

16+

Сваты

Лунный календарь заготовок на октябрь

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

№ 10 (54), октябрь 2019 г.

На сезон

ОБЛЕПИХОВЫЙ
«МЕД»**НЕОЖИДАННО:**
Кофе из желудей
для профилактики рака**ЭКСКЛЮЗИВ:**
Квашенка
с сухофруктами

ЯБЛОЧНАЯ ПАСТИЛА

Внимание!

До 13 октября в рамках
Всероссийской декады
подписки вы можете
подписаться на «Сваты.
Заготовки» с существенной
скидкой.

Подписные индексы:
П1214 «Почта России»,
71234 «Пресса России»,
11423 «Крым. Почта»

ISSN 2411-0787



19010>



9 772411 078008

ПОДАРКИ
ДЛЯ
ПОДПИСЧИКОВ

Хороша грибная пора

- ❖ Варенье-соус из лисичек
- ❖ Малосольные подберезовики
- ❖ Моченые рыжики по бабушкиному рецепту

❖ ХРАНИМ ПО ПРАВИЛАМ ❖ ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ ❖ ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ❖ КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ ❖

Здравствуйте, дорогие!

К приезду одесской тещи наш сосед Василий начинает готовиться сильно заранее. Вместе с супругой они марфетят квартиру, клеят новые обои и опустошают шкафы в кладовках. Фира Моисеевна появляется шумно и грозно: она еще долго чехвостит проводника поезда, носильщика на вокзале и нерасторопного таксиста — ведь тот чудом умудрился не разбить все ее 44 банки с домашними припасами, которые она привезла детям. Весь двор оглашается характерным криком: «Вася, ну шо ты сидишь, как Дунька на самоваре?!» А дальше начинаются приветствия и несдержанные лобызания со всеми соседями, инспекция окрестных магазинов и рынков и, конечно же, знатные застолья. А так как одна из целей визита Фиры Моисеевны — поразить родных и соседей не только в желудок, но и в самое сердце, то буквально каждый день она созывает всех на свой фирменный форшмак или ядреную аджику, после которой «целоваться можно только с теми, кто вместе с вами ее ел». И конечно же, в качестве незыблемого наследия Фиры Моисеевны нам достаются ее уникальные рецепты. С обязательными авторскими пометками и замечаниями они заставляют улыбаться, вспоминая гостью. А уж ее фирменные икра из «синеньких» и соленые огурчики становятся хитами любого застолья. Между тем, и мы не отпускаем Фиру Моисеевну без подарков. Уезжает она с нашими настоячками да наливочками, а уже по приезду домой случается с ней другая приятность — каждый месяц пламенный привет приходит прямо в почтовый ящик в виде свежего номера нашего издания. И вам, дорогие, советуем взять на вооружение такой способ причинить человеку радость, тем более сейчас выгода налицо. Почему нет, когда да?

Внимание!

До 13 октября в рамках Всероссийской декады подписки вы можете подписаться на «Сваты. Заготовки» с существенной скидкой.

Подписные индексы:
П1214 «Почта России»,
71234 «Пресса России»,
11423 «Крым. Почта»



Приноровилась добавлять в борщ рассол от соленых томатов — он не только дает необходимую едва уловимую кислинку, но и помогает сохранить яркий цвет свеклы в блюде.

Мешочек с сюрпризом

Когда готовлю яблочное повидло, кожуру от плодов не выбрасываю, ведь в ней куда больше пектина, чем в мякоти. Заворачиваю очистки в марлю, кладу на дно кастрюли, вливаю 1 ст. воды, чтобы яблоки не

пригорели, и засыпаю нарезанными фруктами так, чтобы снаружи осталась «хвостик» от марлевого мешочка. Когда яблоки станут мягкими, достаю мешочек, хорошо отжимаю и далее готовлю повидло по рецепту.



Люблю мариновать зубчики чеснока с разными ягодами. Некоторые специально замораживаю летом (крыжовник, смородину), а какие-то можно найти и сейчас (виноград, клюкву, бруснику). Для дополнительного аромата и резкости добавляю листочки смородины и хрена.

Масляный «замочек»

Чтобы на кетчупе при хранении не появилась плесень, перед закаткой сверху наливаю немножко раскаленного растительного масла — делаю как бы «замочек». А когда открываю банку, просто энергично перемешиваю кетчуп с маслом.



Как и многие садоводы стараюсь купить саженцы осенью, при этом некоторые культуры (вишню, черешню, сливу, абрикос и другие косточковые) по совету специалистов сажаю весной. А чтобы саженцы не высохли, перед закладкой на хранение заворачиваю их сначала во влажную мешковину, затем в полиэтиленовый пакет и — в подвал.



Зонтики долой!

Черноплодную рябину собираю после первых заморозков — ягоды становятся вкуснее. Придерживаюсь правил, некогда подсказанных знакомым агрономом: снимаю урожай сразу зонтиками, по возможности ни одного не оставляю на дереве — так арония быстрее восстанавливается. К тому же это профилактика болезней, которые могут развиваться, если часть урожая останется на ветках.

Паштет из соленого сала с чесноком готовят многие — с черным хлебом это просто объедение! Но я добавляю еще один «секретный» ингредиент по вкусу — молотые грецкие орехи. Всю массу дополнительно измельчаю блендером или в мясорубке и подаю с зеленым лучком.



Ай да клюковка!

Считаю рецепт весьма удачным! Ошпариваю 300 г клюквы, обсушиваю, кладу в банку, засыпаю 150 г сахара, разминаю, вливаю 0,7 л водки, настаиваю несколько часов под крыш-

кой. Отжимаю мякоть через марлю, а в жидкость добавляю 150 мл теплой кипяченой воды. Остужаю, разливаю в бутылки с плотной пробкой. В холодильнике можно хранить до года.

Наливка «99 листочков»

Если гости уже на пороге, а салаты еще в процессе приготовления, смело выставляйте на стол этот напиток. Пока дегустаторы будут угадывать состав, вы как раз успеете завершить дела на кухне. Все сразу улавливают вишневые нотки, однако послевкусие заставляет задуматься... И гости очень удивляются, узнав, что вишни, собственно, в наливке вовсе нет.

♦ 33 листика вишни ♦ 33 листика смородины ♦ 33 листика малины ♦ 2 ст. черноплодной рябины ♦ 1 ст. сахара ♦ 0,7 л водки ♦ 1 ч.л. лимонной кислоты.

Листья и ягоды мою, заливаю 0,8 л воды, довожу до кипения и томлю на малом огне под крышкой 30 мин. — уже на этой стадии вы почувствуете великолепный аромат. Чуть остужаю

смесь и откидываю на дуршлаг, поставленный в глубокую миску. Ягодно-листовую массу слегка отжимаю ложкой. Добавляю в процеженный отвар сахар, лимонную кислоту, перемешивая до полного растворения, и в полностью остывшую рубиновую жидкость вливаю водку. Храню в плотно закрытой бутылке в темном месте.

Инна ЧУБИКОВА, г. Могилев. Фото автора



Вяленый зизифус

Посадила у себя чудо-растение — зизифус, которое, кстати, легко прижилось. Плоды мне попадались двух видов — по размеру, как финики, и крупные, как слива. Больше понравились последние. Зизифус очень полезный и вкусный, в вяленом виде даю ребенку вместо конфет, но, конечно, в разумных количествах.

♦ 1 кг зизифуса ♦ 0,8 кг сахара ♦ 1 л воды.

Беру слегка недозрелые плоды, каждый накалываю и кладу в кипящий сироп. На малом огне довожу до кипения, готовлю 2 мин. и оставляю на 5-7 часов (можно на ночь). Затем снова довожу до кипения и варю не более 5 мин. Процедуру

повторяю еще раз — всего кипячу три раза, аккуратно перемешивая. Выкладываю плоды на поддоны так, чтобы стек сироп. Включаю электросушилку сначала на 3-4 часа, а потом сушу на низкой температуре до готовности.

Евгения ВИНУКОВА, г. Евпатория

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Зизифус (китайский финик, унаби) известен человеку на протяжении тысяч лет. Об этом растении ходят легенды, а мусульмане даже нарекли его деревом жизни. И это неудивительно: плоды обладают уникальным химическим составом, содержат дубильные вещества, флавоноиды, жирные масла, калий, кальций, железо, магний, йод, витамины, органические кислоты. Полезных свойств у них масса.

❖ Улучшают пищеварение, ускоряют обмен веществ, обладают желчегонным, мочегонным, слабительным эффектом.

❖ Это природные антиоксиданты, которые оказывают тонизирующее, иммуномодулирующее воздействие на организм. Благодаря этому зизифус рекомендую есть в период восстановления после хирургического вмешательства, а также после инфекционных заболеваний, когда ослабленный организм нуждается в укреплении.

❖ Полезен зизифус при гипертонии, атеросклерозе.

❖ Советую есть плоды при нарушении сна, а также в периоды нервного напряжения как средство борьбы со стрессом.

❖ Свойства китайского финика особенно порадуют женщин — он благотворно влияет на состояние кожи, волос и ногтей.

Внимание! Зизифус не советую есть при беременности и гипотонии (пониженном давлении).

Что касается данного рецепта, то помимо плодов зизифуса в нем есть и сахар, который при чрезмерном употреблении вреден для организма. Соотношение ингредиентов в рецепте почти одинаковое, поэтому не рекомендую лакомство людям, страдающим сахарным диабетом или склонным к данному заболеванию, а также тем, кто имеет избыточный вес. Хотя сам способ приготовления выбран довольно удачно: вяленые плоды могут храниться в холодильнике около года.

Юлия ЛЮМБЕ, нутрициолог, г. Орел. Фото Татьяны САНЧУК

А-ля майонез

Получается вкусная постная заправка, но от классического майонеза все же отличается. 150 г муки растираю с небольшим количеством воды, вливаю еще воду (всего 450 мл).

Постоянно помешивая, довожу до кипения, остужаю. Блендером взбиваю 140 мл растительного масла, 3 ст.л. апельсинового сока, 2 ч.л. соли, 2 ст.л. сахара, 3 ст.л. готовой горчицы, добавляю заваренную муку и еще раз взбиваю. Храню в холоде.

Оксана СИМИЙОН,
г. Одинцово

Техника в помощь

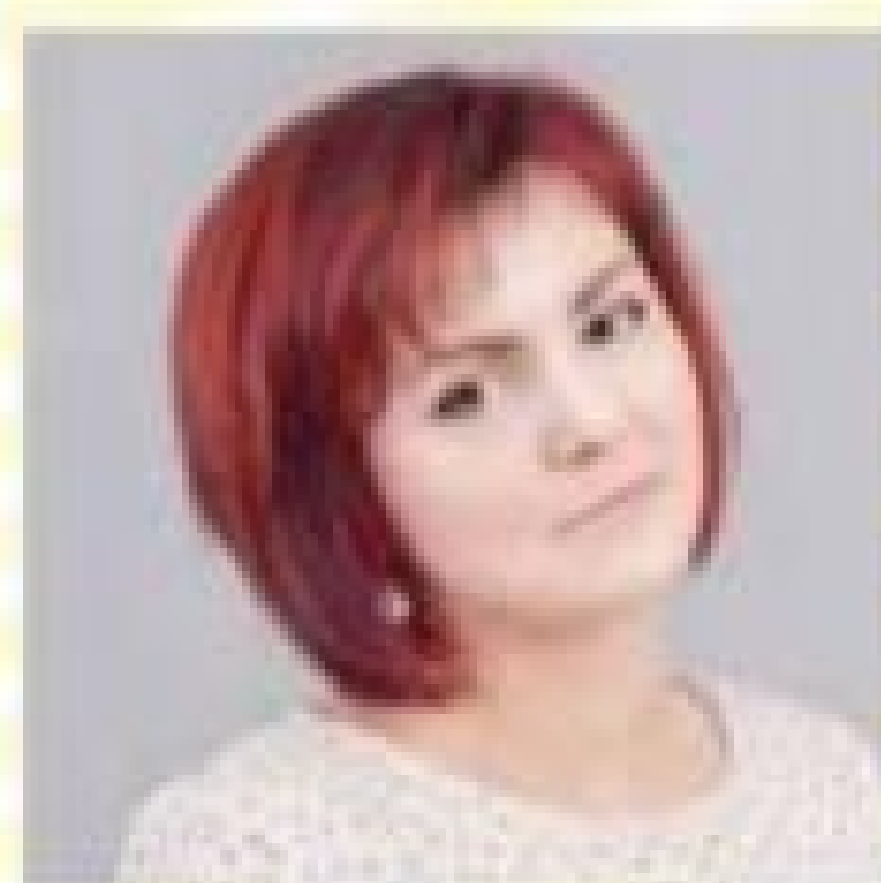


Вопрос — ответ

Варим по правилам

Соседка утверждает: чтобы спасти грибы от возможных радионуклидов и солей тяжелых металлов, нужно во время приготовления сливать отвар раза три (не меньше). Так ли это? И хотелось бы уточнить, сколько минут должна занимать каждая варка?

Анастасия ДВОРЯНЦЕВА, г. Минск



Самый правильный в этой ситуации совет: собирайте грибы со специальным устройством — дозиметром, что помо-

жет определить возможные радиоактивные загрязнения, так как в текущей экологической ситуации, к сожалению, это проблема мирового масштаба. Более того, грибы, как губка, впитывают все вредные вещества, а степень их впитываемости зависит в том числе от сорта и вида даров леса: по максимуму — сыроежки, грузди, волнушки; меньше — опята, шампиньоны, лисички. Варка грибов действительно снижает содержание опасных веществ. Лучше варить дары леса не менее двух раз от 30 до 60 мин. в каждый подход. А перед этим хорошо их промыть и замочить в подсоленной воде на 1-2 часа. И ни в коем случае не сушить без предварительной обработки, так как это лишь усилит количество вредных веществ.

Надежда КОЛТЫРИНА,

диетолог-нутрициолог, г. Псков

Тот самый хруст

Люблю грузди за приятный хруст, но после термической обработки он обычно пропадает... Чтобы его сохранить, перед

консервированием двое

суток вымачиваю

грибы в холодной

чуть подсоленной

воде (1 ч.л. соли на 1 л), меняя ее каждые 4 часа, а затем готовлю по рецепту.

Мария КОЗЛОВСКАЯ,

г. Крупки

Рыжики «Пальчики оближете!»

На 1 л вареных рыжиков: • 1 ст.л. соли • 2 ст.л. сахара • 1 ст.л. уксусной эссенции • 4 зубчика чеснока • 5 бутонов гвоздики • смесь перцев горошком • стручок острого перца — по желанию.

Грибы перебираю, чищу, хорошо мою, крупные разрезаю пополам и варю 20 мин. в большом количестве воды. Отвар сливаю, мою рыжики в нескольких водах и откидываю на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Перекладываю в кастрюлю, заливаю свежей водой, довожу до кипения, добавляю остальные ингредиенты, кипячу 3-5 мин. На дно стерилизованных банок кладу любую зелень, пару зубчиков чеснока, предварительно обдав кипятком. Распределяю грибы с маринадом в банки и закатываю стерилизованными крышками.



Андрей КОШЕЛЕВ, автор блога «Кошелот Рецепты», г. Тольятти. Фото автора



Хочу поделиться рецептом своего фирменного салата — сам придумал и снискал похвалу женушки. А всего лишь натер сыр на крупной терке, добавил измельченные вареные яйца, оливки, промытые и нарезанные соленые грибочки. Все заправил майонезом. Сочетание получилось — что надо!

«Семейная традиция»

Подумаешь, дождь за окном — в моих баночках живет лето! В нашей семье этот рецепт маринованных грибочков передан от бабушки и творчески доработан моей мамой и мной.

Для маринада на 1 л воды: • 2 ст.л. сахара • 4 ч.л. соли • 5 ст.л. 9%-ного уксуса • 6-8 горошин черного перца • 3 бутона гвоздики • 3-4 лавровых листа • по 1/4 ч.л. семян горчицы и кориандра • 5-7 ягод можжевельника (только для белых грибов) • 2 больших зубчика чеснока.

1 кг свежесобранных грибов (белые, подосиновики, подберезовики, моховики, маслята, опята) сортирую, нарезаю кусочками, тщательно мою и довожу до кипения в небольшом количестве воды без соли и пряностей. Воду сливаю, грибы снова мою, заливаю холодной водой (объем измеряю, чтобы рассчитать количество ингредиентов для маринада), довожу до кипения, снимаю пену, закладываю все ингредиенты для маринада (кроме чеснока) и варю 25-30 мин. Распределяю горячие грибы с маринадом в стерилизованные банки, на дно которых кладу чеснок, нарезанный пластинками. Поверх вливаю немного растительного масла, закрываю крышками.



На конкурс

Как остынут, ставлю в холодильник, храню там же. Такие грибочки можно пробовать практически сразу.

Мой совет

Во время варки пробуйте маринад, добавляя по своему вкусу сахар или уксус.

Светлана ПРОКОНИНА, г. Москва. Фото автора

Малосольные подберезовики

Такие грибы можно пробовать буквально на следующий день. У них аппетитный пряный аромат и отменный вкус. Сварили к подберезовикам картошечку — и больше ничего не надо!

♦ 1 кг свежих подберезовиков ♦ 0,5 ст.л. крупной соли ♦ 3 зубчика чеснока ♦ 5 листьев смородины ♦ 6 горошин черного перца ♦ 1/4 ч.л. семян укропа.

Грибы перебираю, чищу от мусора, удаляю ножки, оставляя небольшой «пенек», заливаю водой, добавляю соль (1 ст.л. на 1,5-2 л воды) и варю 20 мин. Откидываю на дуршлаг, промываю. На дно посуды для засолки насыпаю слой соли, кладу листья смородины, нарезанный пластинами чеснок, семена или зонтик укропа, перец. Выкладываю грибы слоями, пересыпая солью, листьями смородины, чесноком и укропом, накрываю подходящей по размеру тарелкой и ставлю гнет. Оставляю в прохладном месте на сутки. Затем снимаю гнет, пробую подберезовики — в этот момент можно отрегулировать



Без
уксуса

их соленость: либо промываю, либо подсаливаю. Если планирую ставить на хранение, то грибы должны быть слегка солоноватыми. Храню в холодильнике 1,5-2 мес.

Наталья АНТИПЬЕВА,
г. Томск. Фото автора

Рыжики по-верхосунски

Перепробовала много рецептов приготовления рыжиков, но постоянно что-то не устраивало: грибы получались то кислыми, то горькими, то слишком солеными, то очень быстро плесневели и т.д. Уже хотела отказаться от затеи солить их. Но три года назад, во время тихой охоты, забрела в деревушку, где проживало не более десяти человек. Разговорилась с местной жительницей — та и поделилась своим способом заготовки, причем, по ее словам, солит она грибы не баночками, как я, а ведрами. Сделала все, как хозяйка научила, и впервые у меня получились очень вкусные рыжики. Сейчас готовлю только так! Грибы прекрасно хранятся до марта — на дольше просто не хватает, так как семья все с аппетитом съедает. Низкий поклон женщине, имени которой, к моему стыду, даже не спросила. А рецепт назвала в честь места, которое так славится рыжиками.

1 кг **рыжиков** чищу от мусора, перекладываю в наволочку, марлю, сетку для стирки белья или любую удобную ткань, тщательно мою и полощу в большом количестве воды. Подвешиваю мешок на 2-3 часа, чтобы хорошенько стекла вода. Раскладываю грибы на полотенце или простынь, чтобы ушла влага, — рыжики подсыхают довольно быстро. Если грибов немного, можно разложить и на бумажном полотенце. Укладываю их в эмалированную кастрюлю ножками вверх, пересыпаю каждый слой **крупной нейодированной солью** (ее нужно примерно 50 г). Ставлю груз, накрываю крышкой и — в холодильник или прохладное место на 2-3 дня. После можно так и оставить грибы в кастрюле, я же раскладываю в баночки и слегка утрамбовываю. Если рассола не хватает, доливаю до верха банок из кастрюли — его там будет предостаточно. Сверху на каждую банку кладу марлю и наливаю на нее бук-



На
конкурс

Без
уксуса

вально несколько капель **растительного масла**: оно впитается в марлю и образует защитную пленку от плесени. Много марли не надо, иначе она сильно впитает рассол, а это только способствует образованию плесени. Закрываю банки полиэтиленовыми крышками и храню в холоде. Рыжики можно пробовать уже через месяц.

Татьяна ВЯТКИНА,
г. Киров. Фото автора

Вопрос — ответ

Забродившие из леса

Что делать, если соленые рыжики забродили и скисли? Как правильно их солить, чтобы избежать такой ситуации?

Мария ФРАНЦ, г. Минск



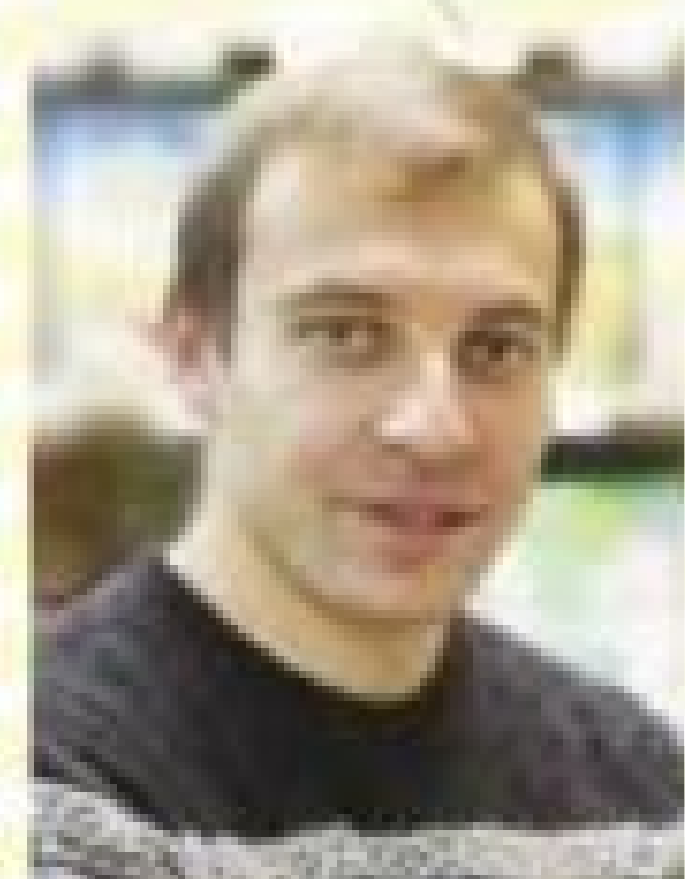
На вопросы отвечает
шеф-повар Денис ЗЕВАЛЬД из г. Москвы.

Начну с того, что засоленные холодным способом грибы можно есть через 2-3 недели.

Причиной, почему забродили соленые рыжики, может быть неправильное хранение: например, при температуре выше +12 град., что совершенно недопустимо для грибов. А вот в темном, прохладном, хорошо проветриваемом помещении, при температуре не более +10 град., рыжики могут храниться около года. Если заметили брожение через несколько дней после засолки, исправить ситуацию вполне возможно. Слейте рассол, промойте грибы в холодной воде, проварите в двух водах (по 5 мин. каждый раз) с добавлением щепотки лимонной кислоты. Снова промойте холодной водой, переложив в чистую посуду и пересыпав солью, измельченным чесноком, душистым перцем, и накройте чистыми листьями хрена. Еще одна возможная причина брожения — чрезмерное использование специй и пряностей. Для засолки подходит исключительно нейодированная соль. И советую добавлять чеснока и листьев хрена немного, а для надежности — сухую горчицу (по 0,5 ч.л. в каждую банку) или несколько ст.л. прокаленного растительного масла. И обязательно стерилизуйте не менее 5 мин. стеклянные банки вместе с крышками. А если хотите ускорить готовность при повторной засолке, советую сделать следующее. Промойте грибы, отварите 3 мин. в подсоленной воде, снова промойте, положите в эмалированную кастрюлю, пересыпав только солью (без пряностей). Залейте горячей кипяченой водой, придавите грузом, накрыв сверху марлей. Грибы будут готовы через 5-8 дней. Перед подачей промойте, заправьте растительным маслом, посыпьте измельченным зеленым или репчатым луком.

Советует специалист

Палитра «синеньких»



О разнообразии сортов баклажанов рассказывает эксперт по качеству плодоовощной продукции Антон КУДИНОВ из г. Санкт-Петербурга.

Современные селекционеры насчитывают более сотни сортов баклажанов, и в зависимости от этого масса каждого плода колеблется от 50 г до 2 кг! Для нас привычный цвет баклажана — от светло-сиреневого до темно-фиолетового, но есть сорта с необычной окраской, формой плодов и вкусом.

На вкус и цвет

❖ Мякоть фиолетовых плодов зеленовато-белая, плотная, может быть нежного вкуса либо немного горчить. Сиреневые и полосатые — по своим свойствам очень близки к фиолетовым.

❖ Мякоть зеленых баклажанов практически не содержит горечи и по вкусу напоминает лесные грибы.

❖ Белые баклажаны имеют очень толстую кожицу, которую надо срезать перед приготовлением. Их мякоть тверже и суше, чем у фиолетовых, но зато в ней практически нет семян, а вкус — нежный и напоминает мясо курицы.

❖ Мякоть желтых плодов богата каротином и ликопином, которые оказывают противоопухолевое действие. В остальном они мало чем отличаются от привычных нам «синеньких».

❖ Молодые плоды оранжевых баклажанов очень ароматные, с нежной мякотью. Но, набирая цвет, они начинают заметно горчить.

❖ Красные овощи чаще всего миниатюрных размеров, их выращивают в качестве декоративных растений. Они также съедобны, хотя могут горчить.

По форме

❖ У грушевидных плодов толстая и упругая кожица. Они хорошо переносят транспортировку и могут долго храниться, но их мякоть тоже часто горчит.

❖ У круглых вкус может быть как очень нежным, так и более терпким (зависит от сорта). Такие плоды отлично подходят для фарширования.

«Синенькие» с лимоном

- 2 кг баклажанов
- 250 мл растительного масла (это количество масла и для жарки, и в банки) • 1-2 лимона
- 200 г зелени петрушки
- соль.

Баклажаны нарезаю кружочками, солю, выдерживаю 15-20 мин., чтобы ушла горечь. Затем мою, даю воде стечь и обжариваю на масле, слегка подсолнув. «Синенькие» слегка остужаю, укладываю в стерилизованные банки, переслаивая тонкими кружочками лимона и рубленой зеленью петрушки. Вливаю оставшееся масло на 2 см ниже края банки. Прикрываю прокипяченными крышками и стерилизую пол-литровые банки 20 мин., литровые — 30. Закатываю, переворачиваю до остывания. Выход — 4 пол-литровые или 2 литровые банки.

Анна БАБЕНКО, г. Харьков. Фото автора

«Просто хит!»

1 кг баклажанов нарезаю кубиками, выкладываю в чашу мультиварки, вливаю 1 ст. растительного масла и в режиме «Тушение» готовлю полчаса. Добавляю измельченные 6 зубчиков чеснока, 1 ст.л. укропа, соль по вкусу, 8 горошин душистого перца, готовлю еще 10 мин. Горячими раскладываю «синенькие» в стерилизованные пол-литровые банки, вливаю 1/4 ч.л. уксусной эссенции, закатываю, переворачиваю и укутываю.

Анна ЮРЧЕНКО, г. Березино



Без
уксуса

«Удачный эксперимент»

Баклажаны приветствую в любом виде: жареном, печеном, тушеном, маринованном. Особенно обожаю последние! Но мне скучно много лет готовить по одному и тому же рецепту, поэтому постоянно экспериментирую. Попробовала законсервировать пикантные баклажаны — и так они понравились моим домашним, что были «уничтожены» задолго до нового года. В этом сезоне планирую закатать по этому рецепту намного больше. Рекомендую попробовать и вам!

- 1,5 кг баклажанов • 2-3 стручка сладкого перца • головка чеснока
- пучок зелени петрушки • 5 лавровых листьев • 3 веточки майорана
- по 0,5 ч.л. семян кориандра и горошин черного перца • 1 ст.л. меда
- 3 ст.л. соевого соуса • растительное масло • 1 ст.л. сахара • 0,5 ст. 9%-ного уксуса • соль — по вкусу.

Баклажаны нарезаю кружочками толщиной 1 см, посыпаю солью и оставляю на 15 мин., чтобы ушла горечь. Промываю, обсушиваю бумажным полотенцем и обжариваю с двух сторон в небольшом количестве масла. Чеснок чищу и нарезаю тонкими пластинками, петрушку измельчаю. Сладкий перец целиком запекаю при 200 град. 15-20 мин., кладу в полиэтиленовый пакет на 10 мин., чищу от кожицы и перегородок, нарезаю кусочками.

Для маринада довожу до кипения 1 ст. воды, добавляю лаврушку, майоран, соль, сахар, мед, уксус, черный перец, измельченный кориандр.

Все хорошо перемешиваю и в самом конце вливаю соевый соус. Выкладываю в банки баклажаны, пересыпая чесноком, петрушкой и сладким перцем. Затем заливаю маринадом и стерилизую пол-литровые банки 10 мин. Закатываю, укутываю.

Мой совет

Часть закуски не закатываю, а даю настояться в холодильнике пару дней, после чего можно пробовать вкуснейшие баклажаны.

Надежда БОЙЦОВА, г. Ростов-на-Дону



«Кабачили»

В прошлом году урожай огурцов не задался, а кабачков у нас всегда много при любой погоде. Вот и решил замариновать их по «огуречным» рецептам. Особенно знатными получились кабачки в домашнем остром кетчупе: пряные, нежные, хрустящие! Всю зиму ели и приговаривали: «В следующий раз надо побольше заготовить». По сути предлагаю два рецепта в одном, ведь без заправки-кетчупа кабачки уже не те!

Для кетчупа: ♦ 4 кг томатов

♦ 0,5 кг кислых яблок
♦ 3 стручка сладкого перца
♦ 6 луковиц ♦ 5 зубчиков чеснока ♦ 2 стручка острого перца ♦ 10 горошин черного перца ♦ 6 лавровых листьев ♦ по 1 ч.л. молотой корицы и черного перца
♦ 2 ст.л. соли ♦ 1 ст. сахара
♦ 4,5 ст.л. 9%-ного уксуса.

Для заготовки: ♦ 2 кг кабачков ♦ 10 зубчиков чеснока ♦ 25 горошин душистого перца ♦ 10 лавровых листьев ♦ 5 листьев хрена

♦ 5 зонтиков укропа.
Для маринада: ♦ 1 л воды
♦ 150 г острого кетчупа по рецепту выше ♦ 2 ст.л. соли
♦ 2 ст. сахара ♦ 1 ст. 9%-ного уксуса.

Яблоки и сладкий перец для кетчупа чищу от сердцевин и вместе с томатами нарезаю дольками. Измельчаю лук, чеснок, острый перец (если нужен соус поострее, семена оставляю). Добавляю к овощам соль, сахар, пряности, все перемешиваю и варю на малом огне 1,5 часа, помешивая. Вливаю уксус и готовлю 30 мин. Выключаю огонь, измельчаю массу погружным блендером. Снова довожу до кипения и разливаю в стерилизованные баночки. Кабачки мою, чищу, срезаю кончики, мякоть на-



резаю брусочками или кружочками. На дно сухой стерилизованной банки (беру объемом 0,7-1 л) выкладываю по пол-листа хрена, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, затем кабачки, пересыпая пластинками чеснока (по 2 зубчика на каждую банку), а сверху — по зонтику укропа.

В холодную воду для маринада добавляю соль, сахар, кетчуп, довожу до кипения, выключаю огонь, вливаю уксус и перемешиваю. Разливаю горячий маринад в банки с кабачками, накрываю прокипяченными крышками и стерилизую 10-15 мин. Закатываю, переворачиваю, укутываю до полного остывания.

Валерий ФРОЛОВ, г. Белгород.

На фото — мой сын

А у кабачка, между прочим, есть своя легенда. Дескать, раньше мужчины надолго уходили на рыбный промысел и, увы, не всегда возвращались — многих забирало море. Горюющие женщины стали просить богов о пище: нежной и вкусной, как рыба; с плотной, как панцирь морской черепахи, кожей; а по цвету — словно залитое луной море. И при этом доступной! Боги услышали просьбы — и подарили людям... кабачок.



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 выведение 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

*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

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 ГИНКГО 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



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Моченые груши

5 кг груш мою, укладываю в банки, пересыпая семенами горчицы (всего 250 г). Ставлю в холодное место, а через сутки аккуратно заливаю холодной водой. Оставляю на двое суток при комнатной температуре. Накрываю банки пергаментной бумагой, обвязываю и — в сухое прохладное место. Через месяц можно пробовать.
Ольга ИВАНИЦКАЯ,
г. Гродно



Капуста в перце

Такая заготовка выручит, если неожиданно нагрянут гости, — вкусно, быстро и необычно.

♦ 350 г белокочанной капусты ♦ 1 л воды ♦ 3 лавровых листа ♦ 20-25 стручков сладкого перца (в зависимости от размера) ♦ 6 горошин черного перца ♦ 0,5 ст. сахара ♦ 1,5 ст.л. соли ♦ 0,5 ст. 9%-ного уксуса.

Тонко шинкую капусту, перцы чищу от плодоножек и семян. Кипячу воду в большой кастрюле, опускаю в нее стручки, бланширую 10 мин., а затем остужаю. Аккуратно заполняю каждый перец капустой, слегка уплотняя. Укладываю фаршированные плоды в стерилизованные банки вертикально. В 1 л воды (можно, в которой бланшировала перец) добавляю сахар, соль, уксус, лаврушку и перец горошком, довожу до кипения. Заливаю маринад в банки, прикрываю стерилизованными крышками и стерилизую 20 мин. Поочередно достаю банки, закатываю и укутываю до полного остывания (не переворачиваю).

Елена ХРАМОВА, г. Сызрань. Фото автора

Брусника к мясу

Такие ягодки вкусны уже через несколько часов после приготовления — можно есть ложками. А к мясу, рыбе, овощам, в салаты и для соусов — незаменимая добавка!

На трехлитровую банку: ♦ 1,5 кг ягод брусники ♦ 1,5 л воды ♦ 150 г сахара ♦ 1 ч.л. соли ♦ 1-2 ч.л. горошин разноцветного перца.

Бруснику перебираю, мою, обсушиваю (удобно это делать в карусели для мытья зелени) и засыпаю в банку. Воду довожу до кипения, добавляю перец, соль, сахар и варю 1-2 мин. до растворения специй. Выключаю огонь, остужаю рассол до комнатной температуры, аккуратно процеживаю через сито. Заливаю ягоды рассолом, оставляю при комнатной температуре на несколько часов, а потом ставлю в холод на хранение.

Татьяна РОМАНОВА,
г. Дмитров. Фото автора



Без
уксуса

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

❖ Брусника — настоящий клад полезных веществ! Наши предки знали о целебных свойствах этой ягоды и использовали ее в качестве лекарства. Брусника содержит такие важные микроэлементы как хром, магний, калий, фосфор, витамины, а также кислоты. Среди них — бензойная: именно она наделяет эти ягоды ярко выраженными антисептическими свойствами, так как борется с микробами и грибами. Считается, что бензойная кислота определяет и своеобразный вкус брусники, который особенно хорош в сочетании с мясными блюдами.

❖ На наш организм эта ягода оказывает общеукрепляющее действие, благотворно влияет на зрение, способна устранять воспалительные процессы. Рекомендую ее при авитаминозе, ревматизме, заболеваниях почек, желчно-каменной болезни.

❖ Но обязательно тщательно выбирайте ягоды: они должны быть спелыми — яркого цвета, сухими, плотными. Если собираете сами, делайте это в экологически чистых и безопасных местах, так как брусника способна накапливать радиоактивные вещества и вбирать в себя соли тяжелых металлов.

❖ Несмотря на то, что максимум пользы — именно в свежих ягодах, блюдо, приготовленное по данному рецепту, также сохраняет ценные для здоровья свойства брусники.

❖ И помните, пользу ягоды снижает большое количество сахара, поэтому в блюда с брусникой добавляйте специю в меру, в соответствии с рецептом.

Юлия ЛЮМЬЕ, нутрициолог, г. Орел

Моченая брусника — заготовочка что надо! Отлично дополняет массу блюд. Кстати, сахар можно заменить медом, а для пущего аромата — добавить пару бутонов гвоздики и палочку корицы.



ПОДПИСКА-2020

Только те читатели, которые выпишут на весь 2020 год издания «Наша кухня. Салаты и закуски» (индекс в каталоге «Почта России» — П8183) и «Наша кухня. Выпечка» (подписной индекс — П8182), получат эксклюзивный чайный монастырский успокоительный сбор. И конечно же, в каждом номере вас ждут проверенные рецепты самых любимых читательских блюд (в том числе и заготовок)! Подробности — в «НК. Салаты и закуски» и «НК. Выпечка» № 9.



**LIBRE
DERM**

LABORATORIES

Только то, что
нужно твоей коже

Реклама.

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

*По результатам проведенного исследования на 21 женщине.

БУДЬ ХИТРЕЕ ВОЗРАСТА!

В СВОИ 44 Я ВЫГЛЯЖУ НА 30

Певица Лика Стар

КРЕМ-ЭКСПЕРТ СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ ВИНОГРАДА LIBREDERM

Инновационная формула с биокмплесом 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



С оглядкой на Луну

Чтобы капуста получилась вкусной, хрустящей и сочной, ориентируюсь на лунный календарь. Заметила, самые благоприятные дни — после новолуния, примерно 5-6-й день первой четверти Луны, но можно и до 10-го дня. После полнолуния капуста получается мягкой, со специфическим запахом.

Таисия ФИЛИППОВА,
г. Курск

Что ж, дорогие наши, торжественно открываем сезон заготовки капусты! Сейчас уже ни для кого не секрет, что в квашеном виде этот овощ намного полезнее, чем в свежем. И недаром капитан Джеймс Кук, открыв в свое время Гавайские острова, приписывал успех сего события... кислой капусте. Включив ее в ежедневный рацион, моряки спаслись от цинги. Так что, хозяйюшки, за дело!



«Классика жанра»

Капусту таким способом готовлю уже много лет. Какие бы рецепты ни пробовала, всегда возвращаюсь к этому классическому варианту. И если сама могу еще насладиться вкусом маринованной капусты, квашенной со свеклой или «Провансаль», то моя семья ест только такую квашенку, наотрез отказываясь от других.

- 1 кг капусты • некрупная морковь
- 25 г соли • лавровый лист • черный и душистый перец горошком
- бутоны гвоздики.

Снимаю с капусты верхние листья, мою и режу кочаны на 8 частей. Желательно, чтобы в каждой остался кусочек кочерыжки — так удобнее шинковать. Мою, чищу и нарезаю морковь. Капусту шинкую, взвешиваю, чтобы правильно рассчитать количество соли. Не очень сильно перетираю с нарезанной тонкой соломкой морковью и солью. В эмалированное ведро укладываю половину пряностей и капусты, затем снова пряности и капусту. Сверху кладу широкую тарелку и ставлю гнет — банку с водой. Оставляю в тепле на 3-4 дня, раз в день протыкаю капусту до дна. Когда появится приятный запах, а на вкус капуста станет больше квашеной, чем просто соленой, выношу на ночь на прохладный балкон, но без гнета. Либо раскладываю в банки (пряно-



сти удаляю), утрамбовываю, чтобы масса была покрыта рассолом. Храню в подвале, холодильнике или на балконе при 6-10 град. Образовавшийся рассол не выливаю. Через пару дней капуста осядет, тогда доливаю и оставшийся рассол, чтобы при хранении квашенка была им покрыта и не подсыхала, не темнела. Перед подачей поливаю душистым маслом, посыпаю нарезанным луком и клюквой.

Оксана ФЕДОРОВА,
г. Зеленоград. Фото автора



«Антоновская»

Очень вкусная, чуть сладковатая хрустящая капуста: едим ее и просто с маслом, и в винегреты добавляем.

- 2 кг капусты • 200 г яблок (лучше антоновки) • 10 г семян тмина или укропа • 2 ст.л. крупной нейодированной соли • 100 г сахара • 300 мл 9%-ного уксуса • 1 л воды • черный перец горошком • душистый перец горошком.

Шинкую капусту. Чищу яблоки от семян и кожуры, натираю на крупной терке и добавляю к капусте. Всыпаю соль, сахар, тмин или укроп, хорошо перемешиваю и оставляю на 2-3 часа. Раскладываю в чистые пол-литровые банки по 1-2 горошине душистого и 2-3 черного перца, заливаю банки на 1/4 объема горячим маринадом (для него кипячу воду и перемешиваю с уксусом), а затем кладу капусту, чуть утрамбовывая. Накрываю крышками и стерилизую при 90 град. 20 мин. (литровые — 25 мин.). Выход: 5 пол-литровых банок.

Мой совет

Капuste по этому рецепту нужно настояться минимум две недели, а то и месяц, чтобы раскрыть свой вкус.

Валентина ТИМКИНА,
г. Могилев. Фото автора

С сухофруктами

Попробовала приготовить капусту по весьма оригинальному рецепту — эксперимент оказался весьма удачным!

Все ингредиенты беру по вкусу. Заливаю курагу и чернослив горячей водой, даю остыть. Капусту шинкую крупными полосками, морковь — тонкими кружочками. Выкладываю овощи в чистую банку с широким горлышком, переслаивая сухофруктами, семенами кориандра и лавровым

листом. В 1 л кипящей воды растворяю 0,5 ст. сахара или 100 г меда, 2 ст.л. соли и заливаю овощную смесь в банке. Закрываю крышкой и оставляю при комнатной температуре на 7 дней. Храню в холоде.

Ольга КОСЕНКО,
г. Калининград





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.

Вопрос-ответ

Уксус для... стройности?

Дочка не признает мои заготовки с уксусом, говорит — вредно для здоровья. Но в то же лечо и другие салаты добавляю совсем немного этой специи, к тому же недавно узнала, что не так уж уксус и вреден, как все говорят. Наоборот, диетологи даже советуют его тем, кто хочет сбросить вес. Так ли это?

Ольга ИВАНЧИК, г. Железнодорожный
Действительно, уксус обладает полезными свойствами, но если он натуральный, а не химический. В таком случае его состав получается хорошим по витаминам (В, С, Е) и минералам (железо, магний, кальций, фтор, фосфор). Правда, количество полезных веществ может меняться в зависимости от вида продукта.

Натуральный уксус хорошо влияет на пищеварительную систему, помогает снизить последствия отравлений, токсическую нагрузку на печень и организм в целом. Информация для тех, кто худеет: уксус обладает свойством укрощать аппетит, и, добавив к этому его очистительную функцию (способствует выведению шлаков), получим продукт, эффективный при снижении веса. Но употреблять натуральный уксус надо в очень (!) небольших количествах, иначе это может привести к серьезным заболеваниям ЖКТ.

Тем, кто желает похудеть, советую за 15-20 мин. до еды такой напиток: не более 2 ч.л. натурального яблочного уксуса разведите в 1 ст. воды и пейте через трубочку, чтобы обезопасить эмаль зубов. Но на одном уксусе похудеть невозможно, а только в совокупности с правильным питанием, водным балансом и спортивными нагрузками.

Важно! Уксус и блюда с ним, в том числе лечо, салаты и соусы под запретом при проблемах с желудком (кислотность, язвенные заболевания, гастриты, холециститы), печенью и почками. Не стоит давать продукты с его содержанием детям и пожилым людям. Не забывайте, что это кислота, которая может привести к раздражениям и ожогам слизистых, поэтому чем меньше его в блюдах, тем безопаснее.

Надежда КОЛТЫРИНА,
диетолог-нутрициолог, г. Псков

«4х4»

- 4 баклажана • 4 стручка сладкого перца • 4 помидора • 4 луковицы
- 1,5 ст.л. соли • 1,5 ст.л. сахара
- 3,5 ст.л. 9%-ного уксуса • 3 ст.л. растительного масла.

У баклажанов удаляю плодоножки, нарезаю средними кубиками, заливаю соленой водой и оставляю на полчаса, чтобы ушла горечь, мою. Перец чищу и нарезаю соломкой, лук — кольцами, помидоры — дольками. Все нарезанные овощи перемешиваю, добавляю масло, уксус, соль, сахар и оставляю на 20 мин. Варю на малом огне 25 мин., периодически помешивая. Готовый горячий салат

Баклажаны в томате

Пропускаю через мясорубку 6 стручков сладкого и 1 острого перца, 2 очищенные головки чеснока и 5 кг помидоров. Массу довожу до кипения, добавляю 1 ст. сахара, 1 ст. соли и 2 ст.л. 9%-ного уксуса, варю 10 мин. Затем кладу 3 кг баклажанов, нарезанных кубиками, тушу еще 20 мин., раскладываю в банки, закатываю.

Елена МИХАЙЛОВА,
с. Кыра Забайкальского края

раскладываю в стерилизованные банки, закатываю. После остывания храню в прохладном месте. Выход: 3 пол-литровые банки.

Елена ХРАМОВА, г. Сызрань. Фото автора



«Аромат лета»

Как-то подруга отмечала день рождения дома в тесном кругу, и я была приглашена на праздник. Из всех угощений больше всего запомнила совершенно летний вкус и аромат салата из огурцов (дело было зимой). С вареной картошечкой — просто пальчики оближешь! Конечно же, я попросила рецепт и уже следующим летом сама закатала такой салатик. И теперь без него не обходится ни один заготовочный сезон.

- 3 кг крупных огурцов • 7 ст.л. сахара
- 3 ст.л. соли • 100 мл 6%-ного уксуса
- большой пучок укропа • чеснок
- молотый душистый перец.

Огурцы нарезаю нетолстыми кружочками или кубиками. Добавляю соль, сахар, уксус, измельченный укроп. Перемешиваю и оставляю на 6 часов. Затем раскладываю салат в пол-литровые банки, в каждую кладу по нарезанному зубчику чеснока и щепотке душистого молотого перца, стерилизую 10 мин., закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел. Фото автора



«Фасолинка»

Очень вкусно! Пользуюсь этим рецептом уже много лет — он никогда не подводил.

• По 1 кг свеклы, лука, моркови, фасоли, сладкого перца • 0,5 л воды • 2 ст.л. соли • 0,5 л растительного масла • 100 мл 9%-ного уксуса • душистый перец горошком • лавровый лист • 2 головки чеснока • острый перец.

Фасоль мою, на ночь заливаю водой, затем заливаю свежей, варю 40-50 мин., откидываю на дуршлаг, даю стечь лишней жидкости. Свеклу желателно отварить, но можно готовить и с сырой. Овощи чищу. Морковь и свеклу натираю на крупной терке, лук измельчаю, перец нарезаю мелкой соломкой. Смешиваю все овощи, кроме фасоли, вливаю воду, масло, уксус, довожу до кипения, всыпаю соль и варю

30 мин., помешивая. Добавляю фасоль и готовлю еще 30 мин. на малом огне, помешивая. За 5 мин. до окончания варки добавляю душистый перец, лаврушку, измельченный чеснок, острый перец (по желанию). Раскладываю салат в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю, укутываю до полного остывания. Храню в прохладном месте.

Татьяна ГРЕСЕВА, с. Бугаевка Воронежской обл.

На фото — муж Александр Валентинович



На конкурс

Салат «На раз, два, три!»

У нас в доме я главный по консервам. Люблю закрывать на зиму помидоры-огурцы, салаты и компоты. Сам ищу интересные рецепты, экспериментирую с рассолами и специями, рассчитываю количество ингредиентов и каждый год записываю выход готового продукта в литрах. Бывает, наступают холода с дождями, а в огороде томаты на кустах еще зеленые висят. Обычно их срывают и раскладывают в доме на дозревание, а я готовлю очень простой и вкусный салат. Мои домочадцы с удовольствием едят его каждую зиму, а жена бережет несколько баночек до

Великого поста — тогда он особенно актуален. Рецепт этой заготовки проверен годами.

• 4 кг зеленых помидоров • 2 кг сладкого перца • 7 шт. моркови • 7 луковиц • 2 стручка острого перца • 4 головки чеснока • по пучку сельдерея и петрушки.

Для маринада: • 3 ст.л. соли • 1,5 ст.л. сахара • 5 лавровых листов • 1 ст. растительного масла • 1 ст.л. 9%-ного уксуса.

Все овощи, кроме помидоров, мою, чищу, мелко нарезаю, складываю в большую кастрюлю с толстым



На конкурс

«Свежачок»

Перемешиваю 4 кг нарезанных помидоров, 3 кг нашинкованной капусты, по 1,5 кг измельченного лука и натертой на терке моркови с 0,5 л растительного масла и 1 ст. сахара, добавляю по вкусу лавровый лист, черный перец горошком и соль. Тушу 1,5 часа. За 20 мин. до конца варки вливаю 100 мл 9%-ного уксуса, раскладываю в стерилизованные

банки, закатываю. Галина ПРОКОПЬЕВА, г. Новолукомль

дном, добавляю ингредиенты для маринада и ставлю на средний огонь. Когда овощи дадут сок, всыпаю к ним вымытые и нарезанные дольками зеленые помидоры и варю 10 мин. Раскладываю в стерилизованные банки, заливаю маринадом из кастрюли, закатываю прокипяченными крышками, переворачиваю и укутываю на сутки. Выход: 15 пол-литровых банок (7,5 л салата).

Валерий ФРОЛОВ, г. Белгород.

На фото — автор

Если иностранец выучит одно слово

«солянка», то уже, считай, не пропадет с голоду — все его поймут и плотненько накормят — хоть супом, хоть вторым блюдом. Но в то же время сами славяне толком не знают, почему у блюда такое название. Говорят, раньше его величали «селянкой», потому что оно было традиционным и основным у жителей сельской местности. А возможно, прозвали так и за счет большого количества солений в составе.

Солянка «Грибная полянка»

Любимый семейный рецепт, никогда не подводил!

• 3 кг капусты • 2 кг белых грибов или подберезовиков • 1 кг моркови • 3 ст.л. соли • 1 кг лука • 3 ст.л. сахара • 100-120 мл 9%-ного уксуса • 300 мл растительного масла + для обжарки • 0,5 л соуса «Краснодарский» • 1 ч.л. молотой корицы • 3-5 лавровых листа • 8-10 бутонов гвоздики • 1 ч.л. молотого черного перца.

Грибы, морковь и лук мою, нарезаю и по отдельности обжариваю. Затем смешиваю вместе с нашинкованной капустой, ставлю на огонь, добавляю соль, сахар, уксус, масло, соус и тушу до готовности капусты. За 15 мин. до конца варки всыпаю пряности. Если получается суховато, добавляю еще до 100 мл растительного масла. Раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Вера ЕДАЛО, г. Новолукомль

«Огонек»

Перец для данной заготовки берите только красный. Почему? Да просто с ним такая аджика смотрится очень красиво и ярко. И в Венгрии, откуда родом этот рецепт, в ходу перцы именно красного цвета. Раньше привозила такую приправу из каждой поездки, но потом поняла, что и самой легко приготовить. И вот уже много лет аджика прописалась в моем холодильнике — ни одно горячее блюдо (даже яичница) не обходится без нее.

♦ По 1,25 кг очищенных острого и сладкого красного перцев ♦ 0,5 кг мелкой соли.

Острые стручки чищу от семян обязательно в перчатках! Пропускаю перцы через мясорубку, добавляю соль, хорошо перемешиваю до полного ее растворения. Раскладываю в баночки (лучше небольшие, так как за один раз добавляю в блюда не более 1 ст.л.), закрываю крышками и ставлю в холодильник. Хранится приправа хорошо, не теряя своих свойств:



по крайней мере у меня стояла до трех лет, дольше не пробовала.

Мои советы

Пропорции перца можно менять по вашему вкусу, но я придерживаюсь соотношения 1:1 или 1:2.

Приправу можно добавлять в любое блюдо, требующее тепловой обработки. В сыром виде есть не рискуем, так как очень острая и соленая — учитывайте это, приправляя еду. На большую сковородку жарки кладу не больше 1 ч.л. приправы, лучше когда она еще свежая. Иногда даже полностью исключаю соль и другие специи — «Огонек» заменяет все, особенно в подливках, макаронах по-флотски и других угощений.

Татьяна ВЯТКИНА, г. Киров. Фото автора

«Лисичка Антоновна»

Заметила как-то в журнале рецепт варенья из лисичек и записала по памяти на листочек. И, может, забыла бы про него, но через пару дней увидела на рынке нашего местного дедулю с двумя пакетиками лисичек и призывами: «Купите, последние остались». Я разомлела — выручать нужно! И тут вспомнила про ценную инструкцию на клочке бумаги. Но пошла своим путем: рецептуру и способ варки меняла уже по ходу дела, подстраивая вкус под свои предпочтения. Не каждый же день и даже сезон готовишь варенье из грибов, вкус которых, кстати, практически не чувствуется. С чаем такое «лакомство» есть не будешь, хотя... на вкус и цвет — все бывает! Для меня это, скорее, своеобразный вариант чатни — ароматное дополнение к мясу, возможно, и к картошке. Заготовка получается приятной — не отталкивает ни внешним видом, ни вкусом.

♦ 0,5 кг лисичек ♦ 0,5 кг сахара
♦ 0,5 кг кислых яблок (антоновки)
♦ сок одного лимона.

Грибы перебираю, чищу, мою, мелко нарезаю, перемешиваю с сахаром и оставляю на 8-9 часов (можно и дольше). Грибы дадут много сока. Довожу до кипения, варю на малом огне 30 мин., постоянно помешивая. Яблоки чищу от кожуры и сердцевин, нарезаю кубиками, добавляю к лисичкам, вливаю лимонный сок и варю еще 15-20 мин., пока яблоки не станут прозрачными. Готовое ва-



ренья перекладываю в баночки, закрываю крышками, переворачиваю до остывания.

Татьяна РОМАНОВА,
г. Дмитров. Фото автора

«Фасолюс»

Простой рецепт вкусного хумуса! Измельчаю до однородности 180 г вареной или консервированной фасоли, 80-100 мл отвара фасоли, 1,5 ст.л. растительного масла, 1 ст.л. сиропа топинамбура (или другого подсластителя — только добавляйте понемногу), соль по вкусу, 3 ст.л. сока лимона, 1 ч.л. любых пряностей. Храню в закрытой баночке в холодильнике.

Алла МИНЕЕВА,
г. Севастополь



Соус «Чемберленский»

Отличное дополнение к картофелю и мясу, а еще люблю заправлять этим соусом спагетти, супы.

♦ 1 кг помидоров ♦ 6 бутонов гвоздики ♦ 300 г лука ♦ 10 горошин душистого перца ♦ 100 г сахара
♦ 50 мл 9%-ного уксуса ♦ 2 лавровых листа ♦ 5 ст.л. растительного рафинированного масла ♦ 2 ст.л. соли.

Помидоры мою, надрежаю крест-накрест, бланширую 1-2 мин. в кипятке и сразу же обдаю холодной водой. Чищу от кожицы и нарезаю четвертинками, очищенный лук — полукольцами. Смешиваю овощи, пряности, соль, сахар и масло, тушу на среднем огне 5-7 мин., в конце вливаю уксус. Раскладываю соус в стерилизованные банки, закрываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Мой совет

Помидоры беру поплотнее, но достаточно спелые, чтобы легко чистились.

Надежда ЮРИКОВА, г. Губкинский.
Фото автора

ГОЛОВА ИДЕТ КРУГОМ. ПОМОГИТЕ!

В последнее время меня стали беспокоить приступы головокружения. Ощущения ужасные – слабость, дурнота. Кажется, что земля уходит из-под ног. Чем может быть вызвано это состояние и как с ним бороться?

Галина, 57 лет

Причин, вызывающих головокружение, множество. Даже у здорового человека мир может «поплыть» перед глазами из-за переутомления или стресса. Если же головокружения происходят регулярно и без очевидной причины, необходимо обратиться к врачу, так как подобные состояния могут свидетельствовать о наличии серьезных проблем со здоровьем.

Головокружения доставляют огромный дискомфорт и ухудшают качество жизни. Человеку становится сложно заниматься повседневными делами. А ведь головокружение может спровоцировать падение и

травмы, что особенно опасно для пожилых людей. Они с трудом восстанавливаются даже после простых переломов, что уж тут говорить о серьезных повреждениях! Поэтому не надо терпеть головокружение, воспринимая приступы как нечто неизбежное. С головокружением можно и нужно бороться!

ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА

Одна из самых распространенных причин головокружения – ухудшение кровообращения в головном мозге. С возрастом сосуды становятся хрупкими и слабыми, кровоток замедляется, мозг недополучает кислорода и питательных веществ, что и приводит к неприятной симптоматике. Улучшить кровообращение может помочь Танакан® – французский препарат на основе экстракта реликтового растения гинкго билоба. Танакан® способствует повышению снабжения клеток мозга кислородом

ЕСЛИ НАЧИНАЕТСЯ ПРИСТУП:

- Примите горизонтальное положение или хотя бы прислонитесь к стене.
- Не закрывайте глаза, сфокусируйтесь на одной точке и смотрите только на нее.
- Глубоко дышите, постарайтесь обеспечить себе доступ свежего воздуха, приложите ко лбу холодный компресс.

и глюкозой, нормализации тонуса артерий и вен, уменьшению головокружения и неустойчивости, шума в ушах, способствует улучшению памяти, внимания и умственной работоспособности.¹



¹ Инструкция по применению лекарственного препарата Танакан®

Если Вы хотите сообщить о нежелательных эффектах, подать жалобу на фармацевтический препарат, пожалуйста, передайте жалобу непосредственно Вашему врачу, в регулирующие органы или в представительство компании «Ипсен Фарма» в Москве: 109147, Москва, ул. Таганская, 17-23, тел.: +7 (8) 495 258-54-00, факс: +7 (8) 495 258-54-01, адрес электронной почты: pharmacovigilance.russia@ipsen.com. Круглосуточный телефон для связи в нерабочее время: 8 (916) 999-30-28 (для отчетов о нежелательных эффектах и жалоб на качество продукции компании «Ипсен»); 8 (800) 700-40-25, адрес электронной почты: Medical.Information.Russia.CIS@ipsen.com (медицинская информационная служба, предоставляющая медицинским работникам информацию о фармацевтической продукции компании). Портрет пациента является вымышленным. Любые совпадения с реальными людьми являются случайностью. RUS.TAN.10042018-03. На правах рекламы.

РУ П N011709/01



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

Аджика «Родом из детства»

Знакомьтесь: аджика! Для меня вкус сей радости — из детства. Увы, рецепт был утерян, поэтому долго подбирала соотношение ингредиентов, и вот он — результат. На фото, правда, не хватает сала с прослойкой, очень не хватает, поэтому, ежели соберетесь готовить аджику по моему рецепту, первым делом запаситесь и вкусным салцом.

♦ По 1 кг сладкого перца, томатов и моркови ♦ 0,5 кг лука ♦ 200 г чеснока ♦ стручок острого перца (если хотите приправу поострее, добавьте еще 1-2 стручка) ♦ 0,5 л растительного масла ♦ 2/3 ст. 9%-ного уксуса ♦ соль, сахар — по вкусу.



Все овощи чищу, нарезаю или пропускаю через комбайн. В кастрюле с антипригарным покрытием раскаливаю масло, выкладываю овощи, довожу до кипения, добавляю соль и сахар: сначала 3 ч.л. соли и 6 ч.л. сахара, перемешиваю, пробую и досыпаю по 1 ч.л. обеих специй. Так делаю, каждый раз тщательно перемешивая, пока не добьюсь достаточно яркого и насыщенного для себя вкуса. Варю часа два, изредка помешивая. Когда масса станет насыщенного цвета, измельчаю все блендером, вливаю уксус, варю еще 2-3 мин. и раскладываю в стерилизованные банки. Закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания. Храню в подвале. Подаю аджику с любым тушеным и жареным мясом, жареной картошечкой, но вкуснее всего с бородинским хлебушком и тонкими кусочками подмороженного сала.

Анна ПОЯРКОВА, г. Могилев. Фото автора



Пряный уксус

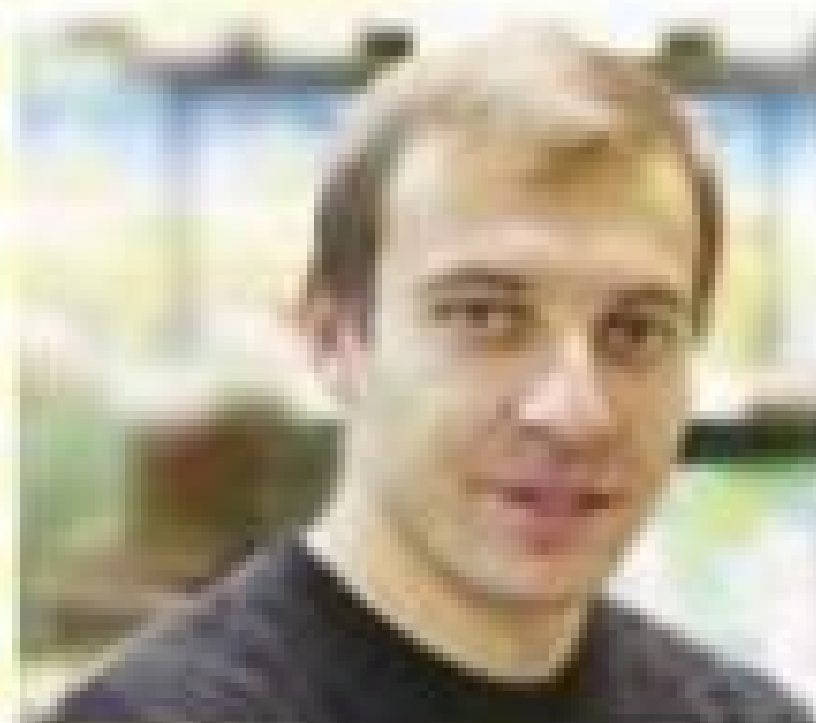
Самые популярные уксусы — столовый, яблочный и винный. Но столовый можно усовершенствовать, добавив в него травы, специи, пряности. Тогда им можно заправлять салаты, маринады, консервацию.

♦ 250 мл 9%-ного уксуса ♦ 3 бутона гвоздики ♦ по 6 горошин душистого и черного перцев ♦ лавровый лист ♦ 1 ч.л. зерен горчицы.

В стерилизованную бутылку вливаю уксус, добавляю пряности, укупориваю и ставлю в темное место на 3 недели. Затем процеживаю. Храню в темном месте до полугода.

Алевтина ОЛЕЙНИК,
г. Новый Калинов. Фото автора

Вопрос-ответ



На вопросы читателей отвечает эксперт по качеству плодоовощной продукции **Антон КУДИНОВ** из г. Санкт-Петербурга.

Когда пастила подвела

Приготовила яблочную пастилу, положила на хранение в холодильник, а через пару месяцев обнаружила небольшие участки белой плесени, как бывает иногда на варенье. Но была она только сверху, внутрь не распространилась. Меня убеждали, что это пенициллиновая плесень, и вреда в ней особого нет, что вся опасность — в черной. Это и в самом деле так? И как лучше хранить домашнюю пастилу — в холоде или при комнатной температуре?

Юлия ГОРОБЕЦ, г. Краматорск

Когда речь заходит о плесени, то независимо от ее цвета следует понимать несколько нюансов.

❖ Плесень — это, так сказать, лишь вершина айсберга. Чаще всего она опасна не сама по себе, а тем, что в ней содержатся мико- и афлотоксины, которые в определенных дозах смертельны, особенно для детского организма. Для их развития зачастую нужен кислород, однако и без него они способны размножаться. При накоплении в организме микотоксины вызывают поражение печени, почек, кишечника, аллергию и онкологические заболевания.

❖ Никогда не нюхайте заплесневевшие продукты — споры плесени могут попасть в легкие и там начать размножаться.

❖ Существуют продукты, консистенция которых не позволяет грибкам и токсинам проникать вглубь: это вяленое и сырокопченое мясо, колбаса, твердый сыр, твердые овощи и фрукты (морковь, свекла, картофель и др.). На них можно срезать поврежденный участок и еще 2 см непораженной части, остальное съедобно. В случае с яблочной пастилой, какого бы цвета ни была плесень, категорически не советую есть данную заготовку! Что касается хранения, то условия зависят от процента влажности в продукте и способа приготовления. Чаще всего при промышленном производстве ее высушивают и выдерживают при необходимой температуре. А домашний продукт храните в холодильнике и не более 1-3 недель.

Гуще — лучше

Если варенье все никак не густеет, обычно советуют положить побольше сахара. А есть ли другие способы? Слышала, что можно влить немного лимонного сока... Поможет ли?

Наталья КУЛЕНКОВА, г. Пинск

Есть несколько способов загустить варенье.

❖ Действительно, можно добавить немного лимонного сока или яблочного пюре.

❖ Если решите положить побольше сахара, то в таком соотношении: на 1 кг плодов возьмите до 1,2-1,5 кг специй.

❖ Вымытые плоды сначала хорошенько просушите и только потом начинайте готовить.

❖ Варите твердые, немного недозрелые фрукты (яблоки, а также смородину, сливы) — в них гораздо больше желирующих веществ.

❖ Готовьте плоды в три захода по 15 мин., каждый раз полностью остужая, — так сохранится больше пользы.

❖ Если готовите лакомство в больших объемах, выбирайте таз с низкими краями — в такой посуде быстрее выпарится лишняя влага.

❖ Для очень жидкого варенья (например, вишневого) добавьте в конце варки желирующие компоненты (пектин, желатин). После остывания варенье загустеет. На 1 кг ягод — 5 г пектина.

❖ Не добавляйте в сладкую заготовку воду, просто засыпьте ягоды сахаром, подождите, пока они дадут сок, а потом готовьте.

❖ По возможности слейте сироп в отдельную посуду и готовьте с ним компоты или добавляйте в десерты.



«Одна польза»

0,5 кг топинамбура мою, чищу, натираю на крупной терке и тушу на слабом огне до размягчения. Добавляю натертые на крупной терке яблоки и варю еще 2 часа. Горячую массу раскладываю в стерилизованные стеклянные банки и закатываю.
Раиса АФОНАСЬЕВА,
д. Вязовница
Могилевской обл.



Янтарные дольки

Варенье из яблок хорошо тем, что готовить его можно не только летом или осенью, но и зимой.

Яблоки мою, удаляю сердцевинки, нарезаю дольками, щедро посыпаю **сахаром** (количество — на свой вкус) и оставляю на 10 часов. Варю при слабом кипении 7-10 мин. Помешиваю яблоки очень осторожно, чтобы ломтики не развалились. После первой варки оставляю на 8-10 часов — за это время дольки пропитаются сахарным сиропом. Снова варю 7-10 мин. и оставляю на 8-10 часов. Процедуру повторяю еще 2-3 раза, пока варенье не станет красивого янтарного цвета. Затем раскладываю в стерилизованные банки и закатываю стерилизованными крышками. Храню в холоде.

Зимой такое варенье подойдет в качестве начинки для пирогов или же просто к чаю.

Алевтина ОЛЕЙНИК,
г. Новый Калинов. Фото автора



«Вместо тысячи конфет»

Рецепт этого натурального фруктового лакомства особенно должен понравиться мамочкам, ведь в составе пастилы — только яблоки и ни грамма сахара. Такую сладость можно давать даже малышам, а уж более взрослая детвора точно оценит по достоинству. Заготовка отлично хранится достаточно долго.

Яблоки чищу от кожуры и семенных коробочек (1 кг подготовленных фруктов хватает на один противень 60 x 60 см) и пропускаю через мясорубку. Но можно потушить до мягкости, а затем измельчить погружным блендером. Затем, периодически помешивая, тушу массу в толстостенной кастрюле на малом огне, пока яблоки не разварятся. Если фрукты несочные, в процессе доливаю чуть-чуть воды. В зависимости от сорта яблок на приготовление может уйти от 2 до 3 часов. Когда масса станет густой, выкладываю ее на противень, застеленный бумагой для выпечки (если не уверена в качестве бумаги, смазываю ее рафинированным растительным

маслом), разравниваю лопаткой. Толщина слоя должна быть не более 7-8 мм, иначе пастила будет очень долго сохнуть, а потом не свернется. Стараюсь, чтобы масса была распределена одинаковым по толщине слоем. Сушу в духовке на минимальной температуре (не более 100 град.) с приоткрытой дверцей около 4 часов. Когда повидло перестанет прилипать к пальцам, готово. Полностью остывшую пастилу переворачиваю, бумагу смазываю водой и оставляю на 5 мин., затем аккуратно снимаю. Яблочный пласт нарезаю прямоугольниками и сворачиваю трубочками. Чтобы пастила не раскручивалась, можно обвязать ее нитью.

Мои советы

Яблоки подойдут любого сорта и кондиции. Битые, мятые — все идут в ход. Но гнилые выбрасываю, а червивые места обрезаю.

Вкус и аромат этого натурального десерта можно разнообразить. К примеру, добавить к яблочному пюре молотые корицу, кардамон, гвоздику, ваниль. Тогда готовая пастила будет не только очень вкусной, но и ароматной.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В славянской кухне пастила — это уваренные измельченные фрукты, смешанные с желирующим компонентом: натуральным пектином из яблок или айвы, либо яичным белком, либо агар-агаром. В процессе приготовления фрукты или ягоды подвергаются термической обработке, что, безусловно, снижает количество в них витаминов, но повышает питательные свойства клетчатки. Правильно приготовленная пастила с минимумом сахара (или вообще без него) — полезный продукт. Чтобы на заготовке не появилась плесень, храните пастилу в стерилизованных банках, закрытых прокипяченными не менее 5 мин. крышками.

Ольга ТАБИДЗЕ, врач-гастроэнтеролог, г. Санкт-Петербург

Под защитой

Разлив в банки яблочное повидло, даю ему остыть, посыпаю сахаром и только потом закрываю. Если закатать сразу, то по мере остывания на крышке образуется конденсат, который, попав на повидло, спровоцирует появление плесени. А сахарная пленочка будет своеобразной защитой.

Ирина МАРЧЕНКО, г. Борисов

Яблочно-терновый джем

Вес фруктов даю в уже очищенном виде.

♦ 550 г яблок ♦ 550 г терна или сливы ♦ 750 г сахара.

Яблоки чищу от кожицы и семян, натираю на крупной терке. Из терна удаляю косточки, мякоть мелко нарезаю. Смешиваю фрукты, засыпаю сахаром на 4-6 часов, довожу до кипения и варю, помешивая, 30 мин. на малом огне. Затем слегка остужаю, протираю через сито и варю после закипания еще 15 мин. Горячий джем разливаю в стерилизованные банки, закатываю или закручиваю крышками.



Марина МАЖАЕВА, г. Москва. Фото автора

Готовим из облепихи



Смузи

Банан подойдет как свежий, так и замороженный, он добавит густоты и сладости напитку. Если последней покажется маловато, можно добавить другой полезный и натуральный ингредиент — мед.

- 1 ст. облепихи • 2 банана • 1 ст. воды • 1/4 ч.л. молотой корицы
- 1 ч.л. свежего тертого имбиря
- мед — по вкусу и по желанию
- мята — для украшения.

Несмотря на то, что именно в облепиховых косточках содержится основное количество полезного масла, все-таки предлагаю удалить их, чтобы готовый напиток был кремовым и однородным. Кладу ягоды в блендер, добавляю немного воды, измельчаю на высокой скорости, протираю сквозь сито. Опять кладу пюре в чашу блендера, добавляю бананы (замороженные не размораживаю), натертый имбирь, корицу и оставшуюся воду. Взбиваю до однородности, при желании добавляю мед и опять взбиваю. Подаю, украсив листочком мяты.

Оксана ЧАЮН, г. Кимры. Фото автора

Морс «Чин-чин-витамин»

О пользе этой ягоды знают наверняка все, поэтому искренне рекомендую приготовить такой морс. В сезон простуд — отличное средство для профилактики болезней.

- 100 г облепихи • 300 мл воды.

Высыпаю ягоды в чашу блендера, заливаю водой и взбиваю до однородного состояния. Обычно косточки остаются практически целыми и быстро оседают на дно, но я все равно процеживаю массу через мелкое ситечко или марлю. При необходимости добавляю мед. Такой морс можно не только пить — он отличная основа для желе, коктейлей и красивого фруктового льда.

Людмила БРИЛЛИАНТ,
г. Ставрополь.

«Детская радость»

Домашний яблочный сок — продукт вкусный и полезный, а если у вас есть дети, то еще и обязательный. У двух моих ребятишек такой сок в почете. Можно, конечно, и вовсе не добавлять сахар, но такой мой опыт оказался менее успешным — все-таки польза пользой, а вкусы главных маленьких потребителей в приоритете. Лимонка также необязательна, но я консервирую только с ней: так гораздо вкуснее и она гармонично балансирует вкус.

- 2-2,5 кг яблок • 6 ст.л. сахара или по вкусу • 0,3 ч.л. лимонной кислоты.

Яблоки мою, нарезаю (впрочем, в некоторые соковыжималки плоды можно закладывать целиком — это ускоряет процесс). Пропускаю через соковыжималку, оставляю на 10 мин., чтобы пена на поверхности сока уплотнилась. Застилаю кастрюлю марлей, сложенной в 8 слоев, или хлопчатобумажной салфеткой, а затем постепенно выливаю сверху сок и отжимаю оставшуюся гущу: теперь сок прозрачный, без мякоти и хлопьев. Пробую, всыпаю сахар, довожу почти до кипения, еще раз пробую и корректирую вкус лимонкой. Сразу



Техника в помощь

после закипания разливаю сок в стерилизованные банки, закатываю стерилизованными крышками и переворачиваю до остывания. Храню в темном месте — кладовке или шкафу.

Елена ЗОЛОТУХИНА,
г. Алчевск. Фото автора

«Уютный»

Многие любят соки, и я не исключение. Яблоко на даче достаточно, еще и морковь выросла — вот и решил приготовить напиток сам. Никаких красителей, ароматизаторов и усилителей вкуса. А как зимой приятно выпить стакан домашнего сока, глядя на падающий снег за окном!

- 5 кг яблок • 2 кг моркови • сахар — по вкусу.

Яблоки мою, морковь чищу. У моей соковыжималки большая камера



Техника в помощь

подачи (шириной 80 мм), поэтому некрупные яблоки помещаются в нее целиком, и плоды не нарезаю. Даже крупная морковь отправляется в соковыжималку целиком. Но если необходимо, нарежьте ингредиенты. Выжимаю сок. Добавляю в полученную массу немного сахара и кипячу 3-5 мин. Разливаю горячим в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и оставляю до остывания. Храню при комнатной температуре в темном месте.

Сергей КОЖЕМЯКИН, г. Омск. Фото автора

«Тот самый вкус»

Так закрывала на зиму грушевый компот еще моя бабушка. И я с детства полюбила именно этот вкус, поэтому сама теперь пользуюсь данным рецептом. Выбираю **груши** маленького размера, мою и заполняю ими двухлитровые стерилизованные банки чуть больше, чем наполовину. Заливаю до верха кипятком, прикрываю крышками и оставляю на 20 мин.

Мой совет

Груши в компоте станут красными. Если хотите, чтобы остались желтыми, залейте плоды кипящим сиропом и сразу поставьте на стерилизацию: трехлитровые банки — 20 мин., двухлитровые — 15, литровые — 10, закатайте и переверните.

Анна ФРОЛОВА, г. Могилев

«Ягодка»

200 г черной смородины (можно замороженной) и 100 г сахара заливаю 0,5 л водки или разбавленного спирта (2 части спирта к 3 частям воды), встряхиваю и оставляю на 2 недели в темном прохладном месте. Периодически встряхиваю. Процеживаю. Готовую настойку храню в холодильнике.
Наталья АЛЕШИНА, г. Москва



«Грушевка»

Ароматное, сухое, с легкой кислинкой вино — очень приятное на вкус.

♦ 10 кг груш ♦ 1 кг изюма.

Груши разрезаю на части, сердцевину удаляю. Выдавливаю сок, процеживаю, нагреваю до 70-80 град., сливаю в стеклянную бутылку (не более 2/3 объема), всыпаю изюм. Закрываю ватно-марлевым тампоном и ставлю в теплое место для брожения. Периодически встряхиваю бутылку, перемешивая содержимое. Брожение длится около трех недель. Сливаю сок с осадка в сухую чистую бутылку и ставлю для осветления в прохладное место.

Эдуард НАСЫРОВ, автор блога Happyfood, г. Киев. Фото автора

Вино из черноплодки для праздничной нотки

У свахи на даче растет черноплодная рябина. На зиму урожай она замораживает, чтобы потом смешивать ягоды с сахаром и пить чай для нормализации кровяного давления. Однажды предложила ей приготовить из части собранной черноплодки вино по моему рецепту. Напиток получился в меру терпким, с тонким вкусом и красивым рубиновым оттенком. Теперь сваха каждый год делает такое вино и меня угощает.

♦ 10 кг черноплодной рябины ♦ 4 кг сахара ♦ 2 л воды.

Перебираю рябину и сразу измельчаю в кухонном комбайне или блендере (ягоды не мою). В пюре добавляю 2 кг сахара, 1 л теплой (не более 30 град.) воды, перемешиваю, распределяю в трехлитровые банки, заполняя их на 2/3 объема, накрываю марлей и ставлю в теплое место на неделю. Содержимое перемешиваю дважды в день, чтобы масса не заплесневела и не закисла. Затем процеживаю сок через сито, переливаю в чистую стеклянную бутылку, закрываю гидрозатвором. Оставшуюся мезгу засыпаю 2 кг сахара, заливаю 1 л теплой воды и оставляю на 3-5 дней, периодически перемешивая. Процеживаю и эту смесь через марлю, жидкость смешиваю с первой порцией, снова разливаю в банки и под крышками с гидрозатвором оставляю на неделю (жмых выбрасываю). Переливаю сусло через тонкую трубочку в отдельную чистую бутылку. Так делаю каждую неделю, пока брожение полностью не прекратится. Молодое вино про-



цеживаю через марлю, разливаю в винные темные бутылки, укупориваю и оставляю созревать 3 мес. К зиме напиток готов. Он получается достаточно сладким, но не слишком крепким — даже своей внучке сваха разрешает бокал на Новый год. Храню до 5 лет при температуре до 18 град.

Татьяна ВЕЧКАНОВА, г. Катав-Ивановск.

На фото — сестра невестки Василиса

Шиповник да кожура — и прощай, хандра!

Мы с мужем каждый год запасаем разные настойки, вина, ликеры. Домашнее — всегда лучше заводского, да и выходит намного дешевле. Данный ликер готовить очень просто, а получается вкусным и ароматным. А еще рецепт мне нравится потому, что в нем все понятно даже тем, кто никогда не готовил домашние спиртные напитки.

♦ 1,5 кг яблочной кожуры ♦ 0,5 кг плодов шиповника (можно сушеного) ♦ 2 л водки или спирта ♦ 1 л воды ♦ 1 кг сахара.

Мелко нарезаю кожуру, заливаю водкой или спиртом, добавляю шиповник, закрываю крышкой и настаиваю месяц в теплом месте. Затем процеживаю. Готовлю сироп: кипячу воду с сахаром, пока он не растворится, остужаю и добавляю в настойку. Еще раз процеживаю и разливаю в бутылки. Храню в темном прохладном месте.



Мой совет

Если делаете домашние наливки и настойки, не экономьте на водке — выбирайте алкоголь хорошего качества, иначе вкус дешевого спирта может испортить все ваши старания.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково. Фото автора

Чтобы вино получилось насыщеннее по вкусу, цвету и аромату, советую выбирать «правильные» груши — максимально сочные. Ну а если выбора особо нет, то можно разнообразить вкус напитка, добавив небольшой кусочек имбиря.



Корт — сушеный татарский творог

Встречала и другие определения этого творога: например, вареный, красный... Его можно есть как самостоятельное блюдо, но я готовлю исключительно для татарской выпечки — губадии (рецептом тоже поделюсь). Такой продукт непросто найти в магазинах даже в Татарстане, а заменить чем-либо невозможно: этот творог не похож на обычный по вкусу и консистенции, у него насыщенный сливочный вкус с привкусом топленого молока и карамели. Обожаю этот творог в выпечке!

Как хорошо, что у меня есть старая замечательная книга «Татарская кухня», в которой нашла 4 различных варианта приготовления корта. Выбрала для себя самый удобный и простой — из катыка, который заменила ряженкой, так как живу не в Татарстане. Для приготовления корта на небольшую губадию хватит 1 л ряженки.

Вливаю **ряженку** в сотейник или сковороду с толстым дном, нагреваю на большом огне — ряженка практически сразу начнет расслаиваться. Выпариваю почти всю жидкость (сыворотку): когда консистенция станет близкой к густой манной каше, уменьшаю огонь и варю, постоянно помешивая. Кашица становится желтой или светло-коричневой, влага испаряется, и корт остается в сковороде в виде крупных крупянистых кусков. Важно: когда влаги уже почти нет, уменьшаю огонь и готовлю массу, постоянно помешивая. После остывания корт становится чуть суше. Измельчаю его вилкой или силиконовой лопаткой. Готовый творог пересыпаю в стеклянную банку (у меня объем 330 мл) с крышкой. Храню в холодильнике.



Приятный бонус! Губадия

Этот татарский круглый пирог с многослойной начинкой готовят на различные торжества. Пирог получается довольно высоким, и даже при скромном диаметре (у меня 20-21 см) его хватает на большое количество гостей. Предлагаю рецепт настоящей праздничной фруктовой губадии по всем правилам.

Для пирога: ♦ 150 г темного изюма (кураги или чернослива) ♦ 180 г круглозерного риса ♦ 3 ст.л. сахара ♦ щепотка соли ♦ 3 вареных яйца ♦ корт из 1 л ряженки ♦ 150 г сливочного масла ♦ 2 ст.л. сметаны ♦ 400 г дрожжевого теста.

Для крошки: ♦ 30 г сливочного масла ♦ 1 ч.л. сахара ♦ 2,5 ст.л. муки.

Яйца измельчаю. Рис мою и варю в большом количестве кипящей подсоленной воды, чуть-чуть не доваривая, откидываю на сито, даю воде полностью стечь. При необходимости промываю горячей водой, чтобы крупа была рассыпчатой. Кладу готовый корт в сотейник, добавляю сахар и сметану, перемешиваю и нагреваю на малом огне 7-10 мин. до густой кашицы. Сахар можно по-

ложить по вкусу. Растапливаю масло. Собираю пирог: 2/3 теста раскатываю диаметром больше, чем форма, примерно на 20 см, кладу в смазанную **подсолнечным маслом** высокую форму, формирую бортики. На дно теста выкладываю очень тонким слоем рис, затем — равномерным слоем весь корт, опять рис (толщиной 1-1,5 см), яйца (6-8 мм), рис (1 см), последний слой — весь изюм. Равномерно поливаю сливочным маслом. Масло выливаю все: иначе начинка получится сухой, что скажется на вкусе. Оставшееся тесто раскатываю тонким слоем, накрываю пирог, соединяю и хорошенько защипываю края. Можно сделать любое украшение по краю. Для крошки небольшой кусочек масла смешиваю с сахаром и мукой, расти-



раю сначала вилкой, а потом руками. Верх пирога немного смазываю маслом, обильно посыпаю крошкой, выпекаю при 200 град. 40-45 мин. Пирог должен хорошо зарумяниться и не пригореть снизу. После остывания перекладываю на блюдо.

Елена АРСЛАНОВА,
г. Красногорск. Фото автора



Сыр яичный — план отличный!

Периодически мне попадался рецепт яичного сыра. Записывала его неизменно в свои кулинарные планы, пока наконец не опробовала. Впечатления приятные! Такой сыр подходит для бутербродов, овощных салатов и в выпечке типа хачапури будет в тему.

♦ 1 л молока ♦ 1 л кефира ♦ 5-6 яиц ♦ соль — по вкусу.

Нагреваю молоко в кастрюле. Когда станет чуть горячим, вливаю кефир. Яйца слегка взбиваю до однородности и, помешивая, струйкой вливаю в молочную смесь, довожу до кипения. Смесь начнет сворачиваться — разделяться на сыворотку и белые творожные хлопья. Застилаю дуршлаг марлей, сложенной в 2-3 слоя, процеживаю массу от сыворотки и добавляю немного соли. Затем перекладываю сыр в марлю и ставлю под гнет на несколько часов. Выход — чуть больше 0,5 кг готового сыра.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ, г. Киров. Фото автора



Комментирует
Антон КУДИНОВ,
эксперт по каче-
ству плодоовощной
продукции, г. Санкт-
Петербург.

Дорога ложка к... варенью

Наши бабушки неспроста советуют во время приготовления перемешивать варенье деревянной ложкой, дескать, если выбрать столовый прибор из другого материала — лакомство можно испортить.

Не совсем так. Испортить варенье может, скорее, плохо вымытая посуда, в которой готовите, и банки, в которые его разливаете. А также неправильные условия хранения и выбор сырья (подгнившие, забродившие ягоды, фрукты). Но, действительно, если есть такая возможность, советую выбрать для помешивания лакомства деревянную ложку. Дело в том, что именно этот материал обладает низкой теплопроводностью и не сильно нагревается от горячего варенья, сводя к минимуму риск обжечься. А вот металлическая ложка, в частности, алюминиевая, не только может вас обжечь, но и повлиять на вкус заготовки: накалившийся металл легко вступает в реакцию с фруктовыми кислотами, и варенье может приобрести своеобразный «металлический» привкус.

Грибы + молоко = эффект ОГО!

Чтобы спасти уж слишком соленые грибы, нужно промыть их в кипящей воде и вымочить в молоке.

Действительно это так: молоко выводит из грибов (груздей, рыжиков, опят) лишнюю соль, возвращая им естественный вкус. После вымачивания дары леса хорошо приправить измельченным луком и чесноком, полить растительным маслом и подать, например, с жареной картошечкой. Впрочем, для решения проблемы можно пойти другим путем.

❖ К пересоленным грибам добавить новую порцию свежеприготовленных (их можно лишь слегка подсолить). Они хоть и не уберут лишнюю соль, но при смешивании уравновесят вкус.

❖ Сварить грибной суп (солить его, естественно, не надо).

❖ Добавить немного пресного риса и использовать как начинку для пирожков. Тесто можно посолить, но совсем чуть-чуть.

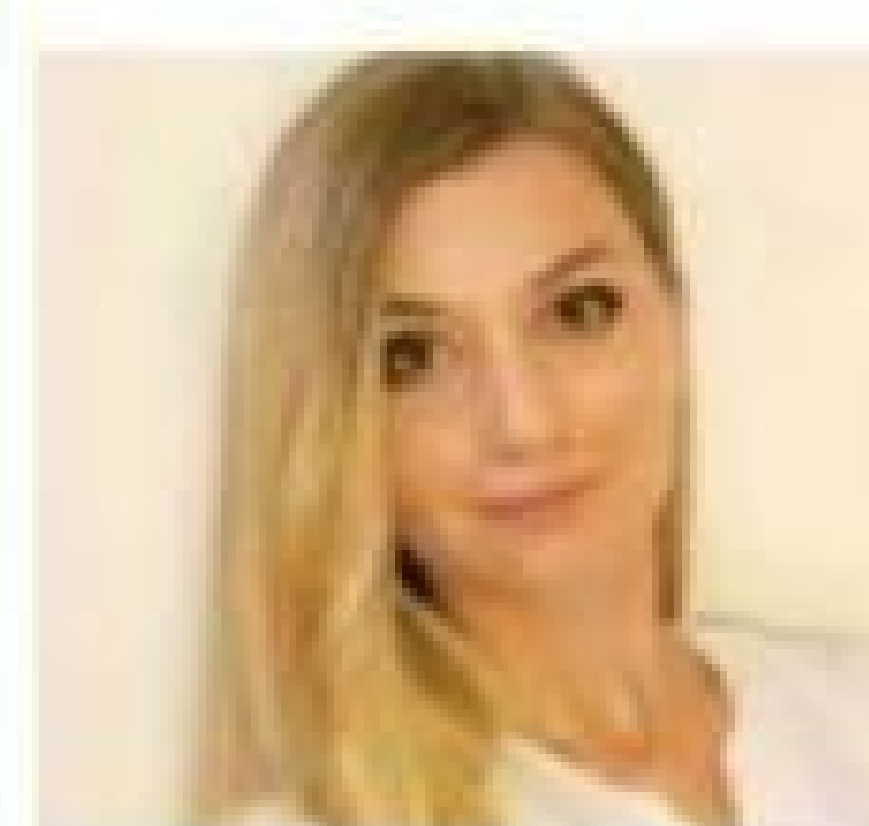


Комментирует
Надежда КОЛТЫРИНА,
диетолог-нутрициолог,
г. Псков.

Семечки раздора

Семена яблок очень полезны, поэтому лучше есть плоды вместе с ними.

Нет, неправда. Свежие семена яблок содержат вредное и опасное вещество, которое в желудке расщепляется и превращается в синильную кислоту (цианид), а это яд. Безусловно, если вы случайно съели немного семечек — в этом нет трагедии. Но вообще цианид может стать причиной отравления. Точно сказать, в каком количестве съеденные семечки несут опасность, трудно, потому что каждый организм индивидуален. Поэтому лучше просто лишний раз не рисковать.



Комментирует **Юлия ШУЛЕПОВА**, диетолог-нутрициолог,
косметолог-эстетист, г. Никосия, Кипр.

Кориандром по кислоте

Молотые семена кориандра, добавленные в любое кислое блюдо (например, в томатный соус или сок), нейтрализуют кислоту. А значит, есть доселе запретное блюдо можно даже тем, у кого имеются проблемы с ЖКТ.

❖ Увы, такого эффекта, как нейтрализация кислоты, у кориандра выявлено не было. Но одно из его достоинств — эта пряность может успокаивать раздраженный кишечник.

❖ Также кориандр помогает снизить уровень холестерина и сахара в крови, кровяное давление, уменьшить симптомы ПМС (в частности, боль и спазмы).

❖ Сдерживает неврологическое

воспаление, болезни Альцгеймера, Паркинсона, рассеянный склероз, опухоли головного мозга, а также менингит.

❖ А вот чтобы уменьшить кислоту в томатном соусе или соке, выбирайте исключительно спелые помидоры. Еще поделюсь таким секретом: добавляйте в подобные кислые блюда пищевую соду — 1/4 ч.л. на 6 средних помидоров.





Паслен — вклад в здоровье внесен

Часто вдоль берегов рек и озер можно встретить красивое вьющееся растение с красными ягодами, напоминающими мини-томаты. Это и есть паслен сладко-горький. И октябрь — отличное время сбора ягод вместе со стеблями.

Будьте внимательны: паслен — одно из лекарственных растений, но требующее осторожного применения, так как оно ядовитое.

Полезные свойства:

- ❖ вяжущее, мочегонное, желчегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, кровоочистительное действие;

- ❖ даже в традиционной медицине во многих странах его используют при воспалительных заболеваниях почек, лор-органов, ревматизме, зудящих и гнойных заболеваниях кожи.

Для лечения эффективны водный настой и спиртовая настойка.

Внимание: рецепты!

Водный настой: 1 ч.л. побегов паслена залейте 200 мл воды, но не крутым кипятком, а примерно 90 град. Принимайте по 1 ст.л. трижды в день за 20 мин. до еды.

Спиртовая настойка: 50 г побегов залейте 0,5 л водки и настаивайте в темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Пейте по 10 капель 2-3 раза в день за 20 мин. до еды.

Также измельченные плоды паслена помогут в качестве **компресса** при кожных заболеваниях: просто прикладывайте компресс на ночь на пораженные участки кожи.

Юлия ДУБОВИК, пчеловод, травник,
г. Березино

Подписка-2020

Дорогие наши, отличная новость! «Сваты. Заготовки» можно выписать сразу на 2020 год, причем со скидкой! Один раз озаботились — и на весь год обеспечили себя лучшими рецептами солений, варений, соусов, приправ и прочих вкусоностей. К тому же вы уберете себя от скачка цен на почтовые тарифы. Выгодный годовой индекс — П8147 «Почта России».



Облепиховый «мед»

Осенью всегда стараюсь запастись супервитаминным лакомством, чтобы к грядущей зиме с ее непогодой и вирусами быть во всеоружии.

0,5 кг **облепихи** мою, измельчаю в раз. Раскладываю смесь в небольшие емкости и ставлю в морозилку. Храню там же. Перед употреблением размораживаю в холодильнике (не в микроволновке).

Мои советы

Если не планируете хранить «мед» долго, все равно лучше поддержать его в морозилке хотя бы час, чтобы лакомство чуть «схватилось».

Измельченную облепиху можно перетереть через сито, если вам нравится более нежная консистенция. Оставшийся жмых переложите в стеклянную посуду, залейте растительным маслом, лучше оливковым, в следующем соотношении: на 3 ст. жмыха 0,5 л масла, закройте крышкой и оставьте в темном месте на неделю, затем процедите. Получится ароматное масло, которое можно использовать, например, для заправки салатов.

Анна ШАРАФУТДИНОВА, г. Ростов-на-Дону



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Облепиха — ягода крайне полезная. Советую есть ее при гастритах, колитах, язве желудка, авитаминозе, для лечения простуды. В компании с медом — лекарство вдвойне полезно. Но вот замораживание меда — действие, на мой взгляд, сомнительное: от низких температур (а в морозилке минус 15) он теряет свои полезные свойства. Идеальная температура хранения меда — +20-22 град., то есть комнатная. Хранить его, в принципе, можно и при более низкой температуре — до +5, но от перепада температур качество продукта страдает. То есть правило такое: коль уж поставили мед в холодильник — там и держите. Если же хотите приготовить облепиху с медом, но опасаетесь, что снадобье забродит, советую делать такую смесь небольшими порциями. Либо можно поступить так, как наши бабушки: промытую целую ягоду хорошо просушить (можно даже подвялить, чтобы влаги в ней было меньше) и сложить в стерилизованную банку слоями: слой меда, слой ягод. Слои делайте небольшие, чтобы мед протек между ягодами. И так храните в прохладном месте.

Татьяна ЗОЛОТУХИНА, травница, г. Балашов



Желудевый «кофе»

Про такой напиток узнала несколько лет назад. Сама бы, возможно, и не выбралась в лес, но для ребенка это развлечение — готов весь день грести листву и собирать желуди. Вот и получается, что совместила полезное с приятным.

А уж пользы в таком напитке немало. Желудевый «кофе» ни по цвету, ни по вкусу не отличается от настоящего, а по питательности даже превосходит его. Пить можно детям, а также людям с заболеваниями нервной и сердечной систем, да и просто в качестве дополнительного целебного питания организму. Одна из причин, почему желуди постепенно ушли из нашего рациона, кроется, видимо, в том, что они горчат. Но «проблему» легко устранить нагреванием, и наши предки это хорошо знали. А вообще, пью такой «кофе» с молоком и сахаром. Очень вкусно!

Желуди собираю в сентябре-октябре, вплоть до заморозков. Выбираю крупные, коричневые и без повреждений, тщательно мою. Затем выкладываю на противень, ставлю в разогретую до 200 град. духовку (средний уровень) и прокаливаю до появления треска, буквально 10 мин. Можно один раз перемешать.

В большинстве своем желуди должны раскрыться. Нарезаю четвертинками, чищу от кожуры. Крупные можно нарезать мельче. Но сильно не увлекайтесь, чтобы при последующей обжарке маленькие кусочки не горели. Выкладываю желуди в электросушилку или в духовку, разогретую до 70 град., и тщательно высушиваю, чтобы в дальнейшем не появилась плесень. Затем хорошенько встряхиваю и обжариваю. Первый вариант: на чугунной сковороде на большом огне, постоянно помешивая. Второй: в духовке при 230 град. с конвекцией, периодически помешивая, примерно 15 мин. Второй вариант мне нравится больше: жаривание более равномерное, сырье не горит и не надо постоянно перемешивать. Готовые кусочки должны легко разламываться в руках. Но не пережарьте, иначе все превратится в труху. Перемалываю в кофемолке и пересыпаю в сухую банку.

Мой совет

Завариваю напиток с расчетом 1 ч.л. желудевого порошка на 1 ст. воды. Вариант 1: кипячу все 2 мин., оставляю настояться 10 мин. — цвет получается насыщеннее, вкус более «кофейный». Вариант 2: заливаю порошок кипятком во френч-прессе, оставляю на 10 мин. Цвет светлее, а вкус более мягкий.

Оксана СИМИЙОН, г. Одинцово. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Такой напиток был распространен еще у наших прадедов. Желудевый «кофе» — хорошая альтернатива натуральному для гипертоников и людей, страдающих ишемической болезнью сердца. И действительно, детям пить его можно. Напиток бодрит и тонизирует, богат белками, углеводами, крахмалом, дубильными веществами, витаминами, рутином, а также кверцетином, который защищает клетки от свободных радикалов, имеет противовоспалительные свойства.

Вероника ЧЕРАНЕВА, врач-гастроэнтеролог, диетолог, г. Екатеринбург

Избавиться от пролежней

Хочу поделиться советом, как избавиться от пролежней. Пропускаю через мясорубку 1 ст. неочищенных желудей, складываю в банку, заливаю прокипяченным растительным маслом на палец выше массы. Настаиваю в темном месте 1,5 мес., часто встряхивая. Полученным маслом смазывать пролежни 2-3 раза в день.

Заживают быстро.
Николай ЕРМИКОВ, г. Брянск

Целительный шиповник

Заготавливать шиповник советую сейчас, в октябре, когда в плодах накапливается максимум аскорбиновой кислоты. Увы, первые же заморозки разрушают витамин С в плодах, поэтому успевайте собрать лекарственное растение до них.

При повышенном давлении

Измельчите 2 ст.л. спелых **свежих ягод** до однородной кашицы, залейте 0,5 л воды, прокипятите 15-20 мин. на малом огне и дайте настояться до 3 часов. Процедите отвар через частое сито, добавьте **лимонный сок, мед** или **сахар** по вкусу и пейте трижды в день за полчаса до еды. Оптимальная доза на один раз — 0,5 ст.

От камней в почках

2 ст.л. измельченных **сухих корней шиповника** залейте 0,5 л воды, кипятите 20 мин. и настаивайте около 2 часов. Пейте процеженный отвар четыре раза в сутки после еды.

Для здоровья сосудов

Шиповник поможет привести в норму вязкость крови, укрепит стенки сосудов, очистит их от атеросклеротических бляшек. Измельчите **сушеные плоды** в кофемолке до состояния муки, всыпьте в термос 3 ст.л. полученного порошка и залейте 750 мл крутого кипятка. Настаивайте не менее 5 часов, а лучше ночь. Утром процедите. Приготовленную порцию нужно выпить в течение дня, а вечером приготовить новую. Лечение проводите курсом 3 недели, затем сдайте анализ крови и лишь после этого определяйте, стоит ли лечение повторять.

Евгений ДЕМИН, травник,
г. Белая Калитва

Миссия выполнима: сохраним деревья!

Со второй половины октября большие колонии мышей и зайцев подтягиваются с пустых полей поближе к нашим садам и огородам. И если «подрывную деятельность» тех же ушастых можно обнаружить еще зимой, то ущерб, наносимый мышами и прочими грызунами, становится заметным только весной, когда сойдет снег.

Сочная кора внизу стволов молодых плодовых деревьев — особое лакомство для мышей. От их зубов страдают и прикопанные на зиму саженцы: грызуны обычно объедают кору по всей длине стволика (в первую очередь нападают на яблони и абрикосы), а если снег выпал на непромерзшую почву, то добираются и до корешков.

Все средства хороши

Первым делом чищу участок от мусора: ботву, растительные остатки и сорняки либо сжигаю, либо кладу в компостный ящик, обязательно уничтожаю травостой по границе участка и вдоль забора.

Чтобы непрошеные гости не подобрались к молодым деревьям, прикладываю к стволам мешковину или любую ветошь, обматываю рубероидом или толем, прикапывая материал на глубину 5-10 см, хорошо утрамбовав грунт вокруг. Сверху белю известкой либо водоземлюсионной краской — благодаря этому деревья не будут страдать от солнечных и тепловых ожогов в конце зимы и начале весны. Кстати, для обвязки опытные садоводы часто используют старые капроновые колготки либо стеклоткань, аккуратно, не оставляя открытых участков на коре, оборачивают стволы от самой земли. Мыши не могут прогрызть эти ткани, а кора, благодаря их структуре, не подпревает. Капроном можно обмотать деревца задолго до прихода осенних холодов и даже в сухие периоды.

Зайчишка серенький...

От прожорливости зайцев сильнее всего страдают яблоньки и абрикосы, затем они атакуют сливу и персик, а вот черешню, вишню и грушу, как правило, не трогают. Чтобы защитить молодые деревья, обматываю стволы хвойными побегами от самой земли так, чтобы иголки смотрели вниз.

Ольга КОСЕНКО, автор сайта
«Огород без забот», г. Калининград

Расти, крыжовник!

Весной крыжовник просыпается одним из первых, и в это время очень просто пропустить момент обрезки и обработки кустарников, а удаляя побеги с распутившимися листочками, мы отбираем у растения часть питательных веществ. Поэтому обрезку, подкормку и укрытие провожу осенью — правильно и не спеша.

❖ Междурядья и почву под кустом рыхлю осторожно — корни растут неглубоко. Осенью там скапливается немало мусора — его обязательно убираю и сжигаю.

❖ Ежегодно обрезаю ветки снизу, а также растущие в середину куста (часто побеги поражаются мучнистой росой, так как куст слишком загущен), старые темные и сломанные ветви (до образования новой почки).

Подкормка

На один куст вношу раствор из 30 г суперфосфата, 20 г сульфата калия и 100 г золы. Гранулы суперфосфата плохо растворяются, поэтому заранее размешиваю их в горячей воде. Можно рассыпать под куст, но тогда они усвоятся только на второй-третий год. Древесную золу рассыпаю на землю, а потом перекапываю почву, чтобы хорошо усвоилась корнями растения. Подкармливаю куст не раньше, чем за три недели до холодов, так как потом корневая система переходит в состояние покоя, и все полезные вещества просто не будут усваиваться и не окажут должного эффекта.

Полив

Если не позаботиться о позднем поливе, урожайность кустарника снизится. При необходимости возле куста выкапываю небольшую канавку, вливаю в нее небольшими порциями

воду, чтобы впитывалась в почву постепенно (на каждый куст — не менее трех ведер воды). Затем закапываю канавку.

Укрытие на зиму

❖ У нас морозная и снежная зима, поэтому кусты крыжовника обязательно укрываю поздней осенью — в октябре-ноябре. Слой перегноя, компоста, листового опада, хвои в 10 см летом защитит от роста сорняков, удержит влагу под кустом, а еще дополнительно подпитает растение.

❖ С наступлением первых морозов пригибаю ветки к земле и закрепляю колышками.

Выпавший снег поможет удержать их позже в таком положении и станет дополнительной защитой от промерзания. Если снега мало, сама сооружаю сугроб.

Борьба с болезнями и вредителями

Осенью побеги нередко поражают болезни и вредители. Сильно испорченные ветки сразу же обрезаю под корень. В случае небольших поражений в качестве профилактики обрабатываю кустарники бордоской жидкостью, медным купоросом, Инта-вином. Неплохо помогают Фундазол, Топаз. Если вредителей много, обрабатываю препаратом Ателлик, карбофосом.

Таисия ФИЛИППОВА,
г. Курск



«Усадьба» № 4 «Бройлеры: от индюка до перепелки»

Как сэкономить на кормах не в ущерб здоровью пернатых? Что лучше — наседка или инкубатор? Почему птички начали линять и перестали нестись? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в журнале «Усадьба» № 4. Опытные птицеводы подскажут вам, как правильно содержать кур, гусей, индюков, перепелок и других пернатых, дадут ценные советы по профилактике и лечению заболеваний, а также помогут грамотно обустроить птичник. **Уже в продаже!**



ПОДПИСНАЯ АКЦИЯ

«НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ...»

*Настоящих друзей так хочется радовать подарками!
Вот и мы подготовили приятные сюрпризы для наших верных подписчиков —
давайте будем в 2020 году вместе.*



1

Подпишитесь
на 1-е полугодие 2020 г.
на журналы
«Сваты. Заготовки»
и «Сваты на даче».

2

До 1 января 2020 г.
пришлите в редакцию копии
двух подписных абонементов
и маркированный конверт
с обратным адресом.



3

И ждите в подарок
пакетик семян
супер-урожайных
помидоров
«Розовый статус F1».



**А КТО ПОДПИШЕТСЯ
НА ОБА ИЗДАНИЯ СРАЗУ НА ГОД**
(это гораздо удобнее и выгоднее!),
ДОПОЛНИТЕЛЬНО получит
в подарок эксклюзивный сборник
«50 СЕКРЕТОВ РЕКОРДНОГО УРОЖАЯ».

А чтобы урожай был на славу, вместе
с семенами вышлем печатное изо-
бражение необычной иконы Божией
матери «Спорительница хлебов»,
которая будет помогать во всех дач-
ных хлопотах, благословлять на труд,
умножать достаток в доме. Прило-
жим и текст молитвы ей.



Икона Божией матери «Споритель-
ница хлебов» была написана в 19 в.
для того, чтобы перед ней можно
было просить о помощи в делах
земледельческих. Она славилась
своими чудесами: в тех местах, где
была засуха и угрожал голод, но был
отслужен молебен перед иконой,
шел дождь — и засуха прекраща-
лась. День празднования иконы —
28 октября. Перед этим образом мо-
лятся об умножении плодов земных
и небесных, просят благословения
на труд, о достатке в доме.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»

П1214 «Почта России»,
71234 «Пресса России»,
11423 «Крым Почта».
Выгодный годовой (со скидкой) —
П8147 «Почта России».

«СВАТЫ НА ДАЧЕ»

П1211 «Почта России»,
41597 «Пресса России»,
04091 «Крым Почта».
Выгодный годовой (со скидкой) —
П8154 «Почта России».

Можно подписаться и на сайте toloka24.ru

Выгоднее — сразу на весь 2020 год
со скидкой 15% по промокоду «2019».

НАШ АДРЕС:

214000, г. Смоленск, главпочтамт,
в/я 200. Акция «СНД» + «СЗ»
«Не хлебом единым...».
Или по e-mail: svd@toloka.com либо
sz@toloka.com

ОБЯЗАТЕЛЬНО укажите свои
ФИО полностью, почтовый индекс
и адрес проживания.

Срок рассылки подарков —
до 15 февраля 2020 г.



**Техника
в ПОМОЩЬ**

«Простые изыски»

Незатейливая еда — самая вкусная. Такое сочетание рыбы с овощами идеально для тех, кто хочет правильно питаться. А мультиварка помогает сделать процесс легким и быстрым.

♦ 2 тушки минтая ♦ 1 ст.л. растительного масла ♦ луковица ♦ 2 зубчика чеснока ♦ стручок сладкого перца ♦ морковь ♦ вилок цветной капусты (400 г) ♦ корень петрушки ♦ 3 ст.л. томатного соуса ♦ соль ♦ черный молотый перец ♦ зелень укропа и петрушки.

Овощи мою, чищу. Лук, морковь и сладкий перец нарезаю кубиками, корень петрушки измельчаю, капусту разбираю на соцветия. В чашу мультиварки вливаю масло, кладу лук, включаю режим «Жарка», время —

15 мин. Крышку не закрываю. Обжариваю лук пару минут, всыпаю овощи, корень петрушки и готовлю до окончания программы. Добавляю томатный соус, сверху выкладываю кусочки рыбы, солю и перчу по вкусу, закрываю крышку, включаю режим «Мультиповар» — 100 град. на 40 мин. В это время измельчаю зелень и чеснок, сразу пересыпаю в чашу мультиварки и под закрытой крышкой готовлю до окончания программы.

Сергей КОЖЕМАКИН,
г. Омск. Фото автора



«Картошка по-нашему»

♦ 300 г песочного печенья («Юбилейное» или «Топленое молоко») ♦ 200 г сгущенного молока ♦ 150 г сливочного масла ♦ 3 ст.л. какао-порошка ♦ щепотка ванилина ♦ сахарная пудра или какао-порошок для посыпки.

Измельчаю печенье в крошку и соединяю с какао. Смешиваю миксером масло комнатной температуры, сгущенку и ванилин (взбивать до пышного крема необязательно, но смесь должна стать однородной). Выкладываю массу к печенью, перемешиваю, кладу на 15 мин. в холодильник, а затем делю на 10-12 частей и формую из них шарики. Даю картошке настояться в холодильнике минимум 2 часа, а перед подачей посыпаю сахарной пудрой или какао. Можно украсить по желанию.

Андрей КОШЕЛЕВ, автор блога
«Кошелот Рецепты», г. Тольятти.
Фото автора

«Ежики»

Поделюсь самым простым базовым рецептом. «Ежики» получаются сочными, плотными и насыщенными. Но вы можете экспериментировать. Например, приготовить соус по своему вкусу, варьируя специями и пряностями. Иногда по желанию раскладываю кусочки любых овощей между тефтелями — получается горячее блюдо с гарниром.

♦ 300 г мясного фарша ♦ 100 г длиннозерного риса ♦ луковица ♦ зубчик чеснока ♦ 2 ст.л. сметаны ♦ 1 ст.л. томатной пасты ♦ соль ♦ черный молотый перец.

Промываю рис, заливаю кипятком, оставляю под крышкой на 20 мин. — так крупа напитается жидкостью и «ежики» не будут сухими. Дополнительно пропускаю через мясорубку или измельчаю в блендере фарш с луком и чесноком, солю, перчу. Рис откидываю на сито, перекладываю в фарш, хорошо перемешиваю и мокрыми руками формую небольшие шарики. На дно керамической формы для запекания вливаю 1 ст.л. растительного масла и укладываю тефтельки.

Для соуса смешиваю сметану, томатную пасту, добавляю немного воды. Если паста без добавок, то можно чуть подсолить. Заливаю «ежики» соусом. Если хочу, чтобы получились мягкими, заливаю доверху, а если с румяной корочкой — то на 3/4 от высоты тефтелей. Закрываю форму крышкой (фольгой) и запекаю в духовке 30-40 мин. при 200 град. За 10 мин. до готовности можно открыть крышку и доварить блюдо без нее.

Пришло время накрывать на стол! Домашних звать не приходится — они уже нетерпеливо ждут, вдыхая чудесный аромат. Подаю с гарниром, зеленью, соленьями.

Рената САФИНА,
г. Новосибирск. Фото автора



Рассол-суп с фасолью

На редкость вкусный супчик получился. Рассол, полагаю, годится абсолютно любой: капустный, огуречный, помидорный, даже острый из-под кимчи (соления люблю, и рассола у меня всегда много). Единственное, нужно контролировать соленость и остроту уже готового блюда.

♦ 1 ст.л. сухой фасоли или полбанки консервированной ♦ 150-250 г говядины на кости (с приличным содержанием мяса) ♦ картофелина ♦ полморкови ♦ поллуковицы ♦ 150-200 мл рассола ♦ 0,5 ч.л. сахара ♦ 100 г ветчины или колбасы ♦ 1-2 помидора ♦ соль ♦ черный молотый перец, джусай, чеснок, укроп, петрушка или любые другие пряности и травы — по вкусу.

Фасоль замачиваю на ночь в холодной воде. Варю говяжью косточку и добавляю фасоль. Когда мясо готово, достаю кость, срезаю мясо и измельчаю его. Затем нарезаю очищенные картошку и лук кубиками, морковь — кружочками, ветчину — длинными брусочками, помидоры — крупными дольками. Когда фасоль почти сварится, всыпаю картофель. Морковь и измельченный лук пассерую, перекладываю в кастрюлю. Добавляю огуречный рассол, помидоры, сахар, чеснок, травы, ветчину, молотый перец, досаливаю и довожу до кипения. Подаю со сметаной.

Татьяна АШИХМИНА, г. Ейск



Подписка-2020

Подпишитесь на журналы «Золотые рецепты наших читателей» и «Сваты на пенсии» — и получите в подарок уникальный оберег алатырь, который поможет привлечь в жизнь щедрый денежный поток, найти прибыльную работу и решить проблемы с жильем! Подробности ищите в свежих номерах изданий. Подписные индексы:

«Золотые рецепты наших читателей» — 72652 «Крым Почта», 19801 «Пресса России», П1198 «Почта России», «Сваты на пенсии» — 04092 «Крым Почта», 41598 «Пресса России», П1213 «Почта России».



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 браваде. 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.

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

Graminex LLC
200 таблеток
ЦЕРНИЛТОН®

Для лечения заболеваний простаты и мочевыводящих путей
Рег. уд. П № 014227/01

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



Вялено-замороженные грибы

Этот способ заготовки грибов получился у меня случайно.

Мы набрали грибов, и я решила часть посушить, но нечаянно вместо 80 град. поставила духовку на 40, закрутилась по дому и забыла про них. Вечером муж предложил съездить на рыбалку, я побежала проверять, все ли выключила... Ох и ах — грибы в духовке! При нормальной температуре они бы уже подсохли, но тут только слегка подвялились. Что делать? Испортятся же! Быстренько закинула дары леса в пакет, отправила в морозилку и благополучненько забыла...

Зимой достала (хорошо, что всю заморозку подписываю) и даже не знала, что делать с ними. Эх, была не была — попробую поджарить для соуса. Нарезала — и к жареному луку добавила. Аромат пошел, как от сушеных грибов, а на вид — как свежемороженые, но только лучше, словно только что из леса принесли. С тех пор так и стала заготавливать. И если первый раз нарезала грибочки, то теперь прямо целиком подсушиваю и замораживаю. Очень хороши они не только как компонент какого-то блюда, но и в качестве украшений. Например, если мясо тушу с овощами, кладу и пару таких грибочков, а потом водружаю сверху на готовое блюдо — они не расползаются, хорошо держат форму.

Внимание: рецепт!

Грибы чищу, выкладываю на решетку и сушу, слегка открыв духовку, при 40 град. Когда станут слегка «ватными», а это примерно через 3-4 часа, перекладываю их в пакет, по максимуму выпускаю воздух, плотно завязываю и отправляю в морозильную камеру.

Ирина ВЛАСОВА,
п. Редкино Тверской области

Вяленая свекла

Такая вкусная свекла хороша как перекус или закуска к пиву вместо чипсов. Пропорции ингредиентов даю приблизительные, на свой вкус, а вы варьируйте на свой.

• 3-4 свеклы • 0,5 ч.л. соли • 0,5 ч.л. молотого черного перца • 1 ч.л. смеси пряностей «Итальянские травы».

Свеклу мою, заворачиваю в фольгу, запекаю при 180 град. 40-60 мин. (в зависимости от размера), чищу, нарезаю кружочками толщиной 1 см, солю, перчу, посыпаю травами, оставляю на пару часов. Выкладываю ломтики в один слой на противень, застеленный пергаментной бумагой, вялю в духовке 3-4 часа при 100 град., затем достаю и оставляю сушиться при комнатной температуре 1-2 дня. Ломтики должны быть сухими, но остаться эластичными, хорошо гнуться. Храню в герметично закрытом контейнере.



Мои советы

Таким же образом можно вялить морковь, репу, сельдерей. Для большей пикантности советую добавить в качестве пряностей еще и сухой чеснок.

Эдуард НАСЫРОВ, автор блога Harryfood,
г. Киев. Фото автора

Свеклу по возможности храню в подвале в песке, причем на дно ящика укладываю корнеплоды средних размеров — как раз у них лучшая лежкость. Песок замедляет испарение влаги, препятствует гниению и появлению плесени. А благодаря тому, что свеколка не высыхает, сохраняется и ее польза.



«Кабачок и компания»

Сушеные или вяленые томаты уже давно популярны, и многие заготавливают их впрок. Сушеные кабачки не менее вкусны. С ними, как и с помидорами, можно готовить бутерброды, добавлять в салаты и подавать в качестве гарнира.

• 15 средних цукини или кабачков
• 2 зубчика чеснока • 1 л белого вина • 1 л белого уксуса (винного или яблочного).

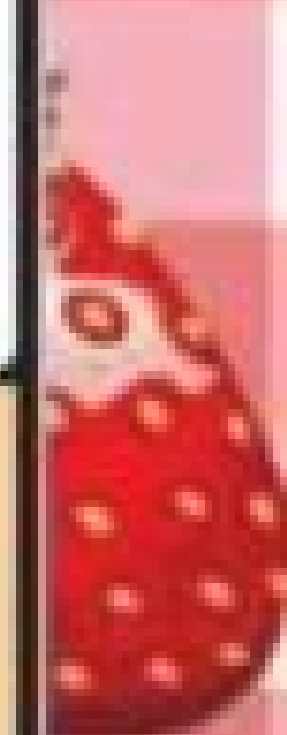
Мою и обсушиваю цукини, нарезаю не очень тонкими кружочками (крупные — половинками кружочков). Высушиваю цукини на солнце, в духовке или сушилке — они должны высохнуть, но остаться пластичными и не ломаться. Кипячу уксус с вином, солью, черным перцем горошком и сушеными прованскими травами. В кипящую жидкость партиями опускаю сушеные цукини на 3-5 мин., а затем выкладываю на дуршлаг и остужаю. Свежие листья мяты нарезаю, добавляю измельченный чеснок, колечки острого перца (по желанию) и немного уксуса. В стерилизованную банку укладываю слоями цукини и ароматную смесь, утрамбовывая, чтобы не оставалось пустого пространства, заливаю растительным маслом. Закрываю крышкой, храню в холодильнике.



Мой совет

По желанию можно добавить к винно-уксусной смеси немного меда или сахара.

Светлана ТАРХОВА,
по электронной почте. Фото автора



Автор сканворда Юрий Федотов, г. Минск

Овца. Бакы. Грив. Чуб. Вин.

Taty. Baraban.

Внимание: выгодное предложение!

До 13 октября подпишитесь на «Наша кухня. Спецвыпуск» и «Самобранку» сразу на весь 2020 год со значительной скидкой! Подписная кампания уже началась — поспешите на почту!

«Самобранка» «Меню диабетика»

Настоящий кулинарный путеводитель для тех, кто живет с диабетом. С изданием ваш рацион будет вкусным и разнообразным, а советы экспертов-врачей уберегут от роковых ошибок.

Выходит 14 января.

«Страна десертов»

Отправьтесь в увлекательное сладкое путешествие! Наш корреспондент, а по совместительству популярный кондитер и инстаблогер Ирина Савченко раскроет все тайны чизкейков, тортов, пирожных и конфет.

Выходит 7 апреля.

«Наша кухня. Спецвыпуск»

«Рецепты правильного питания»

Если вы до сих пор считаете, что полезная еда — это скучно, мы докажем обратное. С нами вы не только накормите семью вкусными и здоровыми блюдами, но при желании потеряете парочку лишних килограммчиков. Все рецепты и советы подобраны в соответствии с сезонами.

Выходят 11 февраля и 21 апреля.

Подписные индексы:

«Самобранка» —
П2382, П8076 (годовой)
«Почта России»,
12666 «Крым Почта».
«НК. Спецвыпуск» —
П2408, П8130 (годовой)
«Почта России»,
15601 «Крым Почта».

Ох, до чего ж мы любим моченые яблочки! Это ведь деликатес из нашего детства: пишу — и словно чувствую аромат из «таинственной» бочки в бабушкиной кладовке. Но чтобы ценный продукт в процессе приготовления не испортился, как у нашей читательницы Тамары ПАВЛЕНКО из Ровенской обл., нужно, конечно же, делать все по правилам. За советами обратились к шеф-повару Денису ЗЕВАЛЬДУ из г. Москвы.



Яблочки — что надо!

К сожалению, читательница не очень подробно написала, как она готовила яблоки, поэтому точную причину, почему они забродили, трудно установить. В этом деле важны многие нюансы: конкретный рецепт, посуда, этапы и срок, когда именно забродили яблоки... В данном случае максимум, чем могу помочь, — это подсказать верный рецепт. Если будете следовать ему со всей строгостью, в следующий раз у вас наверняка получатся отменные моченые яблочки.

♦ 1 кг яблок (антоновка, осеннее полосатое или анис) ♦ большой пучок ржаной соломы.

Для рассола на 1 л воды: ♦ 1 ч.л. порошка горчицы ♦ 1 ч.л. соли ♦ 2 ст. ржаного солода или 3 ст. ржаной муки.

Выложите яблоки в один слой в проветриваемом помещении и оставьте на 3-5 дней при температуре от 10 до 18 град. Фрукты тщательно вымойте и положите в тару, где они будут солиться. Залейте водой, чтобы она почти полностью покрыла яблоки. Затем аккуратно слейте жидкость в большую кастрюлю, замерьте ее объем для расчета ингредиентов для рассола. Достаньте яблоки, застелите дно посуды для засолки со-

ломой и уже на нее уложите фрукты. Солод и муку заварите 1 л горячей воды и перемешайте до однородности. Горчицу заварите несколькими ложками кипятка и разотрите в однородную пасту. Растворите в воде соль, добавьте разведенные солод и горчицу, остудите и залейте полученным рассолом яблоки. Сверху положите прокипяченную марлю, сложенную в 2-3 слоя, на нее — деревянный или полиэтиленовый круг и гнет (вес — приблизительно 10% от веса фруктов). Поставьте тару в холодное место. Яблоки будут готовы через 1-1,5 мес. Оптимальный срок для их «созревания» — 5 недель.

Денис ЗЕВАЛЬД, шеф-повар, г. Москва



Заготовки по Луне в октябре-ноябре 2019 года

Благоприятные дни

3-4 октября
15-16 октября
22-23 октября
30-31 октября
1-2 ноября

Неблагоприятные дни

1-2 октября, 10-11 октября,
19-21 октября, 24-25 октября,
3-5 ноября.

Валерий МАТБЕЕВ,
астролог, г. Минск

«Самобранка» №4 «Украшаем блюда к праздникам»

В журнале «Самобранка» найдете простые, но эффектные идеи оформления салатов и закусок, аппетитных горячих (мясных и рыбных) блюд. Не оставим без внимания и сладости: от кексов и пирогов до нарядных тортов. Отдельная подборка угощений для деток и тематических праздников. А для усидчивых хозяйшек — подробные мастер-классы по карвингу. **Уже в продаже.**

«Наша кухня. Спецвыпуск» №4 «Сало в кадке — все в порядке»

С салом любой обед или застолье будут сытнее! Сомневаетесь в полезности этого продукта? Волнуетесь, вдруг не получится качественно засолить — ошибетесь при выборе или что-то сделаете не так? В нашем спецвыпуске диетологи и шеф-повара в подробностях расскажут о тонкостях выбора, правилах посола и хранения сала, его пользе и противопоказаниях. И, конечно же, вас ожидает масса проверенных рецептов — самых вкусных и оригинальных. У вас все получится!

В продаже — с 15 октября.



Есть вопрос

Часто покупаю своим деткам банановые чипсы у проверенного продавца сухофруктов. Но в последнее время этот продукт что-то перестал мне нравиться — появился у него привкус прогорклого масла. Покупала в других местах — тоже не то. Вот и задумалась: а может, самой приготовить? Буду благодарна хозяйшкам и Сватам, если научите.

Александра БОРИСОВА, г. Чернигов



Всегда с интересом читаю комментарии ваших консультантов, так как доверяю мнению профессионалов. Сейчас то и дело на глаза попадают новые продукты, которые якобы являются суперполезными. Пару лет назад все с ума сходили по ягодам годжи (на самом деле оказавшиеся дерезой обыкновенной). Сейчас в фаворитах — семена чиа. Я прикупила себе пакетик, добавляю в каши и смузи, но хотелось узнать от специалистов, а чем, собственно, они полезны и есть ли у них более бюджетный аналог?

Ирина ДОЛГАЯ, г. Щучин

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com. Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

«Сваты. Заготовки» 16+

№ 10 (54), 1 октября 2019 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-61429 от 10.04.2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

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

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

Подписные индексы: 71234 «Пресса России», П1214, П8147 (годовой)

«Почта России», 11423 «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 18.09.2019 г. в 16.00

Тираж 95 200 экз.

отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск,

ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:

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.

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

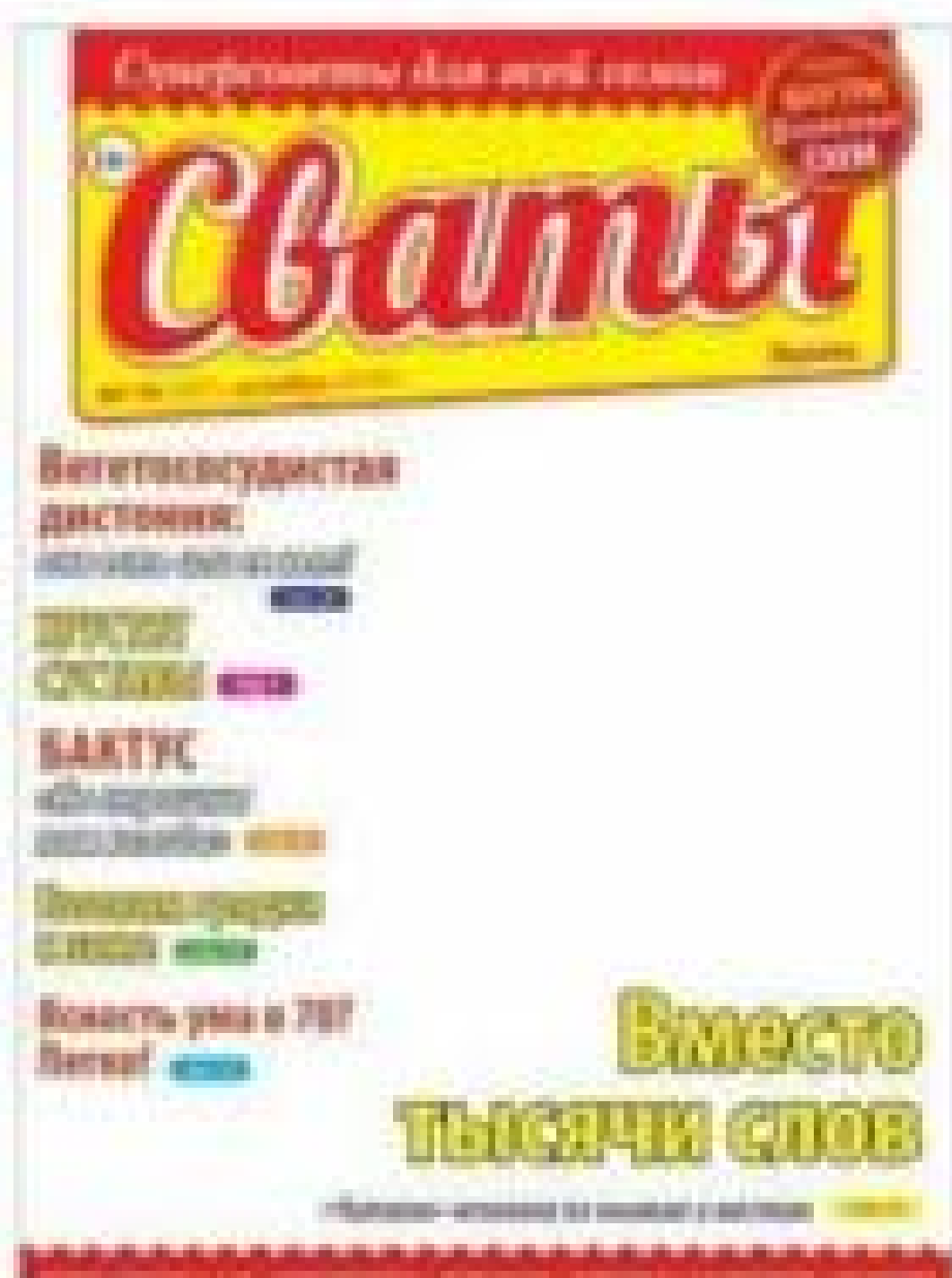
Издается с мая 2015 года.

Выходит один раз в месяц.

Следующий номер выйдет 5 ноября 2019 года.

Сегодня также вышли:

«Домашний», «Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Волшебный», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Сваты», «Домашние цветы», «Наша кухня», «Лечитесь с нами», «Кухонька Михалыча», «Психология и Я», «Живу с диабетом», «Сваты», «Тётя Соня», «Живу с диабетом», «Бройлеры: от индюка до перепелки», «Украшаем блюда к праздникам».



У вас есть шанс раздавить все болезни Новейший метод, проверенный тысячелетиям

Быть здоровым сегодня непросто! Особенно когда в средствах ограничен. А хочется пользоваться достижениями современной медицины. Это реально? Каким образом? Читайте статью от начала и до конца.

История моего исцеления

Недавно в автобусе была свидетелем разговора, который заинтересовал. Одна женщина рассказывала другой, что она в этом месяце легко сдала отчет на работе. Думаю: «Интересно! Мне ведь тоже сдавать отчет на работе». Оказывается, утром она тяжело просыпалась. Болели голова и пятки.

Ловлю себя на мысли: «Мои симптомы. А каков результат?»

Теперь она высыпается. Просыпается без болей. Отчет сдала!»

Думаю, вот здорово!

Обратилась к женщинам. Они всё рассказали. Это российские медицинские стельки. Недавно появились. Людям нравятся.

Теперь пользуюсь стельками каждый день. Решила многие проблемы. Довольна и счастлива! Вам интересно?

Легкие шаги

Почему именно стельки? Как они воздействуют на организм человека?

Наши предки ходили в лаптях. Стопы в них дышали и получали «массаж» от самой матушки-земли. Человек ходил без усталости!

А помните себя бегающим босиком? Те ощущения легкости и радости. Хотите снова их испытать? Ведь это возможно!

Стопы уникальны! Они имеют 60 активных точек и 72 тысячи нервных окончаний. Их называют «вторым сердцем». От них сигналы передаются в головной мозг и в различные органы. Представляете, какая это возможность привести свой организм в порядок!

Два в одном

В медицинских стельках совмещено два уникальных метода: магнитотерапия и акупунктура. Они взаимно усиливают действие друг друга.

Магнитное поле оказывает на организм человека лечебный эффект, без побочных действий. Это наиболее щадящий и легко переносимый метод физического воздействия.

Медицинские стельки настраивают организм в унисон с магнитным полем Земли. Ваше биополе становится сильнее. Улучшается дыхание. Уходит чувство тревоги. Нормализуется давление. Каким образом?

В медицинских стельках магниты расположены так, что поля, взаимно оттал-

кивающие друг друга, создают небольшую амортизацию. Благодаря этому наступает облегчение для натруженных мышц и взбухших вен. Ваши руки и ноги будут теплыми. Походка легкой. Исчезнут сердечные боли.

Магнитное поле сочетается и комбинируется в лечебном процессе с другими физическими факторами. Усиливает их воздействие.

Ключ к здоровью

Акупунктура применяется тысячи лет. Каждый из нас пользуется ею. Что вы делаете, когда ударились? Гладите себя по месту ушиба. Боль уходит.

На поверхности стелек есть эластичные шипы округлой формы. Они осуществляют массаж. Под тяжестью тела гибкие шипы и магнитные шарики стелек давят на рефлекторные точки (отвечающие за определенные органы). Особенно нагружаются четыре активные зоны:

- у основания пальцев (глаза и уши);
- вдоль плюсневой подушки (щитовидка, сердце и легкие);
- посередине стопы (почки, печень и поджелудочная железа);
- пятка (половые органы, сон).

При массаже стоп мозг отдает команду к производству гормонов радости. Они гасят сигналы боли. В результате воздействия улучшается работа всего организма. Снижается нагрузка на позвоночник, уходит скованность в коленях, исчезают отеки. Улучшается иммунитет, работа поджелудочной железы и показатели крови.

Использование медицинских стелек увеличивает просвет сосудов, ток крови становится больше. Увеличивается количество кислорода, поступившего к органам. Улучшается работа всего организма. Становится больше жизненных сил.

Вы экономите и время, и финансы.

Все просто! Вы помещаете стельки в любимую обувь, и ноги получают воздействие от самых лучших массажистов.

Здоровая печень

Давайте проведем небольшой тест. Ответьте себе откровенно: как часто вы балуете себя жареной картошечкой, маринованными огурчиками и копченостями? Частенько?



А как же ваша печень? Она ведь молчит до поры до времени, болевые ощущения могут появиться, когда уже поздно. С медицинскими стельками ваша печень будет в «надежных руках» и днем и ночью.

Запустите механизм выздоровления

Вы знаете, что недостаток сна может привести к серьезным последствиям для организма? Вы хотите сладко спать и хорошо высыпаться?! Ведь именно во сне человек восстанавливает свои силы. Что же делать? Просто наденьте стельки на ночь (прижав их носками) и ложитесь спать. Проснетесь бодрыми. Готовыми к новым свершениям.

Медицинские стельки прошли медико-технические и клинические испытания, рекомендованы к широкому применению Минздравом РФ. Запатентованы и сертифицированы.

Если вы всегда вели активный образ жизни, но по каким-то причинам ваш «скоростной режим снижен», у вас есть шанс вернуть свой прежний ритм жизни.

Получайте свои результаты!

Будьте здоровы и счастливы!

Воспользуйтесь медицинскими стельками! Радуйтесь жизни!

ЗВОНИТЕ И ЗАКАЗЫВАЙТЕ

СТЕЛКИ СМБФ

8-800-777-40-18

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните

Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО**

Цена при покупке
ОДНОЙ пары
1715 руб. 870 руб.
Ваша выгода 845 руб.

Цена при покупке
ДВУХ и БОЛЕЕ пар
1715 руб. 770 руб.
Ваша выгода 945 руб.

433507 г. Димитровград, а/я 335, заказ Л-5
В письме не забудьте указать ваш номер телефона

Не забудьте уточнить у оператора, как получить
средство для ваших суставов в подарок!