коктейль «Мадагаскар»
- Коктейль «Российский флаг»
 - Десерт «Душечка»
 - Фисташковый десерт
 - Печенье «Изюминка»
 - Торт «Ореховый»
- Чизкейк с белым шоколадом
- Воздушный ореховый торт
- Чай с мятой и лепестками роз
 - Медовый пунш с орехами

30

АНТИСТРЕССОВОЕ МЕНЮ:

- Напиток из плодов шиповника
 - Отвар шиповника
 - Квас клюквенный
 - Чай с мятой
 - Чай успокаивающий
- Чай из ромашки и мяты

38

**КУЛИНАРНЫЙ
КАЛЕЙДОСКОП:**

- Продукты, которые помогут нормализовать сон



7 Салат с салями



10 Слоеные квадратики со свиной



14 Пай с говядиной



20 Десерт «Душечка»



23 Торт «Ореховый»



26 Воздушный ореховый торт

Руководитель проекта Татьяна Куличихина
Ответственный за выпуск Наталья Полетаева
Дизайн Юлия Анохина

23 февраля

День защитников Отечества, который отмечают в нашей стране свыше 90 лет, имеет давние традиции. Так уж сложилось, что 23 февраля мы поздравляем мужчин всех возрастов – от мальчишек до седовласых старцев: и тех, кто служил в армии, и тех, кому это еще предстоит.

Что подать к столу 23 февраля? Если ваш мужчина не является вегетарианцем, скорее всего, гвоздем праздничной программы станут мясные блюда во всех вариациях: салаты, закуски, горячее и, конечно, пироги с мясом, – как же без них. Мужчины – народ серьезный, и пищу предпочитают серьезную, существенную. А еще любят разнообразие. Так что стоит постараться и приготовить в этот день что-то такое, чего они еще не пробовали.

Принято считать, что в этот день в 1918 году войска Красной Армии одержали первые победы над войсками кайзеровской Германии. В память об этом и в честь годовщины создания войск четыре года спустя постановлением Президиума ВЦИК был учрежден этот праздник.

С 1922 года он носил название День Красной армии и Флота, а с 1949 по 1993 год – День Советской армии и Военно-Морского флота.

В современной России дата праздника была установлена Федеральным законом «О днях воинской славы и памятных датах России», принятым Государственной думой и подписанным президентом РФ 13 марта 1995 года. С 2002 года по решению Государственной Думы РФ этот день является нерабочим.

ЗАКУСОЧНЫЙ ТОРТ С ПЕЧЕНКОЙ

На 4 порции

- печенка говяжья 500 г
- мякоть говядины 500 г
- хлеб пшеничный 400 г
- лук репчатый 1 головка
- морковь, корень сельдерея по 1 шт.
- масло сливочное 300 г
- масло растительное 3 ст. ложки
- яйца вареные 6 шт.
- огурец соленый 1 шт.
- перец сладкий красный 1 шт.
- клюква 30 г
- зелень петрушки и укропа по 1 пучку
- перец черный молотый
- соль

1. Мясные продукты нарежьте кубиками и обжарьте на части растительного масла.

2. Коренья и лук нарежьте кубиками и обжарьте на масле.

3. Мясные продукты смешайте с обжаренными овощами, подлейте воды, посолите, поперчите и тушите до готовности.

4. Охладите, дважды пропустите через мясорубку и прогревайте, помешивая, 5 минут.

5. Хлеб, удалив корки, разрежьте на 3 тонких пласта, смажьте приготовленной массой и уложите друг на друга. Верхний пласт и боковую поверхность торта смажьте частью сливочного масла.

6. Желтки с оставшимся сливочным маслом взбейте в пышную массу. Полученную смесь выложите в кондитерский мешок и нанесите рисунок на поверхность торта.

7. Боковую поверхность изделия оформите ломтиками соленого огурца, рублеными яичными белками, зеленью. Торт украсьте фигурно нарезанным сладким перцем, клюквой и зеленью.

Количество масла

при желании можно уменьшить.

Чтобы с печенки было легче снять пленку,

обмакните пальцы в соль.

Можно также предварительно опустить ее на 1 минуту в горячую воду.



САЛАТ С САЛЯМИ

На 4 порции

- салями 300 г
- грибы консервированные 100 г
- помидоры 2 шт.
- перец сладкий зеленый 2 шт.
- лук зеленый с головкой 1 пучок
- майонез 4 ст. ложки
- сметана 2 ст. ложки
- яйца перепелиные вареные 8 шт.
- паприка сладкая 1 ч. ложка
- листья зеленого салата
- соль

1. Салями и грибы нарежьте тонкими ломтиками, помидоры – дольками, сладкий перец и луковицу – кольцами.

2. Подготовленные ингредиенты соедините, посолите.

3. Майонез смешайте со сметаной и паприкой, заправьте приготовленным соусом салат, поставьте в холодильник на час.

4. Блюдо выстелите листьями зеленого салата, выложите на них салат, оформите его перепелиными яйцами и посыпьте рубленым зеленым луком.

Салями (итал. salame) – сыровяленую колбасу из одного или нескольких видов мяса с добавлением пряностей (чеснока, черного и красного перца и других), с оболочкой, покрытой тонким слоем белой плесени – выпускают не только в Италии, но и других странах. Ее добавляют в салаты, закуски, пиццу и другие блюда, соусы для пасты, готовят с ней бутерброды.

ГОВЯДИНА В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ С СОУСОМ

На 6 порций

- мякоть говядины (верхняя часть задней ноги) 1,2 кг
- филе индейки 200 г
- тесто слоеное 550 г
- яйцо 1 шт.
- сметана 210 г
- шампиньоны 150 г

- лук-шалот 3 головки
- масло растительное 2 ст. ложки
- масло сливочное 1 ст. ложка
- лимон 1 шт.
- мускатный орех тертый
- перец черный молотый
- соль

Для соуса:

- грибы белые 70 г
- вино красное сухое 1/2 стакана
- бульон мясной 1 стакан
- масло сливочное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

1. Мясо очистите от пленок, натрите солью, перцем, мускатным орехом и обжаривайте на растительном масле при сильном нагреве 10–12 минут с обеих сторон до образования золотистой корочки. Выложите мясо на салфетку и охладите.
2. Слейте со сковороды остатки масла, влейте вино, уварите его на одну треть. Добавьте бульон, смесь прокипятите и процедите.
3. Филе индейки измельчите в чаше миксера и, не вынимая из чаши, поместите на 15 минут в морозильную камеру.
4. Лук-шалот нарежьте кольцами и обжаривайте на сливочном масле до прозрачности. Добавьте нарезанные ломтиками шампиньоны, лимонный сок и кипятите до выпаривания жидкости. Охладите.
5. К фаршу из индейки добавьте яичный белок, взбивайте 10 секунд. Положите половину сметаны, также взбивайте 10 секунд. Добавьте оставшуюся сметану и взбивайте еще 10 секунд.
6. Фарш тщательно перемешайте с шампиньонами и луком, посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом и охладите.
7. Тесто раскатайте в прямоугольный пласт, на него уложите половину фарша из индейки, затем говядину и оставшийся фарш. Края теста соедините, верх смажьте взбитым яичным желтком. Запекайте 20 минут при 225 °С.
8. Для соуса мелко нарезанные белые грибы отварите в небольшом количестве воды и добавьте вместе с отваром в смесь вина с бульоном. Соус доведите до кипения, положите кусочки сливочного масла, перемешайте, посолите и поперчите.
9. Мясо разрежьте на порции и подавайте с припущенными овощами. Грибной соус подайте отдельно.

МАСТЕР-КЛАСС

от шеф-повара:

СЛОЕННЫЕ КВАДРАТИКИ СО СВИНИНОЙ



Готовое слоеное тесто обычно продают замороженным, поэтому необходимо предварительно разморозить его в холодильнике в течение 2 часов.

При разделке теста пользуйтесь очень острыми выемками или ножами, иначе слои склеятся и тесто не поднимется. По этой же причине края слоеного теста не зачищают, а смазывают, отступив на 1–2 мм, яйцом и затем соединяют.

Чтобы слоеное тесто не вздулось во время выпечки, наколите пласт вилкой или ножом. Можно смазать его сверху яйцом, стараясь не задевать края, иначе тесто плохо поднимется.

Если уголок теста легко приподнять с помощью ножа, значит, оно еще не пропеклось.

На 4 порции

- тесто слоеное 500 г
- мякоть свинины 200 г
- яйцо 1 шт.

- лук репчатый 1 головка
- чеснок 1 зубчик
- помидоры 2 шт.
- масло оливковое 3 ст. ложки

- розмарин 1 веточка
- перец черный молотый
- соль



1. Тесто тонко раскатайте и разрежьте на 8 квадратов.



2. С помощью круглой выемки в центре четырех квадратов вырежьте кружочки.



3. Целые квадраты уложите на противень, смазанный маслом. Смажьте их взбитым яйцом и накройте квадратами с вырезами.



4. Выпекайте квадраты 20 минут при 180 °С до золотистого цвета.



5. Свинину нарежьте кубиками.



6. Нарезанную свинину обжарьте на масле до золотистого цвета.



7. Добавьте нашинкованный лук и обжаривайте вместе до образования румяной корочки.



8. Добавьте рубленый чеснок, мелко нарезанные помидоры, посолите, поперчите и тушите 10 минут.



9. Горячую начинку уложите на выпеченные квадраты, оформите листочками розмарина и сразу подавайте.



На гарнир
можно подать
припущенный рис
и салат из свежих
овощей.

МЯСО С ПАПРИКОЙ, ЗАПЕЧЕННОЕ В ФОЛЬГЕ

Хотите произвести на своего избранника наилучшее впечатление? Продемонстрируйте ему свои кулинарные таланты. Ведь давно известно, что искусно приготовленные блюда вызывают у представителей сильного пола самые трепетные и нежные чувства. Appetитные салаты и закуски, великолепные основные блюда и оригинальные напитки станут прекрасным гастрономическим подарком к мужскому празднику!

На 4 порции

- мякоть говядины (толстый край) 900 г
- майонез 4 ст. ложки
- гвоздика 33 бутона
- паприка 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

1. Майонез смешайте с паприкой.
2. На куске говядины сделайте надрезы крест-накрест на расстоянии 2 см друг от друга так, чтобы получились клеточки. Натрите мясо солью, перцем и смесью паприки с майонезом, в каждую клеточку вставьте по бутону гвоздики. Оставьте говядину на 1 час для маринования.
3. Подготовленное мясо заверните в фольгу, оставив ее приоткрытой. Выложите на решетку аэрогриля или духовки и запекайте 40 минут при 230 °С. Затем концы фольги соедините и запекайте мясо еще 20 минут.
4. При подаче говядину нарежьте поперек волокон порционными кусками толщиной 1,5–2 см.

В кулинарии используется несколько сортов паприки: благородная сладкая, полусладкая, деликатесная, розовая и другие. Они отличаются разным вкусом – от очень жгучего до мягкого, но всегда имеют сладковатый оттенок. Паприку добавляют в салаты, супы, основные блюда из овощей, бобовых, мяса, птицы, рыбы, морепродуктов, пиццу, пасту, колбасные изделия и маринады для мяса.

ПАЙ С ГОВЯДИНОЙ

На 10 порций

- тесто слоеное 400 г
- мякоть говядины 1 кг
- бекон 3 ломтика
- грибы белые 50 г
- яйцо 1 шт.
- масло сливочное 3 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- мука пшеничная 3 ст. ложки

- портвейн 1/2 стакана
- вино красное сухое 1/2 стакана
- бульон 1 стакан
- горчица 1 ч. ложка
- ягоды можжевельника 7 шт.
- тимьян рубленый 1/2 ст. ложки
- зелень петрушки рубленая 1/4 стакана
- перец черный молотый
- соль



ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Задайте их нашему эксперту на www.mmenu.com

ЗАДАЙ ВОПРОС

1. Мякоть говядины нарежьте кубиками с гранью 2 см. Разогрейте масло на сковороде и быстро обжарьте мясо до золотистого цвета. Снимите мясо со сковороды, обсушите на бумажной салфетке.
2. Бекон нарежьте соломкой, обжарьте до золотистого цвета и обсушите.
3. Лук мелко порубите и обжарьте на оставшемся масле до золотистого цвета. Посыпьте лук мукой и обжаривайте еще 5–7 минут.
4. Грибы нарежьте ломтиками.
5. Налейте в сотейник портвейн, вино и бульон, добавьте горчицу, можжевельник, грибы и тимьян, доведите до кипения.
6. Положите говядину, снова доведите до кипения. Уменьшите нагрев и тушите около 40 минут.
7. Мясо переложите в большую керамическую форму, смазанную маслом.
8. Соус, полученный при тушении мяса, уварите на слабом огне до загустения. Поперчите и посолите.
9. На мясо выложите обжаренный с мукой лук, полейте приготовленным соусом, посыпьте зеленью петрушки, сверху уложите бекон.
10. Тесто раскатайте в пласт толщиной 5 мм достаточной величины, чтобы накрыть им форму. Смазав края формы яйцом, накройте ее пластом теста. Сделайте сверху несколько проколов для выхода пара. Поверхность теста также смажьте яйцом.
11. Запекайте пай 10–15 минут при 210 °С до образования румяной корочки. Подавайте в форме.



Воспользовавшись нашими рецептами, вы можете устроить для своих близких и друзей незабываемый праздник вкуса. Кулинарные подарки мужчинам на 23 февраля станут настоящим украшением вашего праздничного стола!

А в завершение праздника можно подать

КОКТЕЙЛЬ «МАДАГАСКАР»

На 6 порций

- водка 200 мл
- сок клюквенный 200 мл
- сок апельсиновый 200 мл
- лимон 3 ломтика
- вишня коктейльная 6 шт.
- кубики льда

1. Водку со льдом взбейте в шейкере.
2. Добавьте клюквенный и апельсиновый соки, взбейте. Разлейте коктейль в бокалы.
3. Оформите ломтиками лимона и вишней.



Традиционным мужским напитком в России считается водка – как принято считать, напиток простой, демократичный и прямолинейный, почти лобовой. Но не стоит торопиться с выводами. Если смешать водку с необычными ингредиентами, получатся напитки изысканные и даже элитные.



или

КОКТЕЙЛЬ «РОССИЙСКИЙ ФЛАГ»

На 2 порции

- сироп «Гренадин» 60 мл
- ликер «Голубой курасао» 60 мл
- водка 30 мл
- молоко 30 мл

1. Водку и молоко смешайте в стакане для смешивания.
2. В стопку налейте слоями гренадин, курасао, затем водку с молоком.


A large bouquet of pink tulips with green leaves, arranged in a dense, slightly overlapping pattern, filling the top half of the page.

8 Марта

Женский день отмечали еще в Древнем Риме. Как и в наши дни, мужчины дарили своим любимым подарки и окружали заботой и вниманием. А в нашей стране сложилась традиция поздравлять представительниц прекрасного пола 8 марта.

Мы уже забыли о том, что праздник был обязан своим появлением женщинам, боровшимся за свои права. В этот день в 1857 году в Нью-Йорке работницы обувных и швейных фабрик устроили митинг, требуя обеспечить им равные с мужчинами условия труда. В 1910 году на Международной социалистической конференции женщин революционерка Клара Цеткин предложила учредить 8 марта Международный женский день.

Однако, по сложившейся традиции, мы отмечаем его не как день протеста против дискриминации женщин, а как весенний праздник красоты и любви, преклонения перед представительницами прекрасного пола. И поздравляем всех без исключения женщин: дочерей, мам, бабушек, сестер, любимых жен и просто любимых.

A gift box wrapped in brown paper, tied with a yellow ribbon, and decorated with a bouquet of yellow flowers and greenery. The box is positioned in the bottom right corner of the page.

Что подать в этот день к столу? Чем удивить и порадовать любимых женщин? Мы подготовили рецепты изумительно вкусных десертов и тортов, которые может приготовить даже неопытный кулинар.

ДЕСЕРТ «ДУШЕЧКА»

На 4 порции

- тесто слоеное 100 г
- груши 4 шт.
- миндаль 24 г
- сахар 30 г
- вино красное 200 мл
- шоколад 30 г
- масло сливочное 20 г
- сахар ванильный 1 ст. ложка
- корица молотая на кончике ножа

Для соуса:

- ирис 20 г
- сливки густые 1 ст. ложка

1. Груши очистите от кожицы, вырежьте сердцевину, залейте вином, добавьте сахар, корицу. Варите груши до полуготовности.
2. Миндаль измельчите, смешайте с ванильным сахаром и нафаршируйте смесью груши.
3. Тесто раскатайте, разрежьте на 4 квадрата, смажьте каждый растопленным сливочным маслом. Оберните груши тестом до половины, поместите каждую в кокотницу и запекайте при 190 °С до готовности теста.
4. Для соуса ирис растопите на водяной бане, добавьте сливки, варите 3–5 минут.
5. При подаче в центр тарелок налейте приготовленный соус, на него уложите груши, оформите растопленным шоколадом.



ФИСТАШКОВЫЙ ДЕСЕРТ

На 2 порции

- сметана 100 г
- фисташки рубленые 100 г
- желатин 10 г
- молоко 3 ст. ложки
- сахарная пудра 2 ст. ложки
- шоколад 50 г



1. Сметану взбейте с сахарной пудрой. Часть фисташек отложите для оформления, остальные добавьте к сметане.
2. Желатин залейте шестикратным количеством холодной кипяченой воды, оставьте до набухания, затем распустите на водяной бане, охладите до комнатной температуры и смешайте со сметанно-ореховой массой.
3. Приготовленную смесь разложите в вазочки или формочки, поставьте в морозильную камеру на 2 часа.
4. Готовый десерт полейте растопленным шоколадом и посыпьте оставшимися фисташками.

ПЕЧЕНЬЕ «ИЗЮМИНКА»

На 4 порции

- мука пшеничная 200–260 г
- сахар 90 г
- яйцо 1 шт.
- майонез 150 г
- изюм без косточек 100 г
- разрыхлитель для теста 1 ч. ложка

1. Муку смешайте с разрыхлителем, добавьте майонез, яйцо, изюм, сахар, замесите тесто. Положите его в кондитерский мешок и поместите на час в холодильник.

2. На противень, смазанный маслом, отсадите из мешка тесто и выпекайте печенье 15 минут при 180 °С.



ТОРТ «ОРЕХОВЫЙ»

На 8 порций

- печенье 300 г
- орехи рубленые 2 стакана
- масло сливочное 300 г
- сахар 270 г
- сахар ванильный 1 ст. ложка
- цедра 1 лимона тертая

Для молочного крема:

- молоко 300 мл
- крахмал картофельный 1 ч. ложка
- сахар 1 ч. ложка

1. Для молочного крема крахмал смешайте с 1/2 стакана молока. Оставшееся молоко доведите до кипения, добавьте сахар. Помешивая, тонкой струйкой влейте разведенный крахмал, вновь доведите смесь до кипения. Крем охладите.

2. Масло взбейте с сахаром, добавьте молочный крем, ванильный сахар и цедру, перемешайте. Всыпьте измельченное печенье и орехи, еще раз перемешайте.

3. Приготовленную смесь выложите в форму и выдержите в холодильнике несколько часов.

4. При подаче оформите торт орехами.



МАСТЕР-КЛАСС

от шеф-повара:

ЧИЗКЕЙК

С БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ



На 6 порций

- печенье бисквитное 200 г
- масло сливочное 250 г

Для начинки:

- шоколад белый 300 г
- творог 250 г

- йогурт натуральный 300 г
- яйца 2 шт.
- желатин 10 г
- сок и цедра 1 апельсина



1. Печенье измельчите с помощью блендера.



2. Влейте растопленное масло и перемешайте.



3. Массу из печенья выложите в круглую разъемную форму для выпечки, смазанную маслом, разровняйте и поставьте в холодильник на 15 минут.



4. Желатин залейте апельсиновым соком, дайте ему набухнуть до прозрачности, затем растворите на водяной бане.



5. Творог и йогурт смешайте и взбейте блендером до получения однородной массы.



6. Не переставая взбивать творожную массу, добавьте апельсиновый сок с желатином, тертую цедру, яичные желтки.



7. Шоколад разломайте на куски, растопите на водяной бане и добавьте к творожной массе.



8. Яичные белки взбейте до устойчивой пены и подмешайте к начинке.



9. Выложите начинку в форму с основой для чизкейка и охлаждайте десерт до полного застывания начинки.

ВОЗДУШНЫЙ ОРЕХОВЫЙ ТОРТ

На 8 порций

- яичные белки 8 шт.
- сахар 720 г
- орехи рубленые 400 г

Для крема:

- молоко сгущенное с сахаром 350 г
- масло сливочное 200 г

1. Яичные белки взбейте с 1/3 сахара в пышную пену, добавьте оставшийся сахар, орехи, перемешайте.
2. Полученную смесь разделите на три части, выложите каждую на лист, выстеленный пергаментом. Выпекайте при 100 °С до готовности.

3. Для крема масло взбейте со сгущенным молоком.
4. Коржи охладите, смажьте каждый кремом и уложите один на другой. Верх и бока торта оформите по желанию.

КАК СЕРВИРОВАТЬ СТОЛ ДЛЯ ЧАЕПИТИЯ

1 Тарелку для сладкого ставят напротив спинки стула на расстоянии двух сантиметров от края стола. Справа от нее, на небольшом расстоянии, размещают чайную пару, повернув ручку чашки в правую сторону.

2 Чайную ложку кладут на блюдце, под ручку чашки. Пользоваться ей можно только для того, чтобы отжать лимон или размешать сахар. Для тортов, варенья и других сладких блюд подают десертные вилочки и ложки.

3 Торт выносят к столу неразрезанным и нарезают уже в присутствии гостей. Затем при помощи специальных щипцов или лопаточки куски торта кладут на тарелку (плашмя, острой кромкой к себе). Бисквитные торты или пирожные едят с помощью десертной вилки, твердые песочные можно есть руками, отламывая маленькими кусочками.





ЧАЙ С МЯТОЙ И ЛЕПЕСТКАМИ РОЗ

На 4–5 порций

- вода 1 л
- чай черный сухой 45 г
- мята 8–10 листочков
- лепестки роз
- сахар по вкусу
- розовая вода несколько капель

1. Чай соедините с листочками мяты и залейте кипящей водой, добавьте сахар, дайте чаю остыть.

2. Напиток процедите, добавьте в него несколько капель розовой воды.

3. В чашки положите кубики льда, лепестки роз и налейте напиток.



МЕДОВЫЙ ПУНШ С ОРЕХАМИ

На 6 порций

- бренди 400 мл
- ликер шоколадный 1/2 стакана
- сливки 280 мл
- мед 2 ст. ложки
- орехи грецкие молотые

1. Сливки охладите, смешайте с бренди и ликером. Взбейте блендером до получения однородной смеси.

Добавьте мед и снова перемешайте.

2. При подаче разлейте пунш в стаканы со льдом и посыпьте орехами.



АНТИСТРЕССОВОЕ МЕНЮ

Вы переживаете по пустякам, раздражаетесь по мелочам, вас беспокоят мрачные мысли? Стрессовое состояние может стать причиной серьезных заболеваний, которые способны подкосить любого. Ведь при стрессе в организме возникает дефицит витаминов С, Е, группы В, а также цинка, магния и других веществ.

Кроме того, люди, которые часто испытывают стресс, быстрее набирают вес. Это происходит из-за того, что нервное напряжение стимулирует выработку инсулина, и в результате жир быстрее накапливается в различных тканях организма. Эти отложения менее подвержены окислению, и в результате жир медленнее «сгорает». В итоге люди, которые часто нервничают, рискуют набрать лишние килограммы.

Как восстановить внутреннее равновесие, уберечь себя от негативных последствий стресса и сохранить здоровье? Справиться с повышенными эмоциональными нагрузками поможет рацион, включающий вещества, необходимые для поддержания работы нервной системы.

ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ больше овощей и фруктов, нежирное мясо, рыбу и морепродукты, печеньку, зерновой хлеб, крупы, орехи, молочные продукты, растительное масло, зеленый чай, травяные чаи, натуральные соки и минеральную воду.

Победить стресс помогут жирные кислоты омега-3 и витамины группы В, которые содержатся в рыбе и других продуктах.

Магний, который необходим нам для обретения душевного спокойствия, содержится в орехах, бобах, пророщенной пшенице, цельнозерновом хлебе, авокадо, бананах, морской рыбе – сельди, скумбрии, камбале, треске и др.

Если постоянно включать в рацион **помидоры**, риск депрессии снизится наполовину. Томаты нейтрализуют свободные радикалы, которые разрушают клетки; выводят из организма токсины.

Правильно подобранный рацион помогает снизить риск депрессии на 40–50%. У людей, которые включают в меню большое количество овощей и фруктов, риск развития депрессии и риск суицида в два раза меньше по сравнению с теми, кто употребляет эти продукты редко.

Прекрасным антидепрессантом считают **бананы**. Благодаря содержанию триптофана, который стимулирует выработку серотонина – «гормона счастья», эти фрукты способны поднимать настроение.

В **цитрусовых, шиповнике и клюкве** особенно много витамина С, который необходим нам, если депрессия затягивается надолго.



НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА

На 5 порций

- вода 1 л
- шиповник 30 г
- ромашка 1 ст. ложка
- мед 20 г

1. Плоды шиповника соедините с ромашкой, залейте кипятком и настаивайте 5 часов.
2. Настой процедите, добавьте мед, перемешайте.
3. Подавайте напиток горячим.

**Шиповник
препятствует развитию
воспалительных процессов.**

*Он также оказывает
на организм общеукрепляющее
и тонизирующее действие,
улучшает обмен веществ
и повышает аппетит.*

ОТВАР ШИПОВНИКА

На 1 порцию

- вода 200 мл
- шиповник 20 г
- сахар 10 г

1. Плоды шиповника промойте, залейте кипятком и варите в плотно закрытой эмалированной посуде 10 минут. Дайте настояться 12 часов и процедите.
2. Чтобы ускорить процесс настаивания, плоды шиповника можно измельчить в ступке, положить в кипящую воду, варить 10 минут и настаивать 4 часа.
3. Готовый настой процедите через плотную стерильную марлю и добавьте сахар.



Вам хочется поделиться рецептом или высказаться на кулинарную тему?

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
на www.mmenu.com



Витамина С в шиповнике больше, чем в лимонах и черной смородине.
Кроме того, он содержит большое количество других витаминов (А, К, Е, Р, группы В) и минеральных веществ (калий, кальций, железо, магний, фосфор, хром и другие), так что напитки из шиповника можно включать в меню вместо поливитаминных препаратов.



Клюква содержит большое количество органических кислот и мало сахаров (3,8%), благодаря чему отличается кислым вкусом.

Больше всего в клюкве лимонной кислоты (около 3%), за что ее называют «северным лимоном».

А по содержанию витамина С эта ягода действительно не уступает лимонам и другим цитрусовым.

На Руси из клюквы издавна готовили квасы, морсы, соки, кисели, использовали как лекарство от многих хворей.

Из ее листьев, которые заваривали кипятком, готовили чай.

В «Домострое», написанном в XVI веке, отмечалось, что эта ягода сохраняет свои лечебные свойства даже при длительном хранении.

КВАС КЛЮКВЕННЫЙ

На 8 порций

- вода 1 л
- клюква 300 г
- сахар 180 г
- дрожжи прессованные 15 г

1. Клюкву протрите, отожмите сок.
2. Мезгу залейте горячей водой, проварите 15 минут, затем процедите.
3. В приготовленный отвар введите сахар, доведите его до кипения, затем охладите до 18 °С.
4. Соедините сироп с клюквенным соком и дрожжами, перемешайте.
5. Квас разлейте по бутылкам, плотно закупорьте их и выдержите 3 дня.



Травяные чаи с добавлением мяты, лаванды, женьшеня, мелиссы, душицы, зверобоя, ромашки, шалфея или пустырника помогут укрепить нервную систему.

ЧАЙ С МЯТОЙ

На 4 порции

- чай зеленый сухой 1 ст. ложка
- мята 3 веточки
- вербена 3 веточки
- сахар 8 ч. ложек

1. Заварочный чайник ошпарьте кипятком, засыпьте в него чай, влейте стакан кипятка, слейте воду.

2. Мятую нарежьте, ошпарьте кипятком, обсушите, положите в чайник, добавьте сахар.

3. Залейте кипятком, добавьте веточки вербены и хорошо размешайте. Подавайте чай горячим.

Чай из мяты помогает снять напряжение и расслабиться, оказывает освежающее действие и прекрасно восстанавливает силы.



ЧАЙ УСПОКАИВАЮЩИЙ

На 10 порций

- шиповник 20 г
- душица сушеная 25 г
- листья ежевики 15 г
- трава пустырника 20 г
- мята 10 г

1. Травы и плоды смешайте. 5–6 г смеси заварите 1/2 л кипятка. Настаивайте в теплом месте 30 минут.

2. Пейте 3 раза в день по 150 г за 15 минут до еды.

ЧАЙ ИЗ РОМАШКИ И МЯТЫ

На 2 порции

- вода 300 мл
- чай черный сухой 1 ст. ложка
- мята 1 ч. ложка
- ромашка 1 ч. ложка

1. Ромашку, чай и мяту залейте кипятком и настаивайте 10 минут под крышкой.

2. Настой процедите. При подаче можете положить в чай мед.

Цветки аптечной ромашки используют при лечении простуды, заболеваний почек и печени, желудка и кишечника.

Чай и настои из нее оказывают противовоспалительное, потогонное и желчегонное действие. Ромашка применяется также как болеутоляющее, спазмолитическое и кровоостанавливающее средство.



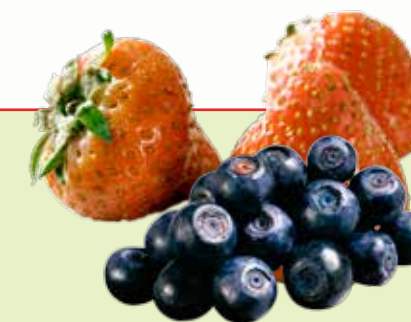
Когда мы раздражены или расстроены, то склонны отдавать предпочтение продуктам с высоким содержанием жиров и сахара, а также жареным блюдам. Если настроение хорошее, выбираем более здоровую пищу. Возможно, это происходит из-за того, что люди в хорошем настроении больше заботятся о своем будущем и своем здоровье.

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ УГЛЕВОДОВ

Люди, которые попадают в стрессовую ситуацию, нередко включают в рацион большее количество углеводов: чипсов, макаронных, хлебобулочных изделий и т. п. Вместе с тем такой рацион является главной причиной развития депрессии.

ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА ФАСТ-ФУД –

чипсы, картофель фри и другие продукты, которые увеличивают риск развития депрессии.



КУЛИНАРНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

Продукты, которые помогут нормализовать сон

Чтобы нормализовать сон, нужно придерживаться определенного распорядка дня, есть в одни и те же часы и включать в меню полезные продукты. С наступлением темноты в организме начинает вырабатываться мелатонин и нас начинает клонить в сон. Для того, чтобы этот гормон вырабатывался в необходимых количествах, нам необходимы некоторые вещества – аминокислота триптофан, сахар и др.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Улучшить качество сна поможет калий, который содержится в молоке, твороге и других молочных продуктах. При их усвоении образуются вещества, повышающие уровень серотонина – «гормона счастья». А содержащиеся в молоке аминокислоты стимулируют выработку мелатонина, который нормализует сон.

Чтобы сон был крепче, диетологи советуют увеличить в рационе количество углеводов, а также бутановой и додекановой кислот. Для этого достаточно выпивать перед сном стакан теплого молока.



МЕД

Мед, который содержит большое количество минеральных веществ, помогающих нормализовать состояние нервной системы, также является прекрасным средством при бессоннице.

Одну-две чайные ложки меда добавьте к стакану молока или чая с ромашкой, принимайте за 20–30 минут до отхода ко сну.



ШОКОЛАД С ЙОГУРТОМ

Обезжиренный йогурт в сочетании с шоколадом – эффективное средство при бессоннице. Благодаря содержащимся в этих продуктах веществам – сахару, который улучшает транспортировку триптофана, превращающегося в серотонин – гормон счастья и другим, – шоколад с йогуртом оказывают на организм человека расслабляющее действие.



РИС

Благодаря высокому гликемическому индексу рис увеличивает выработку триптофана, нормализующего сон.



1 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КОФЕ, ЧЕРНОГО ЧАЯ, КОЛЫ, которые содержат кофеин, активизирующий нервную систему.

2 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СПИРТНОГО. Около 20% людей, страдающих бессонницей, употребляют спиртное, чтобы заснуть. Однако алкоголь вызывает нарушения сна и снижает его качество. Кроме того, спиртные напитки вызывают изменения соотношения циклов сна и бодрствования.

3 СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ. При снижении массы тела даже на 5% у людей с лишним весом не только улучшается настроение, но и нормализуется сон – в частности, его продолжительность увеличивается на 22 минуты.

ВЫБИРАЕМ

лучший рецепт месяца!

ЭТОТ КОНКУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ:

придумывать **ИНТЕРЕСНЫЕ БЛЮДА**, «колдовать» над приготовлением **ЕДЫ** и удивлять близких и друзей **ВКУСНЕНЬКИМ!**

Для того, чтобы принять участие в конкурсе, разместите на сайте фото блюда и рецепт его приготовления. О том, как это сделать, можно узнать [здесь](#)

**ПРОГОЛОСОВАТЬ
ЗА ЛУЧШИЙ
РЕЦЕПТ**



ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧАЕТ ПРАВО УЧАСТВОВАТЬ В ФИНАЛЬНОМ КОНКУРСЕ «РЕЦЕПТ ГОДА - 2016»

УЧАСТНИКИ КОНКУРСА «РЕЦЕПТ ФЕВРАЛЯ»



СУП ХАРЧО
АВТОР - GLA_MUR



СЛОЕНОЕ ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ
АВТОР - СЕРГЕЙ 1976



КУРИНАЯ ПЕЧЕНКА
С ЯБЛОКАМИ В СОУСЕ
АВТОР - GLA_MUR



ЗАПЕЧЕННЫЙ ГАЛАНТИН С СЫРОМ,
ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СВИНИНОЙ
АВТОР - АННА



ГАСПАЧО БЕЗ ХЛЕБА
АВТОР - SERYOGINA



ЗАПЕКАНКА С МЯСНЫМИ
ФРИКАДЕЛЬКАМИ
И БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ
АВТОР - АННА

КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЬ

Номинация «**ВЫБОР РЕДАКЦИИ**» – побеждает автор лучшего рецепта по мнению редакции портала Миллион Меню.

Номинация «**ПРИЗ ЗРИТЕЛЬСКИХ СИМПАТИЙ**» – побеждает автор рецепта, собравший наибольшее количество **«МНЕ НРАВИТСЯ!»**.

Правила действительны с ноября 2013 г.
Теперь победители в номинациях «Выбор редакции» и «Приз зрительских симпатий» будут определяться каждый месяц.

В ИЗДАНИИ ПРИВЕДЕНЫ РЕЦЕПТЫ ИЗ КНИГИ «МЯСО. ПОЛНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ МЯСО»

На плите что-то весело скворчит и побулькивает, дразня аппетитными запахами, и вот на столе появляются тарелки с дымящейся ядреной солянкой, на смену которой приходят бифштексы с пряным кориандровым маслом, а тем временем в духовке готовится совершенно умопомрачительный мясной пирог...

Мясные блюда на столе служат символом богатства и благополучия, красноречиво говорят о щедрости хозяев и доставляют удовольствие гостям. Однако приготовление блюд из мяса – это особое искусство. Мы поможем вам с легкостью овладеть им!



Эта книга подскажет,

как правильно выбрать говядину, баранину, свинину и стоит ли покупать парное мясо;

на какие полуфабрикаты разделяют мясные туши и что можно из них приготовить;

почему одни части туши лучше варить, другие – жарить, а третьи – тушить и как определить готовность мяса;

какими полезными свойствами обладают говядина, баранина, свинина.

Более 170 рецептов мясных блюд

**+ 50 рецептов соусов, маринадов и гарниров
и много полезных советов**



ВАС ПРИВЕТСТВУЕТ ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИЛЛИОН МЕНЮ»

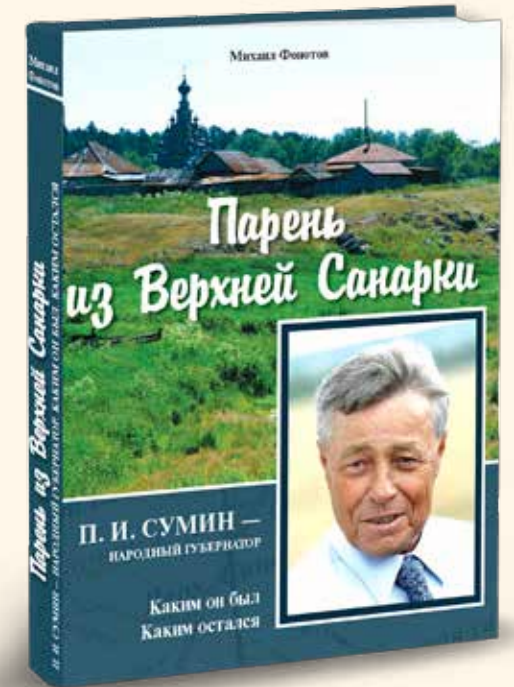
ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ РАССМОТРЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ СОТРУДНИЧЕСТВА С НАШИМ ИЗДАТЕЛЬСТВОМ, ЯВЛЯЮЩИМСЯ НЕОДНОКРАТНЫМ ПРИЗЕРОМ МИРОВЫХ КНИЖНЫХ ВЫСТАВОК, ЛИДЕРОМ ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ ОРИГИНАЛЬНЫХ МАКЕТОВ ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИХ, КУЛИНАРНЫХ И ДЕТСКИХ КНИГ.



МЫ ПОДГОТОВИМ ДЛЯ ВАС:

- ПОДАРОЧНЫЕ КНИГИ К ЮБИЛЕЙНЫМ ДАТАМ
- КОРПОРАТИВНЫЕ ИЗДАНИЯ
- ДЕЛОВЫЕ ПОДАРКИ
- СУПЕРОБЛОЖКИ С ВАШИМ БРЕНДОМ

ПРОВЕДЕМ БРЕНДИРОВАНИЕ ДЛЯ ГОТОВЫХ КНИГ



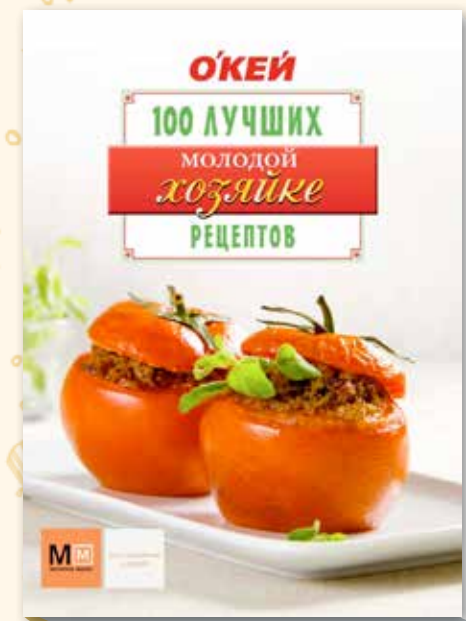
ВЕЛИКИЕ
ФРАНЦУЗЫ

25
ИСТОРИИ О ЖИЗНИ



ВСТРЕЧАЙТЕ ПРАЗДНИКИ С КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «МИЛЛИОН МЕНЮ»!

НАШИМИ КЛИЕНТАМИ ЯВЛЯЮТСЯ: МАКФА, СОЮЗПИЩЕПРОМ, РАВИС, ЧЕБАРКУЛЬСКАЯ ПТИЦА, РАЙФФАЙЗЕНБАНК, АБСОЛЮТ-БАНК, BSGV.



У НАС ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ КЛИЕНТУ.

Условия сотрудничества готовы обсудить.

Контактные телефоны:

8-912-308-2055, (351) 239-15-26



ВКУСНО ГОТОВИТЬ – ПРОСТО!

- Мастер-классы
- Видеорецепты
- Конкурсы и призы
- Статьи и новости
- Блоги и форум
- Социальная сеть



ММ
МИЛЛИОН МЕНЮ®

**40 000
РЕЦЕПТОВ**

ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ С ПРЯНОСТЯМИ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ – НА САЙТЕ WWW.MMENU.COM



ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ



ТОРТ «ПАВЛОВА»



ЧАЙНЫЙ КРЮШОН С ШАМПАНСКИМ



В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

**Французская
КУХНЯ
&
ВИТАМИННОЕ
МЕНЮ**