

ВКУСНО, СЫТНО, НЕДОРОГО

КУХОНЬКА

ПОДПИШИТЕСЬ!

П1 199 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП
«Почта России»

Михалыча

№ 10 (170), октябрь 2019 г.

ТОЛОКА

16+

Этикетки на продуктах:
ЧИТАЕМ ТАЙНЫЕ «ЗНАКИ»

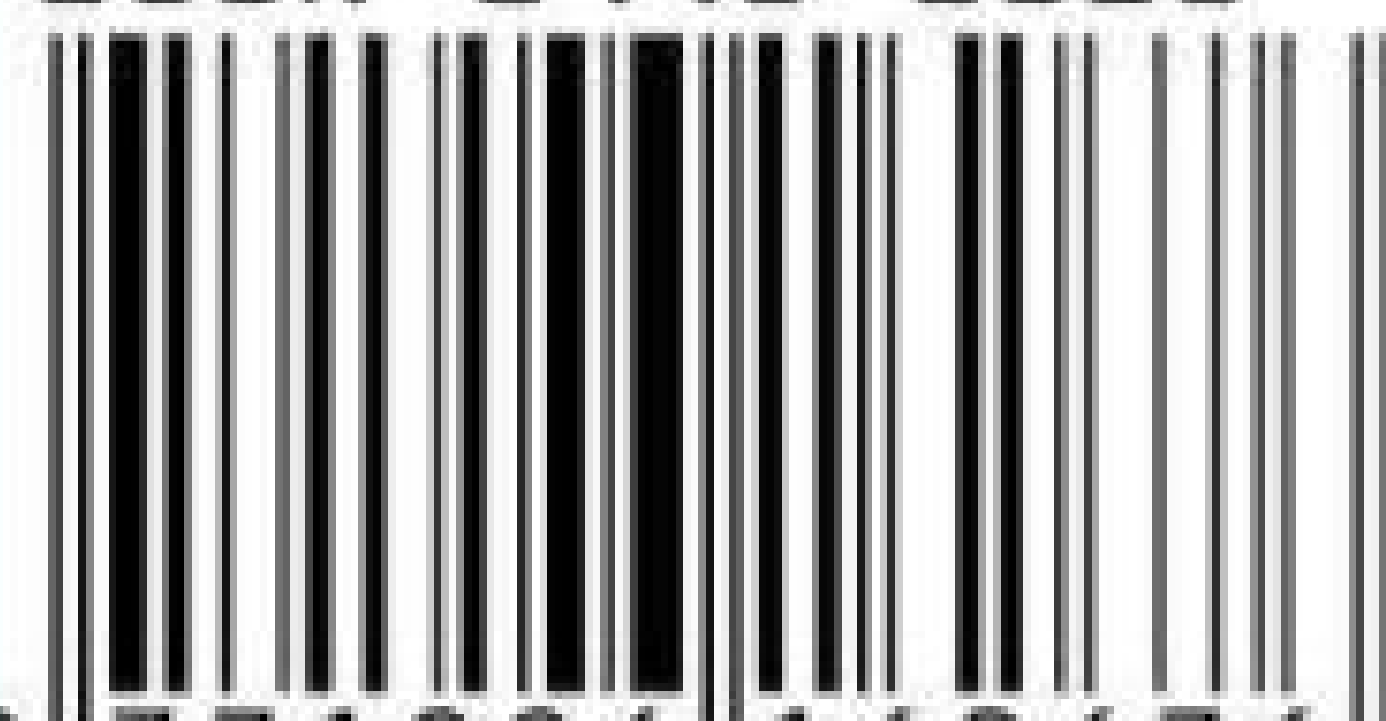
Интересные
идеи

«РОЗЫ»
ИЗ БЛИНОВ

◆
КРУАССАНЫ
«КРАБИКИ»

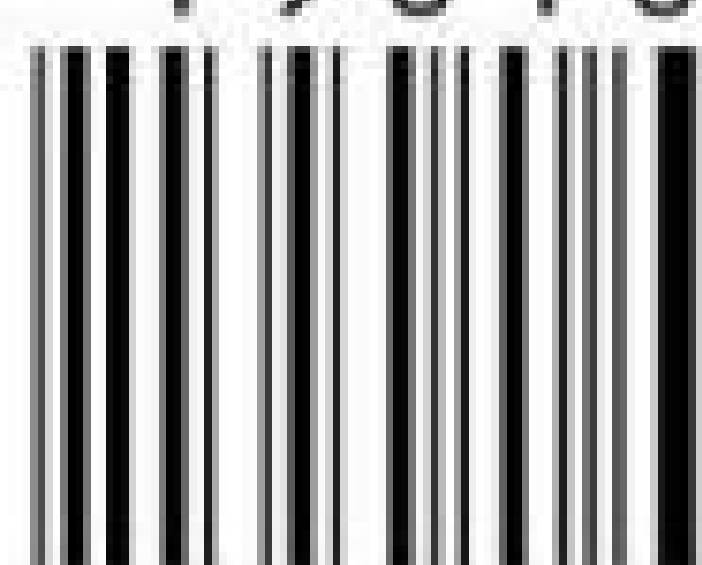
Барыня-
капустка

ISSN 1996-1626



9 771996 162676

19010>

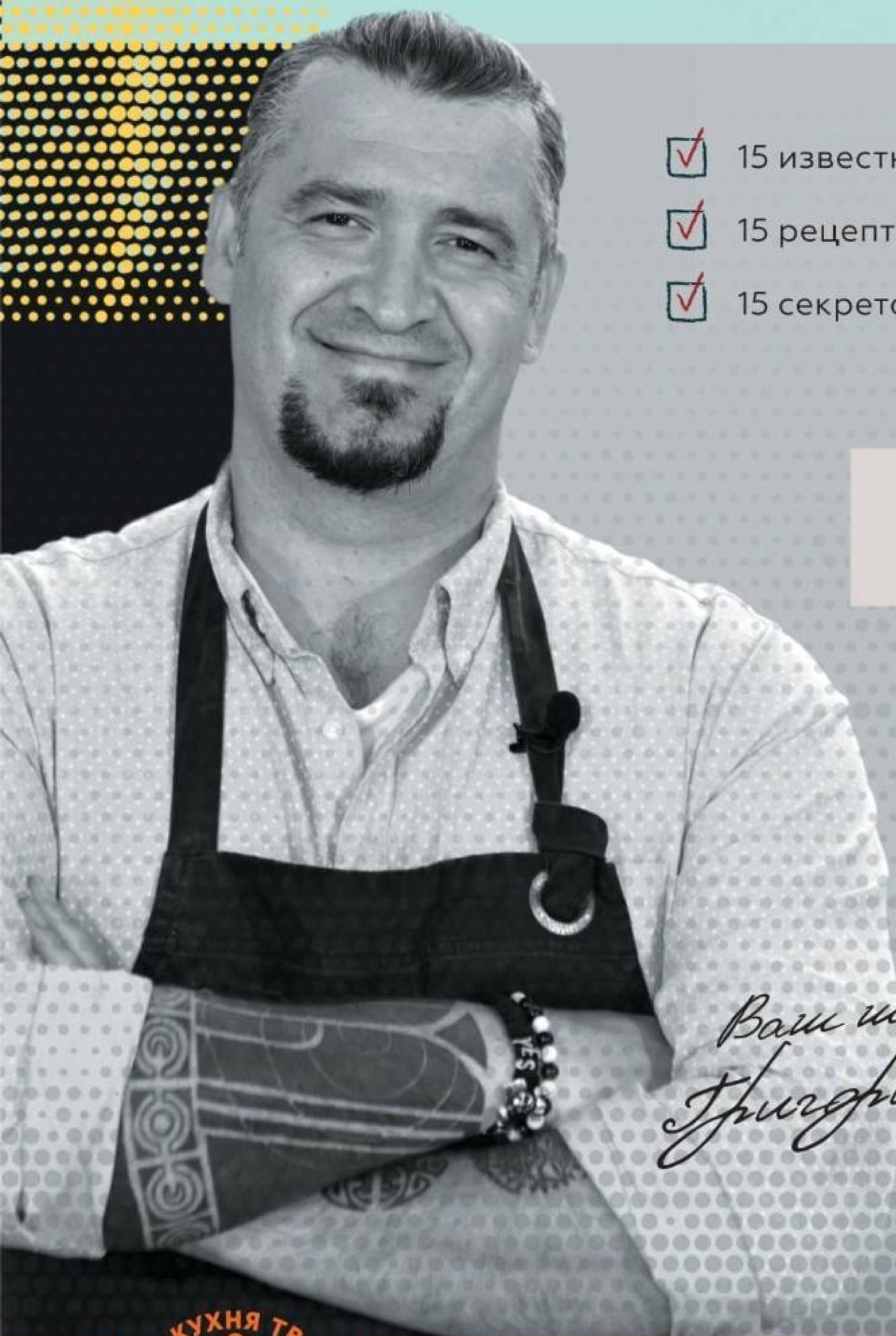


Михалыч:

— На сайте toloka24.ru на толоковские издания
можно выгодно подписаться на весь 2020 год
со скидкой 15% по промокоду «2019»



ШЕФЫ и их ТАЙНЫ

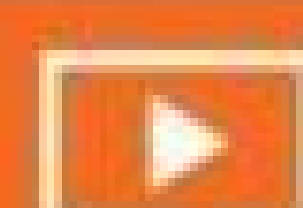


- ☒ 15 известных шеф-поваров
- ☒ 15 рецептов потрясающих блюд
- ☒ 15 секретов мастерства

ПРЕМЬЕРА

ПО ВЫХОДНЫМ
В 20:00

*Ваш шеф-повар
Глигорий Мосин*



СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА WWW.KUNNYATV.RU

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ «КУХНЯ ТВ».
СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО В ПАКЕТАХ ОПЕРАТОРОВ КАБЕЛЬНОГО И СПУТНИКОВОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Новая подписная акция!..... 5

Тема номера: Барыня-капуста 6-8

Паштет с орехами, оригинальный гарнир,
пицца, пирог от Гузеевой и др.

Рабочие будни

Меню на каждый день 10-13

Рыбная запеканка в тесте, селедочная
паста, суп из «шариков», тыквенный пирог

Урок мастерства 14

Готовим сочные чебуреки

Готовим для детей 15

Удивляем малышку «зайчиком» из ола-
душек и «поросенком» из пюре

Экономная хозяйка

Вкусно, сытно, недорого 16

Картофельные колбаски и полуфабрикаты

Осенние заготовки 17-19

Квашеная и маринованная капуста, соле-
ные грузди, моченая брусника, салат с
перловкой, «хреновуха» и др.

Здоровая еда 20

«Вода Сасси» и котлеты-гриль — только
100%-ная польза

Есть повод!

Праздник в доме 22-24

Котлеты из крабовых палочек, буженина,
мясной рулет, нежный десерт

Кухня народов мира 26-27

Мы — в Голландии! Гороховый суп, пряная
скумбрия и сладкие вафли

Будем здоровы!

Правильное питание 28-29

Читаем этикетки на продуктах

Копилка идей 31

Готовь сани
летом

За окном уже октябрь, а мне до сих пор приходят читательские письма с рецептами летних заготовок. Помидоры в кольцах кабачка, малиновые «чипсы», чесночный кетчуп с базиликом, маринованный чернослив, «Огонек» из баклажанов и др. Жаль, что сразу не могу опубликовать — не сезон. Зато уже сейчас знаю, что будет летом на разрезных страницах издания.

Есть наметки на темы номеров — дождусь всех ваших анкет (из №9, 2019 г.) и в декабрьском номере их озвучу.

По вашим просьбам продолжит свою «работу» рубрика «Правильное питание». Как вам такие темы? «Что есть, чтобы не стареть», «Как увеличить энергетику: 8 простых шагов», «Здоровое питание по бюджету» и др.

Уже сейчас планирую работу на следующий год. Как говорится, готовь сани летом, а телегу — зимой. И вам я советую, чтобы не пропустить ни одного номера любимой «Кухоньки Михалыча», оформить подписку на 2020 г.

И обязательно примите участие в новой акции с уникальными подарками (см. стр. 5)!

Ваш МИХАЛЫЧ

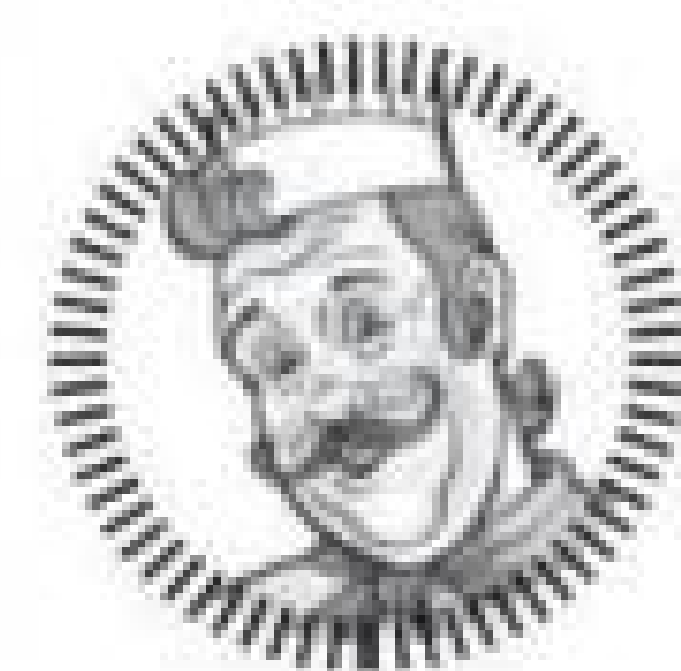
Внимание! С 3-го по 13 октября
декада подписки в России.

А значит, можно подписаться
на I полугодие 2020 г.
на «Кухоньку Михалыча»
с приятной скидкой!

Полугодовые индексы «КМ»:
П1199 «Почта России»,
60085 «Крым Почта».



ШУРА: идейный вдохновитель,
помощник и... моя сестра!



А это я — МИХАЛЫЧ, ваш по-
корный слуга, повар на пенсии.

Будем вместе в 2020 году!

Гони «капусту»!



Удивительно теплый октябрьский вечер. Смеркается. Иду в редакцию. Нужно вычитать номер и принести коллегам обещанный гостинец. Вдруг из подворотни выныривают два амбала:

— Капусту гони, фрайер!

Успеваю удивиться, откуда они знают, что я несу в сумке банку квашеной капусты. Домашней. Беленькой, хрустящей, ароматной. Именно ее обещал на угощение сослуживцам.

Оглядев высокие, плечистые силуэты, молча протягиваю сумку. В голове мысль: главное, остаться в живых, а там не одну себе кадку заквашу.

— Вась, глянь, а у него действительно капуста!

Это один из верзил сунул свой нос в банку. И как засмеется:

— Похоже, мы обознались! Мужик, ты не серчай, но назад «добычу» не отдадим (см. стр. 18). Очень вкусно пахнет!

И оба «растаяли» в темноте так же неожиданно, как и появились.

Как оказался дома, не помню... Решил свой второй «день рождения» **Подпишитесь!**

отпраздновать с коллегами пирогом со «спасительной» квашенкой.

ПИРОГ «УЛИТОЧКИ»

800 г квашеной капусты, 500 г пельменного теста, 150 г сливочного масла, 200 г копченой грудинки, крупная луковица, 1 ст. мясного бульона, лавровый лист.

Для начинки: обжарить на масле рубленый лук. Добавить промытую капусту, вино, бульон (воду), нарезанную соломкой грудинку, **поперчить**. Варить 20 мин. Откинуть на дуршлаг, отвар слить в чашку.

Тесто раскатать в прямоугольник толщиной 7 мм. Разложить отжатую капусту, **посолить**. Свернуть рулетом, нарезать кусочками по 5 см. Уложить их срезами вниз в смазанную маслом форму. Полить отваром, разложить кусочки оставшегося масла. Запекать в духовке 40 мин. при 200 град.

Еще больше капустных рецептов — на стр. 6-8!

Ваш МИХАЛЫЧ

Акция «Подписка во Благо»

Дорогие читатели! У вас есть возможность, оформив подписку на издания «Толока. Делаем сами» и «Кухонька Михалыча», получить гарантированный подарок — **схему вышивки иконы Божьей Матери «Услышательница»** с благословением настоятеля храма Бельничской Божьей Матери о. Сергия

«Толока. Делаем сами» + «Кухонька Михалыча» = ПОДАРОК каждому

Чтобы стать его обладателем, выполните всего два простых условия:

- 1** Оформите подписку на 1-е полугодие 2020 года на два издания — «Толока. Делаем сами» + «Кухонька Михалыча».
- 2** Вышлите на адрес редакции ксерокопии подписных купонов (полугодовых!) и маркированный конверт формата А5 с обратным адресом не позднее 15 января 2020 года (дата отправки по почтовому штемпелю).

**И ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК
схему вышивки иконы Божьей Матери «Услышательница».**



За помощью к этой иконе с молитвой обращаются при телесных и душевных недугах (в том числе болезнях опорно-двигательного аппарата и раковых заболеваниях), чтобы возобновить лад и благополучие в семье. Молиться перед образом и просить Божию Матерь о заступничестве можно и за себя, и за своих близких. Само название иконы «Услышательница» говорит о том, что все, кто молится искренне и с верой, будут услышаны».

Священник РПЦ о. Сергей Маслов

! Оформив же **две ГОДОВЫЕ подписки** на оба издания: **«Кухонька Михалыча» и «Толока. Делаем сами»**, вы получите в подарок не только схему вышивки иконы, но еще и **подборку оригинальных рецептов для празднования Светлой Пасхи.**

Адрес редакции: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Акция. Подписка во Благо».
Или e-mail: km@toloka.com

Подпишитесь
не выходя
из дома!

На сайте
toloka24.ru

ПРИ ПОДПИСКЕ НА ГОД
(по специальным
годовым индексам)
ДЕЙСТВУЮТ
ВЫГОДНЫЕ СКИДКИ!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

ВЫГОДНЫЕ НА ГОД: «Кухонька Михалыча» — П8172 («Почта России»), «Толока. Делаем сами» — П8171 («Почта России»).

НА ПОЛУГОДИЕ: «Кухонька Михалыча» — П1199 («Почта России»), 60085 («Крым Почта»).

«Толока. Делаем сами» — 63246 («Пресса России»), П1197 («Почта России»), 12660 («Крым Почта»).

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока» [ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329], г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4 а. Тел. для справок: 4812-64-75-65.



ТЕМА НОМЕРА:

БАРЫНЯ-КАПУСТА



От капусты бюст не увеличивается — это проверенный и доказанный факт. Но включить ее в свой рацион все же стоит. Во-первых, в ней уйма витаминов. Во-вторых, низкокалорийная, поэтому рекомендована при разных диетах. А в-третьих, капуста — это не только борщ и голубцы. С этим овощем можно приготовить много вкусных блюд, некоторые из них, я уверен, вы еще не пробовали. Приятных открытий!

ДОМАШНЯЯ ШАУРМА

Ее удобно брать с собой на перекус. Заворачиваю начинку в тонкий лаваш и обжариваю на сухой сковородке.

Для начинки: смешиваю жаренную с морковью и луком капусту с рубленой петрушкой и «каплей» готовой горчицы. Добавляю небольшое количество жареного куриного филе (готовлю его так: отбиваю, солю, перчу, нарезаю соломкой, быстро обжариваю на масле до готовности. Добавляю немного меда и бальзамического уксуса, прогреваю 5 мин.).

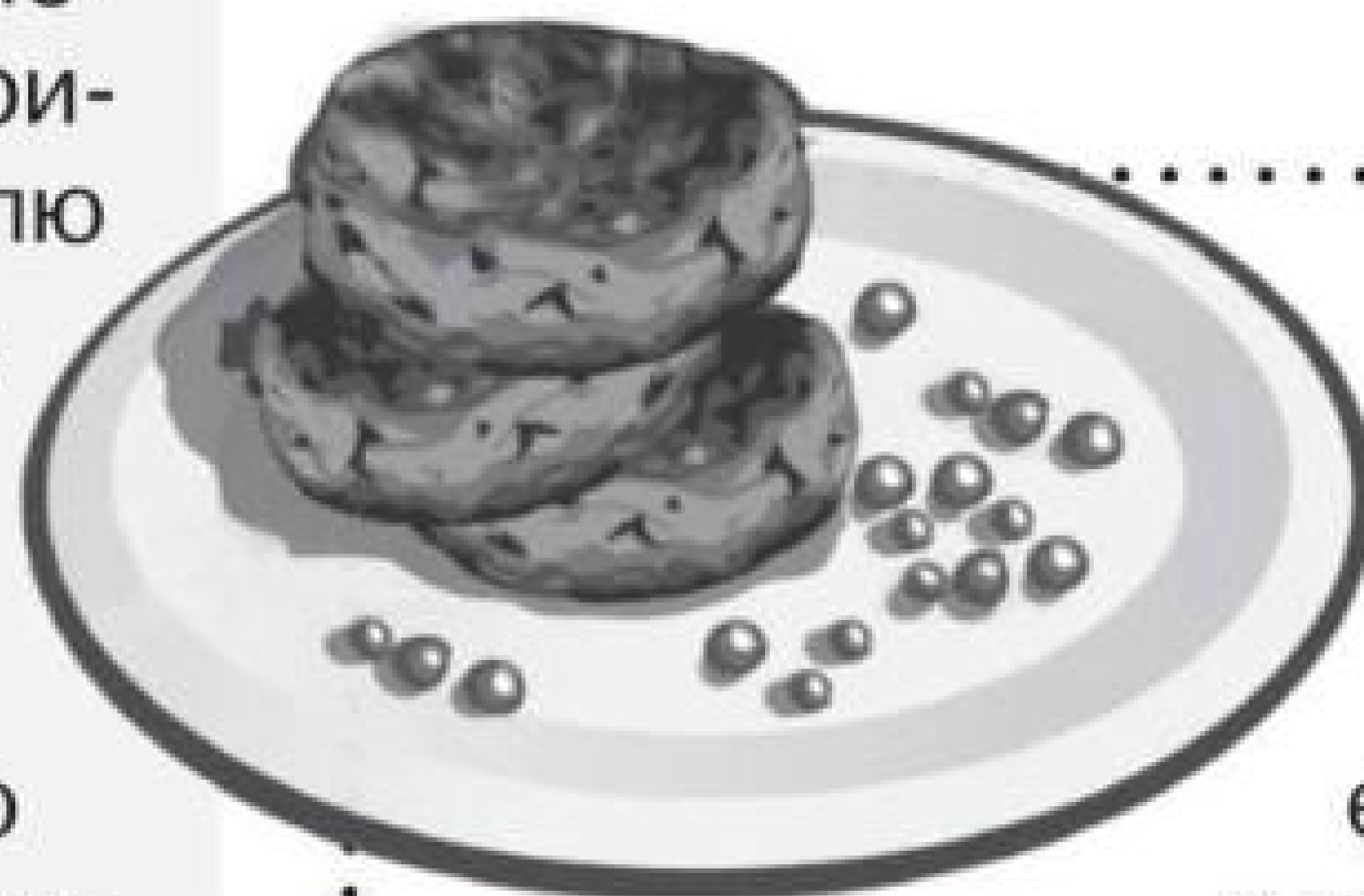
Ваша ШУРА

По-сицилийски

600 г краснокочанной капусты, 2 яблока, луковица, морковь, лавровый лист, 0,5 ч.л. сушеного чабреца, по 2 ст.л. красного вина и бальзамического уксуса, растительное масло, черный перец, соль.

Капусту тонко нашинковать, слегка обжарить. Морковь нарезать соломкой, разложить поверх капусты, посолить, поперчить. Следующие слои: рубленый лук и нарезанные тонкими дольками яблоки без сердцевины. Добавить пряности. Сбрызнуть вином и уксусом. Томить под крышкой на малом огне (на плите или в духовке) до мягкости капусты.

Наталья КУХАРЕНКО, г. Любань



ДВОЙНАЯ НЕЖНОСТЬ

Мне нравится в рыбные котлеты добавлять белокочанную капусту. Пропускаю ее и рыбное филе (1:3) через мясорубку, солю, перчу, кладу немного сметаны и манной крупы для вязкости, даю постоять 30 мин. Затем мокрыми руками формую котлетки и обжариваю на растительном масле до румяной корочки.

Елена КАЛАНЧИНА, г. Норильск

Подпишитесь!

Паштет с грецкими орехами

Очень подходит к рыбе.

400 г белокочанной капусты, 1/2 ст. ядер грецких орехов, 1,5 луковицы, небольшая морковь, 3 зубчика чеснока, растительное масло, пучок зелени, 1 ч.л. абхазской аджики, 1 ст.л. майонеза, соль.

Капусту (брала кочанчики, которые остались после приготовления голубцов) отварить почти до готовности, отжать.

Пропустить через мясорубку с мелкой решеткой орехи, затем чеснок и большую часть капусты. Потом — зелень (у меня кинза) и оставшуюся капусту (тогда все без остатка удалится из мясорубки).

Рубленый лук обжарить до золотистого цвета в небольшом количестве масла, всыпать натертую на средней терке морковь, готовить до мягкости. Соединить остывшие заготовки, заправить майонезом и аджикой, посолить.

Наталья КАРПУШЕНКОВА, г. Калининград



ЧУДО-ЗАГОТОВКИ

Одно из любимых лакомств во Франции — «Эскарго», изысканное блюдо из виноградных улиток. Последних часто продают в консервированном виде. Перед готовкой улиток надо обязательно промыть от рассола... По-моему, сложно-вато. Другое дело наша консервированная капусточка: открыл и наяривай с хлебом. Вкусно, сытно и недорого! Рецепт — на стр.18.

Ваш МИХАЛЫЧ

Пирог «Семейный»

Его в какой-то передаче готовила актриса Лариса Гузеева по рецепту своей мамы. Зацепил. Приготовила. Вкусно и «незаморочно».

500 г готового слоеного теста, по 200 г квашеной и свежей капусты, луковица, банка сардин в масле, яйцо, растительное масло, черный перец, 1 ч.л. сахара, соль.

На сковороде в масле обжарить до золотистого цвета нашинкованный лук, присыпав его сахаром. Положить квашеную капусту, тушить до полуготовности. Добавить свежую капусту, посолить, поперчить, довести до готовности.

Размороженное тесто разделить пополам, слегка раскатать. Одну половину уложить в форму, разложить половину поджарки, сверху — рыбу из консервы. Присыпать оставшейся капустой. Накрыть вторым пластом теста, края защипать. Смазать взбитым яйцом, сделать в центре крестообразный разрез. Выпекать в духовке при 180 град. до готовности.

Елена ВЕРЕСИНА, г. Константиновск
Будем вместе в 2020 году!



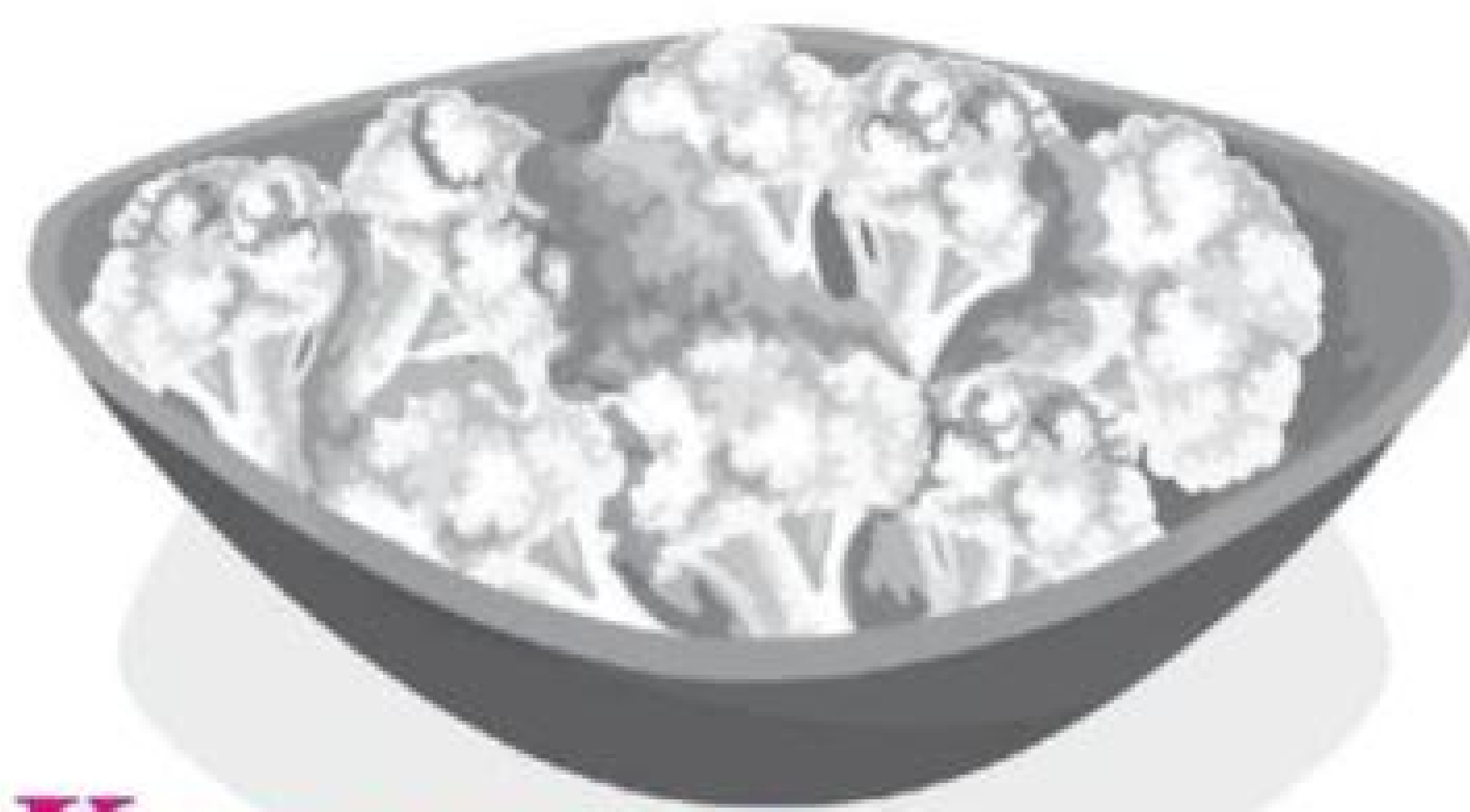
Сытный гарнир

Блюдо покорило меня, а муж вообще был в восторге.

1,5 кг капусты, крупная луковица, 1/4 ст. растительного масла, по 1 ч.л. молотой паприки и сушеного базилика, 3 веточки чабреца, соль.

Капусту крупно нарезать, смешать с пряностями, посолить, полить половиной нормы масла. Выложить в форму, запекать час при 180 град. Смешать со спассерованным на оставшемся масле рубленым луком, готовить в духовке еще 10 мин.

Ольга КОКШЕНОВА, г. Молодечно



«Классика»

200 г цветной капусты (можно замороженной), по 100 г жирного творога и сыра, 2 яйца, черный перец, соль.

Капусту разобрать на соцветия, варить 5 мин., воду слить. Смешать с натертым сыром и остальными ингредиентами. Переложить в смазанную **сливочным маслом** форму, запечь до золотистой корочки. Подавать со сметаной.

Светлана КОЗЮЧИЦ, г. Киев

Пицца «Русский размах»

Это что-то среднее между итальянской пиццей с тонким коржом и русским пирогом с сочной начинкой.

Для теста: 14 ст.л. муки, 1 ч.л. сухих дрожжей, 2 ч.л. сахара, 3 ст.л. растительного масла, соль.

Для начинки: 500 г белокочанной капусты, 300 г вареной колбасы, 100 г моцареллы, растительное масло, пучок петрушки.

Для теста: в 150 мл теплой воды развести дрожжи, соль, сахар и 4 ст.л. муки, поставить в теплое место на 20 мин. Когда поднимется «шапка», добавить масло и остальную муку, вымесить тесто, поставить в теплое место на час, затем обмять и дать постоять еще 30 мин.

Растянуть тесто руками в тонкую лепешку. Разложить нашинкованную капусту, обжаренную на масле до мягкости (посолить), и нарезанную колбасу, посыпать рубленой зеленью, разложить пластины сыра. Запечь до «румянца».

Александра ПОЛХОВСКАЯ, г. Пинск

Подпишитесь!

Улыбнитесь!

Подчиненные сдерживались, как могли, но квашеная капуста в бороде их грозного начальника Ивана Федоровича реально смешно болталась.





Реклама.

ООО «КОСМЕТИК-СЕРВИС», МО, г. Подольск, ул. Комсомольская, д.1, пом.1, пом.38. ОГРН 1165074051757.

*По результатам проведенного исследования на 21 женщине.

**LIBRE
DERM**

LABORATORIES

Только то, что
нужно твоей коже

БУДЬ ХИТРЕЕ ВОЗРАСТА!

В СВОИ 44 Я ВЫГЛЯЖУ НА 30

Певица Лика Стар

КРЕМ-ЭКСПЕРТ СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ ВИНОГРАДА LIBREDERM

Инновационная формула с биокомплексом стволовых клеток винограда запускает процессы омоложения кожи. Без парабенов и красителей. Клинически доказанная эффективность: у 95% женщин кожа стала более гладкая, без морщин.*

Покупайте в аптеках, бутиках Librederm и на сайте librederm.ru



РАБОЧИЕ БУДНИ:

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

У каждой хозяйки есть записная книжка для рецептов: у маститых — она пухлая, как купчиха, пропахшая ванилином; у молодых — строгая, как учительница, с еще редкими записями. У меня же таких «книг» уже несколько томов, но я продолжаю пополнять их вкусными кулинарными «новинками» от читателей. Как они вам?

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Теперь умею их жарить, чтобы были нежными, сочными и в хрустящей корочке.

- Отвариваю 1 кг любой рыбы с морковью, лавровым листом и душистым перцем, солю. Рыбу разбираю на филе и с морковью пропускаю через мясорубку.
- Добавляю 2 яйца, горсть тертого сыра, ломоть белого хлеба, размоченный в молоке, солю, перчу.
- Формую котлеты, обваливаю в белых панировочных сухарях. Быстро обжариваю на сильном огне на растительном масле.

И корочка есть, и не страшно, что они не прожарились. А еще нет сильного рыбного запаха.

Ирина ТЮКОВА, г. Луганск

Рыбная запеканка в тесте

Национальное эстонское блюдо.

По 500 г рыбного филе и ржаной муки, 100 г сала, 30 г дрожжей, тмин — по вкусу.

Замесить тесто из муки, 0,25 л воды и дрожжей, дать подойти в теплом месте, затем раскатать в пласт толщиной 1,5 см. Разложить начинку: несколько повторяющихся слоев из нарезанного пластами филе и тонких ломтиков сала. Защипать края, придав форму овальной буханки. Смазать холодным **молоком**. Выпекать 45-60 мин. на малом огне в печи или хорошо разогретой духовке.

Мой совет: если рыба морская, сало беру соленое, а если речная, то — копченое. Часто использую филе салаки, которое, не разрезая, раскладываю на тесте, вперемешку с соленым салом, нарезанным мелкими кубиками.

Зигмара TOOM, г. Валга, Эстония

СКУМБРИЯ В БАНКЕ

Вкусное диетическое блюдо. Рекомендую!

Тушки свежемороженой скумбрии нарезаю кусочками, кладу слоями в банку, чередуя с рубленым луком и тертой морковью. Солю, посыпаю пряностями для рыбы, сбрызгиваю растительным маслом. Закрываю горлышко фольгой, ставлю в холодную духовку. Готовлю 40 мин. при 180 град.

Надежда МАЛЯЕВА, г. Оренбург

Подпишитесь!

Тыквенный пирог

Попробуйте, не пожалеете! Теперь специально для него на зиму тертую тыкву замораживаю.

400 г тыквы, мука, 1 ст. сахара, 3,5 ст.л. растительного масла, 4 яйца, ванилин.

Смешать натертую на крупной терке тыкву с остальными ингредиентами, последней добавить муку, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. Выложить массу в смазанную **растительным маслом** форму. Выпекать в разогретой до 180 град. духовке до готовности.

Евгения МАСТЕРИНА, г. Иркутск

Любимая селедочная паста

Хорошо сочетается и с черным хлебом, и с отварной картошкой: когда на только что сваренную кладешь пасту, она тает. Это, я вам скажу, нечто!

2 соленые сельди, небольшая луковица, 100 г копченого колбасного сыра, 2 вареных яйца, 70 г сливочного масла, 1 ст.л. готового соуса-хрена.

Рыбу разделить на филе, вместе с луком, яйцами и сыром пропустить через мясорубку, смешать с размягченным маслом и хреном (при желании норму уменьшить вдвое). Поставить в холодильник для застывания.

Копченый сыр придает намазке очень интересный вкус, как будто селедка подкопченная. Ну и хрен привносит своеобразную пикантную нотку.

Людмила СУББОТИНА, г. Арад, Израиль



На кухню — за идеями!

Английский изобретатель Чарльз Гудьир долгое время пытался превратить тестообразный каучук в прочный и теплоустойчивый материал. Эксперименты не приносили успеха, но наносили ущерб семейному бюджету. Поэтому жена запретила ему дальнейшие изыскания.

Однажды, когда та отлучилась за покупками, Гудьир смешал на кухне каучук с порошком серы. Но тут женщина вернулась и, чтобы замести следы, химик сунул стеклянную чашу со смесью в печь, еще не остывшую после выпечки хлеба.

Когда жена ушла, Гудьир поспешил к печи. Открыл ее и обнаружил, что проблема решена. Каучук с серой, подвергшийся нагреванию, превратился в прочный материал — резину. 5 июня 1844 г. изобретатель запатентовал метод вулканизации резины.

Ваш МИХАЛЫЧ

Всегда вкусный борщ

Не сразу я стала варить вкусный борщ. Только со временем накопились вкусные «секретики».

- Для бульона беру мясо на косточке и не скуплюсь, чтобы не одни кости «грохотали» в кастрюле. Варю на малом огне часа 2.
- Свеклу тру на средней терке, добавив 1-1,5 ст.л. томатной пасты и немного воды, тушу до мягкости.
- Когда мясо почти готово, кладу свежую капусту и картофель, а за 5 мин. до конца варки — поджарку из лука и моркови.
- Из пряностей: лавровый лист, черный перец, зелень укропа.
- Даю борщу настояться 30 мин.
- Перед подачей заправляю жирной сметаной.

На отдельных тарелочках подаю «присмаки»: мясо с косточек, чесночные гренки, кольца лука, наструганное замороженное сало, готовую горчицу.

Мария ХРАМЦОВА, г. Могилев

ПОДСКАЖИТЕ!

Интересные варианты омлета.

Елена ПОПКОВА, г. Херсон



ЖДУ ПИСЕМ!

В 1971 г. один из основателей компании «Nike» Билл Боуэрман экспериментировал с резиновой подошвой для беговой обуви. В ход пошла любимая вафельница его жены... Агрегат был безнадежно испорчен, зато компания запатентовала легкие и удобные туфли для бега. Так началась история успеха компании и одноименных кроссовок.

И у вас есть интересные открытия, сделанные на кухне? Делитесь! Изобретенными рецептами, идеями оформления блюд, смешными историями, кулинарными секретами.

Ваш МИХАЛЫЧ

Наши новинки!

«Перцы: секреты высокого урожая»

Без острого перца не представить восточную кухню, а без сладкого — средиземноморскую. Поэтому многие огородники на своем участке выращивают перцы. В свежем выпуске издания «Садовод и огородник. Спецвыпуск» — «Перцы: секреты высокого урожая»: собраны секреты небывалых урожаев. Специалисты расскажут, чем отличается агротехника различных видов перца, как бороться с вредителями и болезнями, чем подкармливать и др. В продаже — с 15 октября.



Подпишитесь!

Суп «Из шариков»

В нем два вида фрикаделек: мясные и сырны́е. В емкость мультиварки налить воды, добавить нарезанные **картофель** и **морковь**, **посоли́ть**, довести до кипения. Опустить фрикадельки-шарики из мясного фарша. Приготовить сырны́е: **50 г** твердого **сыра** натереть на мелкой терке, смешать с **яйцом**, **солью**, **пряно́стями** и **мукой**, чтобы получилась пластичная масса. Опустить шарики в суп, варить 10 мин. Всыпать рубленую **зелень**.

Галина ОСТАПЕНКО,
пгт. Ульяновка
Сумской обл.



ИДЕИ В ТЕМУ

● **Суп.** Он из польской кухни. Варю бульон с постной свиной (от себя добавляю немного нежирной копченой колбасы). Всыпаю нарезанный картофель. Когда он готов, кладу соцветия цветной капусты (свежей или замороженной) и горошек (консервированный или замороженный), варю 5 мин. Добавляю морковно-луковую поджарку и сметану, солю. Через 3 мин. снимаю с плиты. Всыпаю рубленую зелень. *Все ингредиенты — на глаз.*

● **Каша.** Варю молочную рисовую кашу. Параллельно готовлю карамель: растапливаю, не перемешивая, сахар в чугунной сковороде до светло-коричневого цвета (не дать пригореть!), перекладываю в кипящую кашу и хорошо перемешиваю, потому что карамель быстро твердеет.

Татьяна ПОДШИВАЙЛО,
г. Херсон



Из лучших побуждений

Незнание местных обычаев может привести к разным казусам.

Отдыхали мы с подругой в Анталии. Не в отеле, где все включено, а в апартаментах. Готовили сами, но нас это «не напрягало».

Однажды сварили макароны по-флотски с тушенкой и из самых лучших побуждений накормили этим блюдом менеджера-мусульманина. С аппетитом уплетая угощение, он поинтересовался, что за мясо. «Так свинина». Услышав ответ, он сначала побелел, потом пошел красными пятнами, а затем куда-то быстро убежал.

Сижу, рассуждаю: грех его (и моя ошибка: не учла их религию) невольный, а значит Бог должен простить.

«Уболтав» свою совесть, навернула еще тарелочку вкусных макарон.

Лана ЗУБРИЦКАЯ,
г. Минск



Для кого-то это фастфуд, а для кого-то — изысканное блюдо. В любом случае устоять перед чебуреками невозможно! Хрустящее пузырчатое тесто снаружи и горячая, сочная начинка внутри. Причем она может быть как мясной, так и овощной. Мы будем готовить с тыквой. Вкусных вам впечатлений!

Чебуреки «По-краснодарски»

Для теста: 3 ст. муки, 2 ст.л. растительного масла, 1,5 ст.л. водки, 1 ч.л. без верха соли.

Для начинки: 800 г мякоти тыквы, луковица, 2 зубчика чеснока, растительное масло, по щепотке молотого кориандра и черного перца, соль.

Просеянную муку всыпать в миску, сделать углубление, влить 250 мл кипятка с солью и маслом, добавить водку.

Замесить тесто, сначала мешать ложкой, а потом руками. Дать ему «отдохнуть» 20-30 мин.

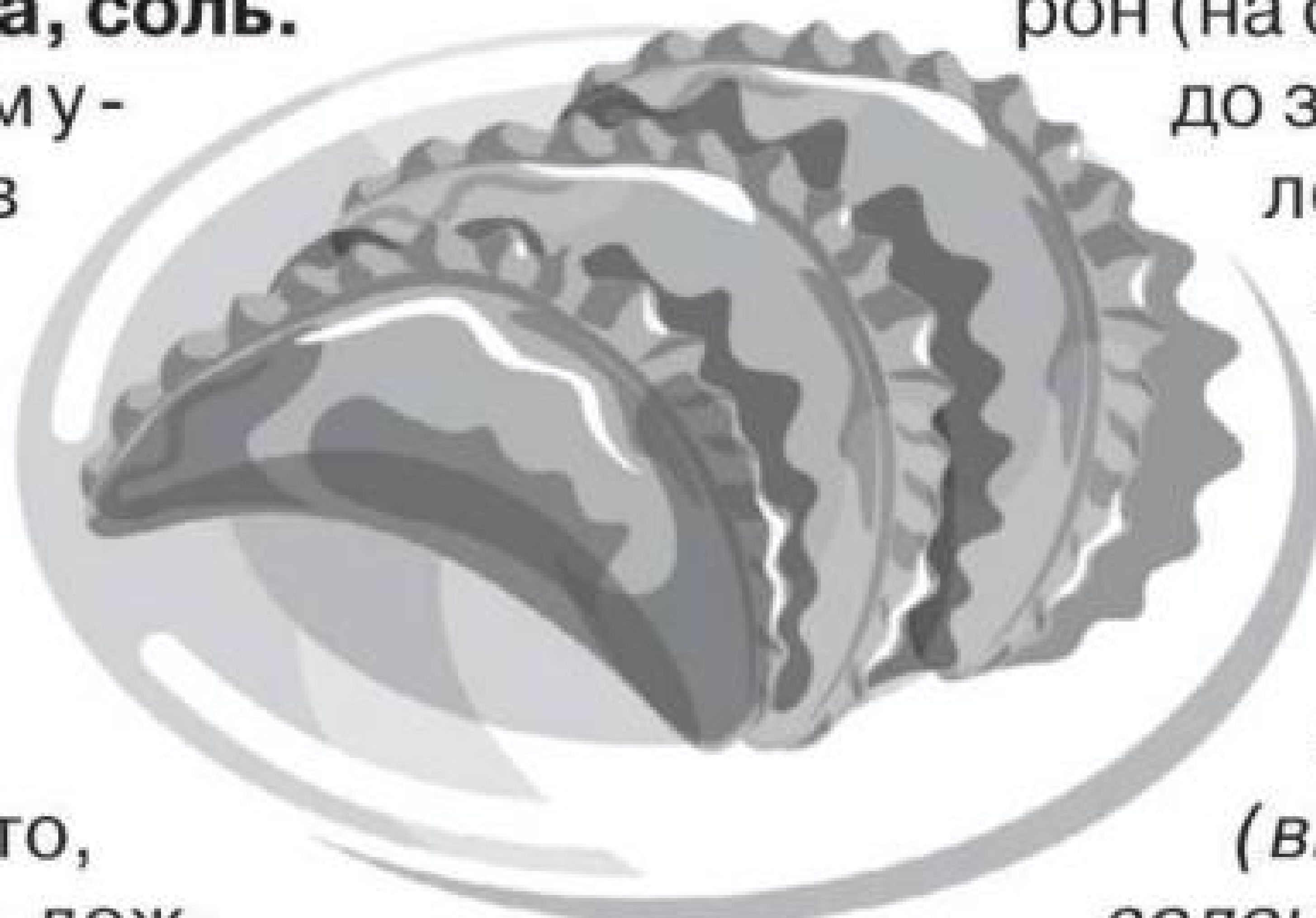
Приготовить начинку: измельченный лук обжарить в масле до прозрач-

ности. Добавить тыкву, нарезанную мелкими кубиками (натертую на крупной терке), жарить до мягкости, посолить, поперчить, добавить кориандр и рубленый чеснок, остудить.

Сформовать чебуреки. Жарить в хорошо разогретом масле с двух сторон (на огне чуть ниже среднего) до золотистого цвета. Переложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло.

Мой совет: для классического варианта чебуреков мясо обязательно мелко нарезаю (вместе с луком и пряной зеленью), а не пропускаю через мясорубку, так начинка сочнее получается.

Галина ПОГРЕБНЯК,
х. Белый Краснодарского края



КОММЕНТАРИЙ ПОВАРА

- Рецепт теста мне понравился. Водка в данном случае выполняет роль разрыхлителя — «корочка» готовых чебуреков получится пышной, воздушной. Подходит для тех, кто не хочет иметь дело с дрожжами.
- Начинка — на любителя. Я бы посоветовала для приближения к «классическому вкусу» добавить немного рубленой свинины. Тыква же придаст сочность.
- Если и готовить начинку из тыквы, то советую такую: тыква + творог + сырые яйца + сахар + корица или ваниль.

Тамара ИСАЕВА, повар 6 разряда, г. Могилев

Подпишитесь!



А у нас сегодня «зоопарк»! Опробуем новые идеи забавного оформления детских блюд. Кстати, делитесь и вы своими наработками, а еще любимыми рецептами и кулинарными советами. Пусть меню наших деток будет разнообразным, вкусным и... веселым!

«БЛИННЫЕ» ИДЕИ И панкейки — сладкие оладьи — можно оригинально подать.



● **Тоторо.** Это персонаж из мультфильма «Мой сосед Тоторо». Для него понадобятся еще сметана (творожный крем) и чернослив.



● **Зайчик.** «Хвостик» и «пяточки» — из кружков банана.

И вы делитесь интересными рецептами детских блюд, идеями подачи, а взамен вам после публикации — приятный гонорар (см. стр. 34).

Ваша ШУРА

«Веселые поросята»

Котлета с картофельным пюре — это классика. А такая подача — новшество, чтобы удивить.

300 г куриного фарша, 4 средние картофелины, 100 г сыра, луковица, яйцо, панировочные сухари, мука, пряности, соль.

Смешать фарш с половиной сыра, натертого на средней терке, белком и пряностями, посолить. Разделить на 4 части, сформовать котлеты, запанировать в смеси муки и сухарей (1:1). Уложить на противень, выстланный смазанным маслом пергаментом.

Картофель отварить, жидкость слить, остудить, размять в пюре, перемешать с оставшимся тертым сыром, желтком и пряностями. Сформовать 4 «пирожка», уложить на котлеты, вылепить «поросят». Запекать 20-30 мин. при 200 град., оставить в отключенной духовке еще на 10 мин.

Татьяна СЕРОВА, г. Новосибирск



«ДЕТСАДОВСКОЕ» ЛАКОМСТВО

Кто не помнит это знакомое с детсадовских времен блюдо?! Наверняка, себе вы его редко готовите. А вот малышню можно и побаловать на завтрак, потому что вкусно.

Отвариваю любые макароны (бантики, ракушки, витуски или алфавит) по инструкции на упаковке. Заправляю сливочным маслом, смешиваю с творогом, размятым с ванильным сахаром. Можно добавить распаренный изюм или сушеную клюкву.

Людмила СУББОТИНА, г. Арад, Израиль

Будем вместе в 2020 году!



ЭКОНОМНАЯ ХОЗЯЙКА: ВКУСНО, СЫТНО, НЕДОРОГО

Первые консервы обнаружены в гробнице Тутанхамона. Ученые утверждают, что они съедобны (это утка в глиняном сосуде, запечатанном смолой). Я бы не рискнула — срок годности истек 3 тыс. лет назад. А вот заполучить рецептик хотела бы. Как и узнать ваши, по которым готовите свои фирменные осенние закаточки. Делитесь!

ОРЕХАМ И ТЕСТУ ХОЛОД НИПОЧЕМ!

- В морозильнике храню крупно рубленые орехи.

Оказывается, они после замораживания становятся как «подсушенные»: хрустящие и вкусные — и обжаривать не нужно, а значит, в них сохраняются все полезные вещества.

- А еще морожу тесто для «Наполеона» — когда есть свободная минутка замешиваю его про запас. Так оно всегда у меня под рукой.
- Не страшен холод и песочному тесту — может так храниться до трех месяцев. Из него, когда жду гостей, пеку сладкие, рассыпчатые «треугольнички».

Татьяна ПОДШИВАЙЛО,
г. Херсон

Картофельные колбаски

Картофель нарезать маленькими кубиками, отварить 2-3 мин., воду слить. Смешать с **куриным фаршем** и **кусочком свежего сала**, нарезанным вместе со **стручком сладкого перца** мелкими кубиками. Соединить с вареной **кукурузой** (у меня замороженная), рублеными **чесноком** и **зеленью укропа**, **хмели-сунели**, **поперчить**, **посолить** (пропорции произвольные, только картофеля — 50% от общей массы, а фарша — 30). С помощью пищевой пленки сформовать колбаски (или заполнить массой вычищенные свиные кишки). Варить на малом огне 15 мин. с момента закипания. Достать, освободить от пленки, при желании слегка обжарить.



Татьяна ВЕНГЕЛЬ, п. Иршанск Житомирской обл.

УЛЫБНИТЕСЬ!

— Если вы хотите, чтобы мужу понравился салат, добавьте в него... «щепотку» пельменей, «пучок» сосисок и «веточку» колбасы!

Подпишитесь!

Подходит соус ко всем вторым блюдам, к мясу — идеально! Наша семья не мыслит праздничный стол без него, особенно новогодний.

Готовлю соус без соли, но вы можете добавить по вкусу.

Соус-хрен

Отварить **850 г свеклы**, очистить вместе с **100 г корня хрена**.

Оба овоща натереть на мелкой терке, соединить. Добавить **3 ст.л. сахара** и **2 ст.л. 9%-ного уксуса**, хорошо перемешать. Хранить в холодильнике.

Людмила ИВАЩЕНКО,
г. Армавир

Домашний мармелад

Прелесть в том, что из яблок вы можете получить как твердую пастилу, так и очень густой джем. Все зависит от времени приготовления и вашего желания.

1 кг яблок, 1/2 ст. сахара, анис, гвоздика, молотая корица — по вкусу.

Смешать 1/2 ст. воды, сахар и пряности, дать покипеть 4 мин., анис и гвоздику удалить. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими кубиками. Всыпать в сироп, тушить 30 мин., взбить блендером. Пюре уваривать 15 мин., затем выложить на противень, застеленный пергаментом, разровнять. Сушить в духовке при 160 град. до нужного состояния. Готовый мармелад хранить в стеклянной банке в холодильнике.

Людмила ПЕШКОВА, с. Табуны Алтайского края

Моченая брусника

Можно подавать как десерт. Хороша к мясу.

Бруснику помыть, откинуть на дуршлаг, заполнить ошпаренные банки (у меня две 800-граммовые), залить остывшим маринадом. Закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

Для маринада: вскипятить 1 л воды с **2 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. соли, 1/4 ч.л. молотой корицы** и **5 бутонами гвоздики**, остудить.

Соленые грузди

Грибы залить водой на 2-3 суток (менять каждый день на свежую). Хорошо помыть. Варить 5 мин., помыть холодной водой.

На дно литровых банок положить по 3-4 зубчика **чеснока**, **3 смородиновых листа** и по **веточке укропа**, заполнить груздями, пересыпая **солью**, придавить. Должен появиться рассол (если же грибы не покрылись им, долить подсоленной водой доверху). Сверху положить **чеснок, укроп и смородиновый лист**. Хранить в подвале или холодильнике до месяца.

Любовь МАРЕНИЧ, г. Тюкалинск

СПАСИБО!

Сергею Триханову из г. Могилева за идею приготовления кофе из желудей (в №10 за 2018 год, стр. 18)!

Для меня, кофемана со стажем, это единственная отдушина после недавнего запрета врачей на классический «бодрящий напиток».

Иван КОПЫЛОВ,
г. Киев

Будем вместе в 2020 году!

Квашеная капуста

Получается белая, хрустящая, вкусная. Заквашивать лучше в понедельник, вторник, четверг.

В 1 л холодной воды растворить **100 г соли** (не йодированной!). Нашинкованную и смешанную с натертой **морковью капусту** (не перетирать!) порциями опускать в рассол (лучше это делать с помощью небольшого сита), чтобы капуста погрузилась в него полностью. Сразу вынуть, не сильно утрамбовывая, уложить ее в подготовленные банки. Поставить их в таз, а затем в теплое место на 2-3 дня (готовность определить на вкус), 2-3 раза в день протыкая массу деревянной шпажкой, чтобы выходили газы.

Мой совет: если капусты много, количество рассола увеличить: у меня на 3-литровую и 2-литровую банки ушло 1,5 л рассола.

Наталия МИРОНЧИК, г. Пенза

КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

●**Плюсы:** квашеная капуста содержит много витамина С. Улучшает перистальтику кишечника, помогает при похудении.

●**Минусы:** есть соль. Увлекаясь «квашенкой», можно спровоцировать отеки и задержку жидкости в организме. Противопоказана гипертоникам, а еще при гастрите и язвах ЖКТ, после удаления желчного пузыря.

Евгения НИКИТСКАЯ, диетолог, г. Красноярск

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

Закуска «Кармен»

Мелко нашинковать **2 кг белокочанной капусты**. Натереть на крупной терке **2 кг свеклы**. Нарезать мелкой соломкой **1 кг сладкого перца** и **1 кг лука**. Пропустить через мясорубку (я взбивала блендером) **1 кг помидоров**. Все соединить, добавить **по 1 ст. сахара, растительного масла и 9%-ного уксуса, 4 ст.л. крупной соли**. Помешивая, тушить 20 мин. Горячую массу разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать на ночь.

На ее основе получается замечательный борщ.

Людмила ПЯТАКОВИЧ,
пгт. Никель Мурманской обл.

Наши новинки!

«Сало в кадке — все в порядке»

Когда в доме есть сало, считайте, вы вооружены универсальным продуктом: и закуской, и перекусом, и ссобойкой.

Сомневаетесь в его полезности? Волнуетесь, вдруг не получится вкусно засолить? Купите не то «сырье»? **В свежем выпуске издания «Наша кухня. Спецвыпуск» — «Сало в кадке — все в порядке»** — шеф-повара расскажут о тонкостях выбора, правилах посола, а также о правильном хранении сала. А диетологи вынесут свой вердикт. **В продаже — с 15 октября.**



Подпишитесь!

СПАСИБО!

Виталию Уласевичу из г. Дзержинска за рецепт домашнего сала сухого способа засолки (в №11 за 2018 г.).

Валентина СОКОЛОВА, г. Киев

Татьяне Берковской из г. Витебска за рецепт «Икра из лисичек» (в №10 за 2018 г.)!

Иван ЕФИМОВ, г. Запорожье

«Хреновуха»

Или «хренодер», «горлодер» — как эту заготовку только не называют! В любом случае — это очень вкусно!

2,5 кг помидоров, 200 г корня хрена, 150 г чеснока, 4 стручка горького перца, 200 г сахара, 250 мл 9%-ного уксуса, 2 ст.л. соли.

Овощи очистить, пропустить через мясорубку. Добавить специи, перемешать, дать постоять, пока не растворятся. Разложить массу в сухие банки, закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в холодильнике.

Выход — 3 л соуса.

Ольга ЛАДЕНКО, г. Харьков

«Завтрак туриста»

Использую как самостоятельную закуску или как заправку в суп.

3 кг помидоров, по 1 кг лука, моркови и сладкого перца, 3 ст. перловой крупы, по 1 ст. растительного масла и сахара, пучок свежей петрушки, 5 ст.л. 9%-ного уксуса, лавровый лист, смесь перцев горошком, соль — по вкусу.

Помидоры и сладкий перец нарезать некрупно, лук — полукольцами, морковь натереть на крупной терке.

Лук с морковью и перцем обжарить в масле, смешать с помидорами, уваривать около часа. Отдельно отварить перловку, добавить к овощной смеси вместе с пряностями, варить, помешивая, еще 15 мин. Всыпать сахар, соль (я еще добавляла 100 г натертого чеснока), влить уксус, положить рубленую зелень.

Кипящую массу разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать. Выход — 5 л салата.

Наталья МИТЯНИНА,

пгт. Лебяжье Кировской обл.

Наши новинки!

«Бройлеры: от индюка до перепелки»

Как сэкономить на кормах не в ущерб здоровью пернатых? Что лучше — наседка или инкубатор? Почему птицы начали линять и перестали нестись? Ответы на эти и другие вопросы — **в свежем номере издания «Усадьба» — «Бройлеры: от индюка до перепелки»**. Опытные птицеводы подскажут, как правильно содержать кур, гусей, индюков, перепелок и других пернатых, дадут ценные советы по профилактике и лечению заболеваний, помогут грамотно обустроить птичник. **Уже в продаже.**





Следите за здоровьем и фигурой? Значит, вам сюда! В этой рубрике я собираю ПП-рецепты: полезные блюда и щадящие способы приготовления. Будьте здоровы!

«Вода Сасси»

Этот ПП-напиток «изобрела» американка Синтия Сасс, специалист по правильному питанию. Она утверждает, что вкупе с диетой он способствует уменьшению объема талии за счет сжигания калорий.

С вечера смешать в кувшине 8 ст. родниковой воды, **1 ч.л. свежего имбиря** (натереть на мелкой терке), **лимон** и средний **огурец** без кожуры (оба тонко нарезать кружками), **12 листочков мяты** (порвать руками). Поставить в холодильник на ночь.

Утром перелить в бутылки и взять с собой на работу.

Мой совет: от себя в напиток добавляю еще 2 ст.л. меда. Но даже если вы не придерживаетесь ограничений в питании, все равно нужно ежедневно выпивать 2 л воды, а «вода Сасси» — это вкусный «контроль» за количеством выпитого.

Ольга ПЕТРУХИНА, г. Москва



КОТЛЕТЫ-ГРИЛЬ

Куриную грудку вместе с луковицей пропускаю через мясорубку, солю, перчу, добавляю немного разбухших овсяных хлопьев (можно и без них), сушеный укроп и рубленый чеснок, перемешиваю. Ставлю в холодильник на пару часов. Жарю плоские котлеты на сковороде-гриль, смазав ее растительным маслом с помощью силиконовой кисти.

Алла МИХАЛОВСКАЯ, г. Усть-Каменогорск

E-mail: km@toloka.com

с пометкой «Михалычу»

КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

● **«Вода Сасси».** Чтобы «вода» выполняла роль жиросжигателя, сочетать ее нужно вкупе со сбалансированным питанием. В ином случае она будет хорошим жаждоутоляющим (летом) и витаминным напитком (осенью-зимой — профилактика вирусных заболеваний). Противопоказание: беременность и кормление грудью, аллергия на компоненты, заболевания ЖКТ в стадии обострения (гастрит, язва, панкреатит).

● **Котлеты.** Рекомендую готовить на пару или запекать. Если и жарить, то на оливковом масле. А лучше — в керамической сковороде без масла.

Маргарита ЛАСКАВАЯ, диетолог, г. Киев

НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ОБ ЭТОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ. НО УЖЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ МНОГИЕ МУЖЧИНЫ УЗНАЮТ О ПРОСТАТИТЕ И АДЕНОМЕ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ.

Чем мужчина становится старше, тем тяжелее проявляются симптомы заболеваний. Неприятные болевые ощущения, чувство неуверенности в себе – вот что приходит на смену былой решимости и геройской браваре. Но желание держать ситуацию под контролем и добиваться всего задуманного никуда не уходит – есть еще энергия, и этот внутренний запал заставляет искать путь выхода из неприятной ситуации.

ВЫХОД ЕСТЬ!

ЦЕРНИЛТОН® и **ЦЕРНИЛТОН® форте** – лекарственные препараты для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнообразных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- ☑ облегчению акта мочеиспускания;
- ☑ уменьшению болевого синдрома;
- ☑ улучшению эректильной функции, повышению потенции (нарушенной на фоне простатита);
- ☑ усилению полового влечения;
- ☑ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ☑ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.



ЦЕРНИЛТОН® и **ЦЕРНИЛТОН® форте** помогут Вам ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Всегда привык держать ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте!

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»: 8 (495) 795-61-56, 8 (499) 124-02-21

www.cernilton.ru

ЦЕРНИЛТОН®: 100 или 200 таблеток; ЦЕРНИЛТОН® форте: 50 капсул.

Приобретайте в аптеках!

ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» - официальный представитель «Graminex LLC» (США)
в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01; ЛП-000453. Реклама. 18+

**СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ
МУЖСКОГО
ЗДОРОВЬЯ**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ. НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА**



ЕСТЬ ПОВОД!

ПРАЗДНИК В ДОМЕ

Вчера заглянула соседка: «Михалыч, посоветуй! С мужем празднуем юбилей. Что к столу приготовить?» Протянул ей свежий номер своего издания: читатели лучше посоветуют. Их рецепты интересные, продукты доступные, а результаты превосходные. А на днях одарю ее еще и подпиской на 2020 г. — пусть под рукой всегда будет кулинарный советчик.

«ГРИБНАЯ
ПОЛЯНКА»

Закусочные тар-талетки: просто, вкусно и красиво. Крекер (прямоугольной формы) смазываю массой из тертого сыра, рубленого чеснока и майонеза.

Украшаю шампиньонами, нарезанными пластинами и обжаренными на масле, и кусочками зеленого салата.



Нина СТЕГАНЦЕВА,
г. Калач

Закуска «Легенда»

Количество продуктов произвольное, но лучшее сочетание мяса, сладкого перца, моркови — 3:1:1.

Куриное филе (говядину) и сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Мясо обжарить в **растительном масле** на сильном огне до румяной корочки, снять с огня, заправить по вкусу **соевым соусом** и **кетчупом**, остудить. Добавить **морковь по-корейски**, нарезанный полукольцами **лук** (мариную 20 мин. в подкисленной **уксусом** воде) и **маслины** без косточек, перемешать. Дать настояться (лучше — ночь). Перед подачей посыпать рубленой **зеленью**.

Наталия МИРОНЧИК, г. Пенза

БУЖЕНИНА В МУЛЬТИВАРКЕ

Мясо получается нежнейшее, вкусное.

Кусок свинины шпигую чесноком, посыпаю сухими травами, перчу, солю, смазываю растительным маслом. Заворачиваю в пищевую пленку, кладу в холодильник на сутки.

Чашу мультиварки смазываю маслом. В режиме «Выпечка» обжариваю мясо с двух сторон (по 10 мин. каждую). Подливаю немного воды. Готовлю в режиме «Тушение» 1,5-2 часа (если кусок большой, то времени надо больше). Оставляю остывать в мультиварке.

Алла МИХАЛОВСКАЯ, г. Усть-Каменогорск

Подпишитесь!

Салат «Невада»

300-400 г куриного филе, 200 г черешков сельдерея, 2 яблока, 100 г ядер грецких орехов, 150 г майонеза.

Отварить филе, нарезать кубиками или соломкой. Сельдерей очистить от грубых волокон, нарезать соломкой (мне нравится поперек — кружками). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками. Орехи порубить, но не мелко. Все смешать, по желанию добавить **соль**. Заправить майонезом.

Наталья ЛЕВАДА, г. Азов

ЗАКРУГЛЕННЫЙ — ДЛЯ МИРНОЙ «БИТВЫ»

Самый древний из бытовых ножей — в форме кинжала, который мужчины носили всегда с собой и которым нарезали еду. Чтобы избежать частого боевого применения их, Наполеон в последние годы XVIII в. запретил изготовление ножей с острым лезвием. Постепенно в обиход вошли столовые с закругленным концом.

А какие праздничные блюда вошли в ваш обиход, стали любимыми семейными? Поделитесь рецептами!

Ваша ШУРА



Котлетки «Морские»

200-300 г крабовых палочек, 150 г сыра, яйцо, 2 зубчика чеснока, панировочные сухари, растительное масло.

Замороженные крабовые палочки и сыр натереть на мелкой терке. Добавить рубленый чеснок и яйцо, перемешать, сформовать небольшие котлетки. Обвалять в сухарях. Обжарить на масле с двух сторон до золотистой корочки.

Регина ШВЕНХ, г. Вильнюс

КОРИЧНЫЙ «ДУШ»

Вам 25 лет и до сих пор нет пары? В Дании бы вам друзья устроили «душ» из молотой корицы.

Если и к 30 годам вы все еще одиноки, корицу заменят молотым перцем (предварительно облив вас водой, чтобы лучше прилипало), и тогда вам точно не поздоровится.

Но если друзья добрые, то вместо перечного «купания» они установят около вашего дома импровизированную мельницу для перца из нескольких больших металлических бочек.

Считается, что эта традиция появилась еще в XVI в., когда бродячие торговцы пряностями страдали от того, что из-за напряженной работы у них не было времени найти себе жену.

В наше время коричнево-перечные «атаки» устраивают и парням, и девушкам. Как-никак, равноправие.

Ваш МИХАЛЫЧ

Рулет «Фурор»

Свинина, курица и баранина, тонкие сосиски, перепелиные яйца, лук, пряности, соль (количество произвольное).

Свинину и баранину пропустить через мясорубку, мякоть курицы нарезать мелкими кубиками. Все соединить, добавить пряности (у меня розмарин, смесь масала и черный перец), посолить. Уложить фарш на пищевую пленку, накрыть ею сверху, раскатать скалкой в квадрат толщиной 1,5-2 см.

Вдоль одного края в три «цепочки» уложить сваренные сосиски, яйца и опять сосиски (узор, который получится на срезе, можно варьировать. Это могут быть копчености, креветки, овощи). Сформовать рулет, обернуть в несколько слоев фольгой, смазанной **растительным маслом**. Запекать при 200 град. до готовности (при прокалывании выделяющийся сок не должен быть красным). Достать, уложить груз, остудить, поставить в холодильник на ночь.

Галина КОМАРОВА,
г. Новороссийск



УЛЫБНИТЕСЬ!

Похудеть не получилось... Раскормлю подруг, сыграю на контрасте!



«Облачка»

Соединить **300 г клубники**, перетертой с **сахаром** (у меня замороженная), с 0,5 л воды, довести до кипения, процедить сквозь мелкое сито.

В 1 ст. холодной воды размешать **5 ст.л. манной крупы**, влить струйкой в клубничный отвар. Варить, помешивая, 10 мин., остудить.

Взбить миксером до увеличения массы вдвое. Разложить в креманки, поставить в холодильник на 2 часа.

Галина ОСТАПЕНКО,
пгт. Ульяновка Сумской обл.

Наши новинки!

«Украшаем блюда к праздникам»

Хотите удивить гостей? Мы подскажем, как сделать это оригинально! В свежем номере журнала «Самобранка» — «Украшаем блюда к праздникам» — найдете супер-идеи оформления от салатов до сладкого. Как вам такое?! Салат в форме башмачка, рулька, запеченная с целыми мандаринами, капкейки-«барашки», десерт «Битое стекло» из разноцветного желе. И не пропустите мастер-класс по оформлению торта «Божья коровка»! **Уже в продаже.**



Подпишитесь!



КОМПЛИВИТ® ДИАБЕТ

помогает улучшить качество жизни людей, живущих с сахарным диабетом

Диабет – это распространенное хроническое заболевание. В России за последние 15 лет общая численность пациентов с сахарным диабетом возросла на 2,3 миллиона человек* и на 1 января 2017 года составила 4 миллиона 348 тысяч человек**.

КАК ЖИТЬ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ?

Люди, страдающие сахарным диабетом, вынуждены полностью пересматривать свои привычки. Им необходимо более внимательно относиться к своему здоровью, вести подвижный образ жизни и ежедневно следить за уровнем сахара в крови, соблюдать рекомендованную диету.

Но вынужденные ограничения в рационе могут приводить к недостаточному поступлению витаминов и минералов в организм, что может проявляться повышенной утомляемостью, ухудшением общего самочувствия. А повышенный уровень глюкозы, ускоряющий выведе-

ние витаминов и микроэлементов с мочой, может спровоцировать условия для развития их дефицита.

Именно поэтому людям с сахарным диабетом целесообразно регулярно принимать специализированные витаминно-минеральные комплексы.

Витаминно-минеральный комплекс КОМПЛИВИТ® Диабет разработан специально для людей, страдающих сахарным диабетом!

КОМПЛИВИТ® ДИАБЕТ:

- Содержит комплекс важнейших витаминов и минералов, а также экстракт гинкго билоба и липоевую кислоту
- Компоненты КОМПЛИВИТ® Диабет способствуют регуляции уровня сахара в крови и снижению риска диабетических осложнений
- Помогает улучшить качество жизни пациентов с сахарным диабетом

1 КОМПЛЕКС АНТИОКСИДАНТОВ (витамины А, Е, С, селен, липоевая кислота, рутин)

способствует снижению риска развития осложнений сахарного диабета, участвует в регуляции углеводного обмена и поддержке иммунитета

2 ЭКСТРАКТ ГИНГКО БИЛОБА

улучшает мозговое и периферическое кровообращение, в том числе при диабетической микроангиопатии (поражение мелких кровеносных сосудов, прежде всего капилляров)

3 ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

участвуют в белковом, углеводном и жировом обмене, необходимы для образования нейромедиаторов и передачи импульса между нервными клетками, играют важную роль в замедлении прогрессирования диабетической полинейропатии

4 ЦИНК И ХРОМ

способствуют усилению действия инсулина



*Дедов И.И., Шестакова М.В., Викулова О.К. Эпидемиология сахарного диабета в Российской Федерации: клинико-статистический отчет по данным Федерального регистра сахарного диабета // Сахарный диабет. — 2017. — Т. 20. — №1. — С. 13-41. doi: 10.14341/DM8664

**Данные Федерального регистра больных сахарным диабетом на 01.01.2017 года

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ реклама



ГОЛЛАНДИЯ,
ВИВАТ!

Мое кулинарное путешествие по Амстердаму началось с поиска места, где можно перекусить. Внимание привлекло заведение с супами на вынос. Их разливали в стаканчики. В меню — десяток наименований. Повара помогли с выбором: налили на пробу в крошечные стаканчики.

Традиционные рецепты часто простые, но калорийные: людям приходилось веками «отвоевывать» у моря землю (строить дамбы и насыпные валы), а это тяжелая работа. Отсюда и необходимость в сытной еде. С сырами — своя история. Развитие флота сделало их востребованными — долго хранятся и питательные — как раз для долгих экспедиций.

Маргарита СИДОРЕНКО,
г. Минск

Подпишитесь!

На этот раз на званый обед мы отправимся в Страну тюльпанов, деревянных башмаков и старинных мельниц. Да-да, в Голландию! Eet Smakelijk! Приятного аппетита!

«Snert» — гороховый суп

Классический гороховый суп: ароматный и густой — чтобы ложка стояла.

300 г сухого зеленого колотого гороха, 250 г свинины на ребрышках, 200 г полукопченой колбасы, 100 г копченого бекона, 2-3 черешка сельдерея, морковь, 3 картофелины, луковица, 1/4 корня сельдерея, черный перец, соль.

В кастрюлю сложить замоченный на ночь горох, ребрышки и нарезанный кубиками бекон, залить 1,5 л воды, довести до кипения, постоянно снимая пену. Затем убавить огонь и варить 50 мин., периодически помешивая. Вынуть свинину и бекон, тонко нарезать, удалив косточки. В суп добавить очищенные и нарезанные овощи, варить 30 мин. За 15 мин. до окончания варки положить колбасу целиком, чтобы она прогрелась.

Колбасу вынуть, а суп взбить блендером, смешать с копченостями. Ломтиками колбасы украсить сверху.



ТОП-5 ГОЛЛАНДСКИХ БЛЮД

Их нужно попробовать!

1 Голландские сыры.

2 «Харинг» — слабосоленую сельдь.

3 «Биттерболы» — говяжьи шарики.

4 «Крокеты» — мясную, сырную или овощную закуску во фритюре.

5 «Пофферчыес» — гречневые оладьи.

Скумбрия «Пряная»

4 свежемороженые скумбрии, 50 г сливочного масла, пол-лимона, луковица, 2 ст.л. рубленой петрушки, 0,5 ч.л. сухого базилика, 2-3 зубчика чеснока, соль.

Рыбу выпотрошить, помыть, обсушить бумажным полотенцем. Смазать размягченным маслом, смешанным с лимонным соком, натертым луком и рубленым базиликом (посолить). Брюшки заполнить смесью петрушки, мелко нарезанных лимона (с цедрой) и чеснока. Каждую рыбу уложить брюшком кверху на кусок фольги, больший по размеру в два раза, герметично упаковать. Запекать 30 мин. при 225 град. Подавать можно в фольге, подвернув края в виде «лодочек».



Голландские вафли

«Stroopwafel» — это две тонюсенькие круглые вафли, соединенные между собой карамельным сиропом. Вафельку нужно положить на кружку с горячим напитком и только после того как карамель немного растает, можно есть. Так делают сами голландцы. Действительно, вкусно!

500 г муки, 300 г сливочного масла, 3 ст.л. молока, 150 г обычного сахара и 200 г коричневого, яйцо, 1 ст.л. сухих дрожжей, 250 г меда, 1 ч.л. молотой корицы.

Смешать в глубокой емкости 250 г растопленного масла, муку, сахар, молоко, яйцо и дрожжи, замесить тесто. Выложить на стол, припыленный мукой. Вымешивать 2 мин. Затем сложить в миску, смазанную растительным маслом. Накрыв пищевой пленкой, оставить на 40-50 мин.

Разделить тесто на части размером с грецкий орех, скатать шарики. Испечь из заготовок вафли в разогретой вафельнице (выровнять можно с помощью круглой металлической формочки-вырубки для печенья).

Для карамели: в сотейник положить мед, коричневый сахар, оставшееся размягченное масло и корицу. Нагреть на малом огне, помешивая, 10 мин. Когда получится густой, однородный, немного тягучий соус, снять с огня. Склеить попарно вафли.

ОКАЗЫВАЕТСЯ...

- Нидерланды — крупнейший экспортер пива в мире. Половина экспорта идет в США.

- В стране велосипедов больше, чем людей: около 18 млн. велосипедов, в том числе в комбинации с «тачкой». На таких моделях возят детей в школу. В среднем голландец проезжает на велосипеде 2,9 км в день.

- Многие знаменитые художники были голландцами: Рембрандт, Ян Вермеер, Винсент ван Гог, Виллем де Кунинг. В Амстердаме хранятся 22 картины Рембрандта и 206 работ Ван Гога.

Рецептами голландских блюд поделилась Маргарита СИДОРЕНКО, г. Минск

Будем вместе в 2020 году!

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Этикетка — визитная карточка продукта, которая о многом может рассказать покупателю. Даже о том, что хотел бы «припрятать» нечестный на руку производитель. О том, как правильно «читать» этикетки, расскажет диетолог Евгения НИКИТСКАЯ из Красноярска.

Этикетки на продуктах: дешифровка «тайных» знаков

Здоровое питание — это рацион из разнообразной и полезной еды. Чтобы не ошибиться в выборе продуктов, надо уметь анализировать их состав. Специально для вас я подготовила мини-инструкцию, вооружившись которой, вы можете правильно подобрать необходимые ингредиенты и уберечься от уловок нечестных производителей.

«ПАСПОРТ» ПРОДУКТА

Этикетка должна содержать не только название продукта и производителя, но и количество белков, жиров, углеводов и калорий на 100 г продукта. Яркие надписи «без ГМО», «натуральный», «диетический» к составу продукта никакого отношения не имеют. Если этикетка переклеена, такой продукт покупать нельзя!

СРОК ГОДНОСТИ

Срок хранения обозначается как: «Годен до». Если указан конкретный

период хранения, на упаковке надо искать дату производства и рассчитывать, когда срок хранения заканчивается.

МЯСО ИЗ МЯСА

Названия ингредиентов располагаются строго в порядке убывания по количеству в составе продукта. На первом месте стоят основные компоненты. В мясных продуктах это может быть только мясо, в хлебе — мука, в молочных продуктах — молоко, в кабачковой икре — кабачки...

СКРЫТЫЙ САХАР

Ищем «лишний» сахар. Даже в продукт с надписью «без сахара» производитель может добавить быстрые углеводы. Сахароза, фруктоза, мальтоза, кукурузный сироп, сахарный тростник, фруктовый концентрат — это тоже сахар. Тщательно контролируйте и ограничивайте количество любого сахара в продуктах.

Подпишитесь!

БЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА!

«Без холестерина» — не значит полезный. Этот рекламный слоган иногда размещается на продуктах, которые никогда и не содержали его — для привлечения внимания. Хотя холестерин и нет во многих жирах и маргаринах, но они содержат транс-жиры, что точно не делает продукт полезным. Содержащийся в продуктах не вреден, лишний холестерин в организме образуется из-за плохой работы печени.

«ПЕРЕСОЛ НА СПИНЕ»

Обращайте внимание на соль. Она в составе может быть обозначена и как «соль», и как «натрий». Внимательно смотрите на ее количество в продукте. Суточная норма соли для взрослого человека — примерно 1 ч.л. без верха. Помните, что она уже есть в природных продуктах, поэтому не злоупотребляйте ею в готовых блюдах.

Это основные критерии выбора продуктов. Нет времени разбираться, сфотографируйте лицевую сторону и состав на упаковке, проанализируйте дома. Сомневаетесь — не покупайте!

«ТАЙНЫЕ ПИСЬМЕНА»

Безопасные добавки: E100 — куркумин (краситель); E363 — янтарная кислота (подкислитель); E504 — карбонат магния (разрыхлитель теста).

Опасные добавки:

E100-182 — красители; E200- и далее — консерванты; E300- и далее — регуляторы кислотности; E400-430 — стабилизаторы и загустители; E430-500 — консерванты, поддерживающие определенную структуру продуктов; E500-585 — разрыхлители; E620-642 — усилители вкуса.

Добавки:

- E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E152, E210, E211, E213-217, E240, E330, E447 — вызывают риск развития онкологических заболеваний.
- E221-226, E320-322, E338-341, E407, E450, E461-466 — отрицательно влияют на работу желудочно-кишечного тракта;
- E230, E231, E232, E239, E311-313 — способны вызывать аллергические реакции.



Будем вместе в 2020 году!



Ура! Подписаться на издания «Самобранка» и «Наша кухня. Спецвыпуск» можно сразу на год на сайте toloka24.ru!

«Самобранка»

«МЕНЮ ДИАБЕТИКА» (14 ЯНВАРЯ)

Вместе со специалистами рас-
планируем правильный рацион:
от витаминных салатов и до по-
лезных десертов.

«СТРАНА ДЕСЕРТОВ» (7 АПРЕЛЯ)

Торты, чизкейки, современные
пирожные и обязательно лю-
бимая с детства «классика». С
кулинарным блогером Ириной
Савченко нам все под силу!

«ЗАПАСЛИВАЯ ХОЗЯЙКА: РЕЦЕПТЫ СУПЕРЗАГОТОВОК» (14 ИЮЛЯ)

Только лучшие, проверенные
рецепты, а еще и дельные со-
веты по консервированию. Не
пропустите!

«УКРАШАЕМ НОВОГОДНИЙ СТОЛ» (13 ОКТЯБРЯ)

С нами вы накроете вкусный и на-
рядный новогодний стол. Бонус —
советы по карвингу и гороскоп на
грядущий год — год Белого Быка.

Выгодный подписной индекс
«Самобранки» на год —

П8076 «Почта России».



«Наша кухня. Спецвыпуск»

«РЕЦЕПТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Новый проект, который поможет всег-
да быть в хорошей форме. И при этом
радовать себя и близких вкусными и
полезными блюдами. Каждый выпуск
— своеобразный сезонный путеводи-
тель, помогающий разобраться в тон-
костях правильного питания, вдохнов-
ляющий на позитивные изменения.
Настоящая настольная книга полез-
ных рецептов!

Выпуски издания
«Рецепты правильного питания»:
11 ФЕВРАЛЯ, 21 АПРЕЛЯ,
28 ИЮЛЯ, 27 ОКТЯБРЯ.

Выгодный подписной индекс
«Нашей кухни. Спецвыпуск»
на год —

П8130 «Почта России».

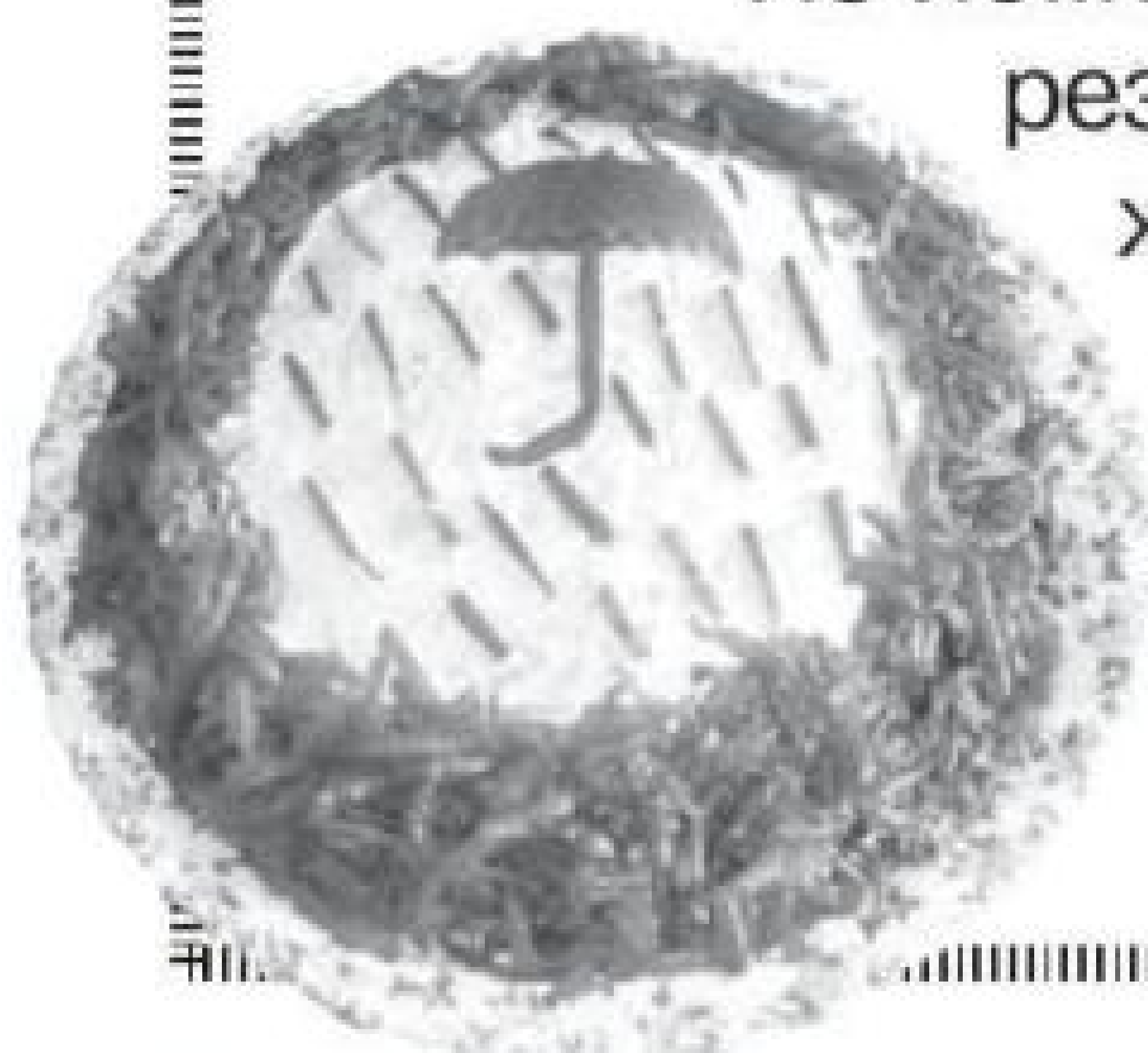
ДЕКОР ДЛЯ «ШУБЫ»

Любимую сельдь под шубой можно оформить так.

Укладываю салат в форме тортика (слоями или смешав ингредиенты). Бока его и верх (кольцом) посыпаю тертой вареной свеклой.

Из ломтика свеклы вырезаю «зонтик». «Дождик» — из белка, подкрашенного соком краснокачанной капусты.

*Елена КАЛАНЧИНА,
г. Калининград*



«РОЗЫ» К ЗАВТРАКУ

Сюрприз для родных — съедобные «розы».

Дважды складываю блинчик, отрезаю с округлой части, отступив 4-6 см от края к центру. Полученную «ленту» разрезаю и сворачиваю розочкой. Повторяю нарезку на оставшейся части блина. То же проделываю с остальными блинами. «Розочки» можно смазать любым вареньем красного цвета.

Нина СТЕГАНЦЕВА, г. Калач

КРУАССАНЫ-«КРАБИКИ»

Та же сосиска в тесте, но вкуснее и забавнее.

Пласт слоеного дрожжевого теста делю на 2 части, потом каждую — еще на 3, чуть раскатываю. На угол каждого прямоугольника кладу сосиску, надрезав концы крестообразно, заворачиваю. Смазываю яйцом, посыпаю кунжутом и семенами льна. Выпекаю до готовности. «Глазки» на спичках — из дайкона, «ротик» — из кетчупа.

Ваша ШУРА



КОТЛЕТКА К КОТЛЕТКЕ

Сочные, аккуратные котлеты, которые при заморозке занимают мало места.

Состав: куриный фарш, тертый кабачок, овсяные хлопья, соль. Массу выкладываю на застеленный пленкой поднос слоем в 2 см. Небольшим формовочным кольцом для салатов вырезаю котлетки. Кладу в морозилку.

Когда надо, жарю котлеты на среднем огне, не размораживая.

Ирина ТЮКОВА, г. Луганск



«СЕРДЕЧНЫЙ ПРИВЕТ»

Праздничный салат выкладываю полусферой на блюдо. Сверху — пластинка плавленого сыра. «Сердечки» вырезаю по самодельному трафарету из зеленого и красного сладкого перца. Нанизываю их, чередуя по цвету, на перо зеленого лука.

Любовь МАРЕНИЧ, г. Тюкалинск

Будем вместе в 2020 году!

Райка с гайкой

К бабе Вале на летние каникулы приехала из города внучка Машенька. Раньше, бывало, они вдвоем и в огород, и в лес, и на речку. А в этом году девочке телефон подарили, так она его из рук не выпускает. Бабушка ругает, а толку нет.

Приготовила она на ужин пирожки, зовет внуку:

— Что ты носишься со своим телефоном, как Райка с гайкой?

Маша охоча слушать бабкины байки. Тут как тут:

— Что за Райка с гайкой?

— Да живет у нас в селе такая бабка. Как на пенсию пошла, стала по врачам ходить: все у нее болеть начало. А доктора ничего не находят. Решила она тогда, что это от вредных продуктов беда с ней такая приключилась.

Экстрасенс из соседней деревни ей посоветовал: «А ты гайку прицепи на нитку и держи над покупкой, коли качнется к тебе — твое, а будет болтаться из стороны в сторону — не бери!»

Вот потеха началась. Придешь в магазин, заведишь впереди себя в очереди Раису в соломенной шляпе — пиши пропало. Она пока своей гайкой все продукты не обследует — не отступится.

Продавцы бледнеют, чуть в обморок не падают, а ей хоть бы хны — здоровье дороже!

Дома та же «музыка»! Муж-тракторист уже все гайки и болты спрятал — терпение лопнуло. Так она на дороге нашла. А сейчас, слышала, все на пару готовит и без соли: «белую смерть» до кастрюльки не допускает.

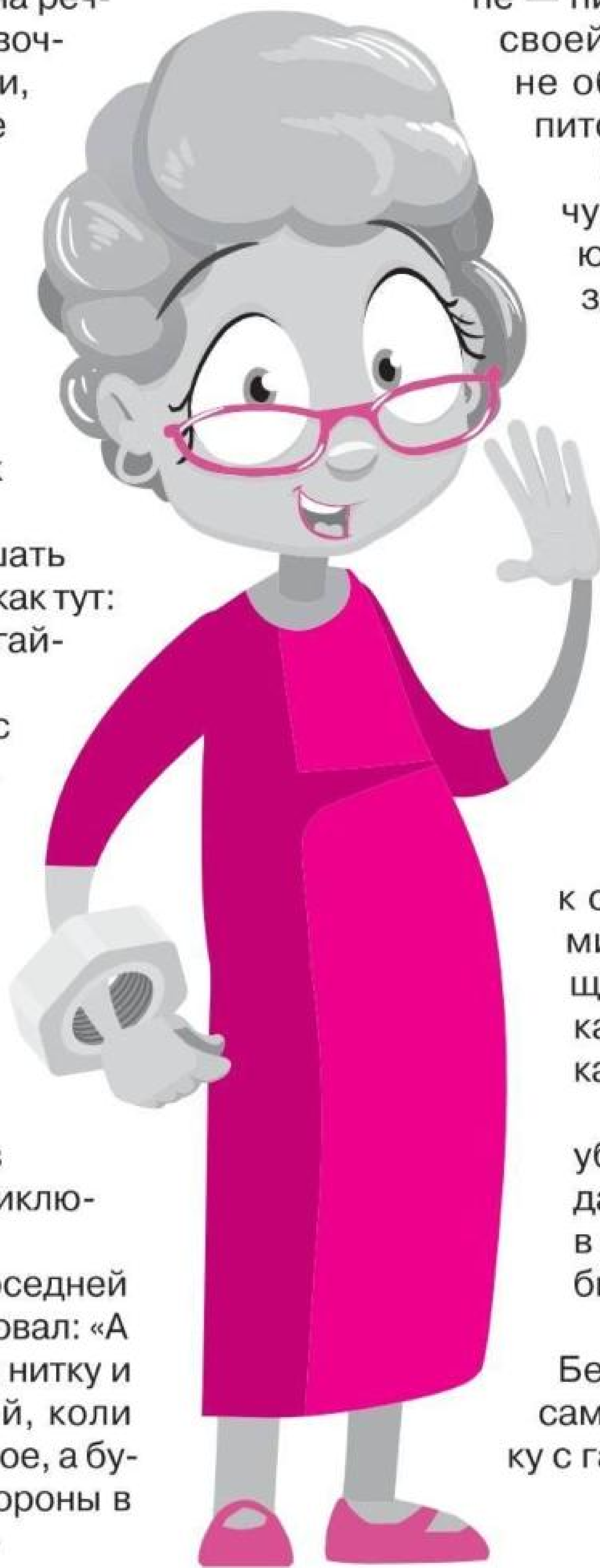
Иван ее потихоньку к соседу бегаёт. Друг то миску наваристого борща нальет, то жареной картошкой угостит. Вот какая жизнь у людей!

Ты свой телефон убери-ка пока куда подальше, а возьми сумку, в магазин пойдем. Хоть бы вперед Раисы успеть!

Маша послушалась. Бежит впереди бабки, а сама втайне надеется Райку с гайкой повстречать.

Татьяна ДОБРОВОЛЬСКАЯ,

г. Красноярск



Подписка-2020! Новые друзья!

А у нас гости! И не с пустыми руками, а с полезными советами и приятными подарками! Познакомьтесь, полюбите и... подпишитесь! Советую сразу на год — это выгодно: действуют скидки!

«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»

Вместо уксуса попробуйте добавить в красный борщ рассол из-под томатов — он не только даст приятную, едва уловимую кислинку, но и сохранит яркий цвет свеклы.

А уж как замариновать, засолить и заквасить овощи по всем правилам, вы узнаете в издании «Сваты. Заготовки». В каждом номере — только проверенные рецепты и советы, как сохранить урожай с максимальной пользой!



«НАША КУХНЯ. САЛАТЫ И ЗАКУСКИ»

Удивить гостей оригинальной подачей мясной нарезки? Легко! Тонкие ломтики ветчины скрутите наподобие цветка и уложите в тарталетку. Рядом — кусочки сыра, овощей или фруктов, украсьте зеленью.

Сотни красивых идей и оригинальных рецептов для праздников и будней — в журнале «Наша кухня. Салаты и закуски»!

«САДОВОД И ОГОРОДНИК»

Собрали богатый урожай чеснока? Те головки, которые собираетесь использовать зимой, для лучшей сохранности держите в большой коробке из-под обуви, пересыпав высушенными хвойными опилками.



Подписавшись на толоковские издания, вы получите не только полезные журналы, но и уникальные подарки. Для этого примите участие в подписных акциях — подробные условия читайте в октябрьских номерах изданий.

Выгодные подписные индексы **НА ГОД:**

«Сваты. Заготовки» — П8147 «Почта России»,
«Наша кухня. Салаты и закуски» — П8183 «Почта России»,
«Садовод и огородник» — П8165 «Почта России».

А на сайте toloka24.ru можно подписаться на весь 2020 год на издания «Толоки» со скидкой 15% по промокоду «2019».

Пирог с кремом

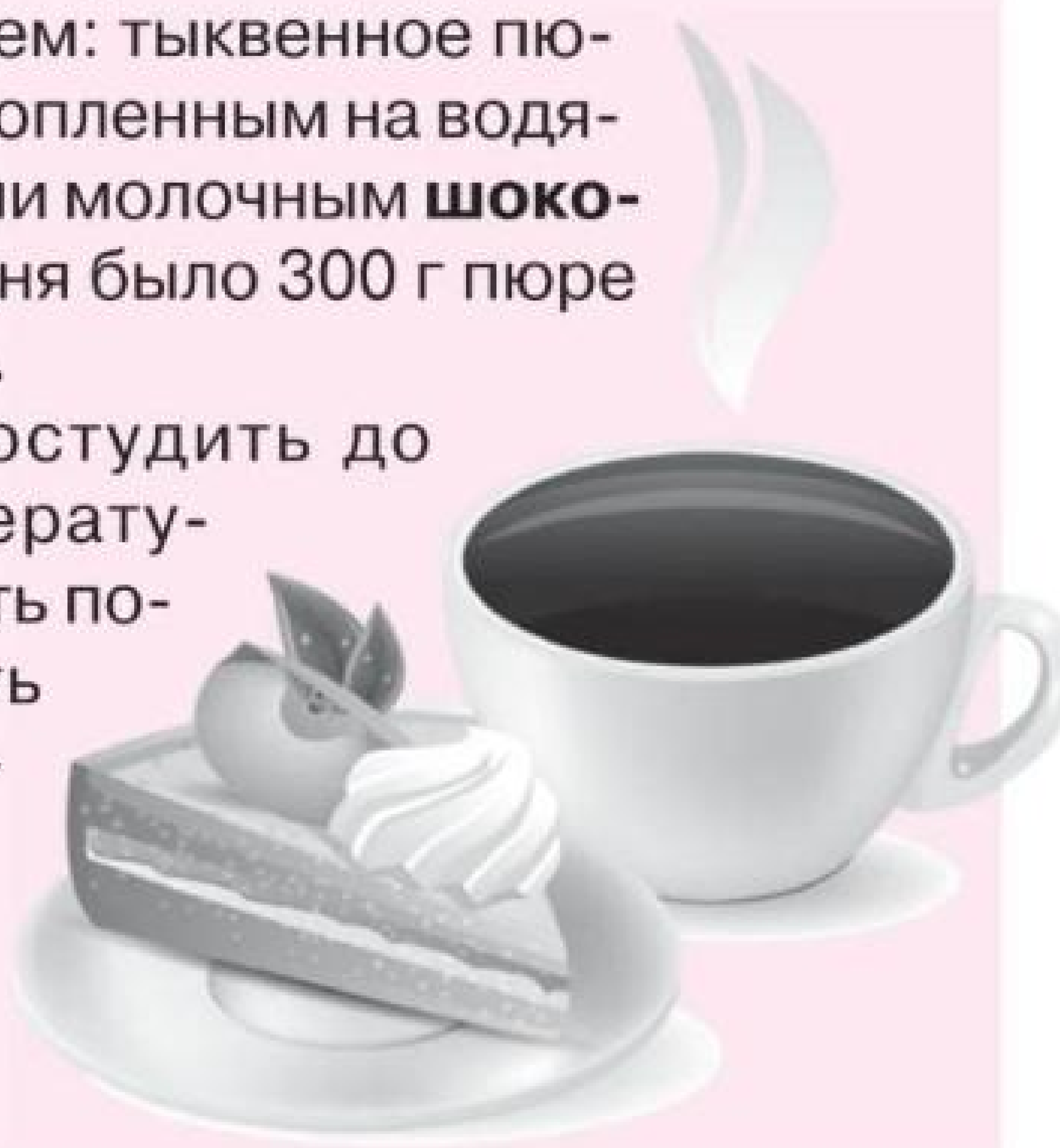
Маленькую сладкую **тыкву** нарезать четвертинками, запечь в духовке, остудить. Мякоть взбить блендером (если пюре негустое, «отвесить» в марле, сложенной в три слоя).

Для коржа: **2 яйца** взбить с **125 г сахара** в пену, добавить **125 г** просеянной **муки**, перемешать, влить **100 мл сливок**. Смесь перелить в смазанную **маслом** и посыпанную **мукой** форму. Печь 30-35 мин. при 200 град.

Приготовить крем: тыквенное пюре смешать с растопленным на водяной бане белым или молочным **шоколадом (2:1)** (у меня было 300 г пюре и 150 г шоколада).

Корж и крем остудить до комнатной температуры. Корж разрезать пополам, промазать кремом, верх тоже смазать. Поставить на ночь в холодильник.

Ваш МИХАЛЫЧ



«КУХОНЬКА МИХАЛЫЧА» 16+

№10 (170), 1 октября 2019 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-25517 от 01.09.2006 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Главный редактор **САНЧУК Т.И.**

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
E-mail: ru@toloka.com

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

Подписные индексы: **П8172** (на год) и **П1199** (на квартал) «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России», **60085** «Крым Почта».

Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 20.09.2019 г. в 12.00

Тираж 30 000 экз.

отпечатан в типографии ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:

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

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя. Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

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

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

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

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

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru, Михаил Нейман.
Издается с сентября 2006 года.

Выходит раз в месяц.
Следующий номер выйдет
5 ноября 2019 года.

Для начисления гонорара

Присылая рецепт или совет в редакцию, обязательно укажите в письме все данные для получения гонорара после публикации!

- Фамилия, имя, отчество (полностью),
- почтовый адрес с индексом, телефон,
- № и серия паспорта, кем и когда выдан,
- № свидетельства государственного пенсионного страхования,
- индивидуальный номер налогоплательщика (ИНН),
- число, месяц и год рождения.

А еще расскажите, какой рецепт (совет, история) вам понравился и почему (обязательно укажите, в каком номере он был опубликован). О чем бы вам хотелось еще прочитать на страницах нашего издания?

Подпишитесь!

КАК ИЗБЕЖАТЬ СТАРЧЕСКОГО СЛАБОУМИЯ

Рег. уд. П№011709/01



Месяц назад у отца начались проблемы с памятью: он забывает вопросы, которые ему задают, не может вспомнить, куда шел и т.д. Думали, это нормальные возрастные изменения. Только ситуация стала стремительно ухудшаться. Вчера он не мог найти дорогу домой в родном районе. Что является причиной такой забывчивости? Можно ли остановить этот процесс?

Марина Колесникова, г. Нижний Новгород*

Частыми жалобами пациентов с хронической ишемией мозга (ХИМ) являются ухудшение памяти, внимания, нарушение сна, неустойчивость настроения. Характерны головные боли, головокружения, общая слабость. Данные симптомы проявляются на начальном этапе развития болезни. Поэтому их нельзя оставлять без внимания.

Что такое ХИМ? Это особая разновидность сосудистой патологии мозга. Возникает вследствие ухудшения кровоснабжения мозговой ткани. Согласно исследованиям, если не лечить ХИМ, то в течение нескольких лет она прогрессирует в деменцию (приобретенное слабоумие). Среди факторов, которые сокращают этот срок до двух – трех лет, выделяют: пожилой возраст, ожирение, артериальную гипертензию, сахарный диабет, повышенный уровень холестерина.

Выявить нарушение кровообращения в головном мозге можно только с помощью комплекса процедур. Первоначально нужно обратиться к специалисту. Врач проведет общий клинический осмотр и расспросит пациента на предмет жалоб и описания симптомов. Затем необходимо пройти кардиологическое обследование, сдать лабораторные анализы, сделать компьютерную или магнитно-резонансную томографию. Постановка диагноза на ранней стадии и вовремя начатая терапия значительно увеличивают шансы на полное выздоровление.

Правильное лечение включает в себя прием медикаментозных препаратов и изменение образа жизни. Врач может назначить терапию на примере препарата Танакан. Это французский оригинальный препарат с обширной

доказательной базой на основе запатентованного растительного экстракта EGb761.

Танакан способствует улучшению мозгового кровообращения и восстановлению микроциркуляции головного мозга. При приеме препарата может нормализоваться тонус мелких сосудов и обменные процессы в клетках головного мозга. Благодаря своему антиишемическому действию Танакан помогает улучшать память, внимание и умственную работоспособность. Несмотря на то, что Танакан обладает сосудистым действием, он не оказывает влияния на артериальное давление.

Большое значение в лечении хронической ишемии мозга имеет полный отказ от курения и алкоголя. Таким образом, удастся устранить один из серьезных факторов риска развития болезни.

Контакты: ООО «Ипсен»: 109147, г. Москва, ул. Таганская, д. 17-23, этаж 2, ком 10-27, 30-39 4/1-14, тел.: +7 (495) 258-54-00; факс: +7 (495) 258-54-01. www.ipsen.ru

Служба медицинской поддержки по препаратам компании «Ипсен» (в рамках инструкции по применению): тел.: 8 (800) 700-40-25; тел. (бесплатный номер телефона по всей Российской Федерации); электронная почта: Medical.Information.Russia.CIS@ipsen.com.

Контакты для информации о нежелательных явлениях/реакциях, претензиях к качеству продуктов компании: +7 (916) 999-30-28 (круглосуточно), электронная почта: pharmacovigilance.russia@ipsen.com.

*Данный образ является вымышленным. Любые совпадения случайны.

TAN-RU-000232-RUS.TAN.27022019. На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЛЕДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ



БАНК ВОЗВРАЩАЕТ ПРОЦЕНТЫ ПО КРЕДИТУ

ЛЮДИ ВАЖНЕЕ

0 СТАВКА
%
ГODOVЫХ

ДО **1** МЛН
РУБЛЕЙ

звонок по России бесплатный

8 800 100 19 06

www.sovcombank.ru

 **СОВКОМБАНК**

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