

САМЫЕ-САМЫЕ ЛУЧШИЕ ПОШАГОВЫЕ РЕЦЕПТЫ СО ВСЕГО МИРА

ПОДРУЖКА

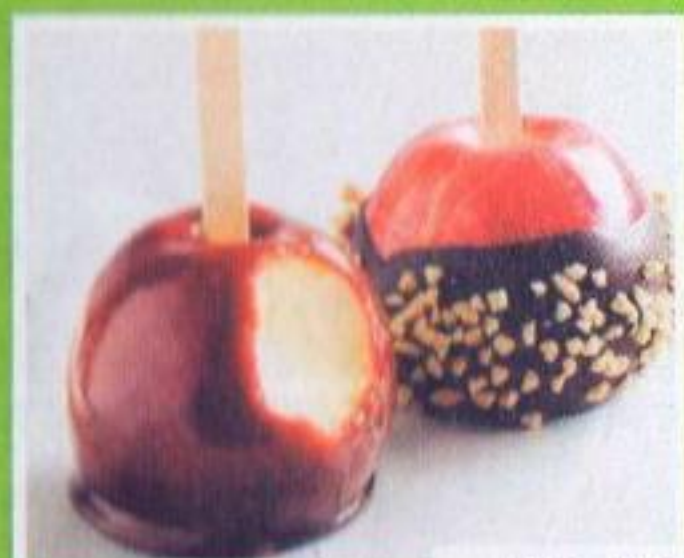
№05 (65) 2018

Индекс: 68209 Украина, 68963 Харьков

👉 ЗАКУСКА «ШУБА В ШУБЕ» 👉 ПЕЛЬМЕНИ С ЗЕЛЕНЬЮ 👉 ПИРОГ «ЗЕБРА» 👉
👉 ОТБИВНЫЕ ИЗ ВЕШЕНОК 👉 ЛОБИАНИ

**! ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ**

с.58-59



**ИДЕАЛЬНАЯ
ПАРА**

с.50-51



**ОБУВЬ
И ВАШ СТИЛЬ**

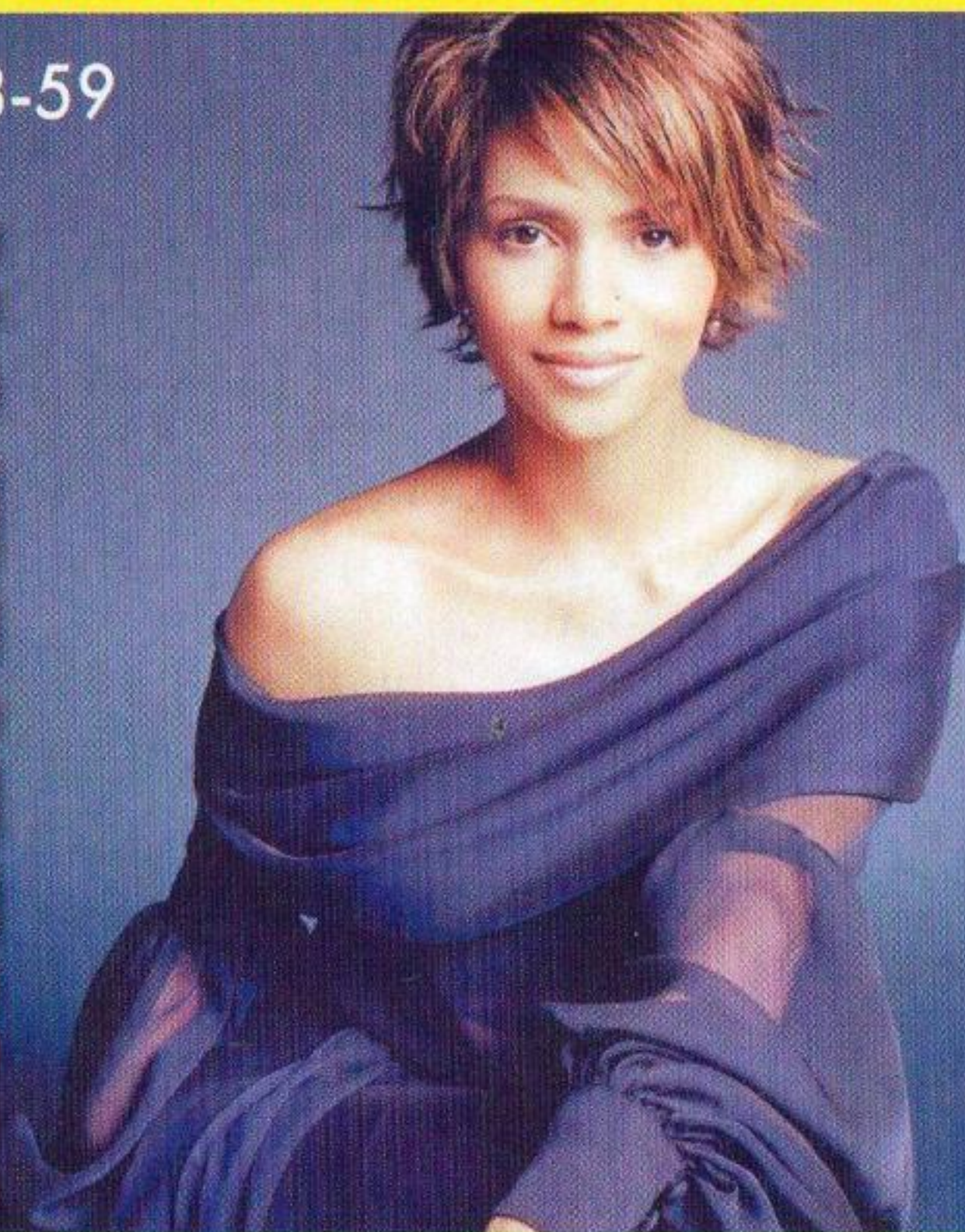
с.60-61



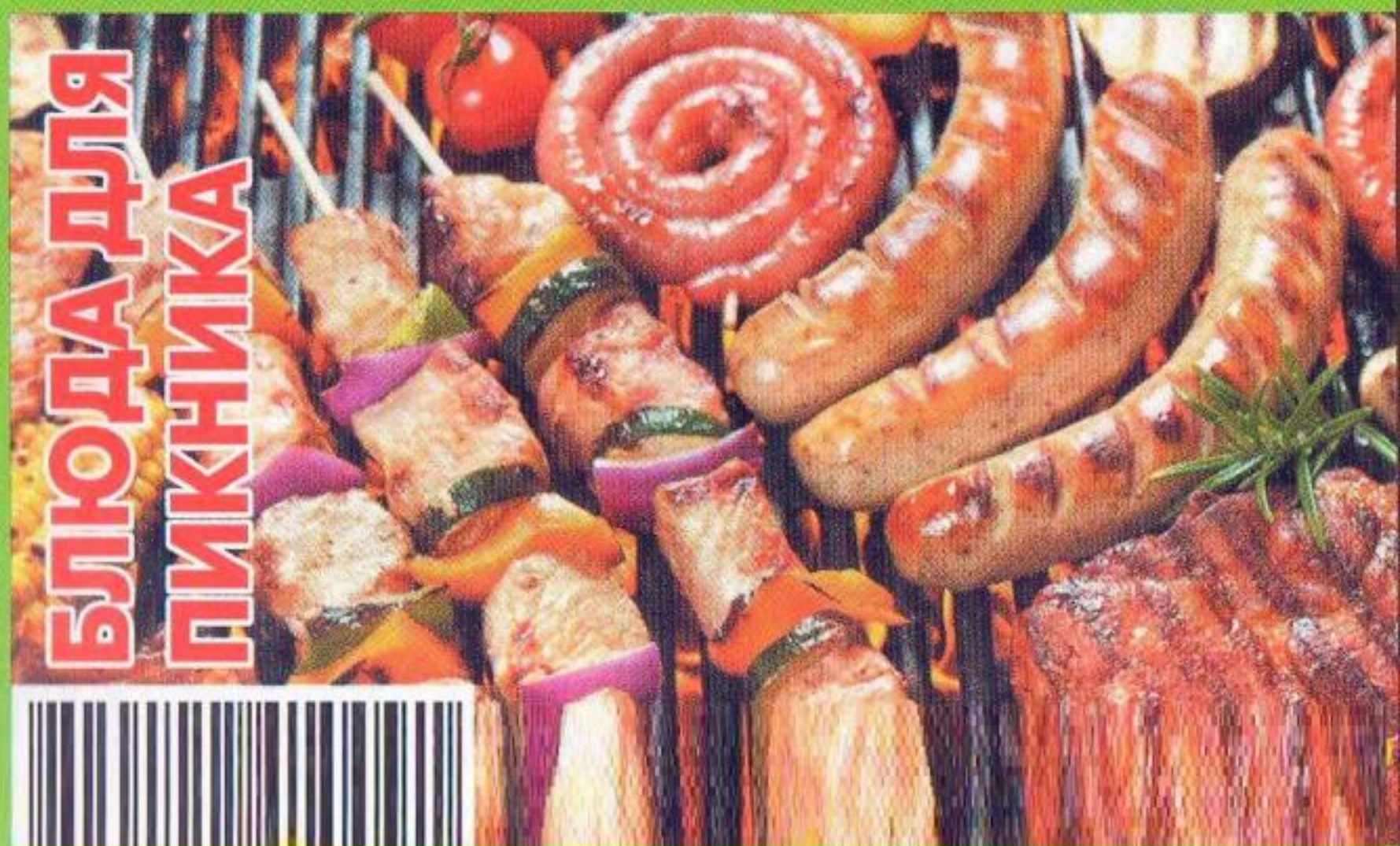
**СТРЕПТОКАРПУСЫ
НА ПОДОКОННИКЕ**

с.64-65

**СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ
ХОЛЛИ БЕРРИ**



**БЛЮДА ДЛЯ
ПИКНИКА**



Телепрограмма Теледача

подписные Украина 97819
индексы Харьков 98118

Парковые розы

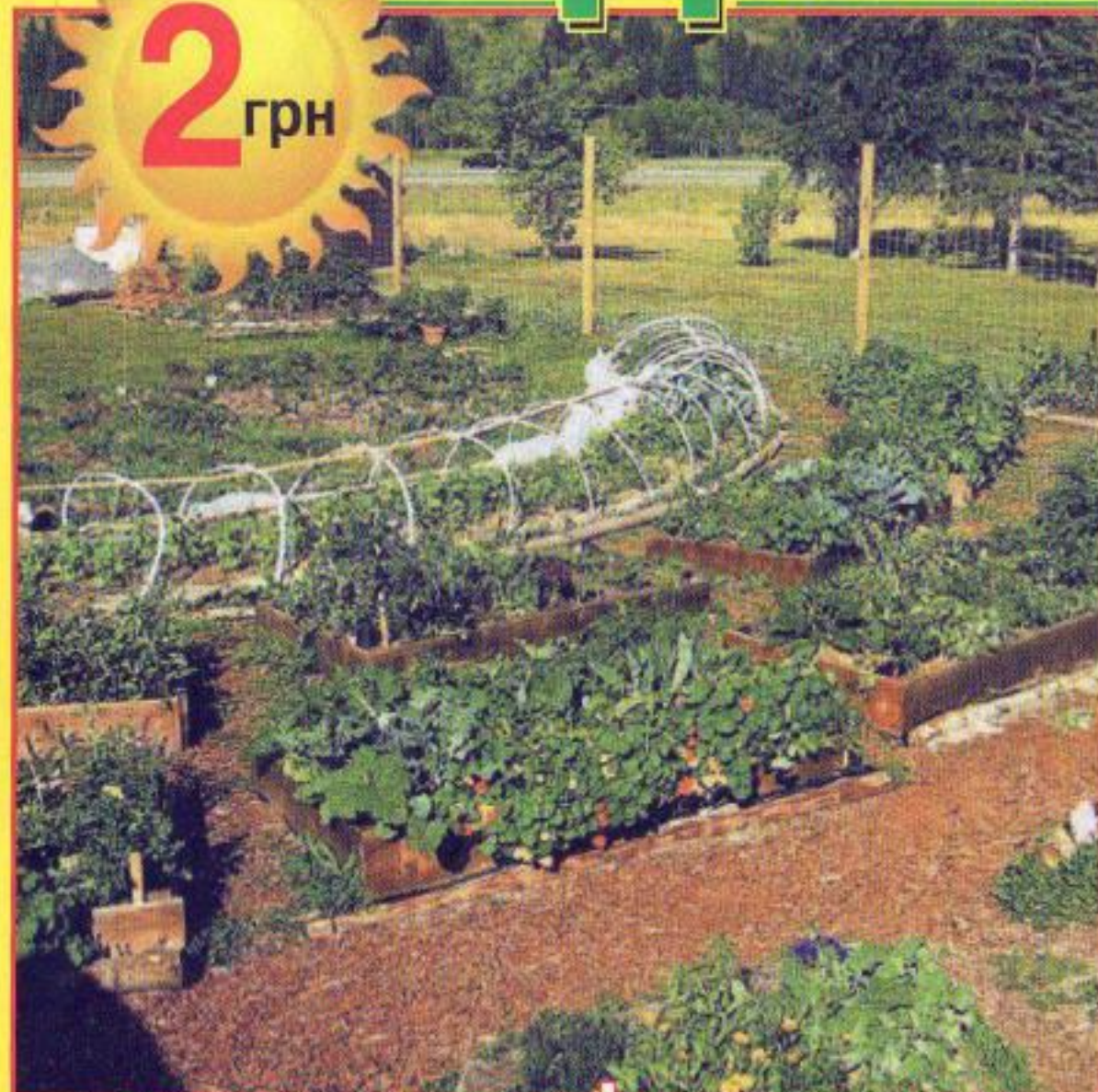


Как защитить клубнику от птиц

Строим летнюю кухню



4	июня, Вс.	10 лунный день
	Восход 04.29	Растущая луна. Весы
	Заход 20.38	ясно
	+22	
	Восход 15.16	Заход 02.26
	+14	дождь



ВЫСОКОУРОЖАЙНЫЕ ГРЯДКИ



Уход за черешней



Морковные премудрости

ТЕЛЕПРОГРАММА всех каналов

Еженедельно в номере: секреты хорошего урожая, цветы в саду, подкармливаем правильно, подрезка сада, борьба с вредителями, дачные хитрости, строим своими руками.



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Закуски 2-5

Еврейская колбаса
Закуска «Шуба в шубе»
Запеченный утиный паштет
Мясо в рукаве

Салаты 6-9

Салат из молодой капусты с курицей
Салат с жареными кабачками
Салат с курицей и фетой
Салат весенний

Что такое DASH 10-11

Супы 12-13

Весенний куриный суп с грибами и вермишелью
Суп-пюре из зелени

Мясо и птица 14-17

Американские тефтели
Бараньи ребрышки с луком
Гречаники
Куриный шницель с сыром

Рыба и морепродукты . . 18-21

Жареный хек
Речная форель с овощами
Рыба в остром томатном соусе
Рыбные крокеты

Блюда из овощей 22-25

Жареная картошка с чесночными стрелками
Запеченный картофель с фетой и лимоном по-гречески
Отбивные из вешенок
Яичница-солянка

Блюда из яиц 26-27

Борано. Аджарская яичница
Яйцо-пашот с йогуртом по-турецки

Крупы 28-29

Булгур с шампиньонами
Жареный рис с яйцом по-китайски

Несладкая выпечка 30-31

Лобиани
Маффины с брокколи и сыром

Блюда из творога 32-33

Кукурузно-творожная запеканка

Сырники с тыквой и творогом

Пельмени и вареники . . . 34-35

Курзе
Пельмени с зеленью

Пикник 36-37

Казан-кабоб
Шашлык из куриных бедер с лимоном

Блюда в мультиварке . . . 38-41

Домашние шпроты из салаки
Паштет из куриной печени
Пирог «Зебра»
Суп-пюре из индейки и брокколи

Десерты 42-43

Творожный тирамису
Щербет с шоколадом

Торты 44-45

Круассаны с разной начинкой
Торт «Парижский коктейль»

Заготовки 46-47

Первая зелень

Кулинарные хитрости . 48-49

Как сделать панировочные сухари
Соус из томатной пасты

Правильное питание . . . 50-51

Идеальная пара

Уход за лицом 52-53

Опущенные веки

Уход за телом 54-55

Секрет красоты Холли Берри

Уход за волосами 56-57

Яичные маски

Лунный календарь стрижек на май 58

Сканворд 59

Обувь и ваш стиль 60-61

Дом и уют 62-63

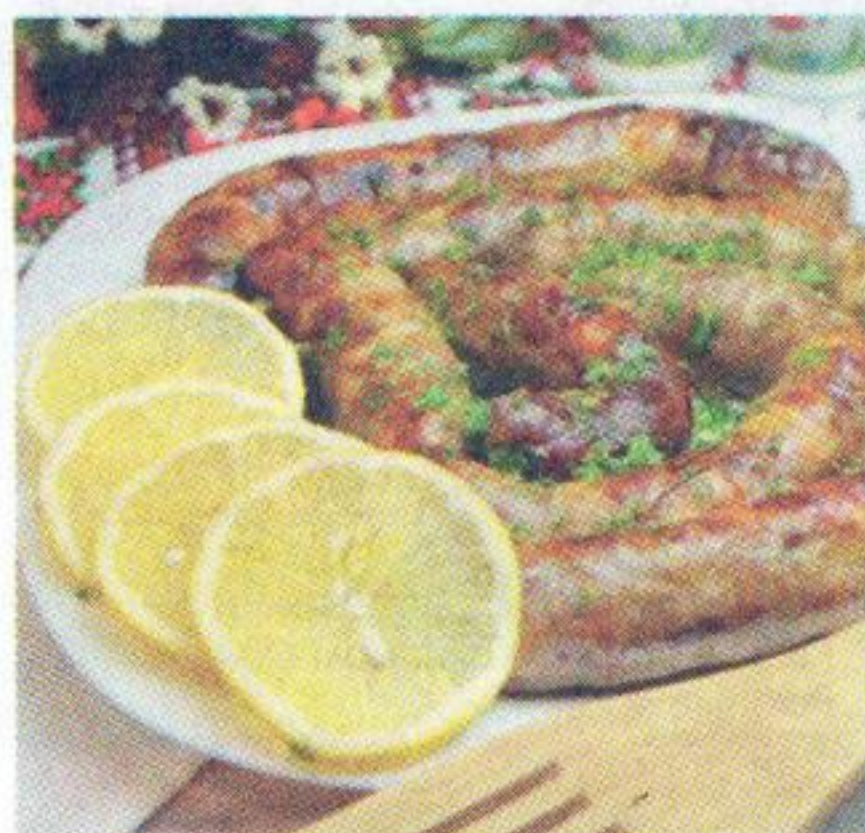
Аспирин отбелит одежду
Как разносить неудобную обувь

Стрептокарпусы на подоконнике 64-65

Еврейская колбаса

🕒 1 день

🍴 закуска



- говядина — 1,5 кг
- курица — 1 кг
- лук — 2 шт.
- чеснок — 4 зубка
- соль — 1,5 ст. л.
- сахар — 1,5 ст. л.
- черный молотый перец, красный молотый перец, кориандр, паприка — по вкусу
- растительное масло — 100 мл
- вода холодная — 150-200 мл
- кишка

1. Мясо измельчить почти до состояния фарша. Добавить сахар, черный молотый перец, красный молотый перец, паприку и кориандр. Перемешать. Влить воду и растительное масло. В маринад не кладем соль вообще. Хорошо перемешать. Миску затянуть пленкой и поставить на 12 часов в холодильник. Затем добавить мелко нарезанный лук, выдавленный через пресс чеснок, соль. Перемешать. Наполнитель для колбасы готов.

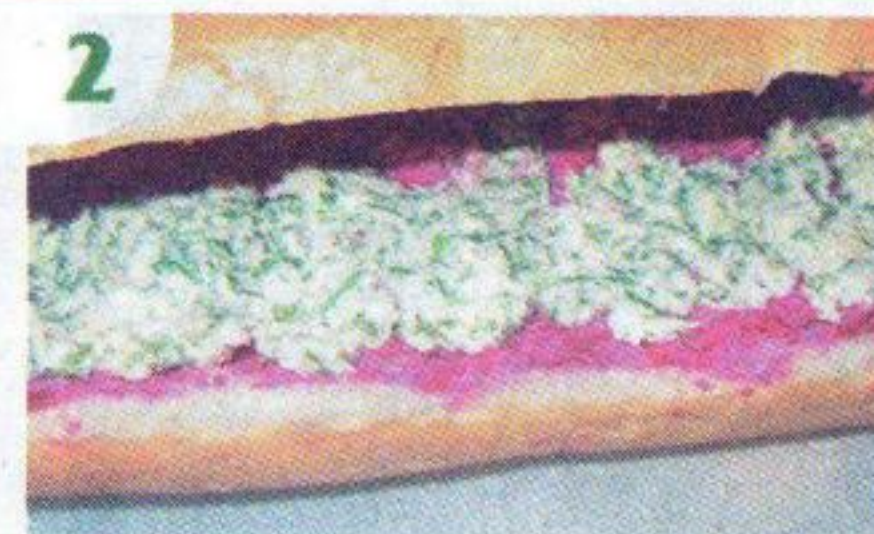
2. Натуральную, хорошо вымытую кишку натянуть на трубу для формовки колбасы. Край кишки завязать узлом. Кишка легче надевается, если предварительно промыть

её под водой и прогнать поток воды по кишке (внутри). Порциями вкладывать в неё мясо, наполнить кишку. Перевязать кишку, разделив всю колбасу на сосиски. Если всю колбасу сделать одним целым, то при запекании или последующей обработке она треснет и фарш выйдет наружу.

В форму для запекания поместить пергамент для выпечки. Уложить на неё колбасу. Разогреть духовку до 200°C. Сделать несколько проколов в кишке. Запекать колбасу в духовке 1 час. Можно также колбасу просто обжарить с двух сторон на сковороде (под крышкой).

Закуска «Шуба в шубе»

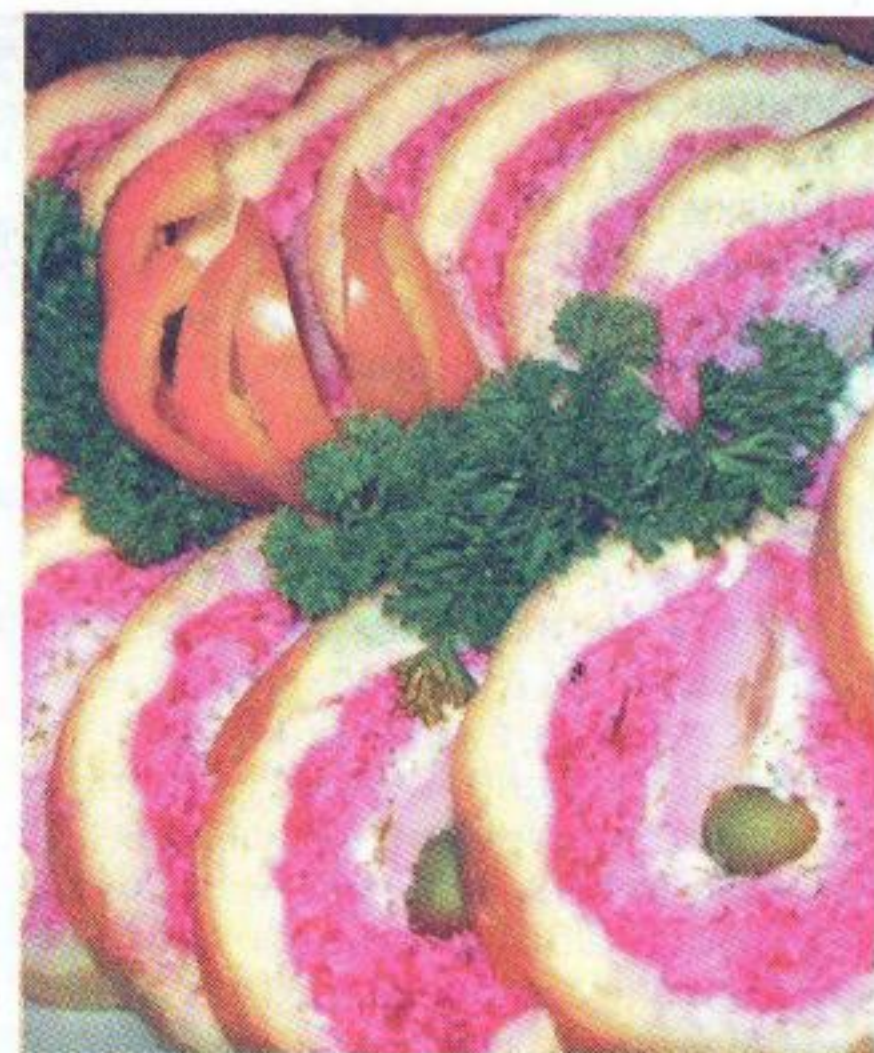
🕒 30 мин 🍴 закуска



- хлеб (батон) — 1 шт.
- сельдь (филе) — 1 шт.
- сыр плавленый — 2 шт.
- яйца — 2 шт.
- масло сливочное — 50 г
- свекла — 1 шт.
- зелень (укроп)
- корнишоны (маринованные) — 10 шт.
- соль
- перец черный (молотый)

1. Приготовить начинку. Сыр, яйца натереть на мелкой терке. Добавить к ним мягкое сливочное масло, хорошо вымесить. Если сельдь не очень соленая, добавить соль, поперчить. Третью часть смеси отложить, к оставшейся добавить отварную свеклу, натертую на мелкую терку, хорошо все размешать. В другую часть, поменьше, добавить мелко рубленую зелень, размешать.

2. Багет разрезать вдоль не до конца, но так, чтобы он приоткрылся хорошо, ладошкой или ложкой убрать мякоть, оставив около 1 см. Смазать его свекольным слоем, равномерно распределяя. Потом — слой с зеленью. Можно



добавить зеленый лук. Возле неразрезанной стороны выложить корнишоны в линию, рядом положить филе сельди (если вы купили целую, нужно удалить кожу, кости). Линию разреза батона слегка смазать сливочным маслом, сложить края, плотно завернуть пищевой пленкой. Для прочности скрутить веревочкой, тогда разрез склеивается так, что его не обнаружить. Отправить в холодильник на 3 часа. Нарезать ломтиками.

Запечённый

паштет из утиной печени

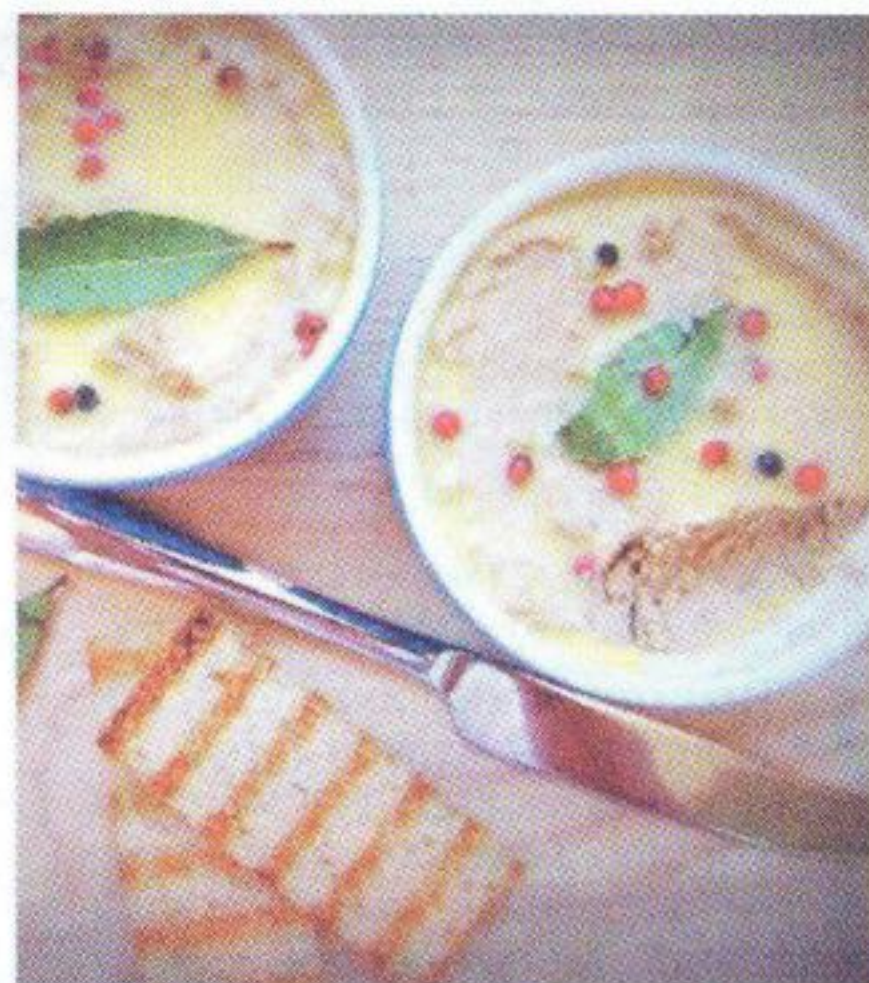
🕒 2 ч 🍴 закуска



- куриное филе — 100 г
- утиная печень — 300 г
- лук репчатый — 1 шт.
- сливки — 100 г
- коньяк — 40 г
- соль — по вкусу
- свежемолотый черный перец, тимьян, чабрец
- сливочное масло — 50 г

1. Куриное филе нарезать кусочками и обжарить на сливочном масле до полуготовности. Так же поступить и с печенью. И мясо, и печень должны остаться внутри розовыми и сочными. Можно взять куриную печень, если найти утиную не удалось. Обжаренное мясо и печень сложить в блендер. Добавить соль, перец, тимьян.

2. На этой же сковороде обжарить мелко нарезанный лук до прозрачности, не зарумянивая. Влить коньяк в сковороду, выпаривать пару минут. Затем добавить содержимое сковороды к остальным составляющим в блендер. Долить туда сливки комнатной температуры. Блендером тщательно измельчить содержимое. Разложить паштет по банкам или по формочкам.

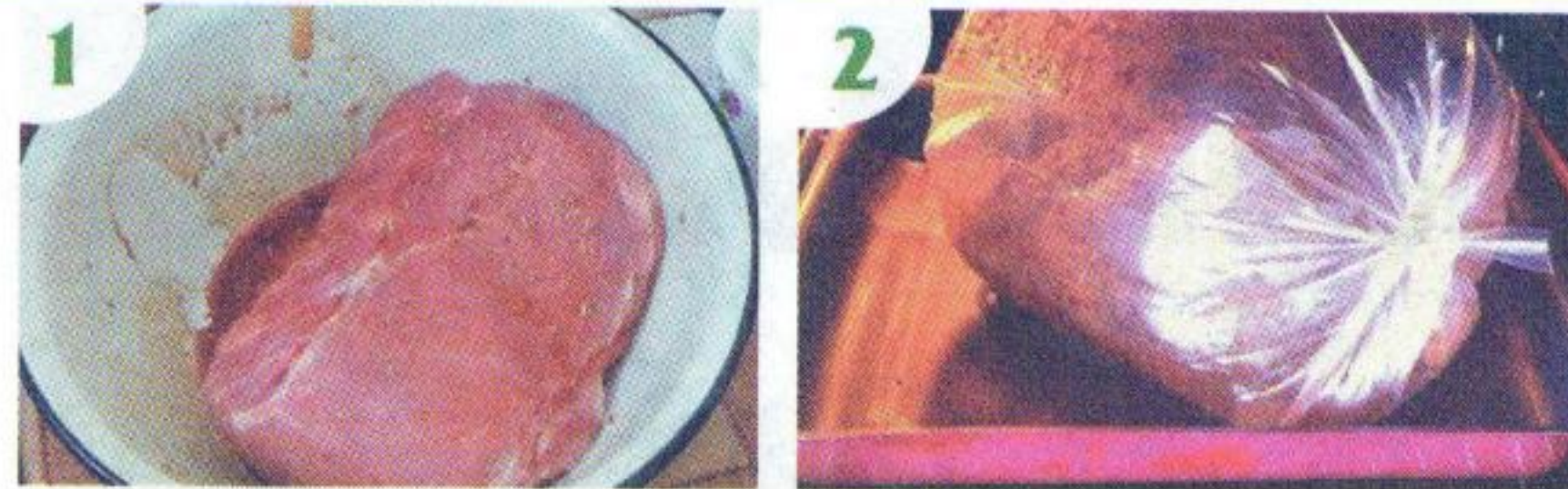


Растопить сливочное масло. Масло должно стать жидким, но не начать перегреваться. В формочке залить поверхность паштета растопленным сливочным маслом. Толщина слоя масла — примерно 5 мм. Абсолютно весь паштет должен быть под слоем масла. Подождать, пока масло остынет, стараясь не шевелить и не трясать формочки, чтобы не повредить масляный слой. После чего, когда масло стало твердеть, убрать паштет в холодильник.

Мясо

в рукаве

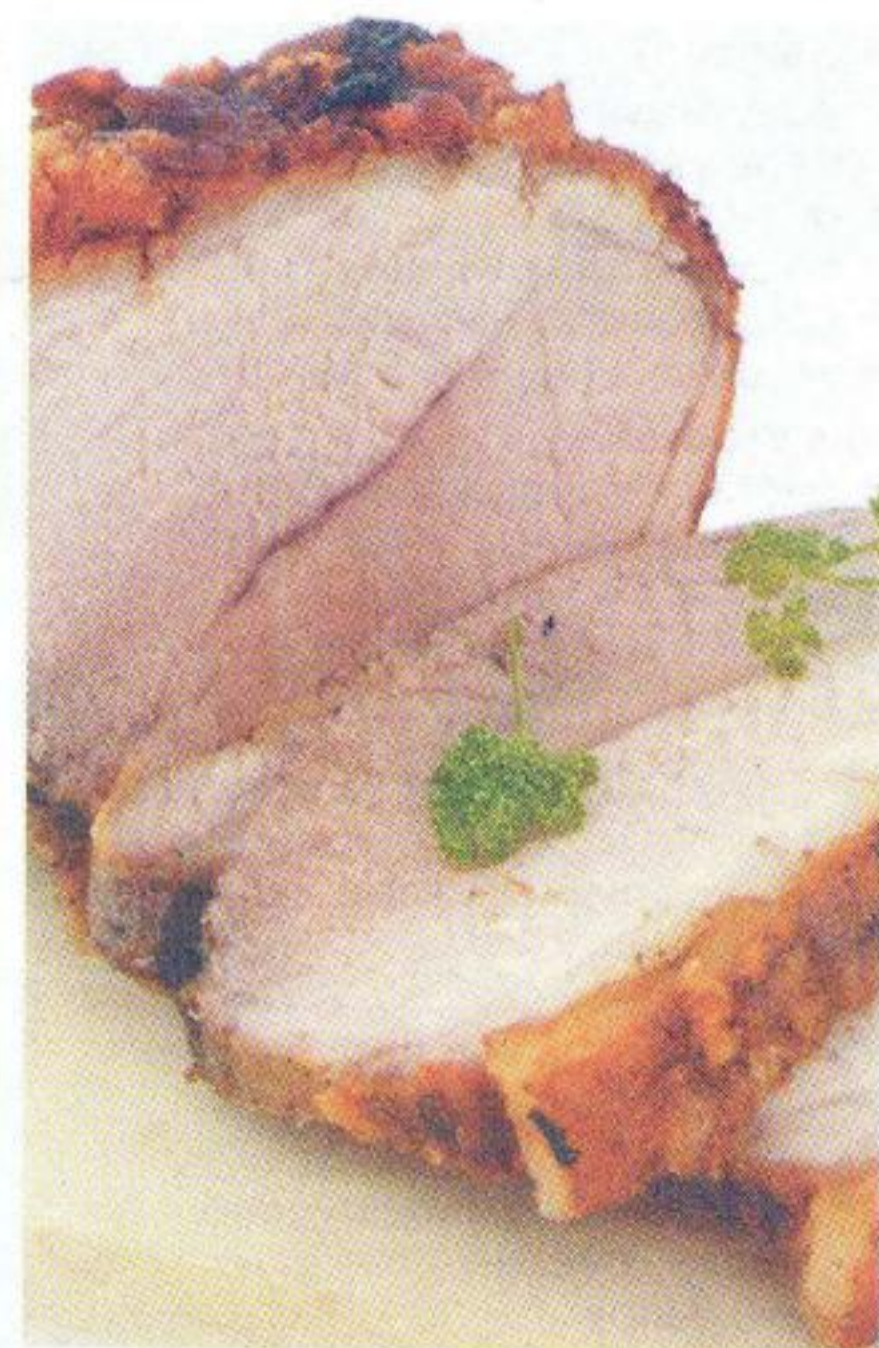
🕒 40 мин 🍴 закуска



- свинина для отбивных — 450 г
- соль — по вкусу
- черный перец — по вкусу
- куркума — по вкусу
- горчица французская — 70 г

1. Тщательно вымыть сочный кусок свинины, высушить бумажным полотенцем и уложить его в глубокую миску. Добавить достаточное количество крупной соли, щепотку куркумы для аппетитного цвета и черный перец. Также можно приготовить это блюдо из говядины, курицы или индейки, подойдет и мясо кролика. Далее щедро обмазать мясо французской горчицей, которая придаст пикантный вкус нашей закуске.

2. Аккуратно поместить подготовленную свинину в рукав и закрепить оба края, оставляя свободное пространство, чтобы рукав в процессе готовки не лопнул. Поставить мясо в рукаве в разогретую духовку, температура запекания 180°C и выпекать 30 минут. Достать свинину, проколоть пленку и оставить закуску немного остыть. К ней подойдет любой соус или майонез. При подаче сочное мясо мож-

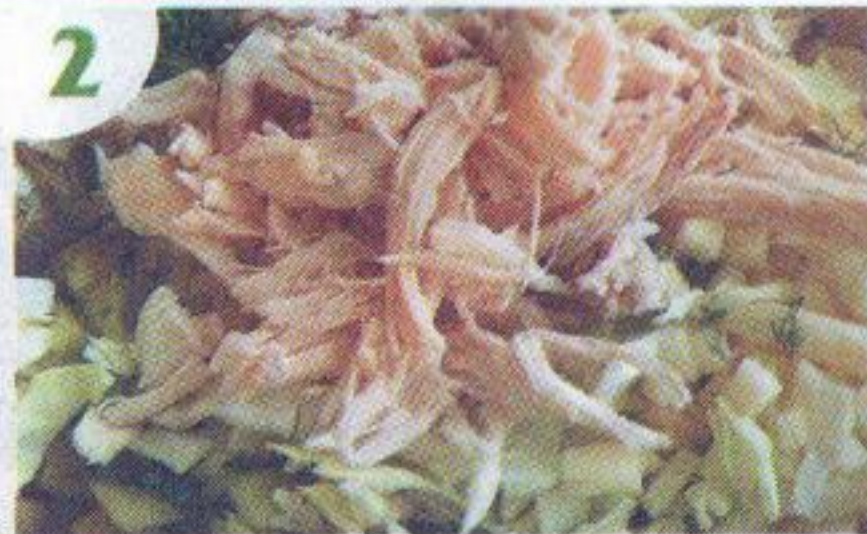
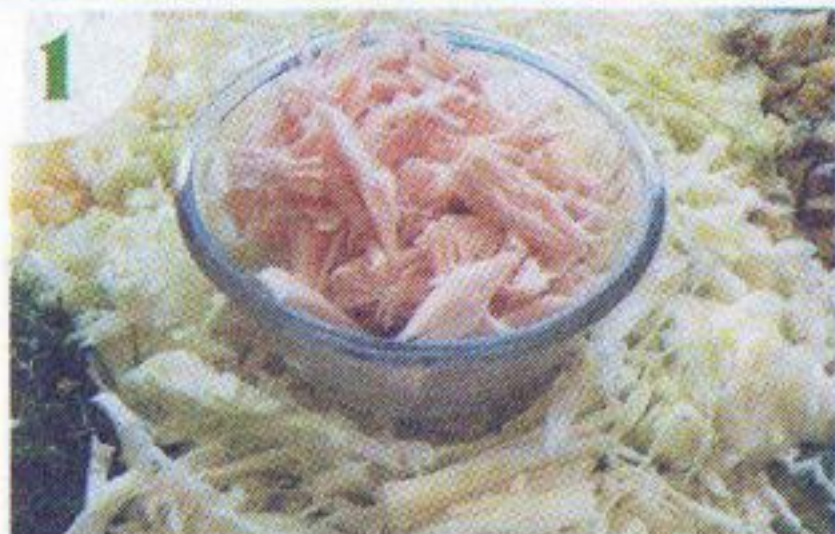


но дополнить свежими или солеными овощами, чтобы оно выглядело еще более вкусно и аппетитно, а также бокалом красного вина. К нему подойдет любой гарнир, например, картофель, гречка или рис.

Салат

из молодой капусты с курицей

30 мин салаты



Для салата:

- молодая капуста — 250 г
- филе вареной курицы — 300 г
- огурец свежий — 1 шт.
- огурец маринованный — 4-5 шт.
- яблоко кисло-сладкое — 1 шт.
- укроп свежий — 4-5 веток

Для заправки:

- сметана — 3 ст. л.
- горчица — 1 ч. л.
- соль — 2 ч. л.
- черный молотый перец — 0,5 ч. л.

1. Куриное филе и капусту нарезать соломкой, огурцы и яблоко — мелкими кубиками, зелень порубить.

2. Поместить все продукты в глубокую миску.

3. Для заправки тщательно смешать сметану, горчицу, соль, перец. Заправить салат соусом, перемешать.

Если хотите, чтобы салат получился более сытным, используйте сметану или майонез. Более легким — растительное масло.

Салат

с жареными кабачками

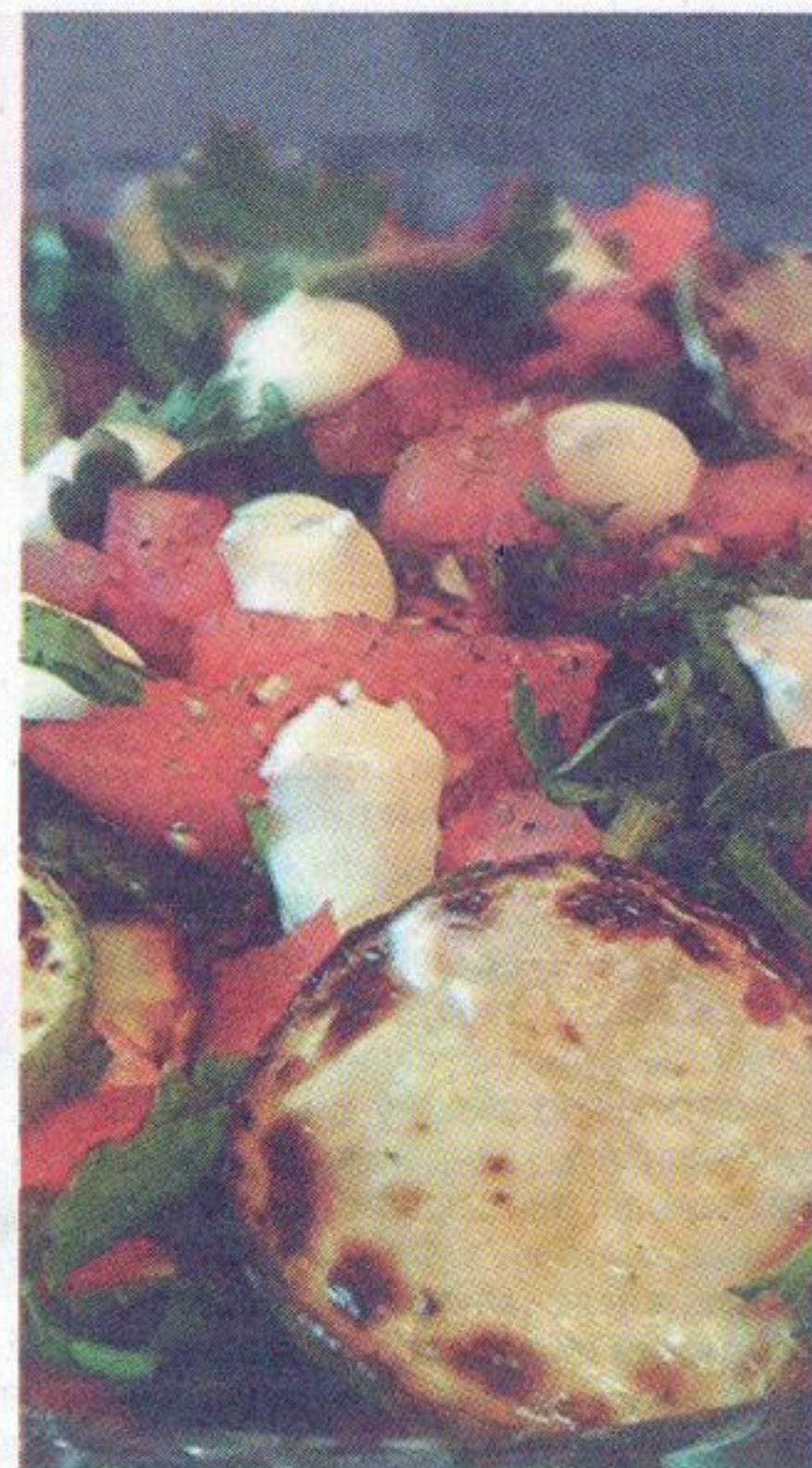
35 мин салаты



- кабачок — 1 шт.
- огурцы — 200 г
- чеснок — 4 зубка
- куриные яйца — 3 шт.
- сметана — 3 ст. л.
- помидоры — 200 г
- руккола — 1 пучок
- соль — 0,5 ч. л.
- сок лимона — 1 ст. л.
- укроп — 0,5 пучка

1. Кабачки нарезать и обжарить. Как вариант, можно нарезать кружочками, обжарить, а потом уже нарезать на удобные кусочки. А можно сразу нарезать кусочками, подходящими для салата, и обжарить. Обжаренные кабачки выложить на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло. Полностью остудить кусочки кабачка перед добавлением их в салат.

2. Огурцы произвольно нарезать. Рукколу порвать или нашинковать. Яйца нарезать примерно так же, как и огурцы. Нарезать помидоры. Чеснок мелко порубить или пропустить через чеснокодавку. Сложить все ингредиенты в миску, добавить остывшие кабачки и немного нарезанного укропа. Посолить.



Заправить салат соком лимона и сметаной. Перед подачей охладить.

Салат

с курицей и фетой

35 мин | салаты



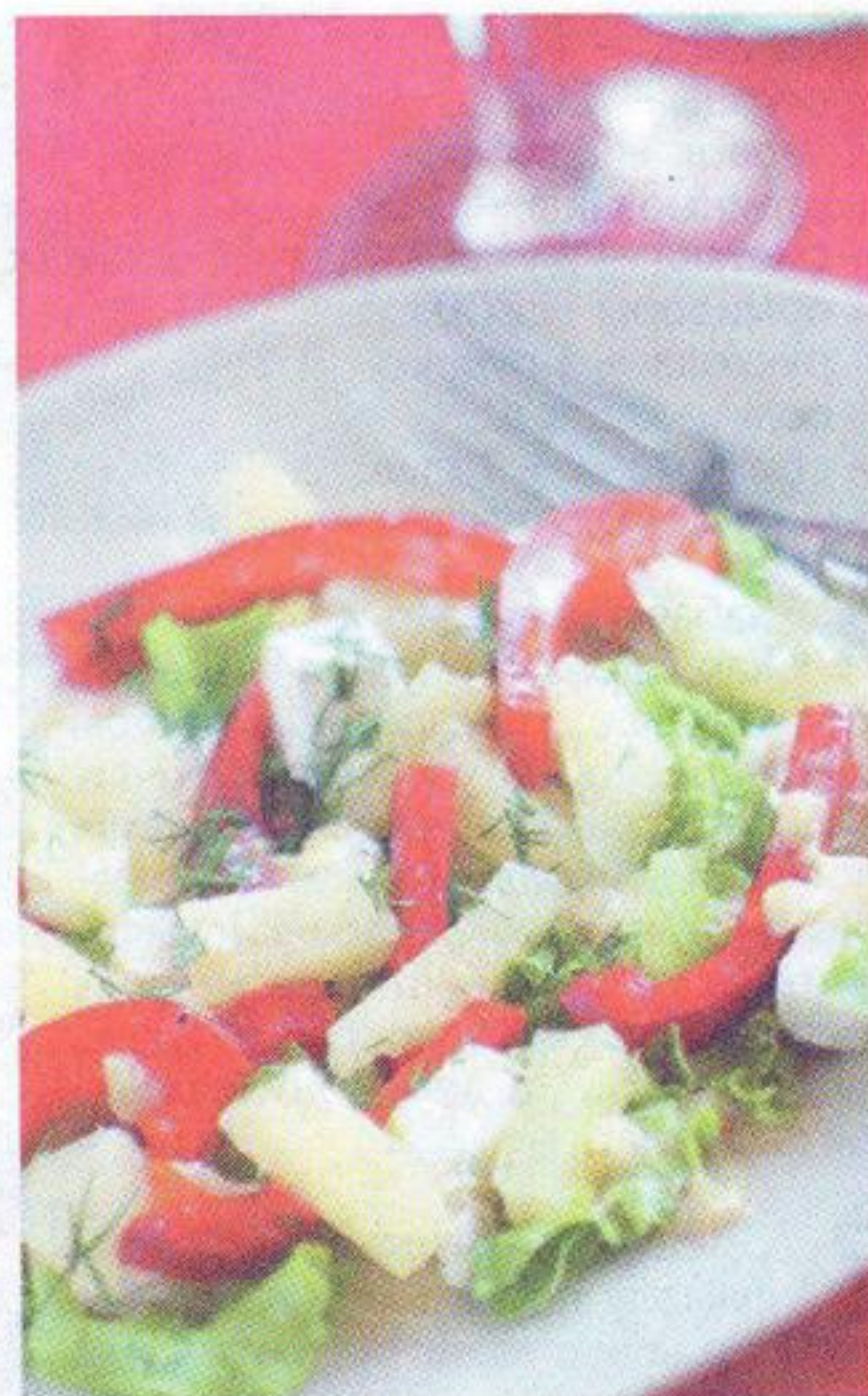
- помидоры — 2 шт.
- огурцы — 2 шт.
- сыр фета — 100 г
- куриные яйца — 3 шт.
- куриное филе — 200 г
- листья салата — 100 г
- зеленый лук — 1 пучок
- петрушка — 1 пучок
- оливковое масло — 2 ст. л.

1. Куриное филе нарезать кусочками любого удобного для вас размера и обжарить до готовности. Дать остыть.

2. Яйца некрупно нарезать. Сыр нарезать примерно одинаковыми кубиками. Огурцы и помидор нарезать кубиками.

Овощи и сыр соединить в глубокой миске. Сюда же добавить нашинкованные листья салата и петрушку, остывшую курицу и нарезанный зеленый лук. Заправить оливковым маслом и перемешать. Дополнить заправку можно лимонным соком. Легкая кислинка придаст салату пикантности и сделает вкус более свежим и насыщенным. Перед подачей салат нужно охладить.

Салат с курицей и фетой - это легкий, но в то же время сытный салат.



Его можно подать как самостоятельное блюдо для легкого ужина или же дополнить им какой-нибудь гарнир, например, молодой картофель или гречку.

Салат

весенний

1 ч

салаты



- щавель — 100 г
- помидор — 1 шт.
- капуста молодая белокочанная — 1/4 шт.
- лук красный (любой) — 0,5 шт.
- куриное мясо отварное — 150 г
- соль, перец

Для заправки:

- горчица — 1 ч. л.
- лимонный сок — 1 ст. л.
- мед — 0,5 ч. л.
- растительное масло — 2 ст. л.

1. Нашинковать молодую капусту соломкой, лук нарезать полукольцами.

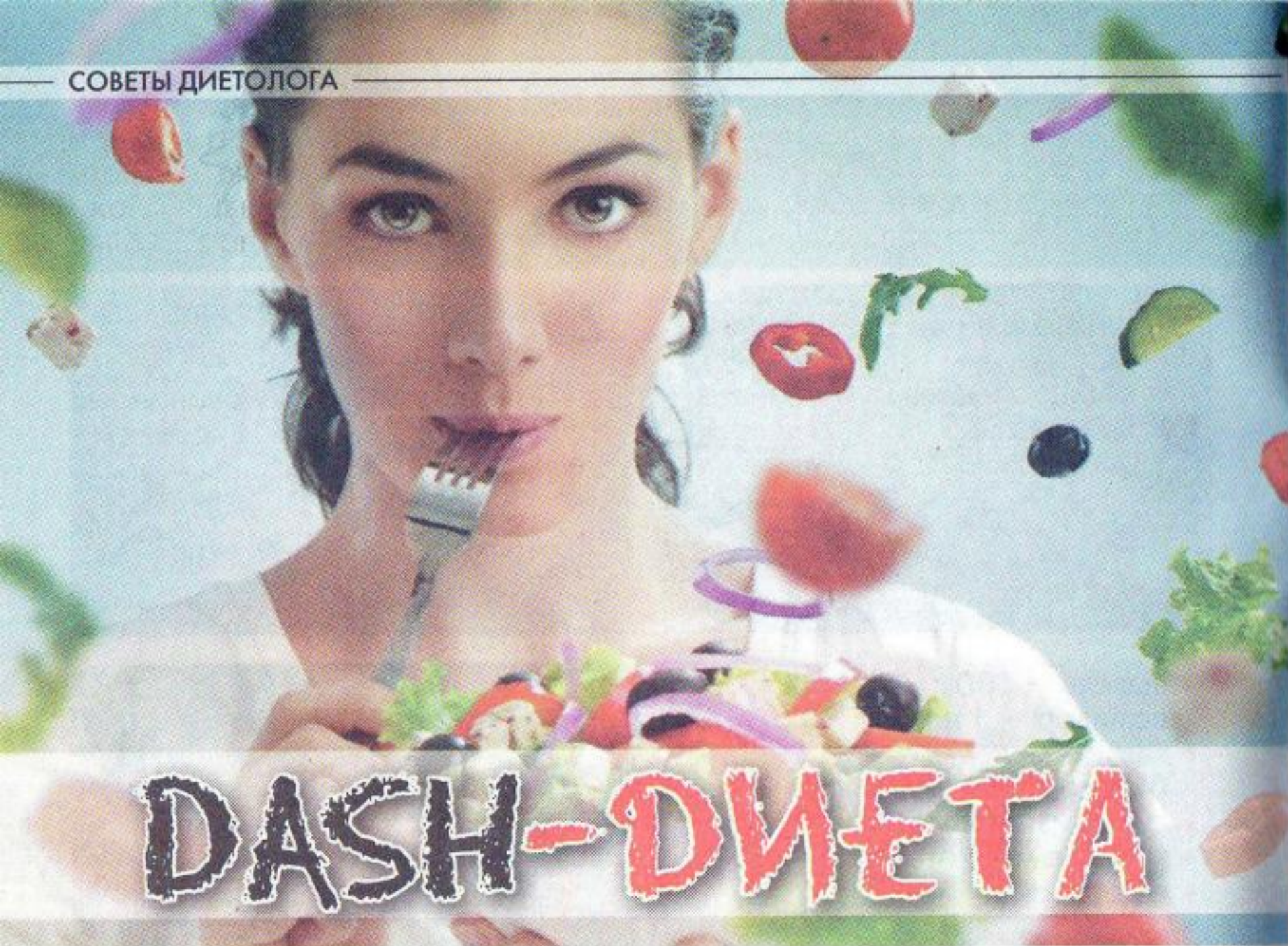
2. Мясо курицы нарезать соломкой.

Щавель нарезать соломкой, как в зеленый борщ. Помидоры разрезать на четвертинки и удалить семечки с сочной сердцевинкой, чтобы салат моментально не потек. Сочности достаточно в молодой капусте. Помидоры нарезать соломкой.

3. Для заправки смешать горчицу с медом и лимонным соком, добавить тонкой струйкой растительное масло, постоянно размешивая. Заправить салат солью и черным



молотым перцем, залить горчицей заправкой и аккуратно перемешать. Заправка придает пикантность и приятную остроту. Можно посыпать рубленными орешками.



DASH-ДИЕТА

В рейтинге лучших диет уже несколько лет подряд 1-е место занимает так называемая DASH-диета, считающаяся наиболее эффективным режимом питания для улучшения всех показателей здоровья.

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension — диетологический подход к лечению гипертонии) — это режим питания, который разрабатывался специально для снижения кровяного давления при гипертонии. Однако позже выяснилось, что такая диета решает и другие важные проблемы: снижает уровень холестерина, помогает предотвратить развитие инсульта и сердечной недостаточности, нормализует вес. Также она признана одной из лучших диет для профилактики сахарного диабета.

В ЧЕМ СУТЬ

Диета сбалансирована по содержанию многих важных компонентов питания (кальций, калий, белки, ра-

стительные волокна), которые отвечают за работу мозга и внутренних органов, а также за здоровье кожи и волос.

Удобно еще и то, что не приходится отслеживать каждый компонент по отдельности: достаточно отдавать предпочтение тем продуктам, которые нам советовали есть чаще еще в детстве (фрукты, овощи, зерновые, белковосодержащие и молочные продукты), и уменьшить количество соли в пище.

Главное отличие DASH-диеты от других диет заключается в том, что ее разрабатывали для людей, которым важно следить за питанием всю жизнь. Поэтому вам не придется терпеть голод: вы можете позволить себе разнообразное, вкусное

и сытное меню, которое можно видоизменять. Главное — соблюдать общие принципы.

Акцент в такой диете делается не на количестве еды, а на ее качестве.

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА

- ✓ принимать пищу 5 раз в день. Вес одной порции — не более 215 г; калорийность дневного рациона — в пределах 2-2,5 тыс. ккал;
- ✓ пить можно все, кроме газированной воды и алкогольных напитков;
- ✓ между пятью приемами пищи разрешены 8 перекусов, но только в том случае, если вы начинаете испытывать нестерпимое чувство голода;
- ✓ обязательное снижение потребления соли до 2/3 ч. л. в день;
- ✓ обязательное включение в меню цельнозернового хлеба;
- ✓ исключить из рациона копчености, соленья, жирную пищу, сдобную выпечку, консервы из рыбы и мяса.

ЧТО МОЖНО ЕСТЬ

Убирать вредные продукты из своего обычного меню можно постепенно, в конечном счете исключив всю запрещенную еду.

✓ Жидкость — 2 л в день (вода, зеленый чай, сок).

✓ Белок — 0,2 кг постного мяса или рыбы, яиц.

✓ Зерновые — не менее 7 порций в сутки (1 порция = ломтик хлеба, 1/2 стакана готовых макарон, 1/2 стакана каши).

✓ Овощи — 5 порций в сутки (1 порция = 1/2 стакана вареных овощей).

✓ Фрукты — не более 5 порций в сутки (1 порция = 1 фрукт, 1/4 стакана сухофруктов, 1/2 стакана сока).

✓ Нежирные молочные продукты — 2-3 порции в день (1 порция = 50 г сыра или 0,15 л молока).

- ✓ Семена, бобы, орехи — 5 порций в неделю (порция = 40 г).
- ✓ Жиры животные и растительные — 3 порции в день (1 порция = чайная ложка оливкового или льняного масла).
- ✓ Сладкие блюда — не чаще 5 раз в неделю (1 ч. л. варенья или меда).

КАК СОСТАВИТЬ РАЦИОН

Чтобы составить себе рацион, не придется делать ничего сверхъестественного: достаточно просто постепенно вводить необходимые продукты и убирать запрещенные. Если ваша цель — похудение, то сокращайте количество рекомендуемых порций на 1-2 пункта.

Удобно еще и то, что диета очень продумана и вы сможете найти множество вкусных блюд или целое меню, которое соответствует DASH-диете.

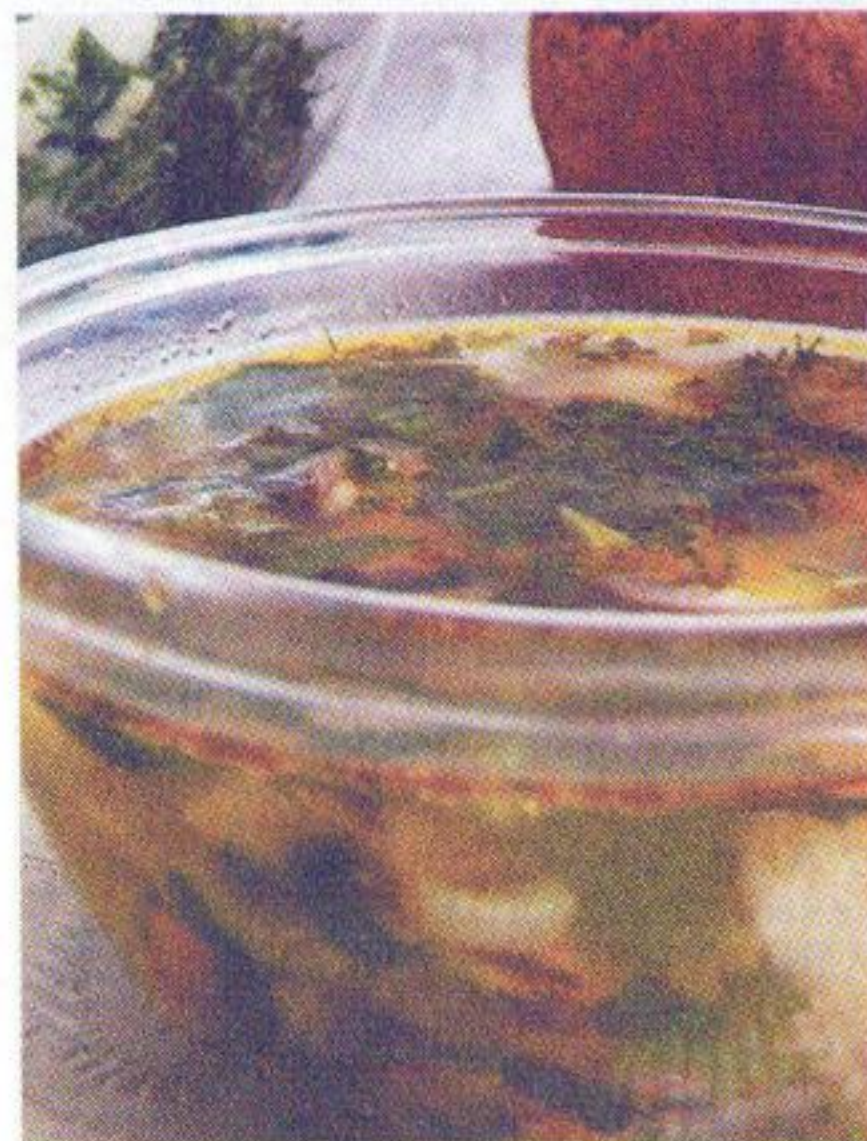
Такая диета не ограничивается по времени и обеспечивает поступление в организм нужного количества микроэлементов и витаминов. Похудение проходит плавно, без чувства голода и резких скачков веса, а значит, организм не будет испытывать стресс.



Весенний

куриный суп с грибами и вермишелью

1 ч супы



- вермишель — 100 г
- куриное филе — 250 г
- шампиньоны — 250 г
- морковь — 1 шт.
- репчатый лук — 1 шт.
- стебли сельдерея — 2 ст. л.
- листья сельдерея — 2 ст. л.
- кинза — 3 ст. л.
- укроп и петрушка — по 1 ст. л.
- растительное масло — 2 ст. л.
- сливочное масло — 20 г
- соль — 1 ст. л.
- красный молотый перец — 1 ч. л.
- кипяток — 2-2,5 л

1. Обжарить вермишель до золотистого цвета, отставить.

Подготовить остальные продукты: морковь нарезать тонкой длинной соломкой, лук — мелко, мясо и сельдерей — брусочками, грибы разрезать на 4-6 сегментов.

В кастрюле разогреть сливочное и растительное масло. Выложить в кастрюлю с маслом лук и морковь, столовую ложку кипятка, перемешать, потушить, до испарения жидкость и далее обжарить.

Выложить в кастрюлю с морковью и луком куриное филе и грибы, перемешать.

Обжарить 2-3 минуты.

2. Добавить в кастрюлю с овощами сельдерей и молотый перец, перемешать и обжаривать все еще одну минуту. Налить в кастрюлю, кипяток. Довести суп до кипения, добавить жареную вермишель. Посолить и варить до готовности 30-35 минут на среднем огне. В готовый суп выложить мелко нарезанную свежую зелень, дать настояться 10-12 мин.

Суп-пюре

из зелени

1 ч супы



- говядина вареная — 300 г
- шпинат, просвирняк (пиперт), ботва молодой свеклы, кинза, укроп, петрушка, щавель — много (по пучку) и по вкусу.
- говяжий бульон — 1,8-2 л
- картофель — 2 шт.
- лук репчатый — 1 шт.
- яйцо вареное — 2-3 шт.
- сметана — по вкусу
- соль — 2 ч. л.
- растительное масло — 1 ст. л.
- сливочное масло — 20 г

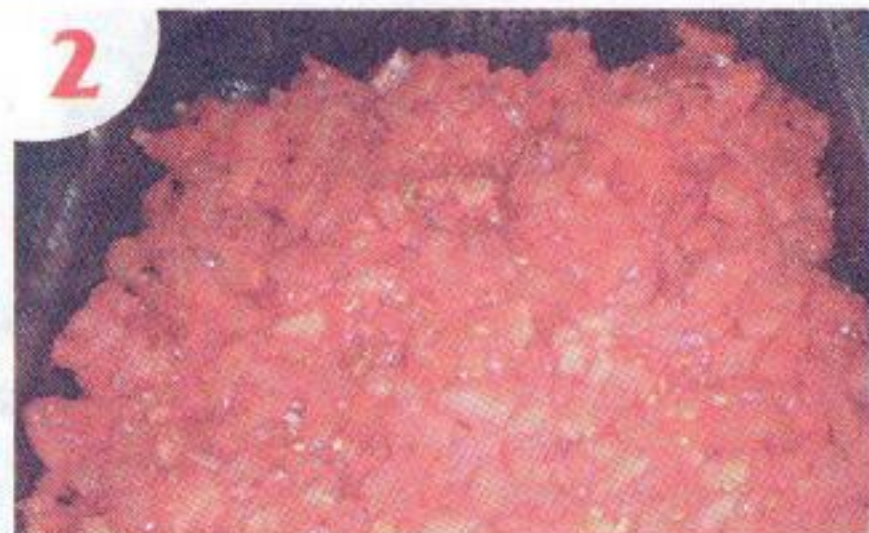
1. Картофель и репчатый лук очистить, нарезать. В кастрюле зажарить лук на сливочном и растительном масле. Зелень нарезать не обязательно мелко, так как в дальнейшем она будет взбиваться. В кастрюлю с луком добавить картофель и стакан теплого процеженного бульона, проварить до полу готовности и достать из кастрюли. Добавить в кастрюлю к луку муку, перемешать, налить еще стакан бульона, помешивая, довести до однородности.

2. Сначала в кастрюлю с луком и бульоном выложить более грубую зелень: петрушку, кинзу, укроп,

проварить с закрытой крышкой на медленном огне 2-3 мин. Добавить остальную зелень, варить 2-3 минуты, слегка остудить. Поместить вареную зелень и часть бульона в чашу блендера, взбить в пюре и перелить в кастрюлю. Налить остальной бульон, прокипятить. Добавить вареное мясо и картофель и все вместе довести до готовности, проварив на слабом огне 7-10 минут. За 5 минут до окончания, добавить нарезанные яйца. Дать настояться 10-15 мин.

Американские тефтели

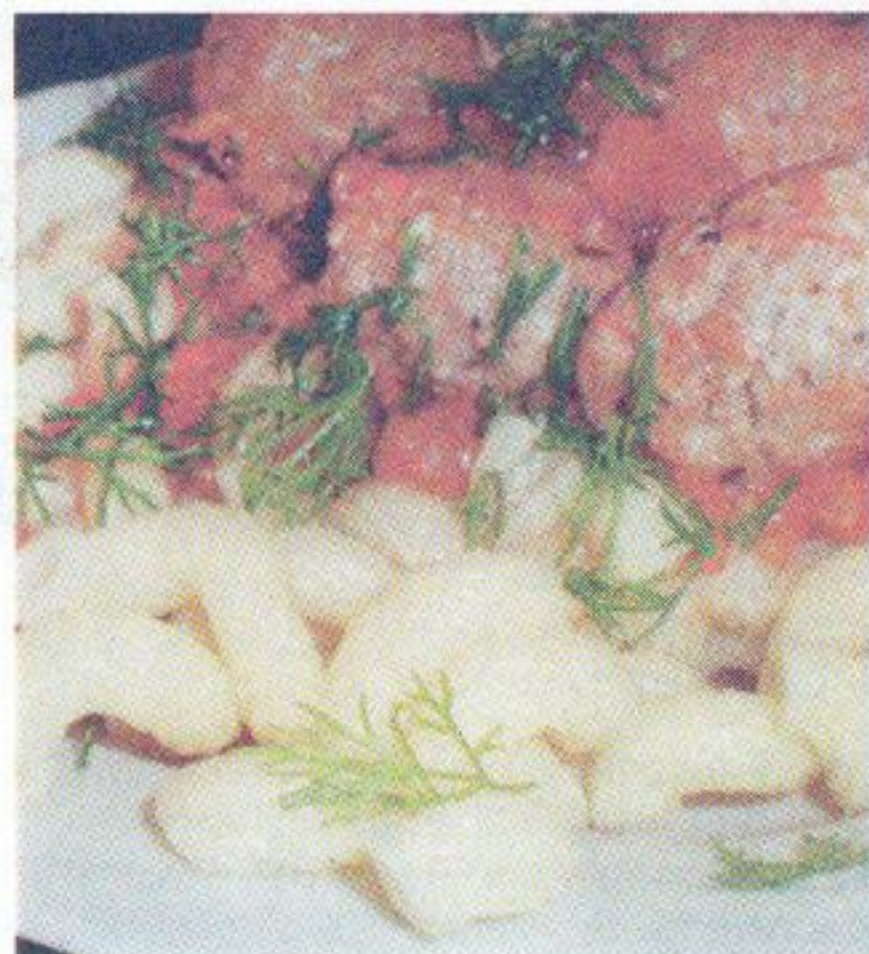
1 ч мясо



- мясной фарш — 500 г
- лук — 2 шт.
- помидоры — 4-5 шт., или 300-400 мл томатного сока
- яйцо — 1 шт.
- твёрдый сыр — 150-200 г
- рис — 2-3 ст. л.
- чеснок — 2 зубка
- сахар — 1 ст. л.
- зелень — несколько веточек
- соль и перец — по вкусу

1. Сыр натереть на мелкой тёрке (небольшую часть оставить для посыпки, луковицу мелко нарезать, рис отварить до полуготовности, а зелень измельчите ножом. Добавить в фарш вместе с солью и черным перцем и аккуратно перемешать. Вбить яйцо и хорошо вымесить готовый фарш.

2. Приготовить соус. Лук нарезать небольшими кубиками, выложить на сковороду с прогретым растительным маслом и довести его до прозрачно-золотистого состояния. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками. Добавить помидоры (или томатный сок) к жарящемуся луку и потомить соус под крышкой на слабом огне около 10



мин. Посолить смесь, добавить сахар и приправить черным перцем или паприкой. Выключить огонь под сковородой и только после этого добавить в томатный соус порубленный чеснок. Смазать дно формы для запекания небольшим количеством масла и положить тефтели. Подготовленные мясные шарики залить томатным соусом и отправить в разогретую до 180-200° С духовку. Через 30-40 минут открыть духовку, засыпать тефтели оставшимся натёртым сыром и прогревать блюдо ещё 10 мин.

Бараньи

ребрышки с луком

2 ч мясо



- бараньи рёбра — 1,2 кг
- чеснок — 3 зубка
- лук — 2 шт.
- специи для мяса — 2 ч. л.
- молотый кориандр — 2 ч. л.
- зира — 1 ч. л.
- растительное масло — для жарки
- соль и черный свежемолотый перец — по вкусу

1. Нарезать ребра, положить в глубокую миску, добавить соль, специи для мяса, черный свежемолотый перец. Хорошо перемешать, дать ребрышкам промариноваться 30-40 мин. Крупно нарубить чеснок. Налить в сковороду немного растительного масла, сразу, не дожидаясь его разогревания, всыпать чеснок, и когда он начнёт подрумяниваться, отправить в сковороду подготовленные ребрышки. Периодически перемешивая обжарить ребра до появления на мясе румяной корочки.

2. Нарезать репчатый лук, как только на поверхности мяса появятся обжарки, добавить в сковороду репчатый лук, убавить огонь, закрыть крышкой и, не перемешивая,



вая, жарить ребра еще 10 минут под крышкой. Когда лук от пара размягчится, убавить огонь, перемешать, добавить молотый кориандр и зиру, ещё раз перемешать, тушить ребрышки с луком под крышкой еще 40 минут, не забывая блюдо иногда перемешивать, чтобы не подгорело. Переложить готовую баранину на отдельную тарелку, по желанию посыпать нарубленной зеленью кинзы или петрушки и подавать с лавашом, нарезанным сулугуни и аджикой.

Гречаники

с печенью и творожно-сметанным соусом

🕒 1 ч 30 мин 🍴 мясо



- печень — 500 г
- гречневая крупа — 1,5 стакана
- яйца — 2 шт.
- лук репчатый — 1 шт.
- чеснок — 2 зубка
- мука — 2 ст. л.
- манка — 1 ст. л.
- приправа или соль, чёрный молотый перец — по вкусу
- растительное масло

Для соуса:

- творог — 150 г
- сметана — 4 ст. л.
- молоко — 70 мл
- чеснок — 1-2 зубка
- укроп, соль — по вкусу

1. Отварить гречку в подсоленной воде до готовности. Печень пропустить через мясорубку. Лук с чесноком обжарить на растительном масле. К печени и гречке добавить обжаренный лук с чесноком, вбить яйца, перемешать. Добавить вкусовую приправу, чёрный перец, муку. Хорошо перемешать, добавить манку, дать постоять 10 минут.

2. Обжарить гречаники на растительном масле, на среднем огне с обеих сторон под крышкой.

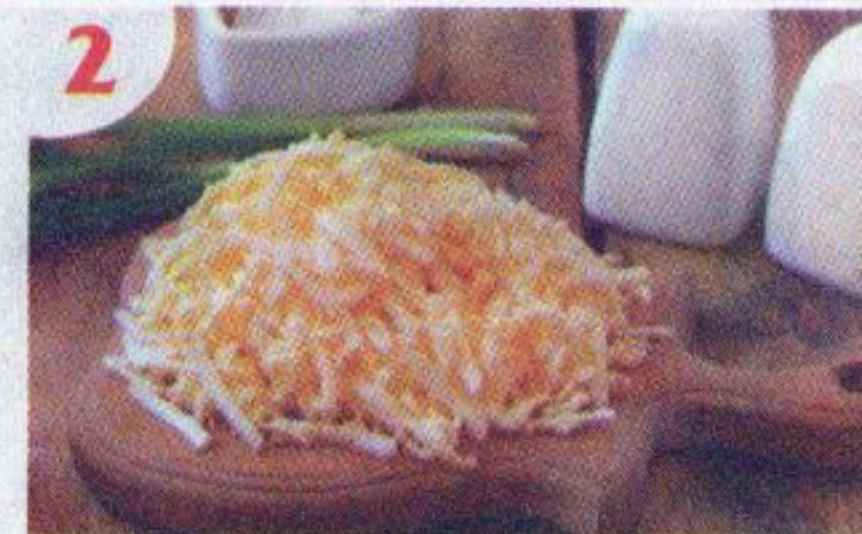


Убрать лишнее масло, выложив на бумажное полотенце. Приготовить соус. В стакан погружного блендера положить творог, молоко, сметану, чеснок, добавить соль, взбить до однородной массы. Добавить нарезанный укроп, перемешать. Подавать гречаники с творожно-сметанным соусом.

Куриный

шницель с сыром

🕒 35 мин 🍴 мясо



- куриное филе — 3-4 штук
- яйца — 2 шт.
- сыр твердый — 150 г
- панировочные сухари — по вкусу
- соль — по вкусу
- карри — по вкусу
- масло растительное — по вкусу



Куриный шницель с сыром — блюдо, которое гарантирует вам вкусный обед или ужин! Стоит приложить минимум усилий, чтобы получить максимум удовольствия от нежного и румяного куриного шницеля.

1. Подготовьте все необходимые ингредиенты. Куриную грудку разморозить, если она была заморожена.

2. Сыр натереть на крупной тёрке. Он придаст шницелям нежность и сочность.

3. Курицу нарезать мелко. Смешать курицу с сыром, добавить яйцо, муку, соль и перец. Хорошо перемешать массу. Из полученного фарша сформировать котлетки, выложить их на ско-



вороду с разогретым растительным маслом. Жарить на медленном огне примерно по 3-5 минут с каждой стороны. Готовые шницели подавать горячими.

Жареный хек

🕒 1 ч

🐟 рыба



- хек — 800 г
- соль — 1 ч. л.
- красный молотый перец — 0,5 ч. л.
- мука — 2-3 ст. л.
- растительное масло — 4-5 ст. л.

1. Очистить рыбу. Плавники срезать с помощью ножниц. Удалить ножницами также жёлтые, желчные части, которые могут горчить. Рыбу тщательно вымыть под проточной водой и откинуть на сито, чтобы максимально стекла вода. Далее рыбу выложить на чистую льняную или х/б ткань, меняя ее до того момента, когда не останется или останется минимальная влага от рыбы. Уже обсушенную рыбу посолить и поперчить. Разогреть сковороду с растительным маслом.

2. В отдельной миске обвалить со всех сторон рыбу в муке. На горячую сковороду с растительным маслом выложить подготовленную рыбу и обжарить на среднем огне 7-8 минут. Перевернуть рыбу на другую сторону и продолжить столько же жарить. Прикрыть крышкой сковороду с рыбой, уменьшить огонь до минимума и потомить 2-3 минуты.



Подавать жареную рыбу рекомендуется с картофельным пюре, свежей зеленью и огурцами, в том числе и маринованными.

Речная

форель с овощами

🕒 40 мин

🐟 рыба



- форель речная — 2 шт.
- масло оливковое — 1 ст. л.
- лимон — 1 шт.
- картофель молодой — 500 г
- масло растительное — 50 мл
- соль — по вкусу
- перец черный молотый — по вкусу

1. Форель тщательно промыть и почистить. Форму для запекания смазать маслом. На рыбу тоже нанести масло, соль, перец и выдавить несколько капель сока лимона. Небольшие дольки лимона без кожицы можно положить в разрез брюшка. Духовку нагреть до 190°C. Чтобы процесс запекания шел быстрее и рыба не деформировалась, на тушке нужно сделать несколько надрезов и поставить запекать на 20-25 минут.

2. К рыбе можно приготовить гарнир: мелкий молодой картофель. Его нужно очистить или же пожарить с кожурой, если хорошо отмыть и убрать повреждения. Картофелины побольше можно разрезать пополам, мелкую жарить целиком. Мытую, чищеную картошку выложить на полотенце и промокнуть ее, а затем поместить в разогретую сковороду, куда предварительно



налить растительное масло. Картошку поджарить, иногда переворачивая ее, в конце готовки посолить. Запеченную форель выложить на тарелку вместе с жареным молодым картофелем, можно украсить тарелку листьями салата и добавить нарезанный тонкими овальными кусочками огурец.

Рыба

в остром томатном соусе

🕒 20 мин

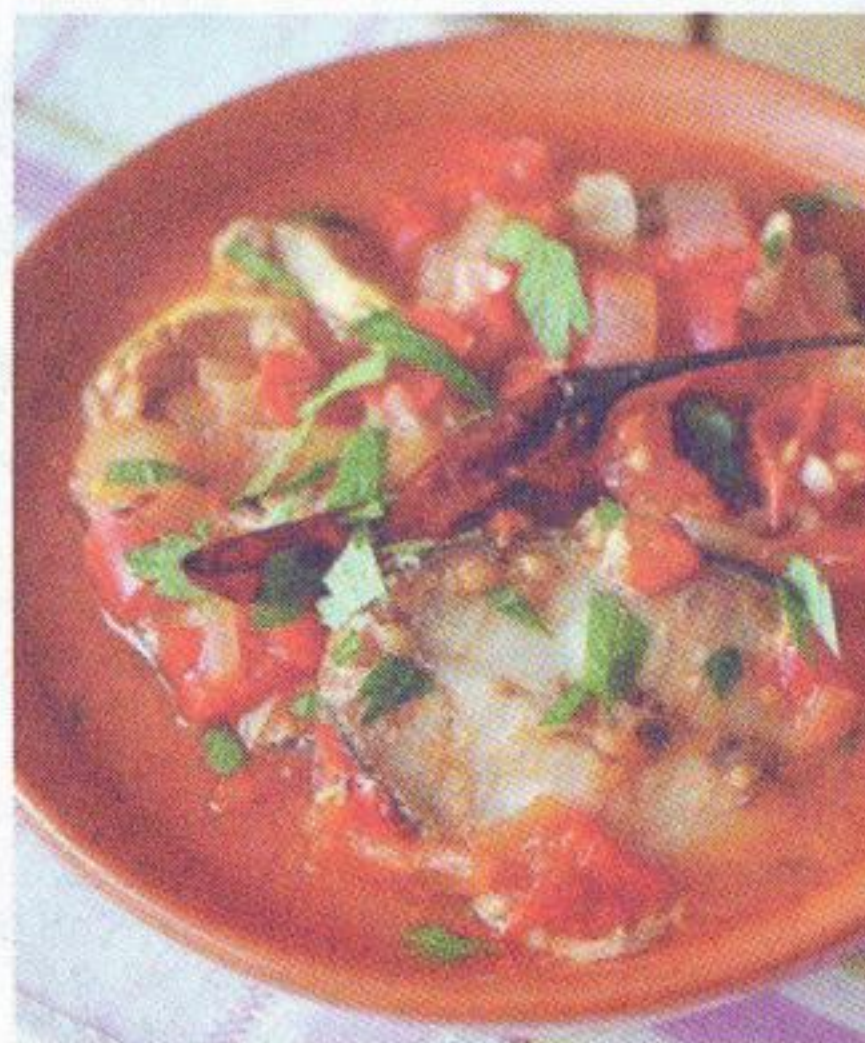
🐟 рыба



- рыба (белая, некостлявая) – 500 г
- помидор (средние) – 5 шт.
- томатная паста – 2 ст. л.
- перец болгарский (красный) – 1 шт.
- перец чили – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- чеснок – 3 зуб.
- масло растительное – 2 ст. л.
- тмин – 1/2 ч. л.
- зира – 1/2 ч. л.
- перец черный (молотый)
- соль
- зелень (петрушка, кинза, мята)

1. Приготовить соус. Помидоры, болгарский красный перец, репчатый лук нарезать кубиками, сложить в посуду для СВЧ-печи. Добавить зиру, тмин, перец чили, нарезанный пластинками чеснок, влить растительное масло. Посолить, поперчить, добавить около стакана воды, чтобы соус не был густым. Поставить посуду в микроволновку, накрыть крышкой и тушить на полной мощности (800 Вт) 5 минут.

2. Нарезать рыбу на куски размером около 3 см. Выложить куски рыбы в тушёные овощи и поставить



Храйме – рыба в остром соусе из помидоров, перца, чеснока, специй и зелени – в Израиле считается блюдом марокканским. Подают храйме в любое время года на ужин.

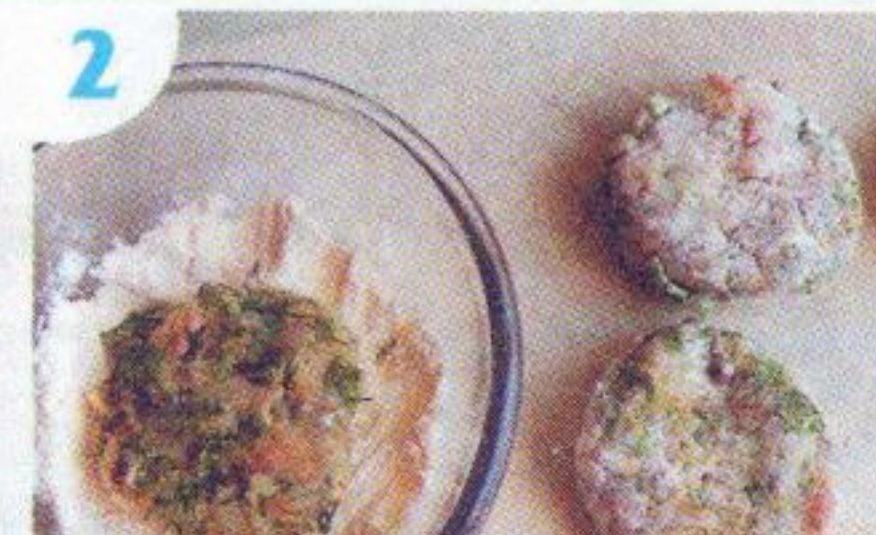
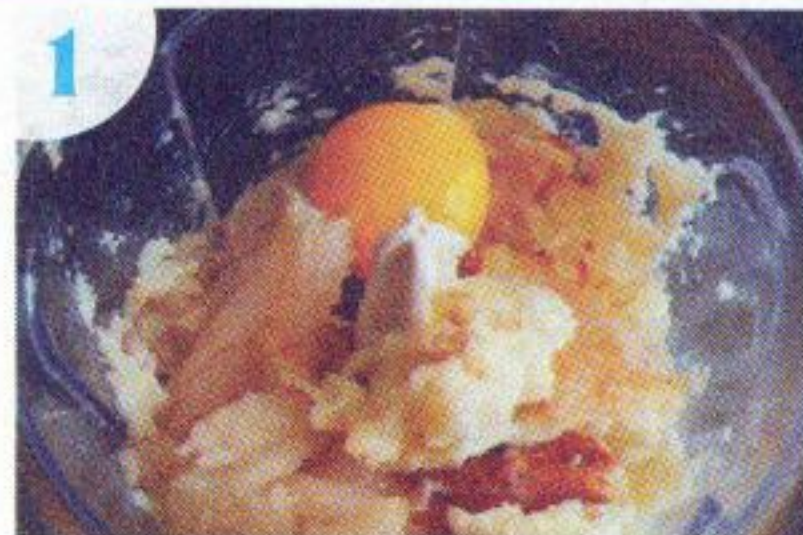
опять в микроволновку, закрыв крышкой, на 10 минут на полную мощность. Готовой рыбе дать настояться 5 минут. Подаём рыбу горячей или холодной, посыпав зеленью.

Рыбные

крокеты

🕒 1 ч

🐟 рыба



- нототения – 400 г
- репчатый лук – 1 шт.
- хлеб – 100 г
- молоко теплое – 5-6 ст. л.
- смесь сухих трав для рыбы – 1 ст. л.
- соль – 0,5 ч. л.
- черный молотый перец – 0,5 ч. л.
- яичный желток – 1 шт.
- укроп свежий – 2,5 ст. л.

Для кляра:

- мука – 4 + 2,5 ст. л.
- крахмал – 1 ст. л.
- соль мелкая – 0,75 ч. л.
- холодная минеральная вода – 180 мл
- растительное масло для жарки – 6-8 ст. л.

1. С рыбы снять кожу, удалить кости.

Лук мелко нарезать и обжарить до прозрачности. Чёрствый хлеб залить тёплым молоком. В чашу блендера порциями выложить рыбу, жареный лук, мясо, хлеб и взбить до однородности. Добавить желток, смесь сухих трав, соль и перец по вкусу, мелко нарезанный укроп. Перемешать. Если фарш суховатый, подлить 1-2 ст. л. тёплого молока или воды.



Оставить фарш на час мариноваться в холодильнике.

2. Просеять 2,5-3 ст. л. муки, крахмал и соль, перемешать. Достать из холодильника газированную минеральную воду и порциями, помешивая, подливать в сухую смесь. Помешивая, получить кляр, похожий по консистенции на не очень густую сметану, отправить на час в холодильник. В отдельную миску просеять муку. Слепить из фарша небольшие котлеты диаметром 3-3,5 см, обвалить сначала в муке, потом в кляре. Выложить котлету в кляре в разогретую сковороду и обжарить с двух сторон.

Жареная

картошка с чесночными стрелками

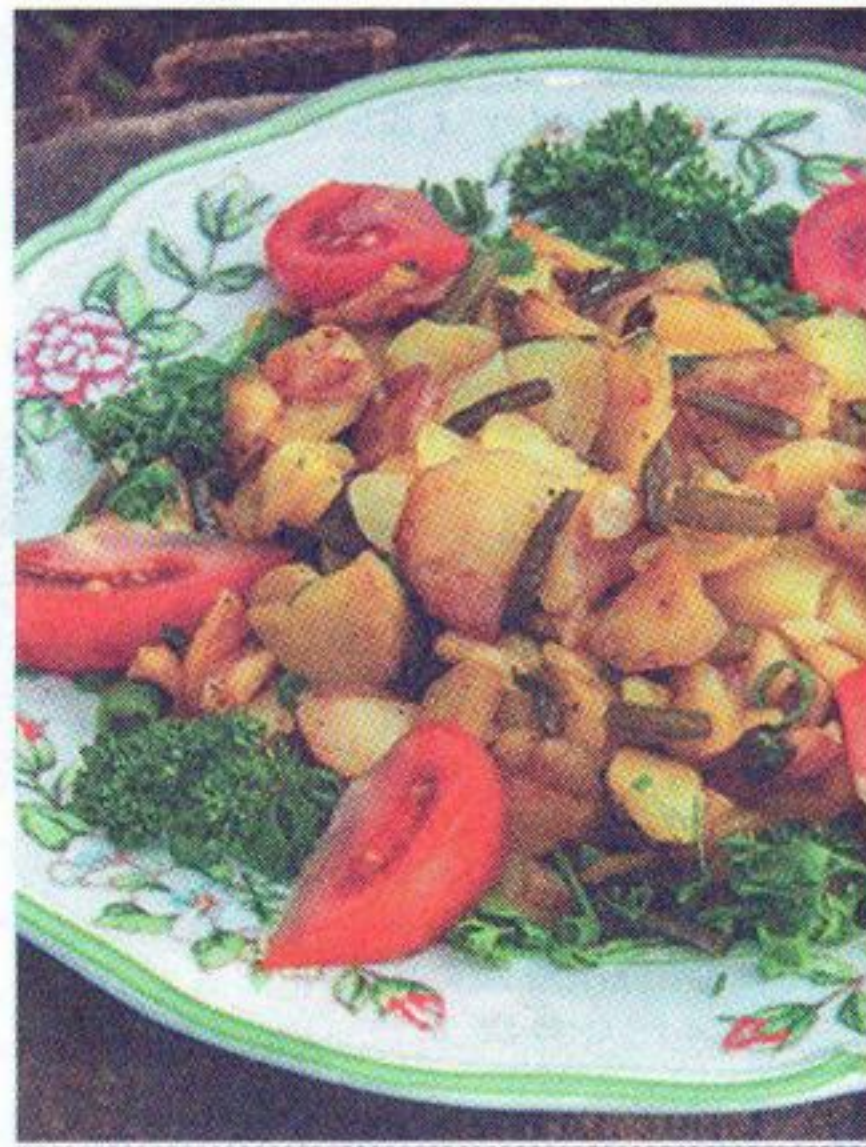
1,5 ч | овощи



- картофель — 500 г
- стрелки чеснока — 300 г
- растительное масло — 5 ст. л.
- соль — по вкусу
- черный молотый перец — по вкусу

1. Картошку почистить и нарезать ломтиками или соломкой. Чесночные стрелки с отрезанными бутонами нарезать небольшими кусочками. В большой широкой сковороде хорошо разогреть растительное масло и выложить картошку. Жарить, не перемешивая минут 5-7, пока нижний слой не начнет поджариваться. Затем аккуратно, стараясь не переломать ломтики картошки, перемешать. И снова, не трогая, продолжать жарить 5-7 минут. Чем реже и аккуратнее перемешивается картошка, тем целее будут её кусочки. Особенно это важно, когда картофель нарезан соломкой. И не солить!

2. Когда картошка наполовину готова, всыпать в сковородку нарезанные чесночные стрелки. Снова аккуратно перемешать. Прикрыть сковородку крышкой и на среднем огне довести картошку до готовно-



сти. В процессе обжарки нужно будет ещё пару раз перемешать содержимое сковородки. Готовую картошку посолить и поперчить по вкусу. Снова перемешать и жарить еще 3-5 минут без крышки. Все, жареный картофель со стрелками чеснока готов. Разложить по тарелкам, добавить свежие овощи и посыпать при желании нарезанной зеленью.

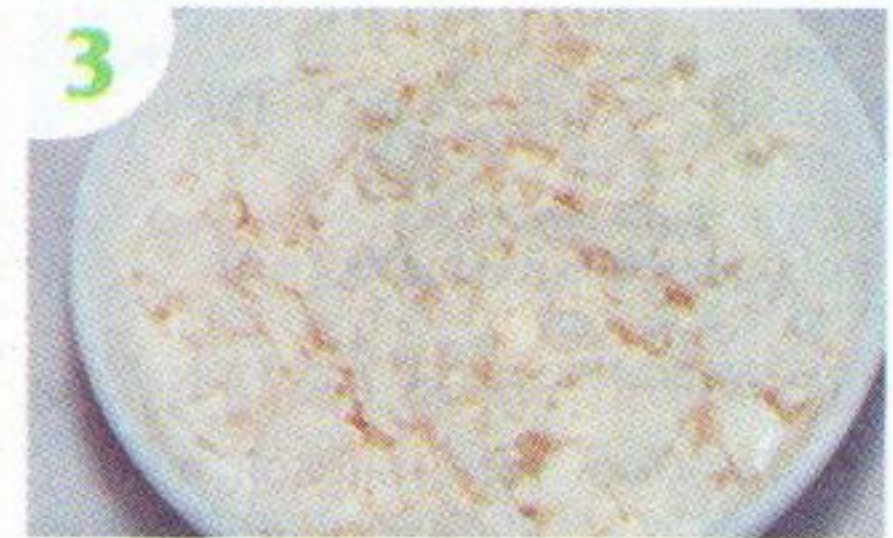
Запеченный

картофель с фетой и лимоном по-гречески

1,5 ч | овощи



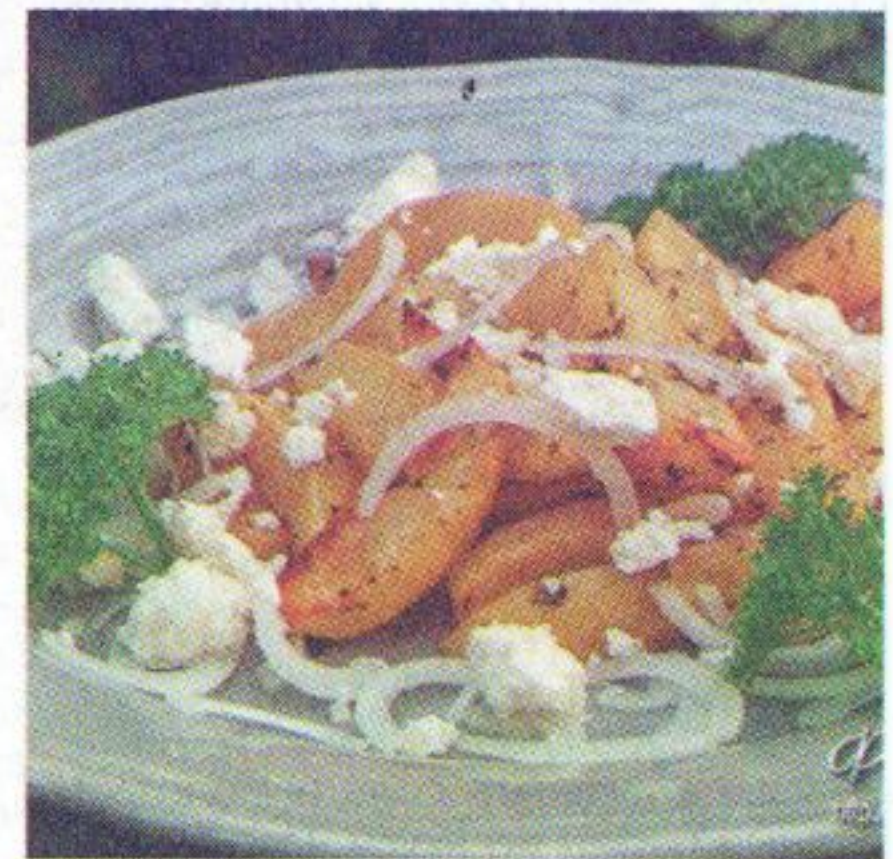
- картофель — 500 г
- сок половины лимона.
- репчатый лук — 1 шт.
- чеснок — 3-4 зубка
- сыр фета — 100 г
- черный молотый перец — по вкусу
- соль — по вкусу
- орегано + розмарин — по вкусу
- растительное масло — 50 мл
- вода — 50 мл
- листья мяты — 5-6 шт.



1. Мелко нарезать чеснок и листья мяты. Смешать растительное масло, воду, лимонный сок, соль, чёрный молотый перец, орегано, розмарин, чеснок и мяту.

2. Картошку почистить, нарезать ломтиками, выложить в форму для запекания. На картошку вылить масляную смесь. Тщательно все перемешать. Поставить форму в разогретую до 180°C духовку примерно на 40 минут, пока картошка не пропечётся полностью и не станет золотистой.

3. Нарезать репчатый лук тонкими полукольцами или перьями. Сыр фета можно просто раскро-



шить пальцами. Выложить готовый картофель на блюдо и посыпать его сыром и нарезанным репчатым луком. Запечённый картофель с фетой по-гречески готов.

Отбивные

из вёшенки

30 мин

ОВОЩИ



- вешенки — 500 г
- панировочные сухари — 100 г
- яйца — 2 шт.
- соль — по вкусу
- перец черный молотый — по вкусу
- растительное масло — 30 г

1. Промыть весь грибной пучок в воде и срезать с него грибы, стараясь действовать аккуратно, не повреждая ни одну вешенку. Поместить грибы на доску и слегка отбить кулинарным молотком. Шляпки можно и не отбивать, если вешенки слишком хрупкие. Выложить отбитые грибы на тарелку или блюдо, один на один, чтобы было удобнее их брать. Если у вас нет свободного времени, то шаг с отбиванием можно пропустить, но тогда нужно будет увеличить время запекания на 5-6 минут.

2. В глубокую тарелку разбить яйца, всыпать соль и молотый черный перец по вкусу. Так как отбитые грибы очень нежные и хрупкие, то их солить и перчить нет надо можно просто добавить указанные специи в яичную массу. Взбить яйца со специями в пену, выложить в нее

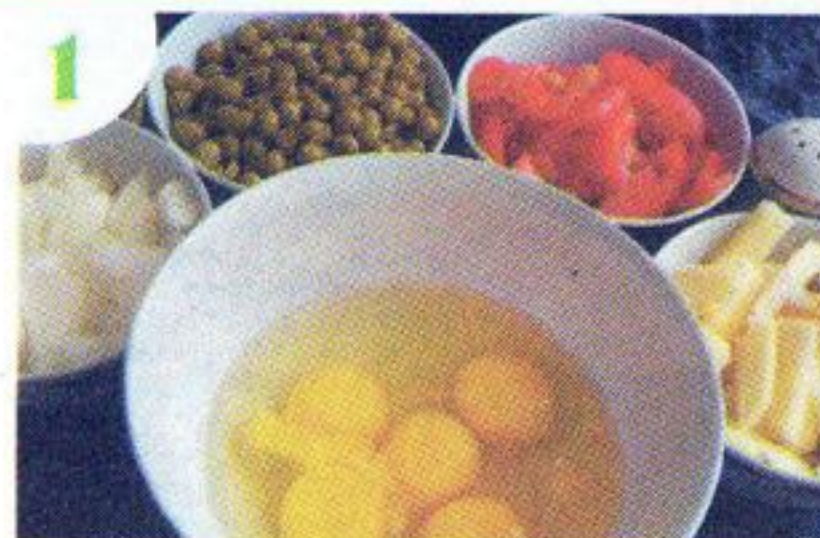


отбитую вешенку, чтобы яичная масса окутала гриб со всех сторон. Высыпать панировочные сухари в глубокую емкость, обваливать в них гриб. Таким образом обваливать все отбитые вешенки сначала в яичной массе, потом в массе из сухарей. Смазать пергаментную бумагу растительным маслом, выложить грибные отбивные. Разогреть духовку до 180° С, запекать 10-12 мин. Подавать вместе со свежей зеленью, овощами, кашей, соусами.

Яичница-солянка

1 ч

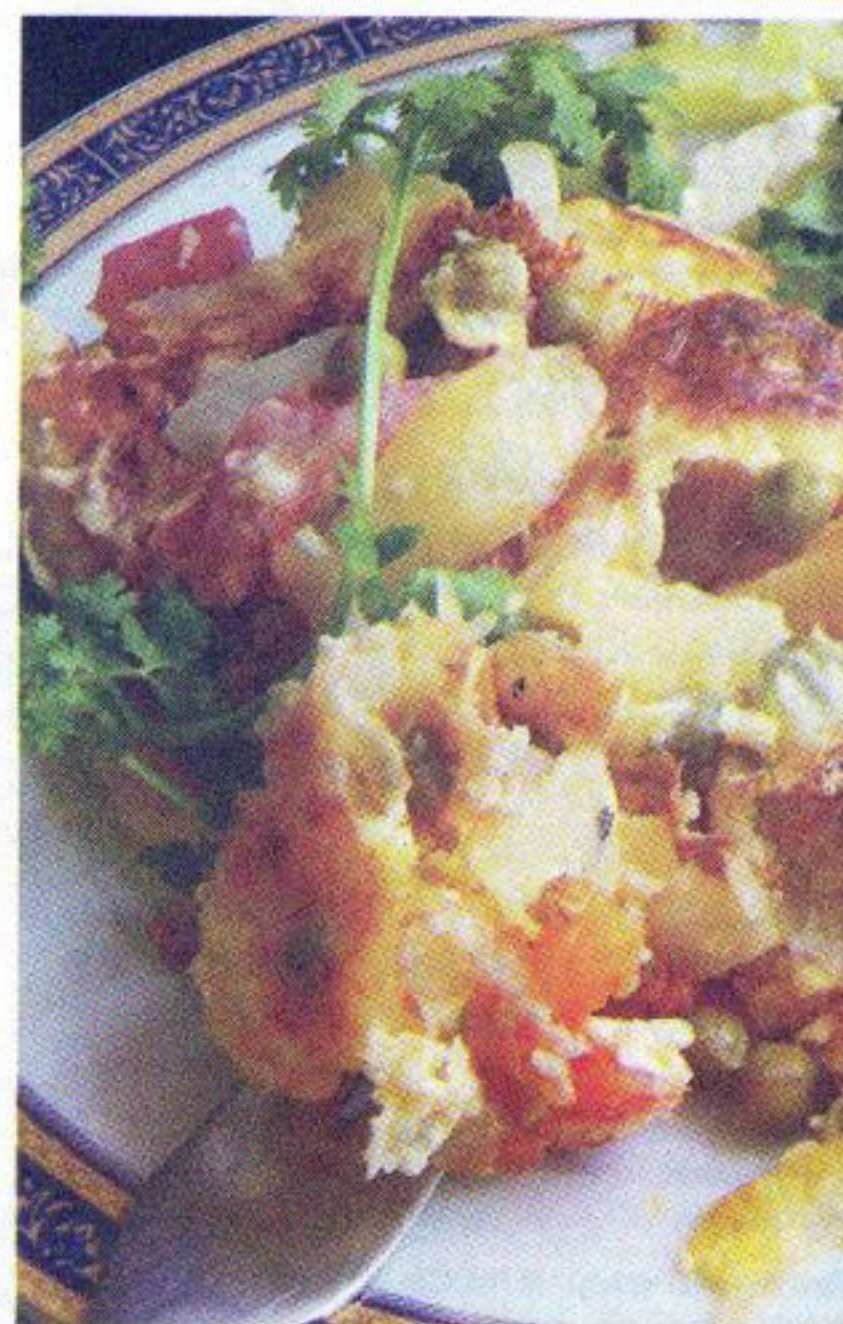
ОВОЩИ



- яйцо — 5 шт.
- картофель — 3 шт.
- помидор — 1 шт.
- репчатый лук — 2 шт.
- консервированный горошек — 6-7 ст. л.
- растительное масло — 5 ст. л.
- соль — 0,5 ч. л.
- черный молотый перец — щепотка

1. Картофель, репчатый лук и помидор нарезать соломкой, яйца разбить в большую глубокую миску, горошек достать из банки с рассолом и откинуть на дуршлаг. Картофель пожарить до готовности на растительном масле, используя 3 ст. л., слегка посолить. К готовой картошке добавить нарезанный соломкой репчатый лук, перемешать, прикрыть сковороду крышкой и жарить на среднем огне все вместе 2-3 минуты. Готовый жареный картофель слегка остудить, яйца слегка взбить.

2. В яичную болтушку добавить нарезанный помидор и консервированный зелёный горошек, чёрный перец, соль и перемешать, добавить готовый картофель, перемешать таким образом, чтобы взби-

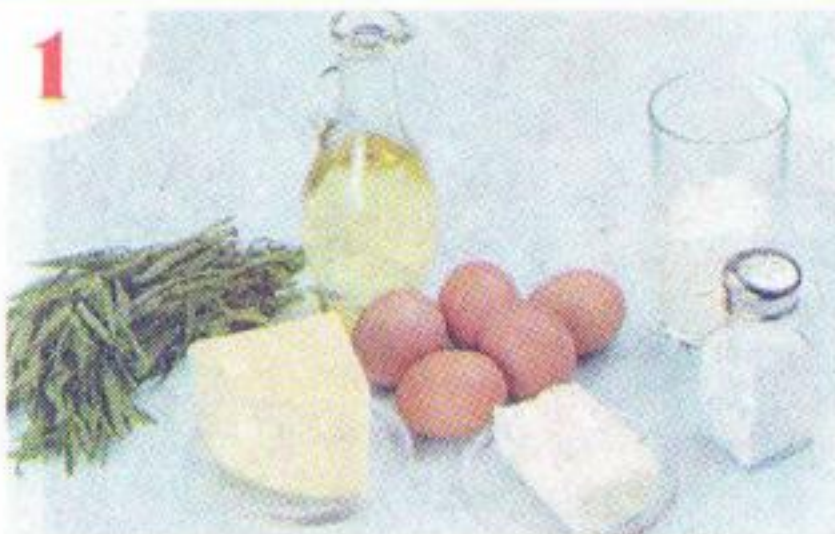


тые яйца обволокли все продукты. В разогретую сковороду, где жарилась картошка, долить масла и перелить яичную солянку. Жарить яичницу на умеренном огне 10-12 минут, прикрыв крышкой, затем перевернуть и дожарить еще 5-8 минут.

Борано

(аджарская личница)

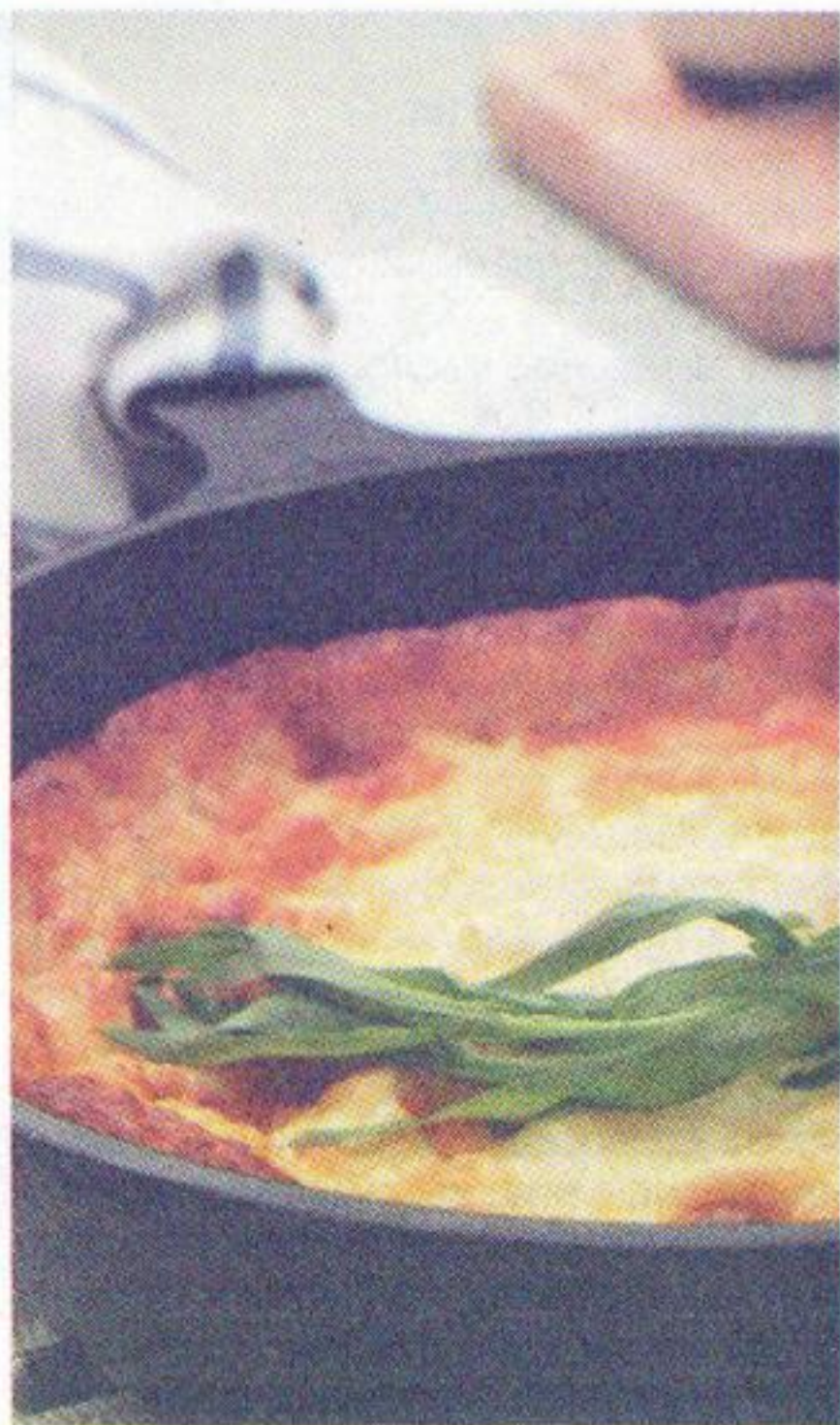
1 ч 4 яйца



- яйца — 4 шт.
- сыр сулугуни или молодой рассольный сыр — 100-150 г
- молоко — 100 мл
- растительное масло — 2 ст. л.
- сливочное масло — 25 г
- соль — по вкусу.

1. Яйца разбить в миску. Добавить соль, учитывая соленость сыра. Взбить яйца, но не в пену, а просто до однородного состояния. Влить молоко и растительное масло. Снова взбить все вместе.

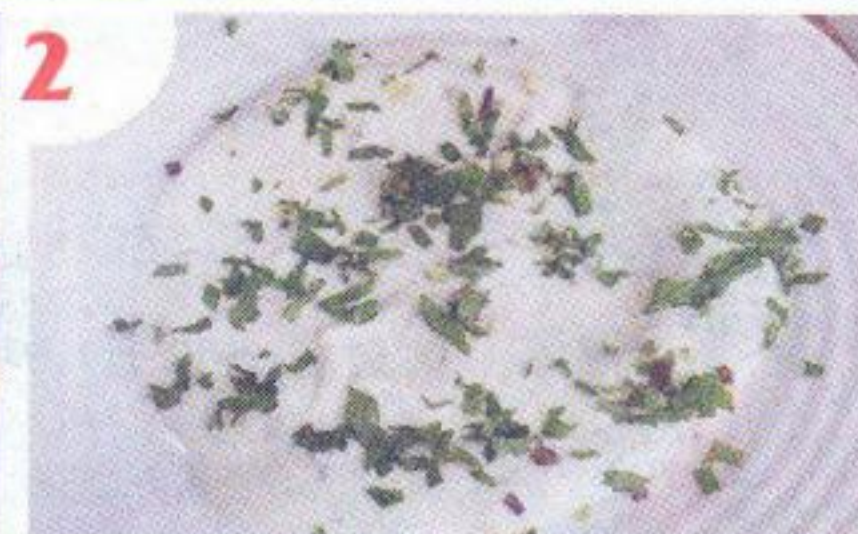
Сыр натереть на крупной терке. Сыра должно быть не меньше по **2.** объему, чем яиц, лучше даже больше. Форму для запекания обильно смазать сливочным маслом. Высыпать сыр в яичную смесь и хорошо все перемешать. Вылить все в форму. Учтите, что при запекании яичная смесь будет сильно подниматься, так что форма должна быть заполнена не более чем наполовину. Поставить форму в разогретую до 150°C духовку. Нагрев в духовке должен быть очень слабый. Яйца начнут схватываться примерно через 25-30 минут после начала запекания.



Запекать омлет до золотистой корочки сверху. Это займет еще 15 минут. Достать из духовки. Разложить по тарелкам и сразу же поставить на стол.

Яйцо пашот

30 мин 4 яйца

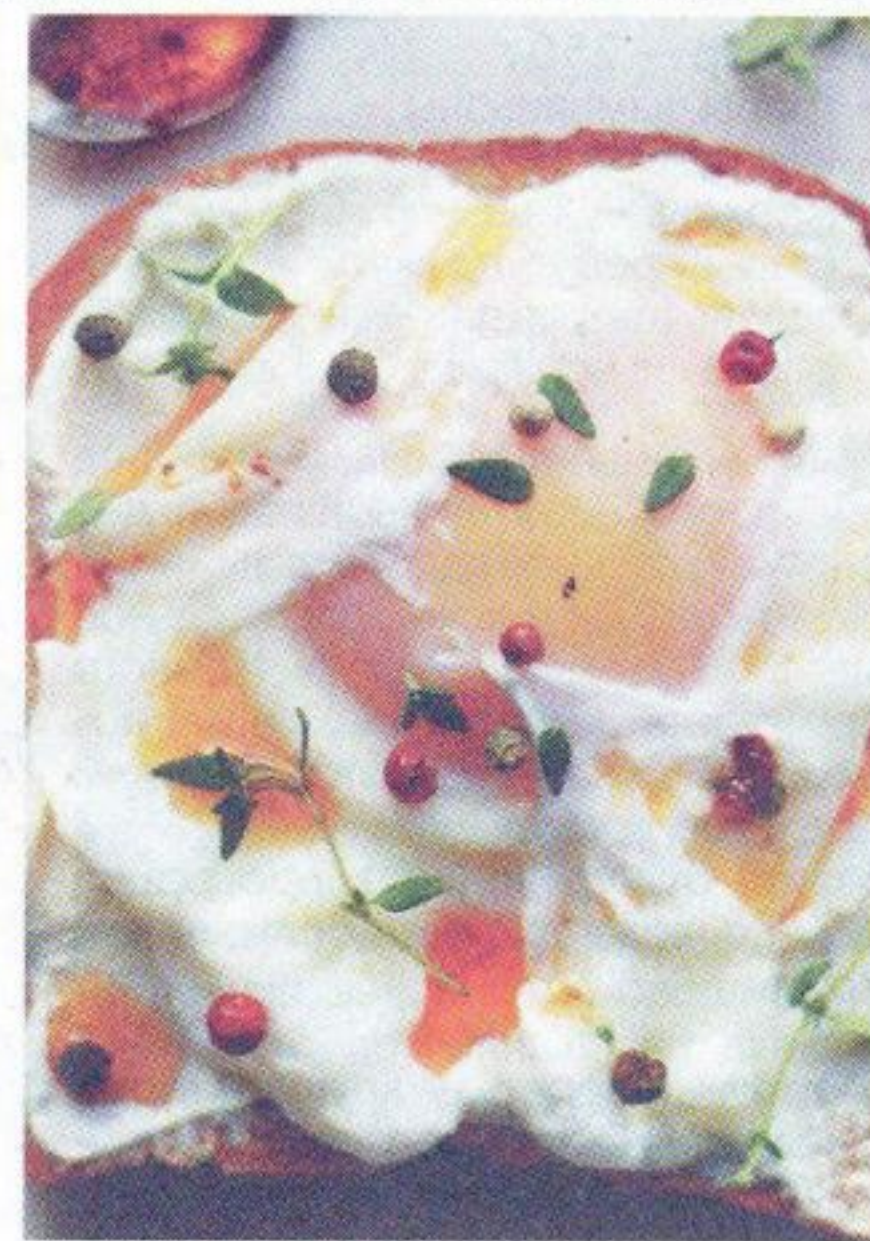


- яйца — 2-3 шт.
- йогурт густой, без наполнителей — 200 мл
- сливочное масло — 30-40 г
- чеснок — 2-3 зубка
- листья мяты — 3-4 шт.
- паприка — 1,5 ч. л.
- хлопья чили — 0,5 ч. л.
- соль — по вкусу.

1. В небольшую чашку выложить кулинарную пленку и слегка смазать ее растительным маслом. Аккуратно разбить в пленку яйцо так, чтобы желток остался целым. Завернуть яйцо в пленку так, чтобы желток не разлился.

В кастрюле довести воду до кипения, снизить степень нагрева и выложить пакетики с яйцами. Варить до того момента, когда белок станет твердым, а желток все еще будет оставаться жидким. Это занимает примерно 2-4 минуты.

Нарезать мелко чеснок и мяту. В **2.** йогурт добавить чеснок и соль по вкусу. Перемешать и дать настояться пока готовится основные ингредиенты блюда. Разогреть в сковороде сливочное масло и добавить в него паприку и острый перец. Перемешать и примерно минуту оста-



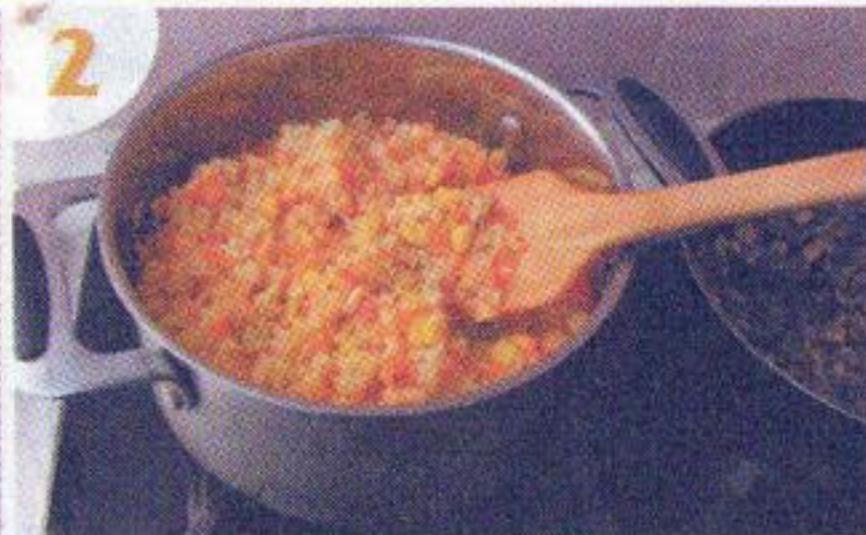
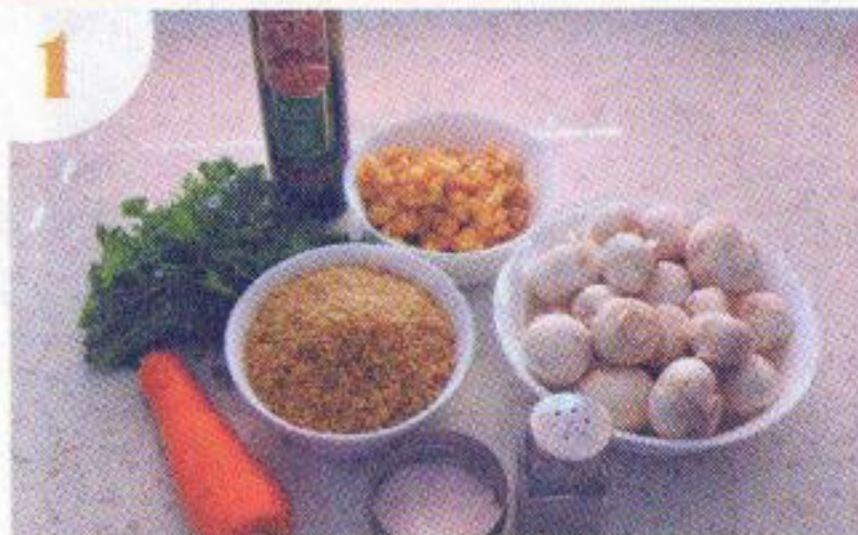
вить на среднем огне, после чего снять сковороду с плиты. Выложить на тарелку йогурт с чесноком и полить половиной переченого масла. Посыпать половиной мяты. Затем выложить на йогурт яйца пашот, снова полить маслом и посыпать мятой.

Булгур

с шампиньонами

40 мин

блюда
из круп



- булгур — 250 г
- грибы шампиньоны — 250 г
- кукуруза — 100 г
- морковь — 1 шт.
- соль, перец — по вкусу
- зелень (петрушка) — по вкусу
- растительное масло — 1 ст. л.

1. Хорошо промыть булгур под проточной холодной водой. Достаточно сменить воду дважды. Налить в кастрюлю растительное масло и засыпать булгур. Немного прожарить на медленном огне, помешивая, пока не появится приятный ореховый аромат. Залить булгур водой в пропорции 1:2. Т.е. воды в 2 раза больше, чем крупы.

Морковь натереть на крупной терке. Добавить в булгур морковь и кукурузу. Для приготовления булгура с овощами и грибами можно использовать замороженную кукурузу. Можно купить замороженную, а можно использовать консервированную, но тогда добавляйте побольше соли, поскольку консервированная кукуруза сладковата. Хорошо все перемешать и варить на маленьком огне под крышкой. Добавить соль по вкусу.



2. Нарезать грибы кубиками, посолить и поперчить. В разогретую сковороду с растительным маслом выложить грибы и жарить под закрытой крышкой на маленьком огне. Когда грибы пустят сок, открыть крышку и обжарить на среднем огне. За это время вода из кастрюльки с булгуром выпарится. Добавить в булгур грибы.

Жареный рис

с яйцом по-китайски

40 мин

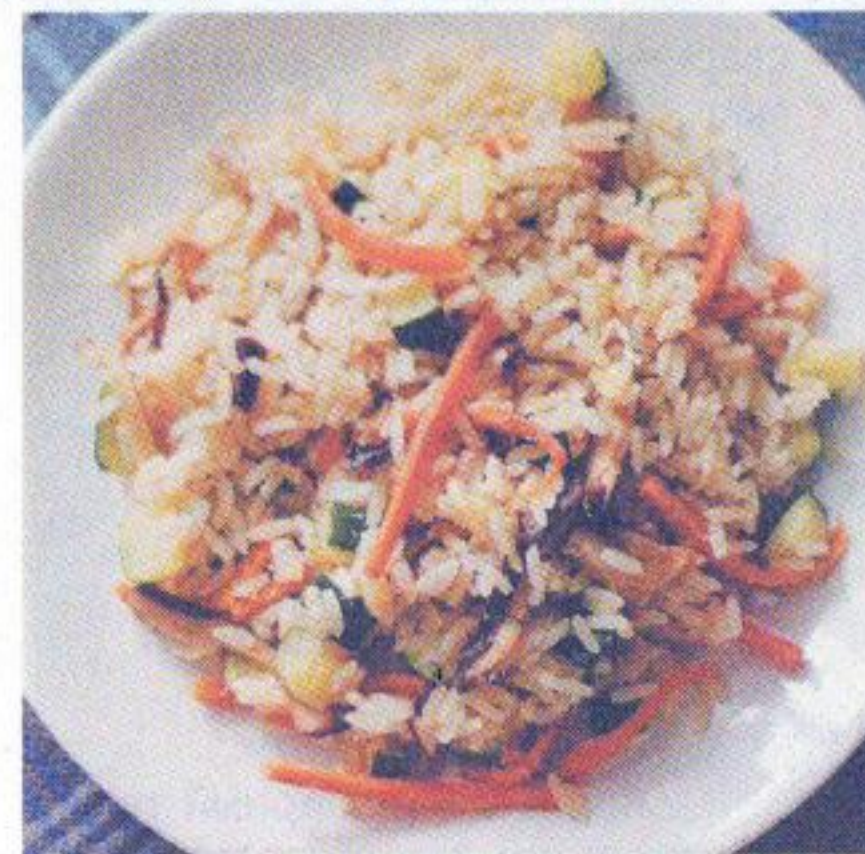
блюда
из круп



- круглый рис — 300 г
- цукини — 200 г
- зеленый лук — 50 г
- морковь — 1 шт.
- красный стручковый перец — 1 шт.
- тертый имбирь — 0,5 ч. л.
- грибы шиитаке — 6 шт.
- мелко рубленый чеснок — 2 зубка
- легкий соевый соус — 4 ст. л.
- кунжутное масло — 0,4 стакана
- яйцо — 1 шт.

1. Рис сварить до готовности, обсушить, переложить в глубокую тарелку и убрать в холодильник: для жарки он понадобится холодным. Морковь нарезать соломкой, грибы — тонкими плоскими ломтиками. Чили измельчить. Нарезать цукини небольшими кубиками, мелко порубить лук и чеснок. Имбирь натереть на мелкой терке. Зеленый лук измельчить.

2. Хорошо прогреть вок, влить четверть стакана масла. В горячее масло положить чеснок, имбирь и мелко нарезанный перец чили. Жарить 1 мин. Добавить морковь, жарить еще 1 мин. Затем к получившейся ароматной смеси

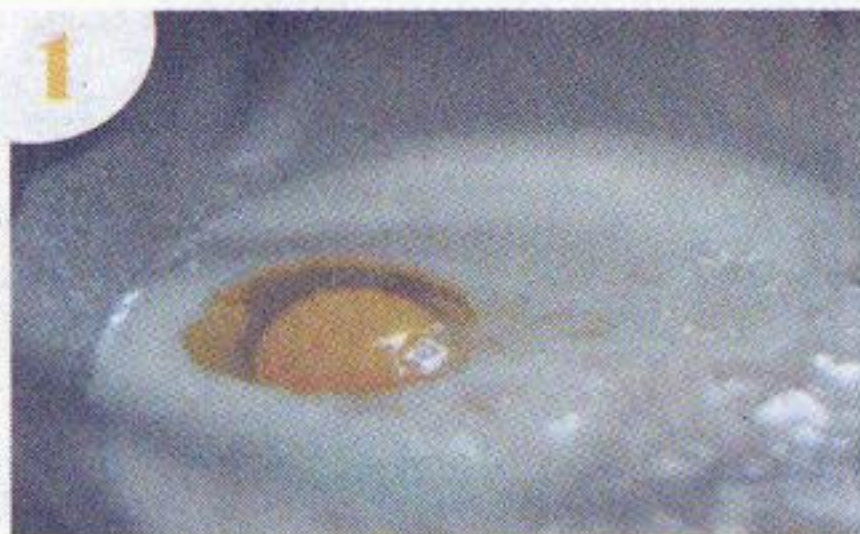


добавить цукини и грибы, непрерывно помешивая. Жарить овощи 2 мин, постоянно помешивая, не давая им пригорать. Добавить к овощам холодный рис, снова все перемешать и как следует прогреть смесь в течение одной-двух минут, но не дольше, иначе рис превратится в чипсы. В небольшую миску разбить яйцо, добавить соевый соус и хорошо взбить. Получившуюся смесь немедленно вылить в вок и перемешать с овощами и рисом. Снять вок с огня, добавить измельченный зеленый лук, быстро перемешать и разложить по тарелкам.

Лобиани

3 часа

несладкая
выпечка



- сваренная фасоль — 2 стакана
- мацони или нежирный кефир — 1 стакан
- мука — 2,5 стакана
- сахар — 1 ч. л.
- лук — 1 шт.
- сливочное масло — 30 г
- растительное масло — 50 мл
- дрожжи — 1,5 ч. л.
- хмели-сунели — 2 ч. л.
- соль — по вкусу
- черный молотый перец — по вкусу



1. В мацони или нежирный кефир комнатной температуры добавить растительное масло, соль, сахар и дрожжи. Перемешать и постепенно добавлять просеянную муку. Сразу всю муку выкладывать не надо, начините примерно с 2-х стаканов, а затем добавлять по мере замешивания теста. Вымешивать, пока тесто не будет прилипать к рукам и стенкам посуды, но будет мягким. Готовое тесто скатать в шар, накрыть и оставить в теплом месте на пару часов.

2. Репчатый лук нарезать маленькими кусочками и обжарить на сливочном масле до прозрачности. Посолить, поперчить, доба-

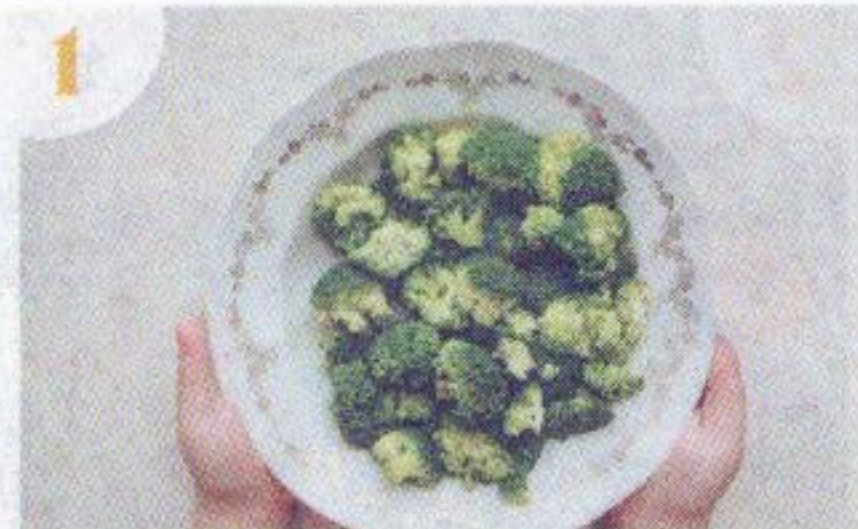
вить специи. Перемешать и жарить до начала карамелизации лука. Выложить лук к фасоли, измельчить до состояния пюре. Когда тесто поднимется и увеличится в объеме примерно вдвое, достать его и разрезать на 3 части. Каждую часть размять в лепешку толщиной примерно 1 см. На центр лепешки выложить треть фасоли. Количество фасоли и теста должно быть примерно одинаковым. Слепить лепешку. Перевернуть швом вниз и аккуратно размять лобиани в лепешку толщиной около 1 см так, чтобы начинка равномерно распределилась внутри теста. Запечь на сухой сковородке. Тесто должно полностью пропечься, но не подгорать.

Маффины

с брокколи и сыром

45 мин

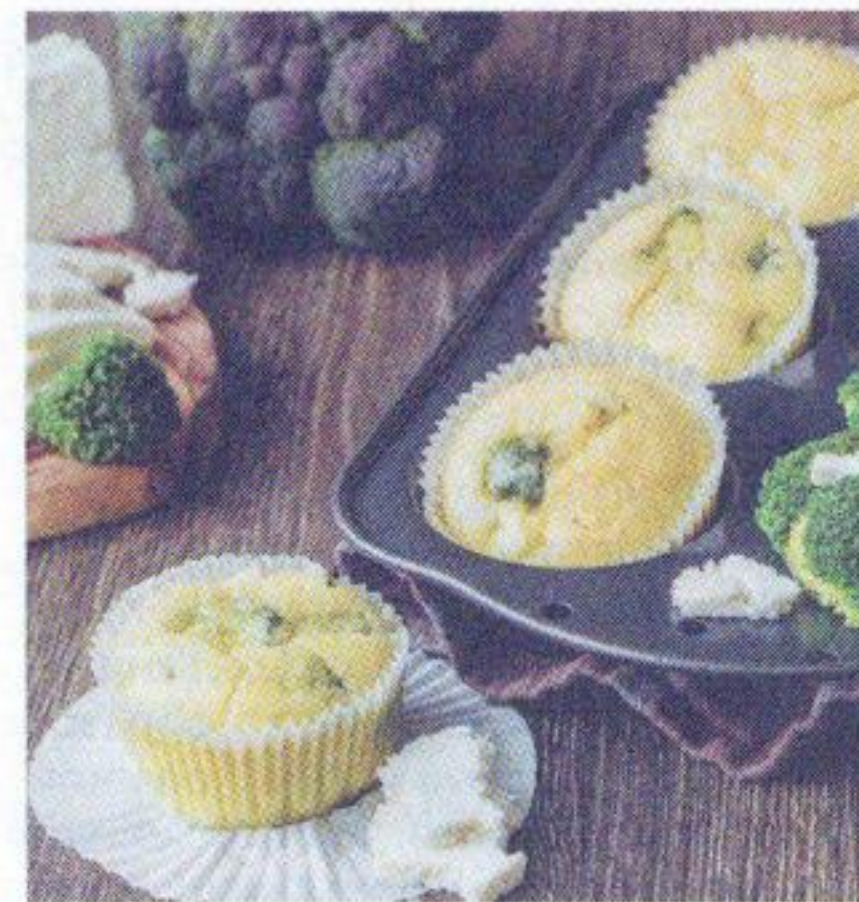
несладкая
выпечка



- брокколи — 200 г
- адыгейский сыр — 50 г
- яйцо — 3 шт.
- растительное масло оливковое — 100 мл
- молоко — 140 мл
- мука — 150 г
- разрыхлитель — 5 г
- соль — 1/8 ч. л.

1. 1. Духовку разогреть до 180°C. Брокколи разобрать на соцветия и отварить в кипящей воде в течение 5 минут. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Дать воде полностью стечь. Замороженную брокколи можно предварительно не размораживать. Адыгейский сыр нарезать небольшими кубиками.

2. 2. В большую миску разбить яйца и хорошо взбить их венчиком или вилкой до однородной массы (без образования пены). Влить в яичную смесь растительное масло и молоко, тщательно перемешать. Просеять муку с разрыхлителем, всыпать сухую смесь в миску с яичной смесью, снова перемешать. Добавить в получившееся тесто брокколи и кусочки сыра, посолить и перемешать. В формы



для маффинов вставить бумажные капсулы и разлить по ним тесто, заполняя формочки почти полностью. Выпекать в духовке 15-20 минут.

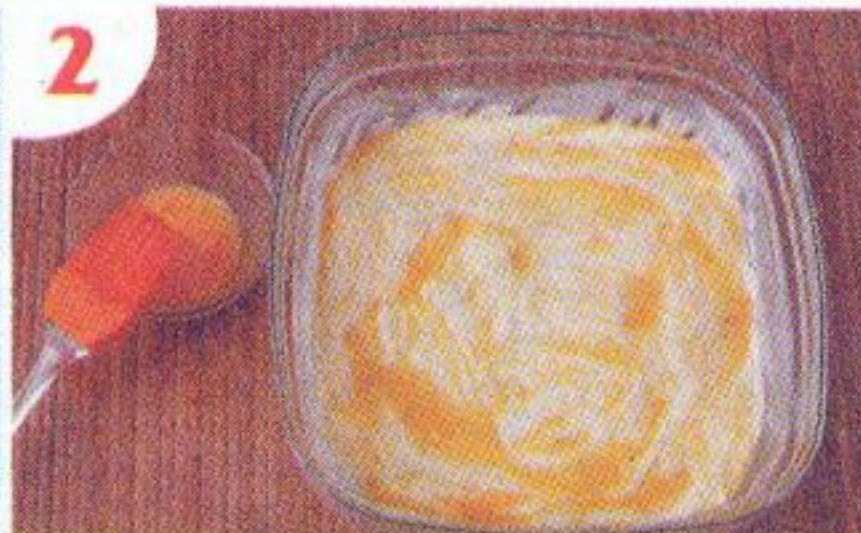
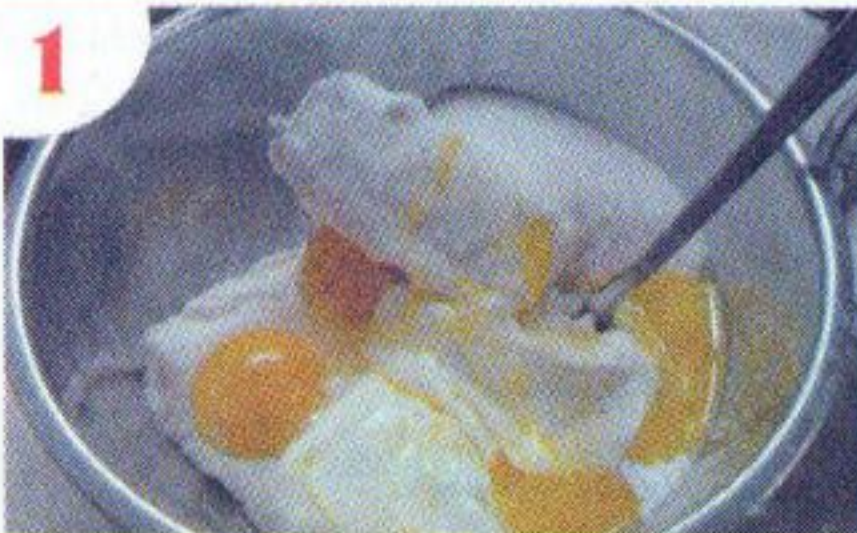
Советы по приготовлению: экспериментируйте с приготовлением маффинов, заменив брокколи на зелёные оливки без косточек или на зелёный горошек, а адыгейский сыр — на плавленый или на фету. В тесто для маффинов также можно добавить нарезанную мелкими кубиками ветчину. Третью порцию муки, используемой в рецепте, можно заменить кукурузной.

Запеканка

кукурузно-творожная

45 мин

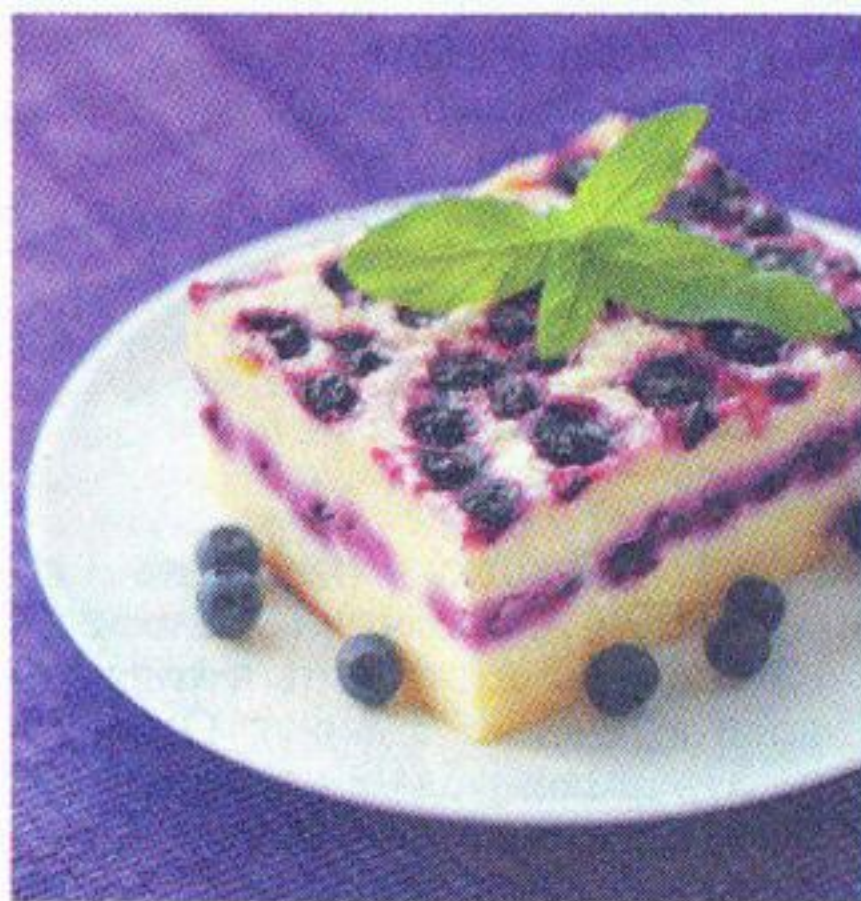
блюда
из творога



- изюм тёмный — 3 ст. л.
- масло сливочное — 1 ст. л.
- мука кукурузная — 3 ст. л.
- сахар — 1 ст. л.
- сахар ванильный — 15 г
- сметана — 2 ст. л.
- творог — 250 г
- яйца — 1 шт.

1. В чаше кухонного комбайна (насадка — металлический нож) соединить творог, яйцо, кукурузную муку (2 ст. л.), сахар, ванильный сахар. Измельчить до образования однородной массы. Лопаткой вмешать промытый и обсушенный изюм.

2. Форму смазать сливочным маслом и обсыпать кукурузной мукой (1 ст. л.). Выложить творожную массу в форму. Готовить в предварительно разогретой до 170°C духовке приблизительно 30 минут (до желаемой корочки). Готовится запеканка достаточно быстро. Творожная запеканка с кукурузной мукой отличается нежностью, получается пышной. В её состав вы можете по желанию ввести изюм, курагу, чернослив, замороженные или свежие ягоды.



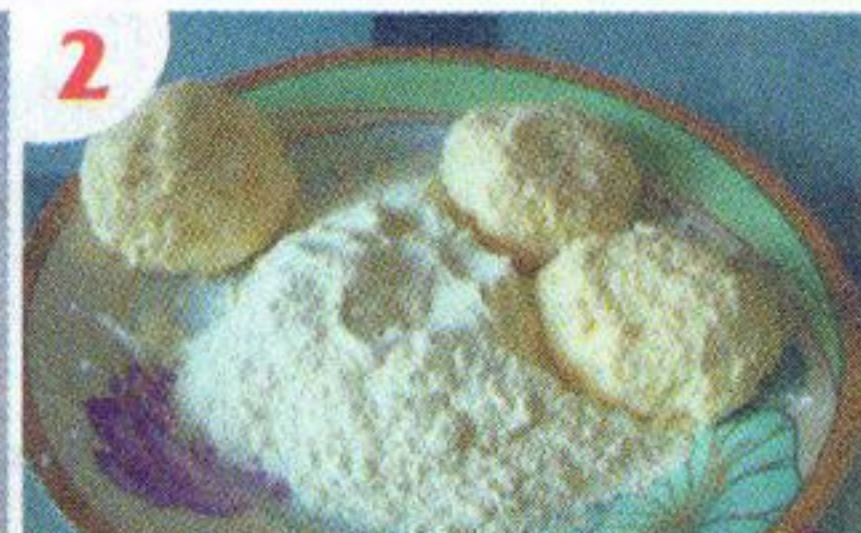
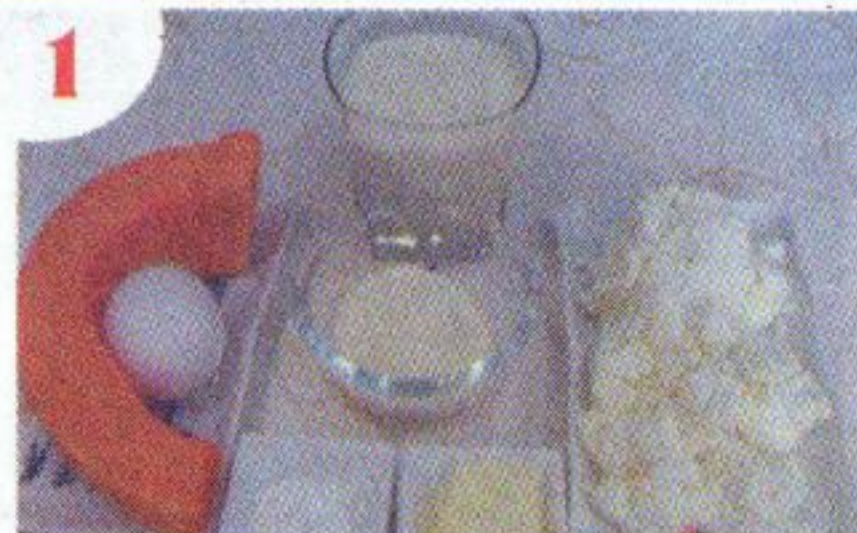
Как проверить свежесть яиц?
Взять стаканы вместимостью около 200-250 мл. Заполнить их не до самого верха проточной холодной водой. Погрузить по одному яйцу в каждый стакан. Наблюдаем за результатом: если сырое яйцо полностью погрузилось на дно, значит оно очень свежее, если яйцо остановилось на середине, значит оно ещё хорошее для употребления, но его нужно сразу использовать, и если яйцо совсем не утонуло, осталось полностью сверху, значит это яйцо уже плохое и его ни в коем случае нельзя употреблять.

Сырники

с тыквой и творогом

30 мин

блюда
из творога



- творог 9%-ный — 200 г
- тыква (пюре) — 100 г
- яйцо — 1 шт.
- сахар — 30-50 г
- соль — 2 г
- пшеничная мука — 180 г
- подсолнечное масло — для жарки

1. Тыквенную мякоть нарезать кубиками, отварить. Если хотите, сразу приправьте пряными специями. Тыквенная выпечка, в том числе творожная, выигрывает от присутствия меда, мускатного ореха, корицы, тимьяна. Вареные кусочки отбросить на дуршлаг, размять в пюре. К тыквенному пюре добавить свежий и жирный творог. Размешать. Вбить яйцо, добавить щепотку морской соли и сахарный песок. Для сладкой тыквы требуется меньше сахара. Частями всыпать муку и замесить тесто для сырников.

2. Когда тесто загустеет, переложить из миски на широкую поверхность, припылить мукой и еще раз обмять, не впитывая лишнее. Отщипнуть от мягкого кома куски размером с небольшое яблоко и сформировать круглые заготовки. Каждую обвалить со всех сторон



в муке (или панировочных сухарях). Слишком нежные следует подморозить 20-30 мин. (выложить на доску и оставить в морозильной камере).

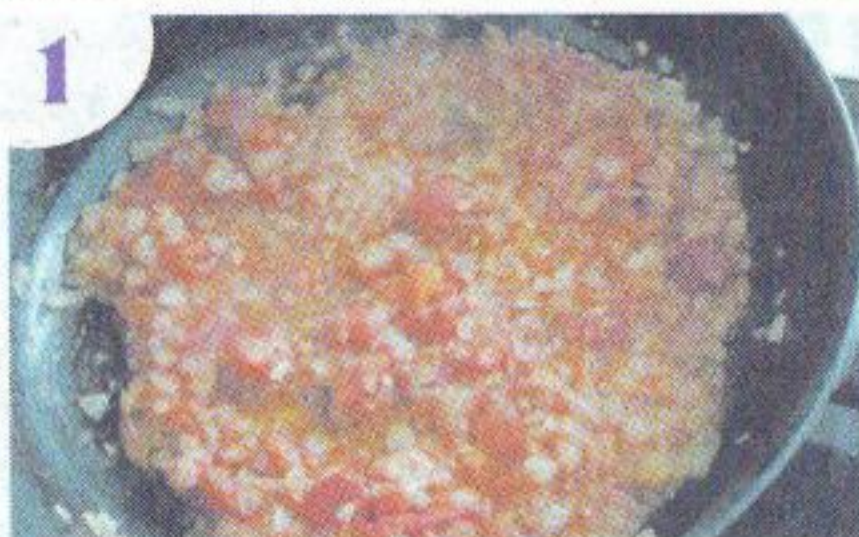
Если собираетесь налепить впрок и хранить, после затвердения переложите в пакет или в контейнер с крышкой. Потом жарьте сразу, замороженными, не оттаивая.

Прогреть сковороду, влить рафинированное постное масло, через полминуты разложить сырники-полуфабрикаты и при умеренной температуре жарить с обеих сторон до золотистой оболочки.

Курзе

С МЯСОМ

1 ч пельмени и вареники



Для теста:

- вода комнатной температуры — 2 стакана
- соль — 1 ч. л. с горкой
- яйцо — 1 шт.
- мука — 1 кг

Для начинки:

- фарш говяжий — 700 г
- сливочное масло — 30 г
- помидоры — 3-4 шт.
- лук — 2 шт.
- чеснок — 2 зубка
- соль, перец и прочие специи — по вкусу
- кинза, петрушка и укроп — по вкусу



в фарш. Тщательно перемешать — начинка готова.

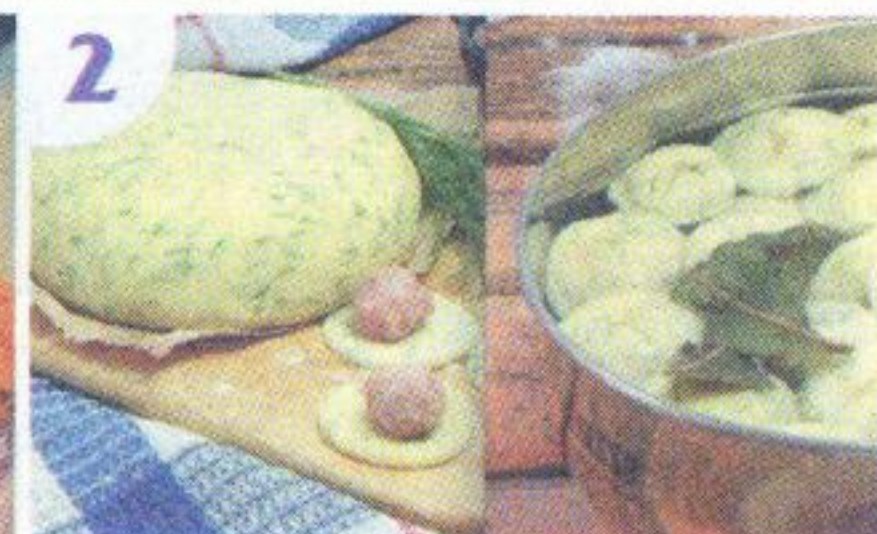
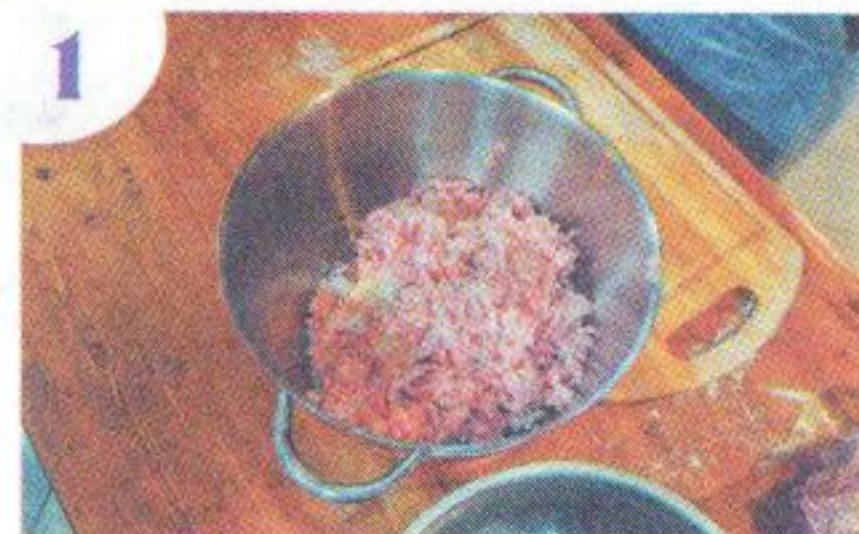
2. Приготовить тесто. Замесить довольно тугое тесто, чтобы с ним было легко работать. Отложить, чтобы отдохнуло, обернув пищевой пленкой. Тесто разделите на 2-3 части, будет легче раскатывать. Взять одну часть, сделать шар и раскатать тонко на припыленной мукой поверхности. Вырезать кружочки диаметром примерно 8-10 см. Разложить начинку в кружочки теста, примерно по 1 ст. л., и лепить косичку. Курзе варить в кипящей подсоленной воде 10 мин. Подавать с любимым соусом.

Курзе — блюдо дагестанской кухни, готовят его не только с мясом, но и с творогом и с картофелем.

1. В фарш добавить соль и специи, нарубленную зелень и одну луковицу, нарезанную мелкими кубиками. Вторую луковицу нарезать так же, разогреть сковороду со смесью сливочного и подсолнечного масел и обжарить лук до мягкости. Помидоры очистить от кожуры и нарезать кубиками, добавить к луку. Тушить 7 минут, помешивая. Добавить чеснок, нарезанный мелко, и переложить все

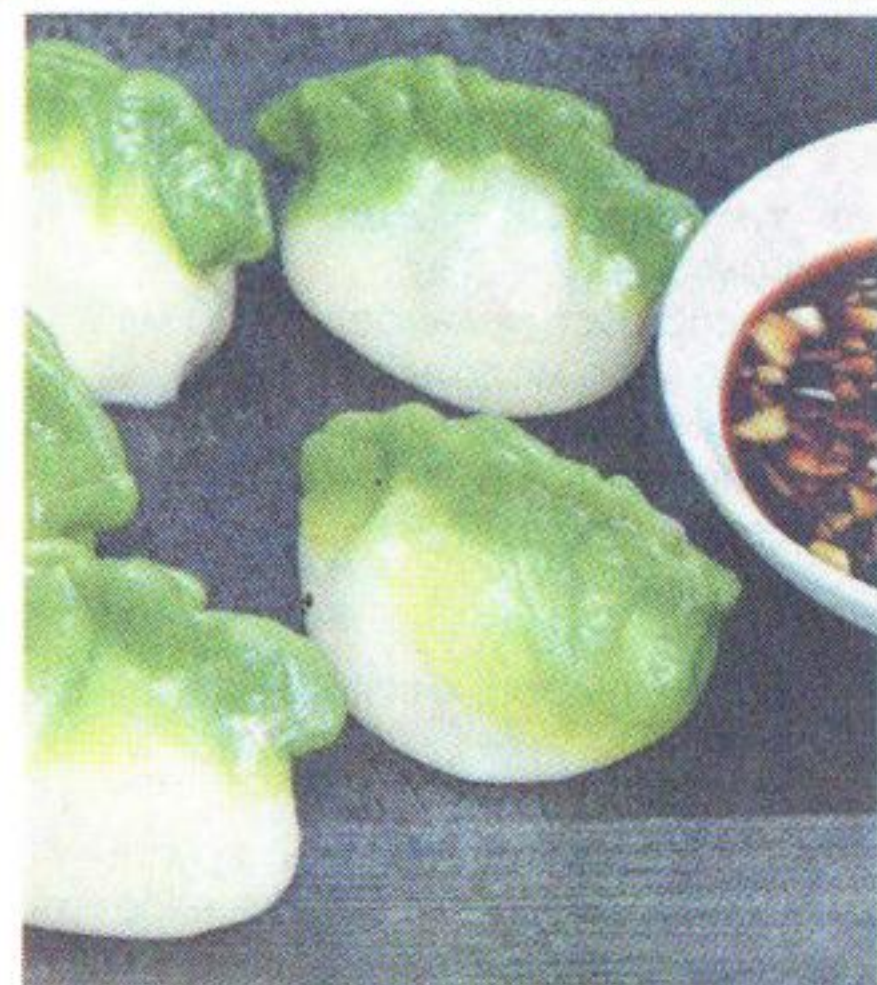
Сочные пельмени

1 ч 30 мин пельмени и вареники



- мука — 600 г
- кефир — 200 мл
- яйцо — 1 шт.
- сода — 1 ч. л.
- мясной фарш — 500 г
- лук — 1 шт.
- чеснок (молодой) — 4-5 зубков
- укроп — 1/3 пучка
- соль, перец,
- лавровый лист — 2 шт.

1. Взбить яйцо, щепотку соли, влить чуть теплый кефир — просеять соду, интенсивно перемешать и оставить на 15 минут в покое. Мелко порубить укроп, добавить в кисломолочную вязкую массу, размешать. Постепенно, пропуская через сито, подсыпать пшеничную муку. Замесить тесто для пельменей вручную. Мягкое пластичное тесто оставить на 20 минут, накрыв полотенцем. В мясной фарш добавить соль, молотый черный перец, измельченные репчатый лук и зубки чеснока. Заранее запарить листья лавра примерно в 50 мл кипятка. Слегка остудить, раствор перелить к фаршу и основательно вымешать. Пряный аромат усилит вкус и даст начинке сочность.



2. «Отдохнувшее» тесто еще разок обмять, раскатать тонко пласт. Вырезать круги одинакового диаметра. Из фарша мокрыми ладонями скатать шарики, разместить по центру каждой лепешки. Скрепить края теста и полностью спрятать начинку из мяса внутри лепёшек — прижать друг к другу углы, формируя подобие «ушек». Отваривать пельмени в подсоленном по вкусу кипятке вместе с лавровым листом — после всплытия на поверхность держать в кипящей воде 5-7 мин.

Казан-кабоб

7 ч

грили и шашлыки



- баранины мякоть — 1 кг
- жир курдючный — 100 г
- картофель — 1-1,5 кг
- лук репчатый — 2 шт.
- помидоры — 3 шт.
- масло растительное — 100 мл
- кориандр молотый — 1 ст. л.
- зира (семена) — 0,5 ч. л.
- базилик сухой — 1 ч. л.
- перец красный острый — 0,5 ч. л.
- соль — по вкусу
- зелень (укроп, кинза) — для подачи



1. Баранину нарезать крупными кусками (по 3-4 см). Лук нарезать кольцами или полукольцами, помидоры — тонкими кружочками. Смешать все специи. В миске или кастрюле соединить мясо, лук с помидорами и половину специй (не солить!), все аккуратно перемешать и убрать в холодильник не менее, чем на 5-6 часов.

2. Картофель, если крупный, разрезать пополам или на 4 части. Курдючный жир нарезать кубиками. Разжечь огонь, влить в казан масло, раскалить его хорошенько, положить курдючный жир и вытопить до шкварок. Шкварки вытащить шумовкой.

Добавить в казан картошку. Картошку не мешать, а лишь изредка переворачивать, обжарить до золотистой корочки, вынуть шумовкой.

Теперь в казан отправить мясо с луком и помидорами (огонь сильный) и обжарить до золотистой корочки. Влить горячую воду, только чтобы мясо покрыло наполовину, закрыть казан крышкой, огонь уменьшить и оставить на 20-30 мин. Крышку снять, выпарить лишнюю жидкость...

Положить в казан картошку, посолить по вкусу, всыпать оставшиеся специи, перемешать и потомить под закрытой крышкой в течение казана 15 мин.

Шашлык

2 ч 40 мин

грили и шашлыки

из куриных бедер с лимоном



- куриное бедро — 6 шт.
- соль — по вкусу
- приправа для шашлыка — по вкусу
- лук репчатый — 2 шт.
- лимон — 1 шт.
- майонез — 100 мл

1. Куриные бедра засыпать специями. Если на момент маринования шашлыка у вас такой приправы нет, то просто возьмите свои любимые специи. Это могут быть молотый красный или черный перец, сушеные травы (базилик, орегано и др.). Добавить майонез, нарезанный кольцами или полукольцами лук.

2. Лимон помыть под проточной водой (ведь добавлять его будем вместе с кожурой), а затем нарезать тонкими полукольцами. Добавить к куриным бедрам и остальным ингредиентам. Хорошо чистыми руками перемешать. Оставить куриные бедра мариноваться минимум на 2 часа. За это время можно подготовить мангал и угли.

Замаринованный шашлык из куриных бедер с лимоном выкладываем на решетку. Поверх мяса можно разложить лук и дольки лимона. Жарить



шашлык на решетке 30-35 минут, периодически переворачивая.

Подавать шашлык с любимым соусом и зеленью. Можно к куриному шашлыку предложить легкий овощной салат, приготовленный, например, из свежих помидоров и огурцов.

В принципе, используя данный рецепт, можно пожарить шашлык из целой курочки, разрубленной на порционные кусочки. Подойдут и куриные окорочка или крылышки.

Домашние

шпроты из салаки

1 час

блюда в
мульти-
варке



- салака — 700 г
- лук репчатый — 1 шт.
- морковь — 3 шт.
- соль — 1 ч. л.
- растительное масло — 6 ст. л.
- лавровый лист — 2 шт.
- вода — 0,5 стакана

Домашние шпроты из салаки в мультиварке — продукт недорогой, и на его приготовление вы не потратите много времени. К тому же такие шпроты готовятся без дыма и консервантов, поэтому они еще и абсолютно безопасны для здоровья.

1. Салаку очистить, отрезать головы и выпотрошить. Очищенный репчатый лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь натереть на мелкой терке.

2. В чашу мультиварки положить поочередно все ингредиенты: на самое дно — слой нарезанного лука, лук выложить весь на лук насыпать немного тертой моркови и положить пару лавровых листиков. На овощи неплотно уложить рыбу, чтобы она не прикасалась друг к другу. Слой салаки посыпать тертой морковью уложить рыбку, и снова мор-



ковь, пока не выложим все. Последним слоем должна быть тертая морковь. В конце посыпать верхний слой моркови солью. Полить всё растительным маслом, и залить рыбку в овощах водой. Воды взять совсем немного, половины стакана вполне достаточно.

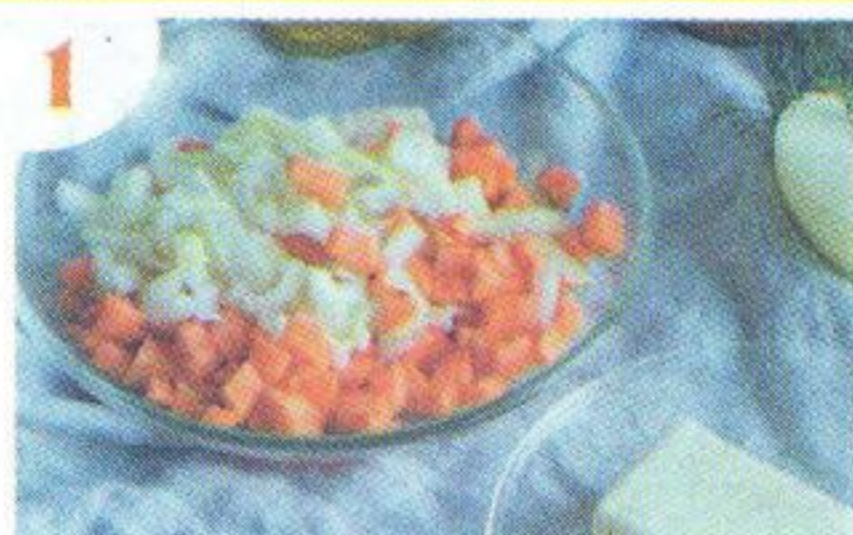
Если хотите, чтобы шпроты были золотистого цвета, можете вместо воды залить их крепкой заваркой черного чая или же перед укладкой выстелить дно чаши луковой шелухой. Домашние шпроты из мультиварки отлично подходят для бутербродов. Также с гарниром, например, отварным картофелем, таких шпрот можно съесть гораздо больше, чем из консервы.

Паштет

из куриной печени

30 мин

блюда в
мульти-
варке



- морковь — 150 г
- лук репчатый — 100 г
- печень куриная — 500 г
- масло сливочное — 100 г
- мускатный орех молотый — 1/4 ч. л.
- масло оливковое — 1 ст. л.
- соль — 1/4 ч. л.

Вкусный и ароматный домашний паштет никогда не сравнится с готовым покупным. Появилось это блюдо в Древнем Риме, где паштет из печени птицы подавали знатным вельможам.

1. Морковь и лук почистить и нашинковать тонкой соломкой. В чашу мультиварки налить ложку оливкового масла, положить овощи и готовить 15 минут в режиме «Тушение» под закрытой крышкой. Через 15 минут овощи перемешать, добавить нарезанную печень и тушить еще 10-15 минут. Приправить солью и мускатным орехом.

2. Охладить овощи и печень до комнатной температуры, затем пюрировать паштет при помощи блендера и слегка взбить. Добавить 50 г сливочного масла комнатной температуры, хорошо перемешать. Разложить паштет по формам. Остав-



шееся масло (50 г) растопить, залить им паштет сверху тонким слоем, можно по желанию посыпать рублеными фисташками и свежей клюквой и поставить в холодильник на 1-2 часа. Подавать паштет из куриной печени на гренках или хлебцах. Хранить паштет в холодильнике до 3-х суток.

Пирог «Зебра»

80 мин

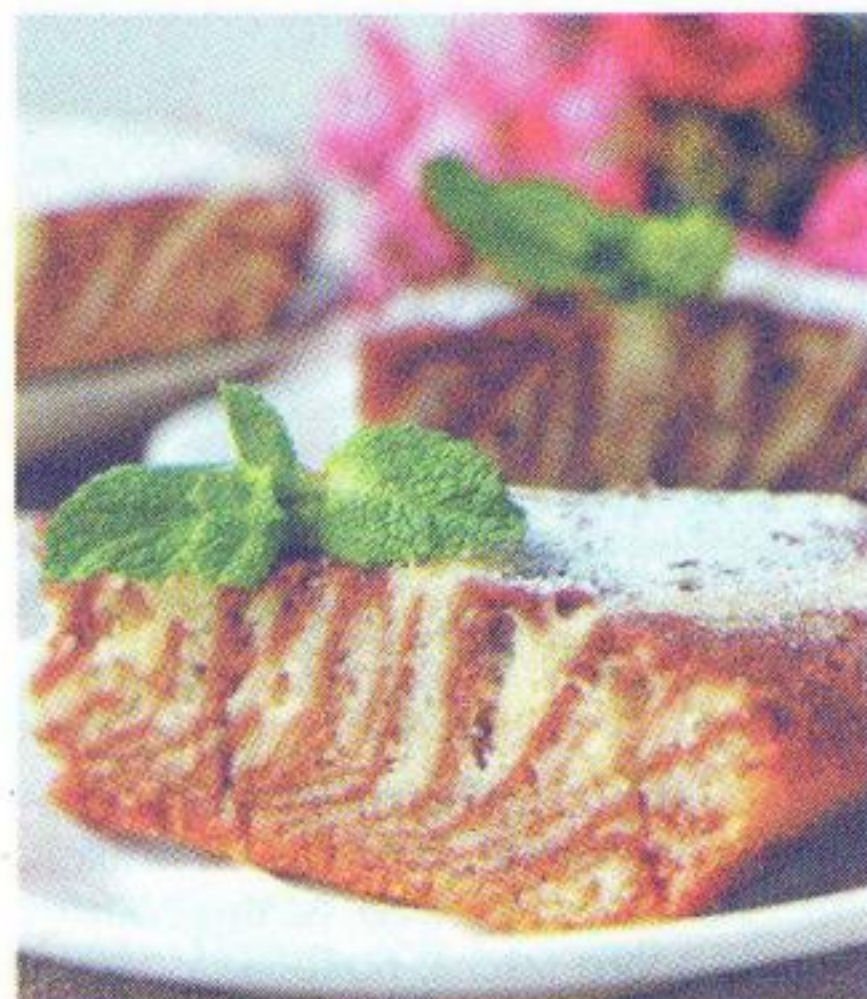
блюда в
мульти-
варке



- масло сливочное — 60 г
- сахар — 140 г
- сахар ванильный — 5 г
- яйца — 3 шт.
- мука — 150 г
- какао-порошок — 20 г
- молоко — 3 ст. л.
- разрыхлитель теста — 5 г
- соль

1. Сливочное масло заранее достать из холодильника, чтобы оно стало комнатной температуры. Небольшой кусочек отложить для смазывания чаши мультиварки, остальное масло выложить в миску. Добавить к маслу сахар и ванильный сахар. Миксером или венчиком на средней скорости растереть размягченное сливочное масло с сахаром до пышной массы светлого цвета. Продолжая взбивать на средней скорости, ввести яйца по одному, каждый раз тщательно взбивая массу. Добавить к полученной массе просеянную муку, щепотку соли и разрыхлитель. Аккуратно перемешать тесто до однородности. По консистенции тесто должно получиться, как густая сметана.

2. Разделить тесто на две равные части. Какао размешать до од-



нородной массы без комочков в 2-3 ст. л. теплого молока или воды и добавить в одну половину теста. Тщательно перемешать. Чашу мультиварки смазать сливочным маслом. На дно чаши по центру выложить 1 ст. л. светлого теста. Затем в центр светлого теста чистой ложкой выложить 1 ст. л. темного теста. Таким образом чередовать слои, пока тесто не закончится. Установить режим «Выпечка» на 60 мин. Дать готовому пирогу слегка остыть (5-10 мин) при открытой крышке мультиварки.

Суп-пюре

из индейки и брокколи

70 мин

блюда в
мульти-
варке



- филе индейки — 230 г
- морковь — 100 г
- картофель — 230 г
- брокколи — 350 г
- бульон (вода) — 1,8 л
- соль

1. Мясо индейки помыть и нарезать небольшими кусками. Морковь и картофель почистить и нарезать маленькими кубиками. Положить мясо, морковь и картофель в чашу мультиварки, добавить соль (по желанию) и влить 1,8 литра воды. Включить программу «Суп», установить время 40 минут. Периодически снимать пену.

2. Положить в суп брокколи (можно использовать замороженную) и варить в режиме «Суп» еще 5 минут. Отлить 300 мл бульона, остальное перелить в чашу блендера и довести суп до состояния пюре. Оставшимся бульоном отрегулировать густоту супа по желанию.

Советы по приготовлению

Как адаптировать рецепт под другую возрастную группу (1-3 года):

1. В начале приготовления можно добавить к овощам измельченный сельдерей.



2. При подаче супа можно влить сливки (20 мл), если они уже включены в рацион ребенка.

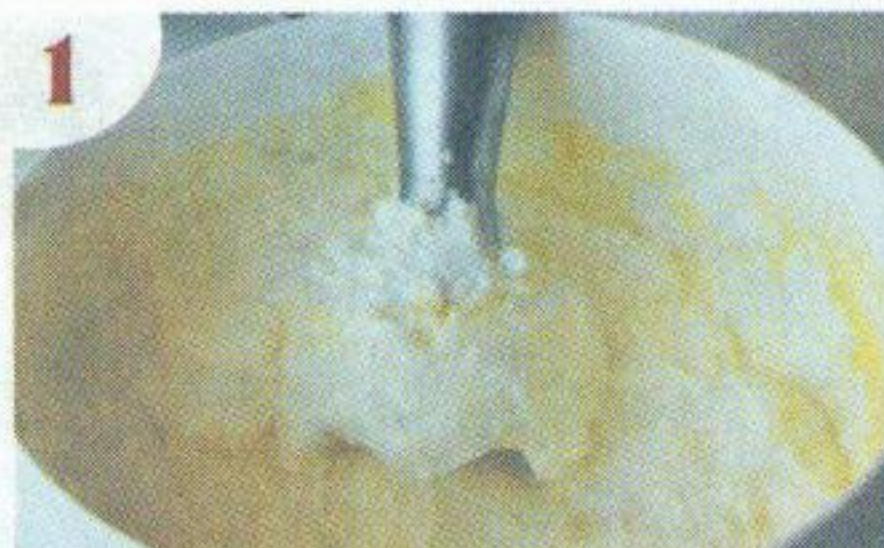
3. Можно подавать суп с гренками: выложить в форму или на противень 2 ломтика хлеба, готовить 5-10 минут при 180°C, нарезать кубиками.

Сытный, насыщенный суп-пюре из брокколи и овощей, приготовленный в мультиварке, — отличный вариант обеда для всей семьи. Рецепт адаптирован для детей разных возрастов.

Творожное

тирамису

2 часа десерты



- творог — 200 г
- сметана — 100 г
- печенье — 200 г
- кофе — 20 г
- какао-порошок — по вкусу
- сахар — 20 г
- ванилин — 1 г

1. Сложить в чашу блендера творог, сметану, сахар и ванилин (или ванильный сахар, что есть) и перемешать до однородной массы. Масса получается по консистенции не густая, скорее, даже жидковатая. Вот на этом этапе регулируйте сладость готового блюда. Творог со сметаной и сахаром — это всегда вкусно, но в данном случае сахара много не нужно.

2. Заварить крепкий кофе, дать немного остыть. Далее опускать каждую печенючку буквально на 2 секунды в кофе. И выложить первый слой толщиной около 1,5 см. Залить творожной смесью толщиной чуть больше (2-3 см). Заполнить таким образом весь объем. Последним слоем должна быть творожная масса. Посыпать сверху какао, и отправить в холодильник на 3-6 часов. Можно на ночь. Творог застынет, а печенье размякнет и пропитается кофе! При подаче можно украсить вафельными трубочками или шоколадом!

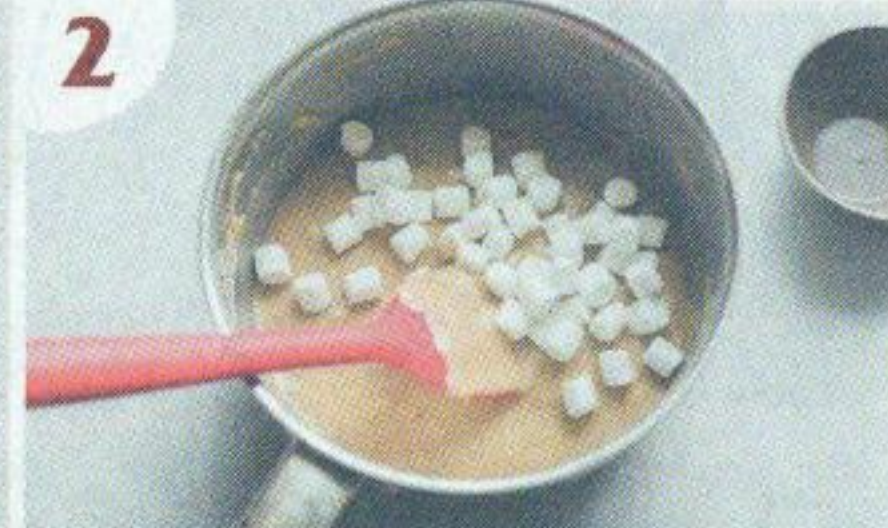


Совет
Творог лучше брать самой низкой жирности, в идеале — обезжиренный. Тяжелые и сладкие творожные массы, конечно, подойдут, но тогда сахар добавлять не нужно. Существуют, кстати, готовые творожные массы с ароматом ванили, например. Такая масса подойдет для этого десерта, не нужно добавлять ни сахар, ни ванилин.

Щербет

кантуччи

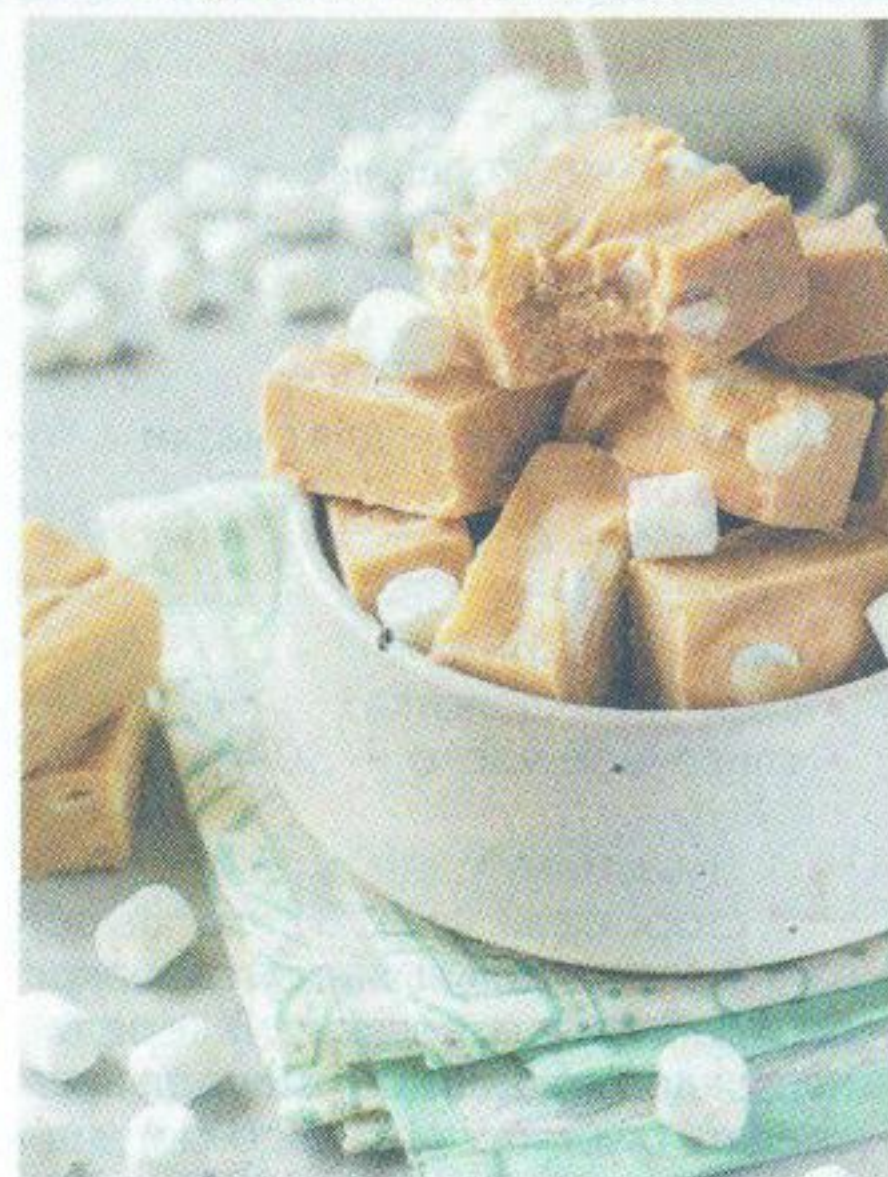
2 часа десерты



- масло сливочное (82,5%) — 85 г
- сгущенное молоко — 275 г
- мёд — 65 г
- сахар — 120 г
- пряности
- шоколад белый — 340-380 г
- начинка

1. Поместить в сотейник масло сливочное, сгущённое молоко, мёд, сахар. Поставить его на средний огонь. Помешивать (без фанатизма) массу. Когда растопится сахар то масса начнёт густеть. Снять сотейник с плиты и добавить пряности (около 1 ч. л.). Далее добавить белый шоколад. Он должен растопиться, возможно, вам понадобится вернуть сотейник на плиту, чтобы поднять температуру массы. В итоге она должна стать однородной по консистенции и довольно густой.

2. Добавить любую нежидкую начинку на своё усмотрение (по вкусу и количеству). В рецепте добавлено маршмеллоу, потому что оно забавно вздувается от нагрева, а также вкусно в изделии. Вылить в любую форму, которую нужно застелить пищевой плёнкой. Убрать массу в холодильник. Когда масса остынет, примерно через час, она достигнет



правильной консистенции. Вынуть помадку и нарезать порционно.

Для начинки

Дайте волю своей фантазии: что вам хотелось бы увидеть в десерте с такой особенной текстурой? Орехи, сушённые ягоды, маршмеллоу, кусочки шоколада и так далее? Нужно то, что не даёт сок или влагу, значит, свежие ягоды и фрукты не подойдут.

Круассаны

с разной начинкой

2 часа торты



Для круассанов с кремом:

- слоёное тесто — 300 г
- конфеты шоколадные — 3 шт.
- конфеты «Коровка» — 3 шт.
- халва — 3 брусочка

Для круассанов:

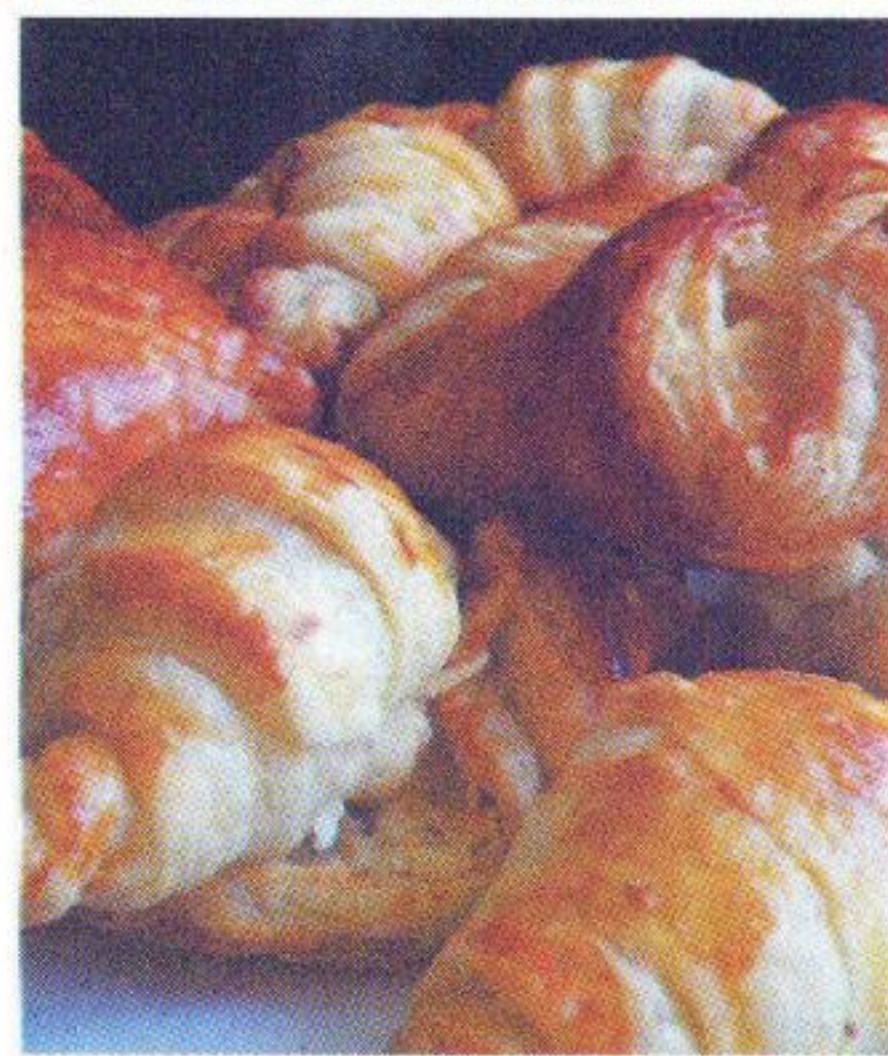
- слоёное тесто — 300 г
- яичный желток — для смазки

Заварной крем:

- молоко — 400 мл
- сахар — 7-8 ст. л.
- мука — 2,5 ст. л.
- ванилин — щепотка
- сливочное масло — 30 г

1. Раскатать один лист теста со сторонами 45 x 32 см. Вырезать 9 остроугольных треугольников по 4,5-5 см у основания. В середине каждого основания треугольника сделать глубокий (1,5 x 2,0 см) надрез. На каждый треугольник выложить по желанию конфеты и брусочки халвы. Острый конец растянуть так, чтобы он стал длиннее на 1 см. На каждый треугольник выложить по одной конфете и по брусочку халвы. Точно так же раскатать тесто для круассанов с кремом.

2. Сварить заварной крем. Выложить на каждый треугольник по 1 ч. л. Образовавшимся от

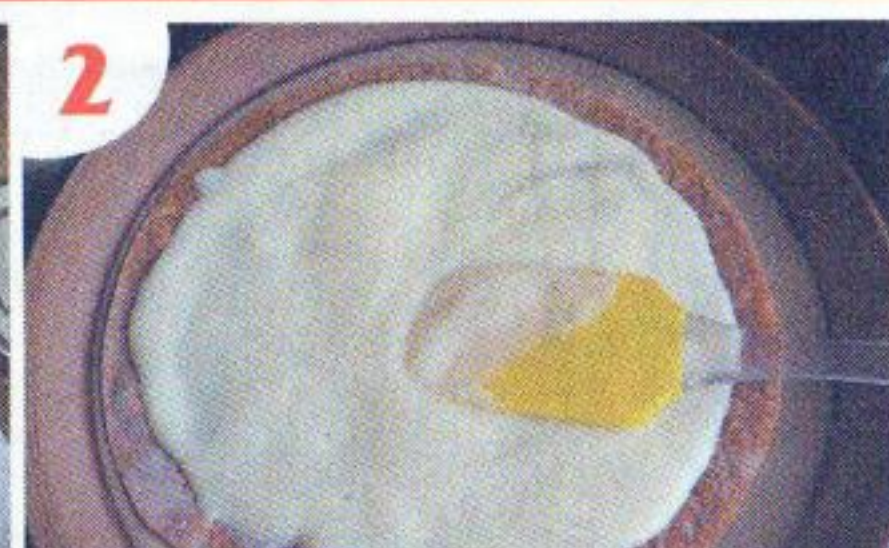


надреза теста «ушками» накрыть часть теста с кремом. Завернуть тесто таким образом, чтобы не осталось с краёв зазоров, закрутить один-два раза края круассанов. Выложить круассаны на противень с калькой. Круассаны с конфетами и халвой смазать взбитым яичным желтком. Выпекать 10 минут в духовке, разогретой до 220°C, затем снизить температуру до 180°C и выпекать ещё 20-25 мин. Круассаны с кремом посыпать сахарной пудрой.

Торт

«Парижский коктейль»

18 часов торты



Для теста:

- холодная вода — 200 мл
- масло или спред — 80 г
- сахар — 150 г
- мёд — 3 ст. л.
- мука — 14 ст. л.
- сода — 1 ч. л.
- соль — щепотка

Для крема:

- мука — 1 ст. л.
- яичный желток — 3 шт.
- молоко — 600 мл
- сахар — 1 стакан
- ванилин — щепотка
- сливочное масло — 250 г

1. В кастрюлю положить масло, мёд, насыпать сахар, налить воду. Поставить на средний огонь и, помешивая содержимое, довести до кипения. Мешать, пока тесто станет густым, плотным и мягким. Готовое тесто выложить на доску и слегка охладить. Очень тонко раскатать ком теста. Вырезать круги, проколоть вилкой поверхность теста несколько раз. Выпекать коржи в духовке, разогретой до 170°C, 5-7 мин.

2. В глубокую кастрюлю разбить яичные желтки, насыпать сахарный песок. Взбить яйца с сахаром до бела, добавить муку. Перемешать до



однородной массы. Помешивая, постепенно влить молоко, поставить кастрюлю с кремом на плиту. Варить крем на среднем огне до загустения. Уже загустевший крем потомить на слабом огне 1 мин. Готовый крем охладить. В теплый крем выложить теплое масло. Взбить миксером, доведя до однородного состояния.

Собрать торт: выложить корж, обильно (3-4 ст. л.) смазать кремом, немного не доходя до краёв. Покрывать вторым коржом. Так поступить с остальным кремом и коржами. Украсить торт по своему вкусу. Готовый торт отправить на 12-14 часов в холодильник.

ПЕРВАЯ ЗЕЛЕНЬ И ЕЁ ЗАГОТОВКА



Наступает горячая пора, нужно успеть заготовить на зиму как можно больше витаминов и всякой прочей вкуснятины.

УКРОП

На зиму его заготавливают тремя основными способами.

Первый

Заморозка. Причём при быстром замораживании сохраняются практически все витамины. Но минус этого способа в том, что для хранения большого количества замороженного укропа требуется и много места с минусовой температурой.

Второй

Хранить укроп можно просто в прохладном месте. Промытый и мелко нарезанный укроп складывают в банки, пересыпая его солью. (5-6 ч. л. на литровую банку). У этого способа свои отрицательные моменты: но под действием соли многие витамины разрушаются, а сам укроп теряет естественный цвет.

Да и при готовке, зимой, лишнюю соль надо удалить. А как? — Промывкой. Тоже хлопотно.

Третий способ

Вымытый укроп мелко нарезать, разложить на бумаге тонким слоем и сушить. При правильной сушке, то есть не на солнце, в тени, сохранность витаминов почти такая же, как и при быстрой заморозке. Однако высушенную зелень можно хранить и при комнатной температуре. Причём от урожая до урожая. Во время готовки он, набухая, приобретает все качества свежего.



ШПИНАТ

Блюдо со шпинатом много. От простых салатов — до пирогов. Как можно его заготовить на зиму? Примерно так же, как и укроп — от заморозки до заготовки. Можно приготовить и заправку для зелёного борща.

Для этого взять шпинат и лук-перо, перебрать и удалить черешки. Разделить на две части. Часть зелени, идущей в борщ, надо пропустить через мясорубку, вместе с оторванными черешками. Выделившийся при этом сок даст нужную окраску.

Часть шпината и лука мелко нарезать, вторую часть пропустить через мясорубку. Всё выложить в эмалированную кастрюлю, залить небольшим количеством воды. Воды взять ровно столько, чтобы можно было прокипятить. А заготовка получится густой и наваристой. Зимой, вскрыв банку, просто разбавьте по своему вкусу. Добавить соль по вкусу, специи и кипятить 5-10 мин. В горячем виде разлить в подготовленные банки и стерилизовать 20 мин.

ЩАВЕЛЬ

Щавель тщательно перебрать, отрезать черешки. Можно посолить, но не обязательно. Затем перебранный нарезанный щавель плотно уложить в подготовленные банки. И залить остывшим и отцеженным отваром.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ

Хорошие панировочные сухари проще сделать самому, чем купить в магазине. Тем более что этот способ очень простой, да и ножи кухонного комбайна, если им размалывать сухой хлеб, быстро тупятся.

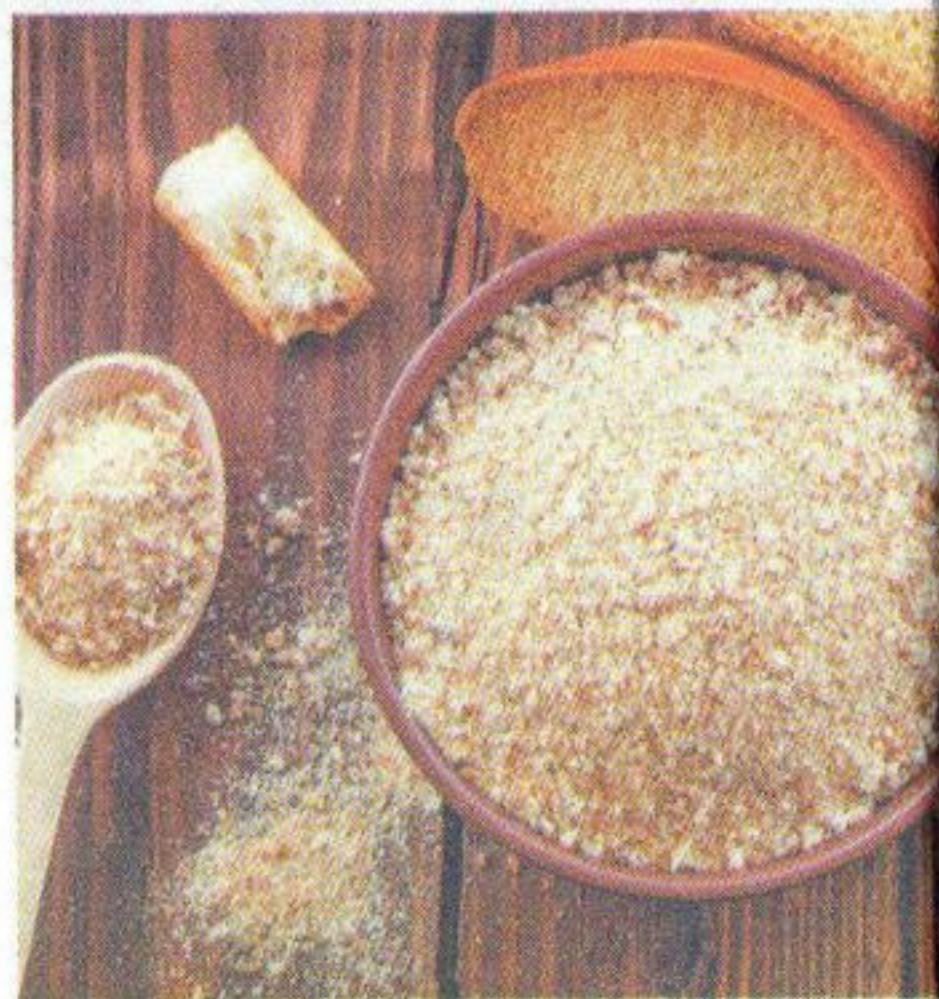
Зачастую покупные сухари слишком мелкие, почти как мука. Поэтому панировка получается менее вкусной, чем могла бы быть.

Для приготовления панировочных сухарей лучше взять вчерашний, а ещё лучше купить батон белого хлеба и оставить его на ночь на столе. И лишь на следующий день начать готовить.

Из одного стандартного батона получается примерно 1 литровая банка.

Большой противень застелить бумагой для выпечки. На него натереть батон на крупной тёрке. И не нужно предварительно хлеб нарезать, потом полностью высушивать и затем дробить скалкой, молотком для мяса или с помощью кухонного комбайна. Все делается быстро и тихо.

А структура натёртого хлеба и размер крошки получаются как раз таким, как и необходимо. Разровнять натёртый хлеб равномерно по всей площади противня. Поставить противень в разогретую до 90-100°C духовку на верхний уровень.



Небольшая температура не позволит сухарям подгореть. Время от времени необходимо доставать противень из духовки и аккуратно перемешивать сухари.

Сушить хлебную крошку до полной готовности — то есть она должна стать совершенно сухой. Иначе при хранении есть опасность, что сухари заплесневеют из-за оставшейся влаги.

Остаётся только дать сухарям остыть, после чего пересыпать их в банку с крышкой и использовать по мере необходимости.

Отличные панировочные сухари, достаточно крупные, чтобы не превращаться в кашу, а создавать хрустящую поджаристую корочку, готовы.



Соус из то- матной пасты

- томатная паста — 2-3 ст. л.
- лук репчатый — 1-2 шт.
- бульон, вода — 1 стакан
- растительное масло — 2-3 ст. л.
- мука — 1 ст. л.
- соль — 1 ч. л.
- перец молотый красный — 0,5 ч. л.

Этот соус можно считать базовой основой для многих блюд, как например для курицы в томатной подливке или фрикаделек в томатном соусе. А готовить этот соус можно круглогодично, и в основном в конце зимы, когда заканчиваются консервы, приготовленные летом-осенью прошлого года.

При разбавлении томатной пасты используется бульон. Это может быть любой бульон: говяжий, куриный, рыбный, овощной а уж использовать каждый бульон надо по-своему назначению. При отсутствии бульона можно воспользоваться пищевыми кубиками. А если и кубика нет, можно использовать обычную кипячёную воду.

Получив базовый томатный соус, можно фантазировать на свой вкус, добавляя в



него различные специи, свежие или сушёные травы.

Муку поджарить в горячей сковороде без масла до розоватого оттенка. Мелко нарезанный репчатый лук обжарить на умеренном огне в растительном масле до прозрачности. Добавить обжаренную муку, перемешать. Добавить томатную пасту, перемешать. Постепенно, помешивая, налить горячий бульон, получая однородную массу. Потомить соус на медленном огне 1,5-2 минуты. При необходимости подлить кипячёную воду или бульон.

Соус можно использовать как горячим в разных блюдах, так и холодным в качестве приправы к мясным блюдам.

ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА

10 самых полезных сочетаний привычных продуктов

Яблоко и шоколад

Это необычное сочетание, но вместе с тем весьма полезное для организма человека. Конечно, выбирать стоит только качественный темный шоколад, ведь именно он укрепляет иммунитет, активизирует работу мозга и благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Вместе яблоки и шоколад представляют собой эффективное средство профилактики и лечения онкологических заболеваний, проблем с сердцем и сосудами.

Зеленый чай и лимон

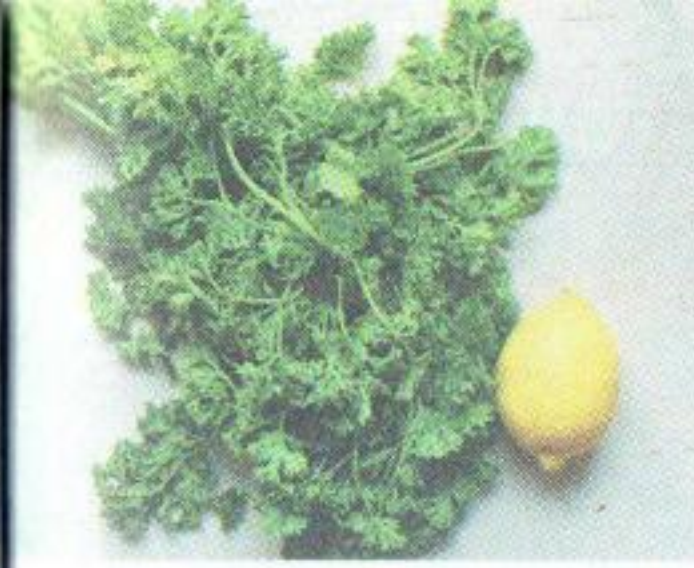
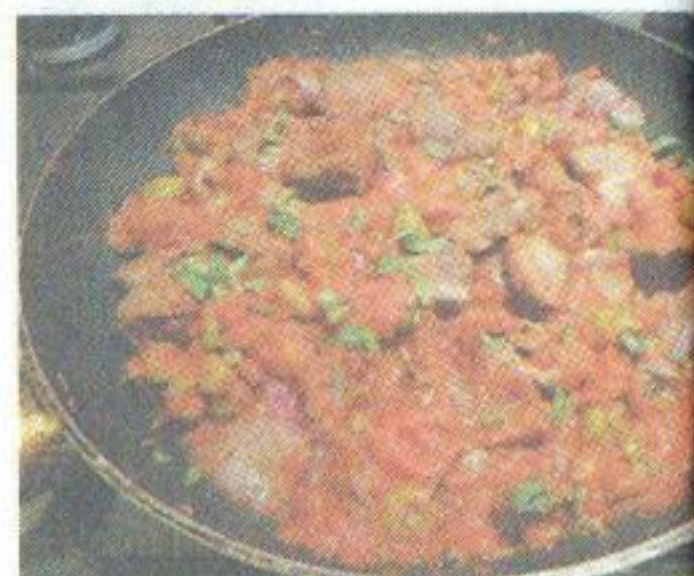
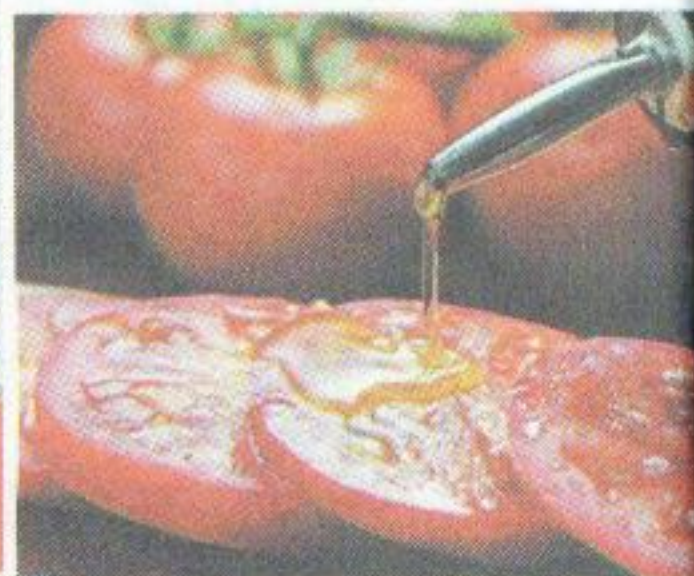
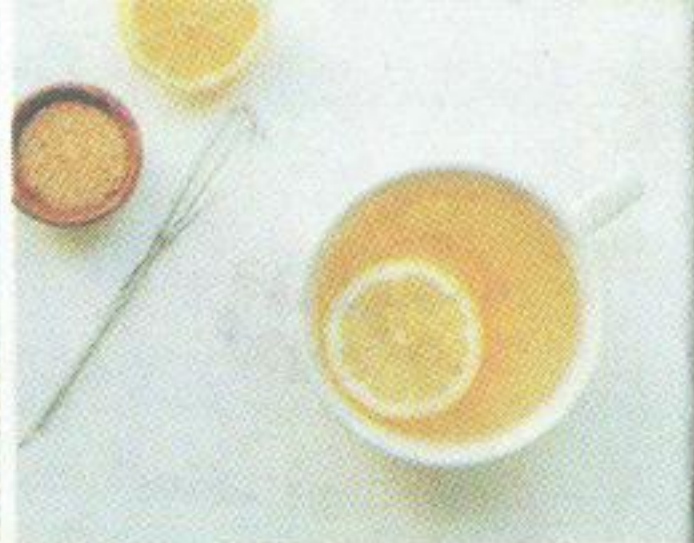
Это идеальное сочетание для крепкого здоровья и хорошего самочувствия. Такой напиток прекрасно утоляет жажду и заряжает организм бодростью и энергией. Кроме того, действие катехинов, содержащихся в зеленом чае и отвечающих за долголетие и крепкий иммунитет, увеличивается в несколько раз.

Йогурт и овощи

Йогурты с добавками не особо полезны для вашего организма, остановите свой выбор на натуральном йогурте. В нем достаточно много кальция и других полезных веществ. Такой продукт улучшает работу желудка и нормализует микрофлору кишечника. Единственное, что стоит в него добавить, — это свежие овощи.

Помидоры и оливковое масло

Это полезное и очень вкусное сочетание. В помидорах содержится ценное вещество ликопин, которое улучшает работу сердечно-сосудистой системы, препятствует возникновению атеросклероза и развитию злокачественных опухолей. Еще лучше оно усваивается организмом в сочетании с оливковым маслом.



Печень и помидоры

В печени содержится большое количество железа. Нехватка этого ценного микроэлемента в организме человека может привести к разным проблемам со здоровьем. Среди них следует выделить общее недомогание, хроническую усталость, замедленный метаболизм, проблемы с сердечно-сосудистой системой. Получить максимум пользы из печени можно, употребляя ее с помидорами.

Овсяная каша и апельсиновый сок

Это классический завтрак, потому что он очень питательный и полезный. Конечно, речь идет о свежевыжатом апельсиновом соке, ведь пакетированные варианты содержат в своем составе слишком много сахара и других добавок. Регулярное употребление этих продуктов поможет нормализовать работу пищеварительной системы, вывести из организма все шлаки и токсины и очистить организм.

Петрушка и лимон

Витамин С — это очень важное вещество, которое гарантирует крепкий иммунитет, повышает защитные силы организма и нормализует все метаболические процессы. К слову, железо содержится не только в мясе, но и в овощах, и в зелени. Например, в петрушке.

Авокадо и шпинат

Это продукты, которые любить необходимо, к тому же еще и вместе. В компании авокадо и шпинат представляют собой совершенное сочетание всех без исключения диетологических показателей.

Мясо и розмарин

Мясо должно входить в рацион каждого здорового человека. Однако важно знать, как правильно готовить этот продукт. Это варка или тушение. Но иногда так хочется отведать аппетитное запеченное или жареное мясо! Подобные способы приготовления не считаются полезными и приводят к образованию канцерогенных соединений. Можно ли минимизировать негативный эффект? Можно. Нужно правильно замариновать мясо. Обязательно добавьте розмарин.

Во-первых, он полезен сам по себе, а во-вторых, эта пряность является ценным источником природных антиоксидантов, которые ограничивают образование вредных веществ, возникающих в процессе жарки и запекания.

Свинина и брюссельская капуста

Свинина — это достаточно жирное мясо, которое не стоит употреблять регулярно. Однако не нужно совсем отказываться от него. Подберите свинине правильную «компанию». Это брюссельская капуста. Брюссельская капуста богата органическим веществом под названием сульфорафан. Оно повышает эффективность селена в борьбе с раком до 13 раз.

ОПУЩЕННЫЕ ВЕКИ

5 средств,
которые
помогут
избавиться
от проблемы.



Прямое воздействие солнца, токсинов и отсутствие должной заботы в ежедневном ритуале красоты — вот лишь некоторые из факторов, которые могут способствовать векам выглядеть вялыми и постаревшими.

ИНЖИР И ЛИМОН

Сочетание свойств инжира и лимонного сока позволяет нам сделать маску для лица, богатую антиоксидантами и необходимыми минеральными веществами, которые помогут сделать кожу век более упругой, а взгляд — более открытым. Оба ингредиента питают клетки и помогают снизить потерю коллагена и эластина.

- черный инжир — 3 шт.
- 1 чайная ложка лимонного сока (5 мл)

Тщательно вымыть инжир и натереть на терке, чтобы получилась густая паста. Добавить лимонный сок. Нанести получившуюся маску на кожу век, а при желании — на все лицо. Оставить на 30 минут, после чего смыть теплой водой. Повторять процедуру 3 раза в неделю.

ЯБЛОКО И МЕД

Регулярное применение такой маски позволит уменьшить провисание кожи и предотвратит появление преждевременных морщин.



- 1 яблоко
- 2 столовые ложки меда (50 г)

Разрезать яблоко на несколько частей и измельчить в блендере, чтобы получилось пюре. Добавить мед и перемешать. Нанести получившуюся маску на веки и оставить для воздействия на 20-30 минут. Смыть холодной водой. Повторять процедуру 3 раза в неделю.

ОВСЯНКА, МЕД И ЯЙЦА

Поглощение этих питательных веществ уменьшает потерю эластина в веках, обеспечивая укрепляющий и омолаживающий эффект.

- 1 столовая ложка овсяной муки (10 г)
- 2 столовые ложки меда (50 г)
- 1 яичный желток



он справится еще и с темными кругами и мешками под глазами.

- 2 столовые ложки цветков ромашки (20 г)
- 1 стакан воды (250 мл)
- 1/2 огурца

Положить цветы ромашки в чашку с кипятком и дать настояться и остыть. Процедить настой и взбить его в блендере вместе с половинкой огурца. Готовую смесь поставить в холодильник на 2-3 часа. Нанести смесь на веки и область вокруг глаз. Оставить для воздействия на 30 минут, после чего смыть холодной водой. Повторяйте процедуру 2 раза в день, с утра и перед тем как ложиться спать.



Смешать в одной емкости все ингредиенты до получения однородной консистенции. Нанести маску на веки и, при желании, на все лицо.

Оставить на 30 минут и смыть холодной водой. Повторять процедуру 2-3 раза в неделю.

РОМАШКА И ОГУРЕЦ

Противовоспалительные и укрепляющие свойства ромашки и огурца в данном случае пригодятся для приготовления натурального тоника. Помимо того, что он поможет бороться с нависшими веками,

АЛОЭ ВЕРА И МАСЛО АВОКАДО

Увлажняющие, тонизирующие и омолаживающие свойства геля алоэ вера делают его отличным средством против опущенных век и преждевременных морщин.

- 3 столовые ложки геля алоэ вера (45 г)
- 2 столовые ложки масла авокадо (30 г)

Смешать в одной емкости гель алоэ вера и масло авокадо. Нанести получившуюся смесь на веки и оставить на 30 минут. Смыть холодной водой. Повторять процедуру 3 раза в неделю.

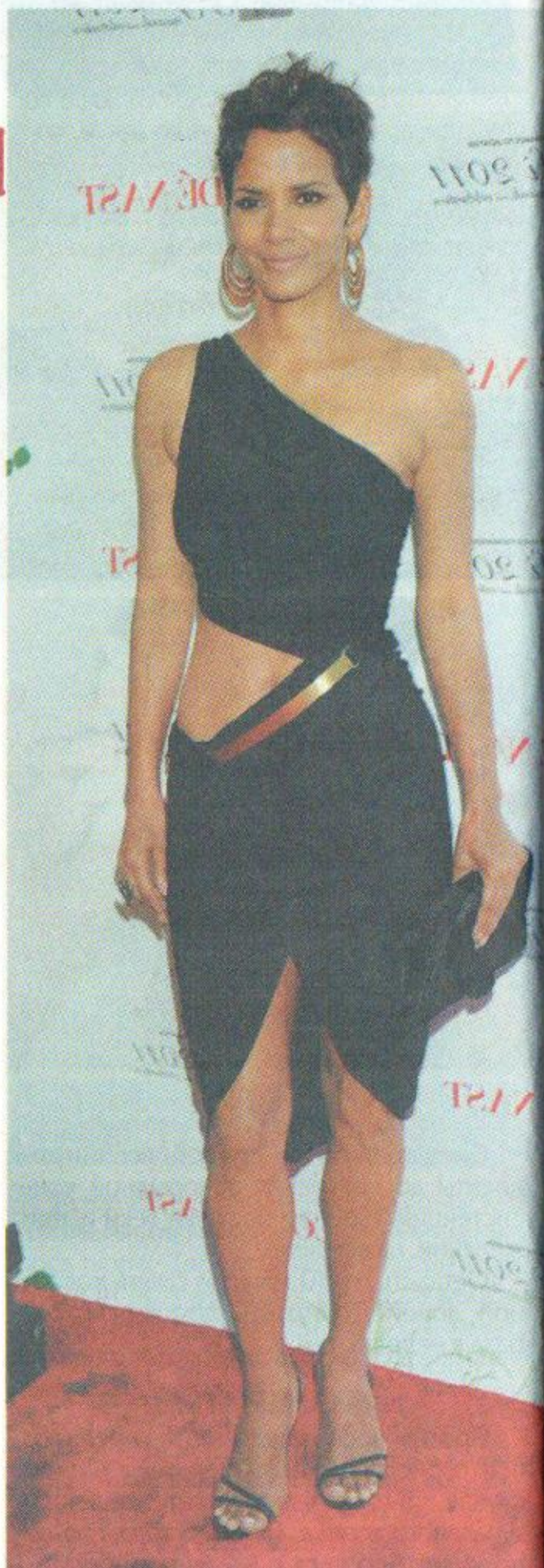
Секрет красоты ХОЛЛИ БЕРРИ (HALLE BERRY)

Не так давно бразильские ученые подтвердили целебные свойства кофе — национального напитка своей страны. Как выяснилось в результате исследования, смесь из кофе, нанесенная на проблемные участки кожи, и массаж с её применением способны повысить тонус и стать гораздо стройнее.

Такие результаты отметили 80% женщин, участвующих в эксперименте. Когда вы готовите себе чашечку утреннего кофе, не выбрасывайте оставшуюся гущу. Соберите её в закрытую посуду в течение недели, а затем, к примеру в субботу утром, добавив немного воды, вы получите отличный скраб, которым можете намазать и слегка помассажировать свои ноги. По желанию, можно добавить немного оливкового масла или меда и, тщательно перемешав, применять эту смесь на проблемных участках.

Затем ноги необходимо плотно укутать прозрачной пленкой, принять удобное положение и принимать эту косметическую процедуру около 30 минут.

Кофе сыграет роль мягкого и эффективного скраба, а кофеин поможет восстановить обменные процессы в тканях, снимет отеки и сделает вашу кожу мягкой и шелковистой.



Кофейный скраб с эфирными маслами

Смешайте 100 грамм молотого кофе со столовой ложкой растительного масла, добавьте несколько капель эфирных масел (антицеллюлитным эффектом обладают масла цитрусовых). Нанесите скраб на разогретое тело (после ванны) и массируйте 5-10 минут.

Кофейный скраб от целлюлита с медом

Столовую ложку молотого кофе смешайте с таким же количеством натурального меда. Полученный скраб нанесите на проблемные участки тела и массируйте в течение 5-10 минут. Мед вытягивает лишнюю жидкость и токсины из пор кожи.

Кофейный скраб от целлюлита с солью

Смешайте молотый кофе с морской солью в равных частях. Добавьте в полученную сухую смесь несколько капель оливкового масла (или любого растительного). Распарьте тело в горячей ванне или бане, чтобы поры кожи раскрылись и увеличилась циркуляция крови. С помощью полученного скраба сделайте массаж проблемных участков тела 5-10 минут. Смойте скраб теплой водой и смажьте кожу увлажняющим лосьоном.

Кофейный скраб от целлюлита с перцем

100 грамм мелко измельченных кофейных зерен, 30 мл настойки красного перца, 1 чайная ложка оливкового масла. Все переме-

шать и поставить в темное место на 5-7 дней. Растираем тело полученным скрабом после горячего душа в течение 10 минут. Повторяйте процедуру 1-2 раза в неделю. Средство эффективно сжигает жиры, разглаживает кожу.

Кофейный скраб от целлюлита с кефиром

Смешайте кофейную гущу с равным количеством кефира (йогурта, простокваши). Нанесите полученный скраб на кожу и массируйте 10 минут. Кисломолочные продукты сделают вашу кожу гладкой, шелковистой и упругой.

Простое кофейное обёртывание

Смешайте кофейную гущу с водой до консистенции сметаны. Нанесите массу на ноги или бедра, обернитесь пленкой и отдохните под теплым пледом в течение часа. Смойте маску теплой водой.

Кофейная маска от целлюлита с глиной

Разведите глину в теплой воде (желательно минеральной), до консистенции крема. Добавьте в нее равное количество кофейной гущи. Полученную маску-скраб нанесите на распаренную кожу после горячей ванны. Помассируйте 5-10 минут проблемные участки, затем обернитесь пленкой и полежите 1 час под одеялом. Затем маску можно смыть теплой водой и смазать кожу лосьоном. Кофе растворит подкожный жир, а глина вытянет жидкость из ткани. При использовании такой маски 2 раза в неделю целлюлит быстро расщепляется.



ЯИЧНЫЕ МАСКИ



Для того чтобы польза от яиц была заметна, следует соблюдать несколько рекомендаций по приготовлению домашней маски.

Все компоненты заранее достаньте из холодильника, чтобы они не были холодными. Оптимальная температура для составляющих — комнатная.

Маской сразу же обрабатывайте локоны. Смывайте средство только теплой водой: в горячей воде белок свернется и его трудно будет смыть.

Маску наносите на сухие пряди, предварительное увлажнение не требуется.

Держите приготовленную массу не менее четверти часа.

Для усиления эффекта утепляйте голову.

От выпадения волос

- желток — 1 шт.
- черный чай — 15 г
- сухой горчичный порошок — 20 г

Заварите чай в стакане кипятка, подождите, пока он остынет, затем процедите. Добавьте

желток, горчицу. Интенсивно размешайте. Обработайте пряди приготовленным средством, спустя 25 минут смойте шампунем. Результат: горчица активизирует кровообращение, желток способствует укреплению, препятствует выпадению волос.

Для роста

Активизировать рост волос поможет средство, в составе которого есть лимон, лук.

- яйцо — 2 шт.
- сок лимона — 30 мл
- натуральный йогурт — 20 г
- мед — 25 г

В пластиковую чашу разбейте 2 яйца взбейте венчиком, постепенно вливая сок цитруса. Добавьте мед и йогурт. Обработайте пряди приготовленной маской, поверх наденьте целлофановую шапку, платок, спустя 50 минут смойте.

Результат: активный рост волос.

Для укрепления

Для восстановления и укрепления волос применяйте косметические смеси, в составе которых присутствует мед, масло репейника.

- яйцо — 1 шт.
- мед — 10 г

Перемешайте продукты до образования однородной консистенции. Обработайте яично-медовой смесью корни, а потом всю длину волос. Выдержите состав в течение 30 минут, затем вымойте шампунем, в конце нанесите бальзам.

Результат: укрепление, восстановление поврежденных локонов.

С репейным маслом

- масло репейника — 40 мл
- яйцо — 2 шт.

Яйца взбейте венчиком, затем влейте к ним подогретое масло. Массажными движениями вотрите смесь в корни. После этого распределите по всей длине. Накройте голову шапочкой для душа, полотенцем. Промойте спустя 40 минут, используя теплую воду и шампунь.

Результат: восстановление волос.

Для густоты

- яйцо — 2 шт.
- пиво — 110 мл

Пиво берите, исходя из своего оттенка волос. Подогрейте напиток до 40° С, затем смешайте с основным компонентом. Обработайте средством кожу головы, всю длину локонов, утеплите. Держите от 20 до 60 минут. Смойте.

Результат: придание густоты и блеска волосам.

Для сухих волос

- желток — 2 шт.
- мед — 20 г
- масло оливковое для волос — 8 г

Смешайте продукты, затем подогрейте на водяной бане, чтобы средство стало теплым.

Маску вотрите в кожу головы массажными движениями, через 2 минуты нанесите смесь на всю длину волос.

Вымойте голову шампунем спустя 25 минут.

Результат: питание волос.

Для жирных волос

- яйцо — 1 шт.
- кефир 1%-ный — 150 мл

Поместите компоненты в пластиковую чашу, тщательно размешайте. Для ополаскивающего раствора влейте 100 мл сока лимона в 1 литр воды. Локоны обработайте яично-кефирной смесью, спустя 25 минут промойте, ополосните лимонным раствором.

От перхоти

- желток — 1 шт.
- касторка — 20 г
- настойка календулы — 10 г

Смешайте все компоненты, предварительно подогрев касторовое масло. Вотрите смесь в корни волос, затем укутайте голову целлофановой пленкой, наденьте шапку. Продолжительность процедуры — 120 минут. Применяйте маску дважды в неделю на протяжении 2 месяцев.

При секущихся кончиках

- желток — 1 шт.
- мед — 30 г
- оливковое масло — 15 мл

Взбейте масло с желтком, добавьте остальные компоненты, перемешайте. Смесью обработайте волосы, распределите по всей длине и кончикам. Время воздействия — 60 минут, затем смойте маску.



Лунный календарь

стрижек и окрашивания волос

на май 2018 г.

- 1, 2 мая** — желательно воздержаться от перемен во внешности. Не нужно стричь волосы, выберите для этого более удачную дату, чтобы не навредить себе.
- 3 мая** — прекрасный день для похода к стилисту-парикмахеру, чтобы поменять прическу.
- 4, 5 мая** — лучше отложить стрижку, волосы станут неважно укладываться, в делах также может появиться невезение. Новая прическа принесет разочарование.
- 6-8 мая** — идеальный момент, чтобы сменить имидж, а с ним привлечь и удачу на вашу сторону.
- 9 мая** — укоротить волосы — укоротить и жизнь.
- 10 мая** — обязательно посетите парикмахерскую, любое обновление будет вам к лицу, от новой прически внешность только выиграет.
- 11, 12 мая** — лучше отказаться от новой прически и любых манипуляций с волосами, чтобы не получить неприятности, связанные с ухудшением здоровья.
- 13 мая** — ловите момент — настало время отправиться в парикмахерскую, даже обычное подравнивание волос укрепит здоровье и придаст обаяние.
- 14-17 мая** — болезни, ухудшение самочувствия, общая слабость, мелкие неприятности и проблемы на работе — вот тот малый перечень невзгод, которым грозит обернуться поход в парикмахерскую.
- 18, 19 мая** — удачным будет любое окрашивание волос, но не стрижка, откажитесь и от подравнивания.
- 20, 21 мая** — от похода в парикмахерскую лучше отказаться.
- 22 мая** — решайтесь на самые смелые эксперименты с волосами, они будут удачными, а вы приобретет репутацию знатока стиля.
- 23 мая** — не нужно даже незначительно укорачивать волосы, это грозит обострением хронических заболеваний и головными болями.
- 24, 25 мая** — даже если в планах не стоит смена прически, то нужно хотя бы подравнять кончики волос, и фортуна не пройдет мимо.
- 26 мая** — смело можно приступать к окрашиванию волос даже в домашних условиях, краска ляжет хорошо, а волосы станут мягкими и объемными.
- 27-31 мая** — не нужно ходить в салон красоты или в парикмахерскую, чтобы не нанести вред волосам и собственному здоровью. Помимо того, укорачивание волос грозит обернуться снижением иммунитета, велик риск подхватить инфекции.

			А	О	М	В	С		Л
			К	Н	И	С	А	В	Р
			И	К	Л	О	Т	С	Л
			Н	О	К	И	С	К	Л
			Л	Л	Д	И		Л	
К	А	С	В	О	Н	А	И	А	Д
И	З	И	А	Р	И	К	А	Т	Т
Н	Р	И		Ш	В	Ж	О	Ж	Е
Е		А	Л	О	В	И		М	
С	Л	К	Л	Н	А	К	А	С	К
И		Б	И	З	Е	С	К	А	О
Д	Н	И	А	В	Е	Л	А	О	А
О	С	О	Т	Ю	С	Ю	К	Ю	К
Д			О	Т	О	Н	Е	Т	И
К			О	К	И	Х	О	К	К
А			О	Н	О	Ж	О	Н	Ф

Издатель: Редколлегия. Адрес редакции: г. Харьков, 61072, пр. Науки, 58. Гл. редактор: Редколлегия.
 Св. о рег-ции КВ №18780-7580Р от 02.03.2012, ХК №2043-784Р от 08.08.2012.
 Отпечатано в ООО «Фактор-Друк». Украина, 61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51. Тираж 65 000 экз. Заказ № 3573.
 Отдел рекламы и продаж: (057)764-02-62. © — на правах рекламы.

Обувь и ваш стиль

Обувь способна на все: увеличить рост, придать стройность фигуре, визуально сделать ноги длиннее, стройнее или, наоборот, укоротить.

Выбираем обувь по фигуре

Женщинам с низким ростом лучше выбирать тонкие каблуки высотой до 8 см. Туфли на очень высоких каблуках лучше не носить, так как при ходьбе центр тяжести тела смещается и вы будете наклоняться вперед.

Женщинам с пышной фигурой следует избегать очень высоких и тонких шпилек. Придать пропорциональный вид вашей фигуре поможет элегантный утолщенный каблукочок высотой 5-8 см.

Женщинам с полными икрами и лодыжками подойдут лодочки и босоножки с глубоким вырезом спереди, туфли с открытой колодкой. Помните, чем длиннее профиль обуви, тем изящнее будут казаться ваша ступня и лодыжка.

На заметку для всех: обувь на очень толстых платформах из черной резины не подходит ни одной женщине.

Как выбрать подходящий каблук

Форма и высота каблука зависят от формы и длины вашей одежды, а также от вида ткани. Чтобы добиться гармонии в стиле, не стоит надевать плотную, тяже-



лую одежду с остроносими туфлями на шпильке.

Соблюдайте простое правило: чем плотнее и тяжелее ткань вашей одежды, тем толще и мощнее должен быть каблук вашей обуви. И наоборот, чем изящнее платье, тем тоньше каблук.

Туфли без каблука определяют длину одежды. К таким туфлям подойдут укороченные модели одежды: брючины должны заканчиваться у щиколотки или над ней, а юбки и платья — выше колена. Если носите туфли на плоской подошве, следите за тем, чтобы ваша одежда была элегантной, иначе вы будете выглядеть небрежно одетой.

Обувь на очень высоких каблуках требуют определенной длины платья: оно не должно быть выше колена. Если вы хотите надеть короткую юбку или мини-платье, туфли выбирайте на низком каблуке.

Тонкий каблук. Знатоки моды относят его к высокому стилю, поэтому туфли на шпильках лучше носить вместе с самой модной одеждой. Классический стиль в одежде не очень хорошо сочетается с этими моделями туфель.

Широкий каблук. Если вы не можете похвастаться стройностью своих ног, широкий или клиновидный каблук — это ваше спасение. В контрасте с таким каблуком нога кажется стройнее. Такие модели туфель в сочетании с насыщенным загаром придадут вашим ногам стройный гармоничный силуэт.

Меры предосторожности: покупайте модель с ремешками, так как нога без фиксации на таком каблуке может подвернуться, и вы получите вывих или растяжение лодыжки.

Выбираем цвет

Черные туфли подойдут для любой одежды. Поэтому если ваш бюджет позволяет приобрести себе лишь одну пару туфель, выбирайте черные. Если вы предпочитаете ходить на работу в деловом стиле, в вашем гардеробе должны преобладать нейтральные цвета. Изысканные, яркие цвета уместно носить в летний сезон.

С помощью яркой обуви можно оживить любой стильный наряд. Надевайте цветную обувь с одеждой белого цвета, цвета хаки и пастельных тонов.

Акцент в вашем образе можно сделать лишь на одну деталь. Если хотите удивить всех шикарным, модным платьем, ваши туфли не должны сильно бросаться в глаза. И наоборот, спокойную одежду нейтральных тонов вы можете оживить с

помощью бросающихся в глаза стильных туфель.

Определяем стиль

Классические черные туфли в вашем гардеробе играют такую же роль, что и «маленькое черное платье» или крахмальная белая сорочка среди всей остальной модной одежды. Их главное преимущество — сочетание с большинством наиболее популярных стилей в одежде. Кроме всего, они еще и очень удобны, так как имеют высоту каблука до 3-4 см. Форма классических моделей может меняться в соответствии с модой.

Вечерние туфли. Удобно, если под рукой имеется одна пара вечерних туфель с закрытым носком (из черного атласа, например), которая составит гармонию с любым из ваших вечерних нарядов.

Туфли с открытой пяткой. Эти туфли подойдут вам, если вы можете продемонстрировать свои красивые ноги, особенно икры и лодыжки. Так как пятки будут открыты не забудьте позаботиться об их внешнем виде. Особенно стильно смотрятся такие модели туфель с открытым либо острым носком и тонким каблукочком.

Спортивная обувь. Если вы любите джинсы и спортивный стиль, это не мешает вам выглядеть стильно. Подберите что-нибудь на плоской подошве или на низком широком каблуке, вроде «старых школьных» теннисных тапочек.



АСПИРИН ОТБЕЛИВАЕТ ОДЕЖДУ И ОТСТИРЫВАЕТ СЛОЖНЫЕ ПЯТНА

Аспирин, или ацетилсалициловая кислота — не только лекарство, но и отбеливатель пятен на одежде. Не знали? Тысячи хозяек, уже попробовавших «аспириновый» способ стирки, остались довольны отличным результатом.



Но есть некоторые правила и хитрости, связанные с температурой воды, замачиванием, дозировкой таблеток. Что же нужно знать о стирке вещей аспирином?

Замачивание

Если стоит задача вывести сложные пятна: кровь, кофе, томатный или вишневый сок — необходимо замачивание в холодной воде. В нее добавляется ацетилсалициловая кислота в порошке. Надо взять обычные таблетки «ацетилки» и истолочь толкушкой. Удобно использовать «шипучие», но они стоят дорого.

**вода — 5 л
аспирин (по 0,35 г) — 10 таблеток**

Набрать в таз воду, растворить таблетки, замочить вещь с пятном целиком



или ее часть. Например, если испачкан рукав рубашки, то достаточно опустить в таз только его. Оставить одежду в таком отбеливающем средстве на всю ночь (6-8 часов). После замачивания сложное пятно легко отстирывается хозяйственным мылом или привычным порошком.

Замачивание в аспиристине также является отличным способом вернуть белый оттенок посеревшим и пожелтевшим вещам.

Стирка в горячей воде

Достаточно пяти таблеток по 0,3 или 0,5 г, чтобы получить раствор для эффективной стирки. Погрузите в него вещь на 20-30 минут, затем потрите места загрязнения мылом и прополощите ткань.

Автоматическая стирка

Вы можете использовать аспирин как пятновыводитель при машинной стирке. Добавьте растолченные таблетки в отделение для порошка и прокрутите белье на цикле «предварительная стирка» при температуре 50-60 градусов. Потом еще раз с порошком — уже в обычном режиме.

КАК РАЗНОСИТЬ НЕУДОБНУЮ ОБУВЬ БЕЗ ЕДИНОЙ МОЗОЛИ

ХИТРОСТИ, ПОДСМОТРЕННЫЕ У
МОДЕЛЕЙ.



Говорят, что красота требует жертв. Но содрванная кожа и болезненные мозоли — так себе расплата за вечер в красивых и дико неудобных туфлях. Хотя бывает и так, что в магазине пара обуви вела себя вполне прилично, а вот в первый день реальной носки начались сюрпризы. Пережить этот день без болеутоляющих помогут вот такие хитрости. Испытано на моделях.

1. Затереть подошву наждачной бумагой

Конечно, не дорожные «лабутены», но для туфель попроще этот трюк придется очень кстати. Зачем? Потому что скользкие «шпильки» — это билет в очередь к травматологу. А заодно и в аптеку за пластырями от мозолей. Сделайте туфли устойчивыми к скольжению и танцуйте в них хоть всю ночь.

2. Скрепить средний и безымянный пальцы на ногах пластырем

Да, звучит крайне странно, но работает! А всё потому, что этот трюк блокирует часть нервов, а чем меньше нервов тем меньше боли. Попробовать стоит, особенно когда под рукой нет ничего, кроме пластыря.

3. Использовать дезодорант-антиперспирант

Причиной мозолей становится постоянное трение, а влага на коже только усугубляет ситуацию. Нанесите немного дезодоранта на

самые «мокрые» участки и стопы, и обуви. Летом эта хитрость и вовсе должна войти в разряд повседневных привычек.

4. Попробовать специальные гелевые вкладки

Они снизят нагрузку на самые критические участки и тем самым спасут ноги от усталости и натоптышей, а вас — от мысли выкинуть эти туфли в окно незамедлительно.

5. А в качестве профилактики старайтесь покупать обувь только вечером

С длительной примеркой, разумеется. Хитрость в том, что в конце рабочего (даже сидячего) дня наши ступни почти всегда слегка припухшие. И если потенциальная обновка не будет доставлять дискомфорта даже в этом случае, то это сигнал доставать деньги.





Стрептокарпусы на подоконнике

Стрептокарпус, или стрептокарпелла – это комнатный цветок, относящийся к семейству Геснериевых. Его родиной считается остров Мадагаскар, а в дикой природе он встречается в Азии и Южной Африке. Всего существует приблизительно 130 разновидностей этого цветка. Его можно выращивать как в саду, так и в домашних условиях.

Освещение

Такое растение любит солнечный свет, поэтому ему следует обеспечить 14-часовой световой день даже зимой. Летом около окна или на подоконнике цветок великолепно чувствует себя, а вот в зимнее время ему требуется дополнительное освещение. В этом случае можно чередовать фитолампу и лампу дневного света.

Температурный режим и влажность

Стрептокарпелла любит не только свет, но и тепло. Она очень хорошо

чувствует себя летом при температуре 23 градуса и зимой при 15 градусах. При уходе за цветком летом его следует защищать от прямых солнечных лучей, иначе они начнут вянуть. В зимнее время прекращают подкармливать растение, так как у него наступает период покоя. Цветок хорошо переносит засуху, поэтому излишняя влажность будет ему только вредить.

Поливать его рекомендуется регулярно, но только тогда, когда в горшке верхний слой грунта полностью высохнет. При слишком частом поливе его корни могут начать гнить.

Чем удобрять стрептокарпус

Уход за стрептокарпусом в домашних условиях предусматривает регулярное внесение удобрений, которое проводят во время активного роста с весны до осени. Когда растение начинает цвести, то подкармливать его следует каждую неделю. Вносить удобрения перестают только зимой, когда цветок отдыхает. Предпочтительнее отдавать жидким комплексным удобрениям типа «Этиссо», «Мастер» или «Кемира Люкс». Нужно регулярно удалять старые нижние листья, которые уже не дают цветоносов, они лишь зря отнимают у растения питательные вещества и силы.

Пересадка

Цветы стрептокарпус очень чувствительные и delicate, но уход за ними не требует много времени и сил. Растение нужно регулярно пересаживать и делать это следует в феврале, перед началом активного роста. У цветка корневая система является поверхностной, поэтому посуду следует подбирать широкую. Каждая последующая емкость должна быть больше предыдущей в диаметре на 2-3 см.

Грунт для выращивания стрептокарпуса должен быть питательным, легким и рыхлым, в него желательно добавить вермикулит или перлит. В горшок следует поместить слой дренажа из кусочков пенопласта или керамзита толщиной в 2 см, чтобы излишняя влага выливалась, не застаиваясь у растения в корнях. После этого в горшок засыпают слой субстрата, на который переваливают цветок вме-

сте с комом земли, добавляют еще немного субстрата и слегка утрамбовывают его, чтобы в горшке не осталось пустот.

Болезни и вредители

Если в комнате очень сухо и жарко, стрептокарпус начнет донимать трипсы. Они оккупируют нижнюю часть растения и постепенно поражают весь цветок. В этом случае рекомендуется использовать инсектициды, но желательно еще установить необходимый микроклимат для предотвращения их появления.

При неправильном уходе стрептокарпус могут поражать и щитовки, которые оставляют на обеих сторонах листьев коричневые бляшки. Уничтожают их актелликом. Если почва сильно увлажнена, то растение может атаковать тля. Растение обработать инсектицидами и сменить грунт.

Все болезни стрептокарпусов носят грибковый характер. Обусловлено это чрезмерной влажностью почвы и плохим дренажем горшка.



*** Ежемесячная призовая акция! ***

Виктория Васильевна: «Я преуспела в бизнесе и теперь хочу помочь Вам стать богаче и счастливее...» Главный победитель в течение **14 дней** получит

215 000 ГРИВЕН!

Хотите стать победителем? Прямо сейчас разгадайте 5 анаграмм. Если все слова будут угаданы правильно, из букв в выделенных клеточках сложится **ключевое слово**. Сообщите его по бесплатному телефону. Возможно, именно Вы получите 215 000 гривен.

+ 100 000 гривен за быстрый ответ!

СЕРТИФИКАТ
на выплату
215 000 гривен
Главному победителю
Ежемесячной призовой акции



Л	Ы	Б	А	У	К	1								
Д	У	Г	А	Р	А			2						
З	Ы	М	У	К	А						3			
Т	Ь	Е	Ч	А	С	С		4						
Н	И	К	П	Р	А	З	Д			5				

Разгадали слово? Позвоните и узнайте, как получить 215 000 гривен!

18+ 0-800-50-55-83

Звонки **БЕСПЛАТНЫ** со стационарных и мобильных телефонов в пределах Украины (понедельник – суббота с 08:00 до 20:00, воскресенье с 09:00 до 19:00)

КОД АКЦИИ: 33077

*Акция проводится с 11.12.2017 г. по 28.12.2018 г. на всей территории Украины. Розыгрыш состоится 28.12.2018 г. в г. Киеве. Детально об условиях акции и месте проведения розыгрыша Вы узнаете из отдельного письма. Призовой фонд акции составляет 315 000 гривен. Данная маркетинговая акция не является лотереей, игрой (в том числе азартным или иным мероприятием, основанным на риске), конкурсом или публичным обещанием награды без объявления конкурса в понимании главы 78 Гражданского кодекса Украины. Отвечая на эту акцию, клиент дает согласие на дальнейшее использование компанией и партнерами его персональной информации, такое согласие можно отозвать в любой момент. Телефон для справок: (044) 299-55-82 (стоимость услуги согласно тарифам ЧАО «Укртелеком»). ТОЛЬКО ДЛЯ СОВЕРШЕННОЛЕТНИХ. **При условии заказа товара из каталога.

