

Ищите  
внутри

Конкурс рецептов «Моя суперзаготовка»

НАША КУХНЯ

# НАША КУХНЯ

№ 7  
(281),  
июль  
2019

ТОЛОКА

правильный выбор

## УКСУС ИЛИ ЛИМОНКА?

Какому консерванту отдать предпочтение? На что обратить внимание при покупке уксуса и стоит ли приобретать лимонную кислоту на развес?

7

самых ягодных  
сладостей  
лета

шеф-повар

и ресторатор Константин ИВЛЕВ дал эксклюзивное интервью нашему корреспонденту, где поведал не только кулинарные секреты, но и приоткрыл завесу личной жизни



продукт месяца

## КАБАЧОК:

копилка лучших рецептов из полезного овоща

16+

ISSN 1812-0709



19007>



тема номера

## Заготовки от читателей



6 корзиночки  
из лаваша



9 куриный суп  
с лапшой



23 хачапури  
на мангале



24 творожный пирог  
с черникой

# РАСТИТЕ ДЕНЬГИ НА ВКЛАДЕ ПОД 8,5% ГОДОВЫХ



звонок по России бесплатный

**8 800 100 08 11**

[www.sovcombank.ru](http://www.sovcombank.ru)

 СОВКОМБАНК

Вклад «СуперЛето с Халвой» для физических лиц. Минимальная сумма – 50 000 руб. Срок – 12 мес. Ставка – 7,5% годовых. При условии не менее 5 расчётов картой «Халва» (не учитываются расчеты с МСС кодами из Приложения № 2 к Программе лояльности для держателей карт «Халва») на общую сумму от 10 000 рублей ежемесячно и отсутствии просроченной задолженности по карте, ставка – 8,5% годовых. Сумма пополнения – от 1 000 руб. (не может превышать первоначальную сумму вклада, внесенную в течение 10 дней с момента открытия вклада). Проценты выплачиваются в конце срока действия вклада. При досрочном расторжении проценты выплачиваются по ставке 0,01% годовых. Кarta «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, тарифным планам. Клиентам от 20 до 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. Условия действительны на дату выхода издания. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 963. На правах рекламы.



32

## Читайте в номере

Ассорти.....	4-5
Салаты и закуски .....	6-8
На первое.....	9
Горячие блюда .....	10-11
Гарниры .....	12
Тема номера:	
парад заготовок .....	14-17
Продукт месяца:	
кабачок.....	18-19
С ложкой по миру.	
Едем в Хорватию .....	20-21
Несладкая выпечка.....	22-23
Сладкоежкам .....	24-25
Сладкоежкам:	
торты.....	26-27
Мамочкина кухня .....	28-29
На кухне у звезды .....	30-31
Вопрос шеф-повару .....	32
Читатель — читателю .....	33-34
Кухня здоровья.....	36
Слово диетологу .....	37
Правильный выбор .....	38



12



28

### Условные обозначения

- Готовить очень просто, можно смело браться за блюдо и неопытной хозяйке
- Процесс приготовления отнимет больше сил, т.к. придется повозиться
- На готовку блюда уйдет совсем мало времени
- Такое лакомство лучше готовить в выходные или к празднику
- Постное блюдо

- Даже если вы соблюдаете принцип правильного питания, этот рецепт – для вас
- Если вы на строгой диете, лучше это блюдо приготовить для мужа и детей
- Рецепт достаточно экономный, а продукты для него есть в любом холодильнике
- Чтобы приготовить это блюдо, придется немного потратиться, но оно того стоит
- Рецепт на конкурс «Моя суперзаготовка»

- Вопрос
- Отвечает специалист
- Письмо
- Спасибо

Наверняка у вас в семье также есть любимые рецепты заготовок, баночки для которых моеете и стерилизуете в первую очередь: огурчики или помидоры, перцы или баклажаны, кабачки или капуста, грибы или всевозможные салаты. Сразу на ум пришел рецепт? Тогда самое время принять участие в конкурсе (подробнее на стр. 4) и выиграть достойный денежный подарок.

Приятного аппетита!

Анна САНЧУК

«НАША КУХНЯ» 16+  
№ 7 (281), 9 июля 2019 г.  
Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС77-29800 от 05.10.2007 г.  
выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Главный редактор САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель  
ООО «Издательский дом «Толока»  
Юридический адрес: Россия, 214000,  
г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции: Россия, 214000, г. Смоленск,  
ул. Тенишевой, 4а.  
E-mail: ru@toloka.com

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

Подписные индексы:  
63248 «Пресса России»,  
П1204 «Подписные издания» Официальный каталог  
ФГУП «Почта России»

Распространитель – ООО «Толока»  
Tel.: (4812) 61-19-80  
Tel./ факс: (4812) 64-56-45  
E-mail: ru@toloka.com  
П о в о р о с а д о с тав ки и к о лич е с тв а из д а н и й :  
тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Подписано в печать 28.06.2019 г. в 16.00

Тираж 72 700 экз.  
Заказ № 3687  
отпечатан в ООО «Типографский комплекс  
«Девиз», Россия, 195027, г. Санкт-Петербург,  
ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

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 материала  
возможны только с письменного разрешения  
редакции. Рукописи не рецензируются и не воз-  
вращаются.

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 ма-  
териалы. Редакция имеет право публиковать любые  
присланные в свой адрес письма читателей и иллю-  
стрированные материалы. Факт пересылки соединяет  
согласие их автора на передачу редакции прав на ис-  
пользование 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 вознаграждений: после публикации и при на-  
личии следующих персональных данных: Ф.И.О., адрес  
регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия  
от регистрации), номер телефона, серия и номер па-  
спорта, когда и кем выдан, дата рождения, номер  
свидетельства государственного пенсионного страхо-  
вания, ИИН. При начислении вознаграждения последний  
рабочий день месяца публикации материала включается  
в страховой пенсионный стаж. Предоставлены  
в страховую пенсионный стаж. Предоставлены

### СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Домашний», «Народный доктор», «Ле-  
читесь с нами», «Кухонка Михалыча»,  
«Делаем сами», «Цветок», «Домашние  
цветы», «Волшебный», «Золотые ре-  
цепты наших читателей», «Садовод и  
огородник», «Психология и Я», «Сва-  
ты», «Сваты. Заготовки», «Тётя Соня»,  
«Живу с диабетом», «Полные кладовки:  
суперзаготовки», «Эксклюзивный лун-  
ный календарь садовода и огородника  
на 2020 год».

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.  
Foto: Shutterstock.com, Depositphotos.com,  
Rusmediabank.ru  
Издается с марта 1996 г. Выходит раз в месяц.  
Следующий номер выйдет 6 августа 2019 года



Дорогие друзья! Для более оперативной связи ищите нас Вконтакте: [vk.com/nkjurnal](https://vk.com/nkjurnal). Задавайте свои вопросы, высказывайте предложения и пожелания.

## КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЧЕМОДАНА



Один из баров в Лос-Анджелесе подает необычный коктейль в чемодане. Напиток под названием Acapulco Bleu представляет собой смесь текиры, ликера, лайма и ананаса. Напиток украшен закрученными соломинками и бумажными зонтиками и подается в большом чемодане с черпаком и стаканами для четырех человек. Владелица бара рассказывает, что коктейль был вдохновлен великолепными пляжами и энергичной атмосферой побережья Мексики. Отмечается, что чемодан можно считать идеальным сосудом для летних коктейлей, потому что навевает страсть к путешествиям и заставляет мечтать о далеких странах.



## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

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](mailto:ru@toloka.com). Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

## ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

# «Моя суперзаготовка»

Надеемся, дорогие наши, что в разгар сезона у вас еще полно сил и интересных баночных идей. Так же верим (а судя по вашим письмам, это так и есть), что во всей круговерти дачных хлопот вы все же находите минутку, чтобы пролистать любимое издание и выбрать нужные рецепты. И даже не сомневаемся, что с каждым днем ваши кладовки пополняются вкуснейшими заготовками. Это значит, что вы вполне можете стать победителями в нашем конкурсе. Покажите всему кулинарному миру, на что вы способны: присылайте рецепты своих лучших заготовок в редакцию для участия в конкурсе «Моя суперзаготовка». Соревнуйтесь семьями, домами, поколениями: предложите близким также поучаствовать. Будет еще прекраснее, если вы с любовью возьмете свою заветную баночку в руки, мило улыбнетесь, кто-то из близких вас сфотографирует, и вы пришлете нам это фото. А лучше сфотографируйтесь с блюдом всей семьей, а мы с радостью полюбуемся, какие вы все у нас жизнерадостные и трудолюбивые хозяюшки и хозяева. Порадуйте нас и поучаствуйте в конкурсе! Не забудьте рассказать, кто вас научил и как рецепт у вас появился. Ценно каждое ваше письмо.

Авторы опубликованных рецептов получат гонорары, а победители — денежные подарки:

- за I место — 3000 руб.,
- за II место — 2000 руб.,
- за III место — 1000 руб.

**1** Подумайте, какая заготовка должна быть самой популярной, чтобы о ней узнали.  
**2** Напишите рецепт и сфотографируйте заготовку.  
**3** Обязательно приложите свои данные (см. стр. 34) для перевода гонорара. Победа не заставит себя ждать!

Ждем ваши рецепты на адрес:  
214000, г. Смоленск,  
главпочтamt, а/я 200,  
с пометкой «Конкурс «НК»  
или на e-mail: [nk@toloka.com](mailto:nk@toloka.com)

Конкурсные письма принимаем до 1 сентября 2019 года, итоги подведем в ноябре, а подарки отправим не позднее 31 декабря 2019 года.



Организатор конкурса — ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН 6730043329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

## Как обращаться с хлебом и маслом?



Продолжаем вместе с фуд-блогером Андреем РУДЬКОВЫМ из г. Хабаровска учиться выглядеть достойно за столом. Сегодня поговорим о нюансах обращения с хлебом и маслом.

- 1** Обычно хлеб на столе сервируют в корзинке, общей для всех гостей. Если корзинка стоит перед вами, предложите хлеб соседу справа.
- 2** Если булка хлеба не нарезана, отрежьте несколько кусочков, предложите соседу слева, а остальное с корзинкой передайте соседу справа.
- 3** Не трогайте хлеб голыми руками. Используйте салфетку, кото-
- рая постелена под булкой хлеба, пока нарезаете.
- 4** Хлеб и масло принято класть на тарелку для масла. Правильнее отрезать или отломить такой кусочек хлеба, чтобы можно было съесть за один укус, и намазать немного масла.
- 5** Не рекомендуется держать в одной руке кусок хлеба, а в другой — напиток.
- 6** Никогда не берите последний кусок хлеба,
- не предложив другим обедающим.
- 7** В некоторых ресторанах хлеб подают с оливковым маслом. Нужно макать в него маленькие кусочки, затем есть.
- 8** Форма масла обычно бывает прямоугольной, поэтому нож для него имеет закругленное лезвие — чтобы было удобно намазывать, и зубчики по краю лезвия — чтобы накалывать на них масло для переноса его на тарелку.



## Молодая картошка

Почему бы не порадовать себя ароматной молодой картошечкой? В чем ее польза, рассказывает врач-валеолог Лариса ДОВГЯЛО, г. Витебск.

Молодая картошка **богата витаминами** (в 500 г — суточная доза аскорбиновой кислоты) и микроэлементами. В ней много калия, который выводит лишнюю воду из организма, а также белка. Крахмала, в отличие от старого картофеля, немного.

Молодая картошка нормализует выработку гемоглобина и **уменьшает отложение холестерина**,

ускоряет обменные процессы и оказывает мочегонное действие, не выводя при этом калий.

### Внимание!

С осторожностью молодой картофель рекомендуется людям с сахарным диабетом (желательно выбирать низкокрахмальные сорта). При избыточном весе жареный картофель противопоказан.

Если при попытке отслоить кожицу из мякоти выделяется сок, это может свидетельствовать об **избытке нитратов** в молодом картофеле.

## ГИД ПО СЛАДКИМ ЗАГОТОВКАМ

*Варенье, повидло, джем... Мы часто воспринимаем эти слова как синонимы, не задумываясь, что разница между ними существенная. Ну что, проверим, что вы сварили?*

■ **Варенье.** Целые или нарезанные плоды и ягоды, провариваясь в сахарном сиропе, остаются целыми в готовом лакомстве. Для такого их варят недолго или поэтапно, давая остыть между подходами.

■ **Джем.** Плоды в такой заготовке развариваются, теряя свою форму. Время приготовления — 15-30 мин.

■ **Повидло.** В Польше долго вываривают сливы венгерку без сахара, а затем

запекают в печи. В повидле вы не найдете ни кусочка, его готовят из пюре. Отступая от польских традиций, в него часто добавляют сахар, корицу, гвоздику.

■ **Конфитюр или желе.** Кусочки фруктов или ягод варят в желеобразной массе. Обычно для конфитюра берут плоды с высоким содержанием пектина или добавляют желирующие вещества — агар-агар, желатин или желфикс.

# Поддержите ваше сердце

Сердечно-сосудистые заболевания — бич нашего века. Согласно статистике, смертность от ССЗ в Европейском регионе за год достигает более 4 миллионов человек. Только вдумайтесь, ведь это практически огромный мегаполис! Но никому не захочется стать одним из этих миллионов. А потому при малейших проблемах с сердцем и сосудами необходимо принимать срочные меры.

Как избежать подобных заболеваний, знают многие. Это и правильное питание, включающее омега-3 жирные кислоты, которые благотворно влияют на сердце, артериальное давление, свертываемость крови, липидный обмен. Это исключение из рациона чрезмерно жирных, соленых и сладких продуктов.

Но далеко не всем удается следить за своим питанием, избавиться от вредных привычек и с возрастом практически каждый человек попадает в группу риска сердечно-сосудистых заболеваний. Какие способы лечения и профилактики существуют? И что делать тем, у кого уже есть заболевания сосудов или сердца? Ведь совершенно очевидно, что таким людям нужны не только рекомендации по питанию и физической активности.

Универсальным средством для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний может стать ацетилсалициловая кислота в малых дозировках. Более того, как правило, те, кто уже имеет заболевания сердечно-сосудистой системы (чаще всего это люди в возрасте от 45 до 55 лет и старше), понимают важность приема ацетилсалициловой кислоты (ACK), которую используют в качестве монотерапии или в составе комплексного лечения.

### Основными показаниями к применению ACK являются:

- ишемическая болезнь сердца (ИБС), нарушения кровотока в головном мозге, тромбозы, тромбофлебиты, профилактика осложнений после операций на сердце, перед длительными хирургическими вмешательствами, перелетами);
- состояния после церебральных инсультов и острых инфарктов миокарда.

Средств с содержанием ACK сейчас довольно много. Из двух видов препаратов, простых и комбинированных с гидроксидом магния, выделите один, необходимый именно вам. Далее определитесь с дозировкой и приемлемой ценой.

Препарат **Сановаск** представлен в трех дозировках: 50 мг, 75 мг, 100 мг. Поэтому каждый сможет выбрать для себя необходимую. Каждая таблетка имеет кишечнорастворимую оболочку, что препятствует раздражению слизистой желудка. Кроме того он доступен по цене, что крайне важно для людей, принимающих препарат на постоянной основе, и особенно пенсионерам. Отпускается без рецепта.

avexima  
РУ: 00-003515  
Реклама



Имеются противопоказания. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией.

# Готовим по-новому

**С**огласитесь, летом для свежести легче всего быстро нарезать краснобокие помидоры, хрустящие огурчики и сладкие перчики, а сверху выложить пучок ароматной зелени. Но сезонными овощными дарами душу, как говорится, не обманешь, хочется когда-никогда салатика посытнее, да с майонезом. Поэтому за новыми идеями приглашаем в рубрику.

## Яйца «Императорские»



### Вареные яйца, красная лососевая икра, сливочное масло, зелень укропа.

Яйца разрезать пополам, удалить желтки. Размять их с размягченным маслом до однородности. В половинки белков выложить немного желтковой массы, сверху — икру, посыпать измельченной зеленью.

Галина РОДИНА,  
п. Сатинка Тамбовской обл.  
Фото автора



### ·СОВЕТ·

Есть отличная идея закуски: натертый на мелкой терке сыр смешать со сливочным маслом, добавить муку и перец, хорошо перемешать. Завернуть оливки без косточек в сырное густое тесто и выложить на застеленный пергаментом противень. Запекать в разогретой духовке при 200 град. 15 мин.



## Луковый «Польский»



Салат отлично подойдет к мясным блюдам и жареной курице. Приготовить его можно как на обычный, так и на праздничный ужин.

**2 яблока, луковица, 2 маринованных огурца, 2 варенных яйца, 2 ст.л. майонеза, 1 ст.л. сметаны, 1 ч.л. готовой горчицы, 1 ч.л. лимонного сока, перец, соль — по вкусу.**

Лук и огурцы мелко нарезать, очищенные яблоки и яйца нарезать кубиками. Приготовить соус: смешать майонез, сметану, горчицу, сок лимона и перец. Заправить салат, посолить, перемешать и подать к столу.

Светлана НИКИТСКАЯ, г. Брест

## Корзиночки из лаваша



**Лаваш** нарезать небольшими квадратиками одинакового размера, выложить в формочки для кексов с высокими стенками. Оставить на 30-40 мин., чтобы они хорошо приняли форму.

Кубиками нарезать **ломтики батона, свежие огурцы, салами (ветчину)**, добавить измельченную **зелень укропа** и немного **майонеза**, перемешать и разложить в корзиночки из лаваша.

Ольга СОРОКИНА, г. Сызрань. Фото автора



## Паштет «На привале»



**150 г плавленого сыра, 70 г сардин в масле, луковица, сок лимона, соль — по вкусу.**

Сыр натереть на средней терке, добавить размятые вилкой сардины, измельченную луковицу, пере-

мешать, полить соком и посолить. Паштет намазать на ломтики слегка подсушенного белого хлеба. По желанию украсить измельченной зеленью укропа или петрушки.

Жанна ДОСТОВАЛОВА, г. Омск

## Скумбрия «Бутербродная»



*Очень вкусная скумбрия, рецепт сохранился еще с 80-х годов. Тогда, правда, мы засаливали ставриду, но скумбрия тоже хороша. Мне нравится такая закуска с черным хлебом, именно так мы ели ее раньше.*

**На 250 г филе скумбрии: средняя луковица, 0,5 ч.л. сахара, 1 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. соли.**

Рыбу, лучше не совсем размороженную, почистить, удалить внутренности, снять кожу и разобрать на филе. Промыть и промокнуть бумажны-



ми салфетками, нарезать средними кубиками. Переложить в банку (кастрюлю), добавить соль, сахар, масло, по желанию можно поперчить. Хорошо перемешать и убрать в холодильник на сутки, можно дольше.

Наталья ШИЛЯЕВА,  
п. Оричи Кировской обл.  
Фото автора

## «Цветок»



**3 помидора, 100 г творога, 3 зубчика чеснока, 2 ст.л. сметаны, 1 ст.л. измельченной зелени укропа, перец, соль — по вкусу, листья салата.**

Помидоры надрезать на пять долек, отделяя стенки от мякоти.

Для начинки творог растереть, добавить чеснок, пропущенный через чесночницу, укроп и сметану, посолить, поперчить, перемешать. Аккуратно раскрыть середину помидора, заполнить творожной массой. По желанию украсить зеленым горошком или маслиной без косточки. Выложить закуску на листья салата.



Алла КРИЦКАЯ, г. Краснодар. Фото автора

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие хозяйушки, какие салаты вы любите готовить в жаркие дни? Без какой заправки не представляете себе овощной салат? А может, есть интересные рецепты праздничных закусок? Поделитесь опытом, станьте автором любимого издания! Присылайте в редакцию свои рецепты, советы и хитрости. Адрес для писем: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» или e-mail: nk@toloka.com

## Подаем свежие помидоры красиво



Жанна СКРЯБИНА, г. Тукумс, Латвия. Фото автора

## Готовим быстро

### 6 мини-салатов на скорую руку

#### ① «Эдельвейс»

Натертый сыр + отварная курица + вареное яйцо + помидор + майонез (сметана).

#### ② «Наслаждение»

Отварная курица + кусочки консервированного ананаса + сладкий перец + яблоко.

#### ③ «Кристина»

Отварная куриная грудка + вареное яйцо + свежий огурец + измельченные ядра грецких орехов + лук + майонез.

#### ④ «Дивайн»

Отварной кальмар + вареное яйцо + огурец + отварной рис + лук + майонез (сметана).

#### ⑤ «Флоренция»

Отварная курица + сладкий перец + консервированная кукуруза + отварной рис.

#### ⑥ «Цветок папоротника»

Отварная курица + ветчина + маринованный огурец + помидор + маринованный лук + майонез + любая зелень.

Чулпан МУСТАКИМОВА,  
г. Нижневартовск

### Дачный перекус

*В жаркие дни особо есть не хочется, но от легкой и свежей закуски вряд ли кто-то откажется. И быстрой!*



Адыгейский сыр смешать с чесноком, пропущенным через чесночницу, добавить немного майонеза (сметаны), любую измельченную зелень. Готовую начинку разложить на листья салата и свернуть в кулечки.

Елена ГАДЕЕВА, г. Пермь

●●● В РУССКОЙ КУХНЕ ЕСТЬ ТРАДИЦИОННАЯ ЗАКУСКА, УХОДЯЩАЯ СВОЕЙ ИСТОРИЕЙ В XIX ВЕК — НИКОЛАШКА. ЕЕ ПОДАВАЛИ К КРЕПКИМ НАПИТКАМ. ПРЕДСТАВЛЯЛА СОБОЙ ЛОМТИК ЛИМОНА, ПОЛУКРУГОМ ПОСЫПАННЫЙ МЕЛКОМОЛОТЫМ КОФЕ И САХАРНОЙ ПУДРОЙ. СОГЛАСНО ЛЕГЕНДЕ, НИКОЛАЙ I ОДНАЖДЫ ПОПРОБОВАЛ НАСТОЯЩИЙ ФРАНЦУЗСКИЙ КОНЬЯК. ОН ПОКАЗАЛСЯ ИМПЕРАТОРУ ВЕСЬМА КРЕПКИМ, А ПОД РУКОЙ ОКАЗАЛАСЬ ТОЛЬКО ДОЛЬКА ЛИМОНА В ТАКОМ ПИКАНТНОМ ВИДЕ. ●●●

## Бутерброды «Горячие рыбки»



**Батон, банка шпрот в масле, зубчик чеснока, сыр, майонез.**

Хлеб нарезать ломтиками, майонез смешать с чесноком, пропущенным через чесночницу. Промазать пряной смесью каждый ломтик, сверху выложить по 1-2 рыбке. Переложить бутерброды на противень, застеленный пергаментом, посыпать натертым сыром. Запекать в духовке при 200 град. 10 мин.

Наталья РОМАНОВА, г. Олонец. Фото автора



## Закуска «Мехико»



*Если хотите удивить чем-то новым свою семью, но не желаете долго возиться на кухне, то вот вам рецепт хрустящей закуски из лаваша.*

**Лаваш, 150 г адыгейского сыра (творога), зелень укропа и петрушки, соль, любимые пряности — по вкусу, растительное масло.**

**Для соуса тартар: майонез, маринованный огурец, 2 зубчика чеснока.**



Лаваш нарезать квадратиками (у меня 15x15 см). Сыр натереть на мелкой терке, добавить к нему измельченную зелень, по желанию немного подсолить начинку, хорошо перемешать.

На лаваш выложить начинку и свернуть в трубочку. В хорошо разогретое масло добавить любимые пряности и петрушку, соль, перемешать. Противень застелить пергаментной бумагой, положить трубочки из лаваша. Смазать каждую горячим прямым маслом, запекать в духовке при 180 град. 10-15 мин.

К закуске подать соус: майонез смешать с натертым на крупной терке огурцом и измельченным чесноком.

Ольга БУРЕНКОВА, г. Кудрово.  
Фото автора



**КОММЕНТИРУЕТ ШЕФ-ПОВАР МИХАИЛ СВИРИДОВ ИЗ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА:**

— Рецепт отличный, а фантазировать с вариантами начинок и соусов можно бесконечно. Например, такие начинки: ветчина с сыром, салями с сыром, охотничьи колбаски также с сыром (сыр будет хорошо связывать начинку). Предлагаю варианты соусов: тартар, чесночный (майонез, чеснок по вкусу, измельченная зелень укропа), грибной (измельченные грибы с луком, обжаренные со сметаной), горчичный (французская горчица, соевый соус, мед, майонез). ●



## «Вари, горшочек!»



Мы любим фасолевый суп, а готовить его в мультиварке — сплошное удовольствие. Фасоль разваривается, и суп получается наваристым. По совету бывалых в конце приготовления супа включила на 10 мин. режим «На пару», так он лучше кипит, а значит, долго не скиснет. Особенно это актуально, если варить первое в летнюю жару.

# Палитра вкусов

Бывает так, что вроде и не планировал готовить суп, а увидев рецепт, тут же понимаешь: без него обед не обед! И понеслось — кастрюльки, зажарки, нарезать, натереть... Так и рождаются новые идеи, новые блюда и новые вкусы. У вас в запасе тоже есть несколько отменных идей первых блюд? Милости просим на страницы издания — присылайте в редакцию любимые рецепты — будем пробовать!

# Куриный с гречневой лапшой



**Куриная грудка, половина луковицы, стручок сладкого перца, 200 г стручковой фасоли, морковь, 90 г гречневой лапши, соль — по вкусу.**

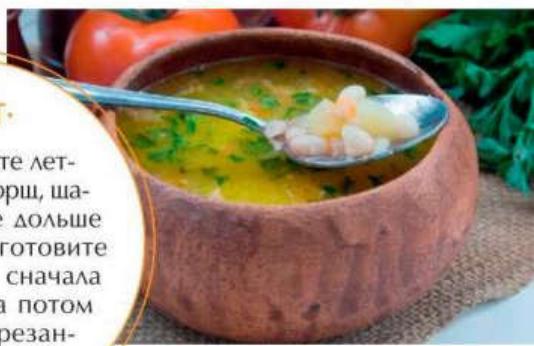
Грудку сварить в подсоленной воде, мясо достать и мелко нарезать. В

бульон опустить нарезанную соломкой морковь, затем измельченные остальные овощи, а в последнюю очередь — курицу. Варить 15 мин., всыпать лапшу, варить еще 10 мин. — суп готов.

Ксения ШЕРЕМЕТЬЕВА, г. Выборг

### СОВЕТ

Когда готовите летний зеленый борщ, шавель варите не дольше 5 минут. Если готовите с картофелем, сначала сварите его, а потом добавьте нарезанный шавель.



**0,5 ст. сухой фасоли (на 2-литровую чашу мультиварки), луковица, морковь, картофель, соль, перец, любимые пряности — по вкусу, растительное и сливочное масло, любая зелень.**

Морковь и лук измельчить и выложить в кастрюлю мультиварки. Добавить растительное и сливочное масло, установить режим «Выпечка» на 20 мин. Затем положить фасоль, замоченную на ночь, влить воду. Установить режим «Тушение» на час. Добавить картофель, нарезанный кубиками, снова включить режим «Тушение» на час. Посолить, поперчить суп, всыпать пряности. За 10 мин. до готовности перевести на режим «На пару». Подавать суп горячим, посыпав измельченной зеленью.

Алеся ПИСКУНОВА, г. Запорожье.

Фото автора

### ТОП-5 ХОЛОДНЫХ ЛЕТНИХ СУПОВ



① Холодник на воде



② Холодник на кефире



③ Окрошка на квасе



④ Окрошка на кефире



⑤ Холодный суп со шавелем

# Будет горячо!

**М**ама в детстве запрещала есть руками? В этой рубрике вы узнаете, какое блюдо принято дегустировать без вилки. Ищите здесь также идеи хрустящих праздничных трубочек по семейному рецепту и восхитительных печеночных блинчиков. Хоть летом и принято есть зелень да овощи, пока сезон, но сытного горячего никто не отменял.



## «Сочная курочка»

**3 куриных филе, 2 яйца, 4-6 ст.л. муки, 4-6 ст.л. панировочных сухарей, перец, соль.**

**Для соуса: 100 г сметаны, 100 г майонеза, 2-3 маринованных огурца, 3-4 зубчика чеснока.**

Каждое филе разрезать поперек на две части, немного отбить. Яйца смешать с солью и перцем. Обва-

льять мясо в муке, обмакнуть в яичную смесь, а затем запанировать в сухарях. Обжарить с двух сторон по 2-3 мин. Выложить на салфетку, чтобы стек лишний жир.

Для соуса соединить сметану, майонез, нарезанные чеснок и огурцы, перемешать и подавать с горячими отбивными.

Юлия МАТВЕЕВА, г. Новосокольники



## «Пальчики»



Помню эти аппетитные трубочки из детства — ни одна свадьба или крупная гулянка без них не обходилась.

**Свинину** нарезать порционно, каждый кусок отбить. **Чеснок** пропустить через чесночницу, смешать с **пряностями для мяса**, если нужно, **посолить**, и смазать отбивные. На краешек каждой положить по брускочку свежего **сала** и тую свернуть рулетиками. Обвязать нитками и оставить на 10 мин. Обжарить на **растительном масле** с двух сторон. Затем сложить в кастрюлю, влить кипяток, чтобы полностью покрыл трубочки, добавить **лавровый лист** и томить на малом огне около 20 мин. Перед подачей снять нити.

Александра ШЕЙЧУК, г. Бобров.

Фото автора

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Хоть лето и призывает есть больше свежих овощей и фруктов, но куда же без горячего? Тот же огурец или помидор замечательно сочетается с запеченной рыбой или мясом. А уж под шашлычок! Дорогие читатели, делитесь с нами проверенными рецептами сытных горячих блюд — и повседневных, и праздничных. За каждую публикацию отблагодарим гонораром. Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, спометкой «Наша кухня» или e-mail: nk@toloka.com

## Печеночные оладушки

Блюдо понравится даже тем, кто категорически отказывается есть печенку.

**500-600 г говяжьей печенки, 300 г колбасного сыра, 1-2 яйца, 2-3 зубчика чеснока, 2 ст.л. смеси манки и муки, 1-2 ст.л. майонеза, перец, соль, зелень, растительное масло.**

Печенку промыть, удалить пленки, нарезать мелкими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Все соединить, добавить яйца, манку и муку, майонез, измельченный чеснок, рубленую зелень, перец и соль. Перемешать, ложкой выкладывать оладьи в разогретое растительное масло и обжаривать с двух сторон до готовности.

Лилия ГАБДУЛКАДИРОВА,  
г. Альметьевск. Фото автора



●●● **ГОВЯЖЬЮ ПЕЧЕНКУ НАЗЫВАЮТ ДЕЛО ВИТАМИНА А.** ВСЕГО ЛИШЬ В 100 Г СУБПРОДУКТА СОДЕРЖИТСЯ ЕГО НЕДЕЛЬНАЯ НОРМА. ЕЩЕ XI ВЕКЕ ВОСТОЧНЫЙ УЧЕНЫЙ И ВРАЧ АВИЦЕННА РЕКОМЕНДОВАЛ В СВОЕМ МЕДИЦИНСКОМ ТРАКТАТЕ СОК ПЕЧЕНКИ ЛЮДЯМ С ПЛОХИМ ЗРЕНИЕМ. МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД, ЧТО УЖЕ В ТЕ ВРЕМЕНА БЫЛА ИЗВЕСТНА ПОЛЬЗА ВИТАМИНА А ДЛЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ И, СООТВЕТСТВЕННО, БОГАТОЙ ИМ ПЕЧЕНКИ. ●●●

## Лаваш с секретом

И тесто, и курица, и начинка бесподобные! Готовлю много лет и не изменю этому рецепту!

**Цыпленок (около 1 кг), лаваш, чеснок, готовые пряности для мяса, соль, перец — по вкусу, растительное масло, зелень кинзы.**

**Для начинки:** сыр, помидоры, лимон.

Цыпленка натереть солью, перцем, пряностями и чесноком, пропущенным через чесночницу, оставить на 30 мин. Затем плотно нафаршировать тушку кусочками сыра и доль-

ками помидоров в равных частях, по вкусу добавить ломтики лимона. Листы лаваша застелить внахлест, промазать маслом. Замаринованного цыпленка выложить на край лаваша, свернуть края, заправляя внутрь.

Переложить цыпленка в лаваше на противень, сверху промазать маслом и накрыть пищевой фольгой (неплотно). Поставить в разогретую до 180 град. духовку, запекать час (зависит от веса цыпленка). За 15-20 мин. до готовности фольгу снять и дать лавашу зарумяниться. Получается сверху хрустящий хлебный чипс, снизу лаваш пропитывается соком курицы и становится мягким, вкус у него, как у теста чебуреков.

Разрезать конверт посередине и расправить в стороны, из цыпленка вытечет горячий сыр с помидорами, пропитанный лимоном. Перед подачей посыпать блюдо измельченной зеленью.

Анна СУВОРОВА, г. Муром. Фото автора



## Хозяйке на заметку

❶ Если забываю замочить на ночь фасоль, заливаю бобы теплой водой, накрываю крышкой и оставляю на 15 мин. Чтобы блюда из фасоли не вызывали тяжесть в желудке, после 40 мин. варики сливаю воду, заливаю холодной свежей и варю еще 30 мин.

❷ Чтобы мясо или рыба прожарились идеально, перед приготовлением хорошо обсушиваю их. Кусочки выкладываю на расстоянии 2 см друг от друга, тогда они именно жарятся, а не пропариваются.

❸ На 500 г фарша для котлет добавляю 1-3 ст.л. сметаны для особой нежности блюда.

❹ После работы с чесноком запах с рук убираю так: мою их в холодной воде, натираю солью, мою с мылом и ополаскиваю теплой водой. При необходимости процесс повторяю.

❺ Приготовили пюре, а гости задерживаются? Я ставлю кастрюлю с блюдом в емкость с кипящей водой и неплотно прикрываю крышкой. **Свежесть пюре гарантирована в течение часа.** Перед подачей кладу немного сливочного масла.

❻ Чтобы разнообразить вкус блюд с панировкой, добавляю к сухарям любые орехи, измельченные в муку.

Ирина МАЛАЯ, г. Днепр



**Овощи, мясо и рыбу запекаю, обязательно завернув в пергамент.** Таких натуральные соки лучше обогащают вкус готового блюда. Соли можно использовать меньше, так как природная соль сохраняется внутри продуктов.

Наталья БУЧЕЛЬ, г. Барановичи



**Крупные куски говядины сначала обжариваю** в небольшом количестве растительного масла до румяной корочки. Затем кладу в форму и запекаю в духовке. Мясо получается очень сочным и нежным.

Юлия МАРТЫНОВА, г. Москва

## Соусы к макаронам

### Мясной

Обжарить на растительном масле 2 нарезанные луковицы и 2 измельченных зубчика чеснока. Добавить 500 г мясного фарша, перемешать и готовить 5-10 мин. Положить 2 ст.л. томатной пасты, соль и пряности. Влить 200-300 мл воды и тушить около 10 мин. на малом огне.

Светлана ТАЛАБ, г. Харьков

### Сырный

Растопить 50 г сливочного масла, обжарить измельченную луковицу, всыпать 2 ст.л. муки и обжарить, постоянно помешивая. Порциями влить 500-600 мл молока, постоянно помешивая. Если слишком густо, добавить еще молока. Положить 100 г нарезанного кусочками сыра и дать расплавиться. Посолить, поперчить.

Виктория ЗАМАЛИНА, г. Днепр



### Свекольный песто

Вареную свеклу крупно нарезать, положить в блендер, добавить 0,5 ст. обжаренного арахиса, пропущенные через чесночницу 2 зубчика чеснока и смешать до однородности. Влить сок пол-лимана и взбить. Не прекращая взбивать, влить по 2 ст.л. растительного масла и соевого соуса. Посолить и поперчить по вкусу.

Ольга ГОЛУБКОВА, г. Москва.

Фото автора

### Тропический

Киви очистить, нарезать кусочками, положить в чашу блендера, влить 2 ст.л. лимонного сока и измельчить до однородности. Добавить к макаронам, заправленным сливочным маслом, украсить кусочками киви.

Алевтина СЕМЕНОВА, с. Шемурша, Чувашия. Фото автора

# Что на гарнир?

На ум сразу приходят рис, макароны, картофель... Не спешите скучать, ведь эти привычные продукты можно дополнить вкусными добавками. На выходе вы получите блюда с совершенно новым вкусовым звучанием. А лодочки из молодой картошки и на праздничный стол впору подать.

## «Под парусами»



**Молодой картофель** вымыть и обсушить бумажными полотенцами. Клубни разрезать пополам, подрезать донышко для устойчивости. Чайной ложкой выбрать немного середины, в углубление положить очищенный **зубчик чеснока**. **Соленое сало** нарезать ломтиками, каждый проколоть зубочисткой в виде паруса. В лодочки воткнуть по «парусу». Запекать при 180 град. 30-35 мин.

Ольга КИБЕЦ, г. Новороссийск.

Фото автора



## Грибная лапша



**Шампиньоны** вымыть, нарезать средними кусочками, смешать с нарезанным **луком**, **посолить** и обжарить на сковороде с разогретым растительным маслом. Как пустят сок, всыпать мелкую **лапшу**, **вермишель** или **другие макаронные изделия** быстрого приготовления, **поперчить** и жарить, постоянно помешивая, до готовности. Если получится суховато, влить немного молока или кипяченой воды. В конце добавить пропущенный через чесночницу **чеснок** и рубленую **зелень**.

Татьяна НОВОЖЕНИНА, п. Энергетик Оренбургской обл.

## Овощной «плов»



### в мультиварке

Блюдо готовлю без лишних хлопот, потому что выручает моя чудо-помощница. Отлично походит для завтрака.



0,5 небольшого кочана капусты, 320 г риса (2 мультистакана), 2 луковицы, некрупная морковь, соль и зелень — по вкусу, растительное масло.

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Все обжарить в мультиварке, добавив немного растительного масла, в режиме «Жарка» или «Выпечка». Когда лук станет прозрачным, всыпать рис и жарить, пока он не побелеет. Положить нарезанную капусту и рубленую зелень. Влить 2,5 мультистакана воды, посолить. В режиме «Рис» довести до полной готовности.

Оксана ДОРОШ, г. Львов.

Фото автора

## ВНИМАНИЕ, ВЫГОДНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!

ПОДПИШИТЕСЬ НА ИЗДАНИЯ «НАША КУХНЯ. СПЕЦВЫПУСК» И «САМОБРАНКА» НА 2020 ГОД ПО ЦЕНАМ 2019 ГОДА! УСПЕЙТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ ДО 31 АВГУСТА, ДАЛЕЕ ОЖИДАЕТСЯ ПОВЫШЕНИЕ ПОЧТОВЫХ ТАРИФОВ.

### «САМОБРАНКА»

#### «МЕНЮ ДИАБЕТИКА» (ВЫЙДЕТ 14 ЯНВАРЯ)

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

#### «СТРАНА ДЕСЕРТОВ» (ВЫЙДЕТ 7 АПРЕЛЯ)

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

### «НАША КУХНЯ. СПЕЦВЫПУСК»

#### «РЕЦЕПТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

(11 ФЕВРАЛЯ И 21 АПРЕЛЯ)

**П**од популярную нынче тему мы выделили сразу два номера. 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 и при желании потеряете пару лишних килограммов.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ  
ПО ИНДЕКСАМ  
«ПОЧТЫ РОССИИ»:

«САМОБРАНКА»

**П2382**

«НК. СПЕЦВЫПУСК»

**П2408**

# Пять раз выиграйте, выпивав одно издание

Только  
представьте себе,  
что бывает и такое:  
всегда цены растут, а им их  
заморозили!

ТОЛЬКО ДО 31 АВГУСТА 2019 ГОДА МОЖНО ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ  
НА «НАШУ КУХНЮ» НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ  
2020 ГОДА ПО СТАРЫМ ЦЕНАМ!

Подписавшись уже сейчас,  
вы гарантированно:



Оформите  
подписку по  
САМОЙ НИЗКОЙ  
ЦЕНЕ!



В предновогод-  
ней суете не  
побежите на  
почту, чтобы  
подписаться.



**ЛЕНЬ ИДТИ  
НА ПОЧТУ?**

На «Нашу кухню»  
можно  
подписаться  
на сайте  
**TOLOKA24.RU**  
с любого  
месяца!

Узнаете условия  
подписной акции,  
где все участники  
получат подарки.



Не упустите ни одно-  
го выпуска  
«Нашей кух-  
ни», где вас ждут  
только лучшие про-  
веренные кулинар-  
ные рецепты; советы  
и рекомендации ком-  
петентных поваров,  
кондитеров, дието-  
логов и врачей.

ПОДПИСНЫЕ  
ИНДЕКСЫ:

**П2938**

«Пресса России»

**П1205**

«Почта России».

И НЕ ЗАБУДЬТЕ:  
ВЫГОДНЕЕ ВСЕГО  
ПОДПИСАТЬСЯ  
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ  
2020 ГОДА  
ДО 31 АВГУСТА!



#### «Умное» варенье

- Не варю варенье, когда на плите готовится еще что-то — лакомство легко впитывает посторонние запахи.
- К ягодам со слабым ароматом добавляю корицу, ваниль или лимонную цедру.
- Если ягоды или фрукты во время варки сморщиваются, а сироп быстро густеет, добавляю кипяченую воду.
- Если варенье готовится долго и не желает густеть, вливаю немногого лимонного сока для ускорения процесса.
- При варке в несколько приемов прикрываю заготовку пергаментом, чтобы не заветрилась.
- Раскладываю сладкую заготовку остывшей, тогда ягоды и плоды не поднимутся вверх и храниться варенье будет лучше.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел

#### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Признавайтесь, есть у вас в запасе такая заготовка, которую бережете для самых исключительных случаев? Достаете фирменный салат или соус лишь для самых желанных гостей? А баночка ваших маринованных огурчиков для невестки — как флаcon изысканных духов? Тогда вам самое время написать в редакцию и поделиться со всеми читателями своим рецептом заготовки! Только представьте, сколько семей заживет еще вкуснее и счастливее! Ждем от вас секреты и хитрости заготовок на адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» или на e-mail: nk@toloka.com

#### СОВЕТ

Если перестаралась с сахаром и варенье или джем получились чересчур приторными, добавляю в заготовку немного лимонного сока. Вкус становится более приятным.

Ольга ЛАПШОВА,  
д. Алферьево  
Рязанской обл.

# Парад заготовок

**В** разгар лета не только отъедаемся вдоволь свежими овощами и фруктами, но и не забываем запастись витамины с грядки впрок. Следуйте рецептам наших читательниц и радуйте домашних новинками. Зимой, открывая баночки, вспомните хозяйшек добрым словом.

## Ягода малина с шоколадом

**1 кг малины, 500 г сахара, 100 г белого шоколада, 50 мл воды, 2-3 веточки мяты.**

Малину сложить в кастрюлю, влить воду и на среднем огне довести до

кипения. Затем откинуть на сито, сок слить в посуду для варки варенья. Туда же протереть сквозь сито ягоды, положить сахар и мяту, на среднем огне довести до кипения. Убавить огонь до минимума и варить, помешивая, при чуть заметном кипении 5-7 мин. Убрать веточки мяты, добавить измельченный шоколад и готовить еще 5-7 мин. до полного его растворения. Разлить в стерилизованные банки, закрыть крышками. Перевернуть и укутать до остывания. Хранить в сухом прохладном месте.

Елена КАЛУГИНА, г. Остров. Фото автора



## «Южанка»



Хочу предложить рецепт вкусной заготовки. Делаю так уже пятый год и гарантирую незабываемый вкус. Готовить просто и быстро.

**1 кг слив, 500 г сахара, 100 г темного шоколада, 20 г желатина.**

Из слив вынуть косточки, мякоть пропустить через мясорубку, переложить в кастрюлю, засыпать сахаром, добавить желатин. Варить до загустения, влить растопленный шоколад, проварить 5 мин. Готовое варенье разложить в банки, закрыть крышками, остудить и поставить на хранение в холодильник.

Екатерина ВЛАДИМИРОВА, г. Камышин



## «Дуэт»



## «Пряная вишня»

Мы всегда варим много вишневого варенья — очень любим эти ягоды. Ведь так здорово собраться семьей за столом и пить чай с душистым вареньем!

**5 кг вишни с косточками, 5 кг сахара, сок лимона, 2-3 палочки корицы.**

Вишню перебрать, промыть и дать воде стечь. Ягоды пересыпать сахаром, оставить на 5-6 часов. Затем варить до закипания на большом огне, постоянно помешивая. Убавить огонь и готовить в три приема по 8-10 мин. Между варками варенье должно постоять 5-6 часов. На третий раз добавить корицу и лимонный сок. Как будет готово, достать корицу, разлить лакомство в стерилизованные банки и закатать.

Чтобы варенье не испортилось при хранении, **снимайте пенку** при варке.



Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково.  
На фото моя мамочка Татьяна Ивановна

## Вяленые помидоры

### С базиликом

Оставшийся душистым маслом поливайте отварной картофель или заправляйте салаты — вкуснотища!

**1,5 кг помидоров, 700 мл растительного масла, 1,5 ст.л. соли, 1,5 ст.л. сахара, стручок острого перца, 1 ст.л. сущеного майорана, листья базилика.**

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать четвертинками, удалить мякоть с семенами. Выложить на противень, застеленный пергаментом. Посыпать солью, сахаром, майораном, выложить базилик и рубленый острый перец. Вялить при 60 град. 5-6 часов с открытой дверцей. Разложить в баночки и залить растительным маслом. Хранить под крышкой в холодильнике.

Помидорки берите небольшие, упругие, сорта **Сливка**.

Анастасия НИКОЛАЕВА, г. Краснодар

### С прованскими травами

**500 г помидоров, 150 мл растительного масла, 1,2 ст.л. сахара, 1 ст.л. соли, 3 зубчика чеснока, молотый красный перец, прованские травы.**

Помидоры вымыть, обсушить, крупные разрезать на 4 части, мелкие или черри — на 2 и выложить на противень, застеленный пергаментом. Посыпать солью, сахаром, измельченным чесноком и прованскими травами, сбрызнуть растительным маслом и вялить в слабо разогретой духовке с открытой дверцей 1,5-2 часа. Затем готовить при 180 град. еще 30-40 мин. Переложить в стерилизованную банку и залить растительным маслом. Хранить в холодильнике.



Алевтина СЕМЕНОВА, с. Шемурша, Чувашия. Фото автора

## Кетчуп «Янтарный»



Пробуешь первую ложечку — сладко, потом ощущаешь нежную остроту и пикантность. Не понимая, что же ты попробовал, рука так и тянется взять еще, чтобы понять загадку вкуса. Можно поставить на хранение или сразу подавать к мясным блюдам.

**1 кг яблок, 500 г абрикосов, 500 г лука, 700 г сахара, 350 мл 6%-ного винного уксуса, 2-3 зубчика чеснока, 1 ч.л. крупной соли, 2 ч.л. свежего или молотого имбиря, 1 ч.л. черного перца.**



Яблоки очистить от кожуры и сердцевин, из абрикосов вынуть косточки. Нарезать фрукты и лук мелкими кубиками, чеснок пропустить через чесночницу. Все соединить, перемешать, выложить в большой сотейник, добавить уксус, сахар, перец и соль. Поставить на средний огонь, накрыть крышкой и довести до кипения. Затем на малом огне, периодически помешивая, довести массу до загустения. Горячий кетчуп разложить в стерилизованные банки, стерилизовать 0,5-0,75-литровые 10 мин. и закатать.

Ирина НАГОРНАЯ, г. Таганрог. Фото автора

### КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ ЮЛИЯ БАСТРИГИНА ИЗ Г. МОСКВЫ:

— Я как диетолог крайне неравнодушна к соусам и дипам, особенно правильно приготовленным. Соус богат ценными веществами. Основа — абрикосы и яблоки, которые при нагревании образуют пектини и придают заготовке изумительную нежную консистенцию. Пектини также отвечают за выведение большей части токсинов из организма и даже радионуклидов. В соусе много калия и железа, а они крайне необходимы для здоровья сердечно-сосудистой системы. Имбирь и чеснок помогают повышать иммунитет и бороться с простудами. Перец и винный уксус добавляют нежную остроту и пикантность без вреда для фигуры. Единственный минус — большое количество сахара. Но здесь можно найти выход — просто не сочетайте соус с жирными продуктами, например, ветчиной. Ешьте его с постным мясом или птицей. ●

## КУЛИНАРНЫЕ ЗАМЕТКИ: БЛАГОРОДНОЕ ВАРЕНИЕ

Для наших предков варенье было дорогим удовольствием. Из-за космических цен на сахар его готовили на меду или патоке. Крестьяне экономили еще больше и обходились без меда — томили ягоды в русской печи, уваривая массу по 5-6 часов. В усадьбах процессом варки варенья руководила сама хозяйка, причем у каждой были свои секреты и хитрости. Их держали в строжайшей тайне. Благородных девиц обучали тонкостям варки вкусного варенья наравне с рисованием, пением и игрой на музыкальных инструментах.

Основным фруктом для варенья были яблоки. Популярен был сухой способ, когда плоды нарезали дольками, поливали медом и сушили в печи. А мы приготовим яблочное варенье с корицей.

**1 кг очищенных яблок, 0,7 кг сахара, 1 ч.л. корицы.**

Нарезанные дольками яблоки засыпать сахаром и оставить на пару часов. Если сока образовалось мало, влить 100 мл воды. На малом огне

довести до кипения, периодически помешивая. Варить 5 мин. и снять с огня. Оставить на 2 часа, довести до кипения на малом огне, проварить 5 мин., не перемешивая. Через два часа опять поставить на малый



## Баклажаны как грибы



Не всегда заготовка доходит до банок, потому что очень уж вкусная. Знакомые, которым довелось ее попробовать, все как один попросили рецепт. Гарантирую, станете поклонником блюда, даже если не любите баклажаны.

**5 кг спелых баклажанов, 1,5 кг лука, 800 г майонеза, 70-80 г пряностей со вкусом грибов, растительное масло.**

Баклажаны вымыть, срезать плодоножки, нарезать небольшими кубиками, залить водой и прокипятить 5 мин. Откинуть на дуршлаг и отжать. Обжарить баклажаны в небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета. Отдельно обжарить измельченный лук. Все сложить в кастрюлю, добавить майонез и пряности, перемешать. Разложить овощи в пол-литровые банки, утрамбовывая. Стерилизовать 15 мин., закатать. Укутать до остывания.

**Если любите овощи помягче, очистите баклажаны от кожицы.**

Ольга ШЕВЦОВА, г. Щигры. Фото автора



огонь и всыпать корицу, аккуратно перемешать. После закипания разложить в вымытые с содой банки и закрыть прокипяченным крышками. Перевернуть до остывания. Можно хранить в квартире. Выход — 3 банки по 0,35 л.

Светлана ГУАГОВА, г. Майкоп. Фото автора

## На закуску — огурчики



500 г огурцов, 4 зубчика чеснока, 1 л воды, 1 ст.л. с верхом соли, 5 горошин черного перца, 2 листа черной смородины, зелень чеснока и укропа.

Огурцы вымыть, срезать кончики с двух сторон, плоды сложить в контейнер, перекладывая укропом и листьями смородины. Добавить нарезанную зелень чеснока и нарезанный пластинами чеснок. В горячую воду положить соль и перец, залить огурцы. Когда рассол остынет, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Если



засолили утром, то к вечеру будут готовы.

Если есть, добавьте к огурцам **лист хрена**.

Александра МИХАЙЛОВА,  
г. Фальчепинг

●●● А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО 19 ИЮЛЯ В РОССИИ ОТМЕЧАЮТ ДЕНЬ ПИРОЖКОВ С МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ? СТАРТОВАЛ ЭТЫЙ СЛАДКИЙ ПРАЗДНИК В 2015 ГОДУ, А ЦЕЛЬ ЕГО — ПОДДЕРЖАТЬ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ И ЛИШНИЙ РАЗ ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ ВКУСНЕНЬКИМ. ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД ПРИГОТОВИТЬ НАЧИНКУ ДЛЯ РУМЯНОЙ ВЫПЕЧКИ — СВЕЖЕЕ МАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ. У НАС КАК РАЗ И ОРИГИНАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ ИМЕЕТСЯ. ●●●

## «Лесная сказка»



У заготовки несравненный аромат и вкус!

2 кг маслят, 1 л воды, 2 ст.л. сахара, 3 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции, 4 ч.л. соли, 2 зубчика чеснока, 3 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 3 бутона гвоздики.



Очищенные и вымытые грибы варить 20 мин. в слегка подсоленной воде, снимая пену. Затем откинуть на дуршлаг, слить воду. В воду всыпать соль и сахар, вскипятить, положить грибы, перец и гвоздику, варить 30 мин. На 25-й минуте влить уксусную эссенцию (если используете 9%-ный уксус, его берите 120 мл, а воды — 900 мл). На дно пол-литровых стерилизованных банок положить по 3 лавровых листа и 2 зубчика чеснока, разложить грибы и закатать. Хранить в прохладном месте.

Ярослава ЗЮЗИНА, г. Саянск.  
Фото автора



## Чтобы готовка была в радость!

Ценители кулинарного мастерства знают, что кухня — это не только вкусные блюда, ловкое владение ножами и обширные знания о специях, но и всевозможные бытовые травмы, которые неизбежны даже у шеф-поваров. А уж обычной хозяйке и погодно нужно быть начеку — держать в аптечке необходимые средства против таких неприятностей.

Можно быть виртуозом в нарезке продуктов, но никто не застрахован от досадных порезов. А работа с овощной теркой почти всегда оставляет на руках мелкие царапины. И даже если такие раны не очень болезненны, они все равно нуждаются в оперативной обработке.

Поэтому сначала нужно продезинфицировать рану подходящим доступным антисептиком. А дальше можно использовать препарат **РАНАВЕКСИМ**. Это всем знакомый и проверенный временем стрептоцид — порошок для наружного применения.

Чем хорош **РАНАВЕКСИМ**? Во-первых, он удобен в использовании: специальный дозатор позволяет наносить препарат непосредственно на ранку, не дотрагиваясь до нее руками, и распределяет порошок равномерно и аккуратно.

Во-вторых, упаковка **РАНАВЕКСИМА** позволяет использовать средство многократно и без риска рассыпать. Экономия? Несомненно!

В-третьих, **РАНАВЕКСИМ** не доставит неприятных ощущений в виде жжения, которое бывает, например, после нанесения некоторых спиртосодержащих антисептиков.

Позаботьтесь, чтобы в вашей домашней аптечке был **РАНАВЕКСИМ**, который поможет справиться с бытовыми травмами кожи, полученными во время приготовления пищи. Он не будет лишним на даче или на пикнике, где возможны раны от работы с мангалом, ссадины после катания на велосипеде. **РАНАВЕКСИМ** может подойти практически всем членам семьи, за исключением детей до 3 лет.

Легко использовать, удобно хранить.

**РАНАВЕКСИМ — НЕ СТРАШНЫ НАМ РАНЫ С НИМ!**

avexima  
РУ: ЛП-003495  
Реклама



Имеются противопоказания. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь со специалистом

## «Палочки-выручалочки»



**Кабачки — один из овощей, который легко можно найти в наших магазинах и на приусадебных участках. Еще люблю их за то, что они хорошо хранятся как в холодильнике, так и на балконе.**

**1-2 небольших кабачка, 1 ст. муки, 2 яйца, 50 г сыра, панировочные сухари, любимые пряности, соль, перец — по вкусу.**



Мякоть кабачков нарезать крупными палочками (сначала пластинами вдоль, затем поперек). В сухари натереть на мелкой терке сыр, добавить пряности, соль, перемешать.

Кабачковые палочки обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в муке, а затем в сухарях с сыром. Переложить на противень, застеленный пергаментом или фольгой, и запекать в горячей духовке при 200 град. 15-20 мин. (ориентироваться на свою духовку). Выложить палочки на тарелку, подавать с **кетчупом** или любыми другими соусами.

Ольга ЛОБОДА, г. Пенза

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

В № 8 и 9 не пропустите рецепты блюд из янтарного меда и ароматных лесных грибов. Ждем ваших писем, дорогие читатели! Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» или электронный адрес: nk@toloka.com



# Кабачок — отличный овощ!

**З**апеченные и жареные, с фаршем и творогом, соленые и маринованные — выбирайте самые вкусные рецепты, дорогие хозяйки, и удивляйте семью вкусными и сытными блюдами из этого летнего овоща.

### Рулетики «Сытая семья»

Часто встречала рецепты рулетов из картофеля, но заменила его кабачком — получается не менее вкусно и сытно.

**3** кабачка, 250 г шампиньонов, 300-400 г куриного фарша, 1-2 яйца, 50 г сыра, луковица, 2 ст.л. муки, 3 ст.л. манной крупы, соль, пряности — по вкусу, майонез, растительное масло.

Шампиньоны нарезать пластинами, обжарить на масле до мягкости, добавить измельченный лук, перемешать и томить на огне еще 2-3 мин.

Фарш посолить, всыпать пряности, перемешать.

Натереть кабачок на крупной терке, вбить яйцо, всыпать муку, манку, посолить, перемешать (если консистенция получилась слишком густой, можно вбить еще одно яйцо). Выпекать блинчики на хорошо разогретой сковороде на масле с двух сторон. На каждый кабачковый блинчик выложить немного фарша и грибов с луком, свернуть в рулет. Переложить в форму для запекания, промазать майонезом и посыпать натертым сыром. Запекать в духовке при 180 град. около 30 мин.

Ольга БУРЕНКОВА, г. Санкт-Петербург.

Фото автора

## «Из тех времен»

Когда-то, во времена моего детства, консервированная продукция продавалась исключительно в магазинах. Дома же у нас всегда были на зиму заквашены капуста, огурцы и помидоры. Сейчас перед глазами картинка: бабушка через весь двор несет из погреба миску с капустой, а сверху — помидоры и огурцы. Первая мисочка шла на угощение бабушкам-соседкам, а вторая отправлялась домой... Моя бабушка была замечательной хозяйкой. В магазинах в те далекие годы продавались маринованные помидоры, огурцы, ассорти из помидоров и огурцов. Но вдруг появились маринованные кабачки — я в них просто влюбилась. Рецепта тогда никто дать не мог, но в магазине они у нас бывали частенько, да и стоили копейки. Когда я повзрослела, моя сотрудница (кстати, потрясающая хозяйка) поделилась рецептом именно таких кабачков. Теперь делаюсь этим рецептом с читателями. К слову, эти кабачки нравятся АБСОЛЮТНО ВСЕМ, кто их попробовал.

В 3-литровую банку положить листья хрена, веточку укропа и сельдерея, кольцо перца чили, несколько горошин черного и душистого перца, пару лавровых листов. Наполнить емкость нарезанными произвольно очищенными **кабачками**, залить кипят-



ком на 5-10 мин., затем воду слить. Снова залить кипятком на 5-10 мин., воду слить, всыпать в банку **2 ст.л. крупной соли с верхом, 5-6 ст.л. сахара** и влить **200 мл 9%-ного уксуса**, залить кипятком и закатать. Не укупоривать.

Скарлет, по e-mail, г. Москва

## Оладушки «Лапушки»

Хочу поделиться с читателями своим проверенным рецептом. Такими оладушками можно и детишкам покормить. Они получаются немного сладковатыми, что детям очень нравится.

**2 небольших кабачка, 2 яйца, 4 ст.л. манной крупы, щепотка соли, растительное масло.**

Кабачки очистить от кожуры и семян, натереть на мелкой терке (чуть крупнее, которая используется для драников), лишний сок отжать. Добавить яйца и манку, перемешать. Посолить массу, выпекать оладьи на хорошо разогретом масле. Подавать со **сметаной** и измельченной зеленью.

Оксана ШАТРАВСКАЯ, г. Минск.

Фото автора



**КОММЕНТИРУЕТ ШЕФ-ПОВАР СЕРГЕЙ ЛЕЩЕНКО ИЗ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА:**

— От кожуры кабачки не обязательно очищать, достаточно вымыть и удалить семена. Вместо манки лучше всыпать все-таки муку. И для разнообразия вкуса можно добавить немного натертой моркови и измельченного чеснока. Обжаривать оладьи нужно на хорошо разогретом масле. До готовности их также можно довести в духовке. ●

### А я делаю так...

Кабачок очищаю и натираю на мелкой терке, отжимаю от лишнего сока, вбиваю яйца, перемешиваю. Добавляю в массу натертый на мелкой терке сыр, чеснок, пропущенный через чесноч-

ницу, солю, перчу, всыпаю немного муки и хорошо перемешиваю. Обжариваю оладьи на хорошо разогретом растительном масле с двух сторон.

Галина ИВАНОВА, г. Брянск



**Советует  
специалист**

### 5 причин полюбить кабачок

А знаете ли вы, что кабачок не просто вкусный, но и помогает избавиться от проблем со здоровьем и улучшить качество жизни? О том, почему стоит включать овощ в свой рацион, рассказывает врач-диетолог Наталья КОРНЯКОВА, г. Витебск.

① Он легко усваивается и не вызывает аллергию. Годится даже для первого прикорма малышей.

② Благодаря высокому содержанию железа кабачок полезен при анемии; фосфора и кальция — при проблемах с зубами и костями; витамина С — для укрепления иммунитета; биологически активных веществ — при сердечно-сосудистых заболеваниях; пектинов — для печени и желчного пузыря; клетчатки — для нормализации работы желудочно-кишечного тракта; полезных углеводов — при диабете и для нормализации обмена веществ.

③ Сок из свежего кабачка — кладезь витаминов и микроэлементов. Его используют для утоления жажды и при стрессах. Чтобы улучшить вкус, можно разводить его свежим яблочным соком в пропорции 1:1.

④ В семечках кабачка много витамина Е, антиоксиданта, который помогает сохранять молодость, красоту и стройность. Можно есть в сыром виде или немного обжарив на сухой сковороде. Норма в день — 10-12 семечек.

⑤ Наиболее полезны молодые кабачки в сыром виде. Лучше всего их туширь, варить или запекать на гриле, не снимая кожуру, в которой много ценных веществ.

### Важно!

Кабачок не рекомендуется включать в меню при обострении хронического гастрита и язвенной болезни, кишечных инфекциях и расстройстве стула, заболеваниях почек, связанных с нарушением выведения мочи. ●

# Самобытность с акцентом

**Х**орватия — страна богатая: и на головокружительные виды, и на достопримечательности, и на вкусы. Этот райский уголок — отличное место для летнего отдыха: здесь вы получите удовольствие по полной программе, в том числе и от еды. А чтобы попробовать максимум за минимум времени, возьмите в путешествие список блюд, которые обязательно стоит пропробовать, — и Хорватия раскроется перед вами во всей красе!

НАШ КУЛИНАРНЫЙ ГИД — ТАТЬЯНА ОСТРОГЛЯД,  
АВТОР ГАСТРОНОМИЧЕСКИХ ТУРОВ «ПИЩА ДЛЯ УМА», Г. КИЕВ

Я знаю мало людей, которые впервые отправились в Хорватию НЕ на море. Любовь к этой сказочной стране начинается на побережье. Поэтому первая вкусная еда у вас наверняка будет морской. И почти точно далматинской. Потому что Далмация — это весь юг, от Дубровника до Задара.

Далматинская и средиземноморская кухни похожи как две сестры. Они обе базируются на морепродуктах и овощах, оливковом масле и оливках, чесноке и ароматных травах. И конечно, на вине. Белое и красное, много рыбы, паста, рис и белый хлеб — поначалу будет казаться, что вот точно такое же блюдо вы пробовали в Италии или Испании, Греции или Турции. Но через некоторое время вы все-таки почувствуете самобытность хорватской прибрежной кухни.

## Южный колорит

■ Список must try (прим. — обязательно попробовать) давайте откроем **запеченным ягненком**. Ispod peke — традиционный способ приготов-

ления мясных блюд на угольном барбекю. Ягненка накрывают куполообразной глиняной крышкой и сверху засыпают углем. Мясо медленно готовится в собственных сооках и в итоге сохраняет нежность и фантастический вкус.

■ **Черное ризotto.** Можно найти в каждом ресторане на побережье, но в идеале это блюдо надо пробовать в гостях у далматинца. Это ризotto с чернилами каракатицы, кальмарами и другими морепродуктами (обычно с моллюсками). Иногда для колорита его подают в большой раковине. А если заказываете на компанию, то в сковороде или на большом блюде, подогреваемом свечой.

■ **Паштицада.** Это праздничное говяжье рагу в красном вине со сладко-кисло-соленым вкусом. В нем уживаются нотки чернослива, мускатного ореха, десертного вина, жареного бекона, лука и петрушки. Подают блюдо с отварным картофелем или домашней пастой.

Один мой знакомый, настоящий далматинец, говорил, что его папа готовит лучшую в мире паштицу. При этом рецепт дать не мог — оказывается, каждый раз все делается по вдохновению, без точных взвешиваний и пропорций.

■ **Устрицы** — это моя любовь. Даже если вы их не любите или не



пробовали, пожалуйста, пропробуйте это блюдо в Стоне (маленький городок недалеко от Дубровника). **Здесь выращивают особый, довольно редкий вид европейских плоских устриц** Ostrea edulis и Mytilus galloprovincialis — поверьте, они очень вкусные!

## Вкус Истрии и Кварнера

Как думаете, какая должна быть кухня на территории, которая практически всегда принадлежала Италии? И где идеальный климат для виноградной лозы, оливковых деревьев, инжира, трюфеля? В общем, вы уже догадались — здесь все очень вкусно!

■ **Мидии в соусе бузара.** Технически, это блюдо можно попробовать в любой точке побережья. Но самые вкусные и максимально свежие — в Истрии, возле Лимского канала, там, где их выращивают. Есть два вида соуса: па bjelo — то есть белый (вино, чеснок, оливковое масло, петрушка, сухарная крошка), и па срено — то





●●● ДИКАЯ СПАРЖА — ДЕЛИКАТЕС, РАДИ КОТОРОГО ВЕСНОЙ В ИСТРИЮ СЪЕЗДЯЮТСЯ ЕВРОПЕЙСКИЕ ГУРМАНЫ. А СОБИРАЮТ ЭТУ ДИКОВИНКУ В ЛЕСУ В ТРУДНОДОСТУПНЫХ МЕСТАХ. ГОВОРЯТ, ОНА СОДЕРЖИТ МНОГО КАЛЬЦИЯ, БЕЛКА, ВИТАМИНОВ. ЛЮБИТЕЛИ СЧИТАЮТ, ЧТО ОНА ПОНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ И ОЧИЩАЕТ КРОВЬ. В ИСТРИИ ДАЖЕ ЕЖЕГОДНО ПРОВОДЯТ ДНИ ДИКОЙ СПАРЖИ, КОГДА КАЖДЫЙ РЕСТОРАН ОТ ОМЛЕТА ДО ДЕСЕРТА ГОТОВИТ С ЭТИМ ИНГРЕДИЕНТОМ. ●●●



же самое плюс томаты. Подают морепродукты на бузару с полентой, рисом или просто с белым мягким хлебом, которым надо вымакать ароматный соус.

■ **Пршут — это вяленый свиной окорок.** Схожий с хамоном в Испании, прошутто в Италии, жамбоном во Франции. В Хорватии два главных вида пршута — далматинский и истарский. Отличаются они тем, что в Далмации окорок коптят, а в Истрии — вялят на морском воздухе. Пршут с оливками и сыром — самодостаточная винная закуска. А еще с ним делают пиццу, используют в других блюдах. Вкусная штука.



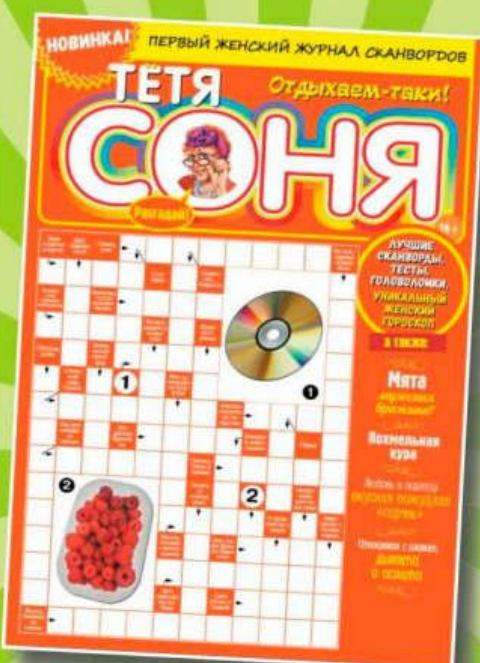
■ **Трюфель.** А вот это наркотик. Я еще не встретила ни одного человека, который бы остался к нему равнодушным. Реакции две: «Фу, ужас» или: «Жить теперь без него не могу». Самое интересное, что наступают они последовательно. **В Истрии с трюфелем подают все: пасту, мясо, фритай (вид омлета).** Добавляют при производстве оливкового масла, ракии, шоколада, колбасы и сыра.

■ **Оливковое масло.** О качестве хорватского масла раньше знали только сами хорваты и некоторые эксперты. А в 2016 году один из самых известных в мире справочников по оливковому маслу включил в свой список наибольшее количество производств из региона Истрия. Я неплохо разобралась в оливковом масле, когда работала в Италии. Поэтому могу подтвердить: истарское оливковое масло — великолепное. Если думаете, какой сувенир привезти из Хорватии, берите масло, и будет вам счастье.

Хорватия создана для гастроэкономического туризма. Здесь настолько богатая и разнообразная кухня, что одной поездки точно не хватит, чтобы познать все ее кулинарные изыски. Главное — не совершайте распространенную ошибку туриста: не ешьте только знакомые блюда. Откройтесь новому, ведь дома этих вкусов и этих продуктов вы уже не найдете!

# НОВИНКА!

## Первый журнал сканвордов для женщин



Уже в продаже!

Оформить  
подписку с  
любого месяца  
можно на сайте  
[toloka24.ru](http://toloka24.ru)

Скидка 15%  
по промокоду  
**«2019»**

## Барная карта

**Любая выпечка хороша со стаканом холодного молока, а если подать настоящий русский сбитень или имбирный напиток, будет еще вкуснее!**

### Имбирный напиток с медом и лимоном

**Горячо! Пряно! Ароматно! Идеальный напиток и для завтрака, и для вечернего чаепития.**

**500 мл воды, кусочек свежего имбиря, 2 ломтика лимона, 2-4 бутона гвоздики, палочка корицы, мед — по вкусу.**



От корня имбиря отрезать пару ломтиков, положить в заварник для чая, добавить лимон, пряности, залить кипятком и оставить на 10 мин. Добавить мед, перемешать и подавать горячим.

Юлия МАТВЕЕВА, г. Новосокольники.  
Фото автора

### «Русский сбитень»

**Забыли мы медовый напиток наших предков — сбитень. Название его, скорее всего, происходит от слова «сбитый» — крепкий, ядреный. У каждого сбитенщика были свои рецепты этого напитка. Приготовление же их примерно одинаково. Готовили, но редко, и сбитни хмельные — с добавлением вина. Теперь каждый может подобрать рецепт по своему вкусу, я готовлю вот по этому рецепту.**

**150 г сахара, 150 г меда, 1 л воды, 2 г лаврового листа, по 5 г бутонов гвоздики, молотых корицы, имбиря и кардамона, 2 горошины черного душистого перца.**

В кастрюле в воде развести мед, всыпать сахар и кипятить 10-15 мин., снимая пену. Затем добавить пряности, довести до кипения, снять с огня и дать настояться 15-20 мин., процедить.

Наталья ПОЛОВСКИХ, г. Санкт-Петербург

# Сделаем мир вкуснее

**С**частливые люди те, в чьих домах пахнет пирогами. Наши хозяйки отлично знают, чем порадовать близких, чтобы они были сыты и довольны. Только проверенные рецепты ждут вас, дорогие читатели. Дело за малым: выбрать тот самый, запастись нужными продуктами и... творить вкуснятину.

## Пицца «Пан Помидор»

**Очень вкусная пицца. Рецепт простой, блюдо всегда получается.**

**100 мл теплого молока, яйцо, 1 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. соли, 0,5 пакетика сухих дрожжей, мука, растительное масло, майонез, помидоры, сыр, чеснок, базилик.**

Из молока, яйца, сахара, дрожжей, соли и муки замесить тесто, добавив столько муки, чтобы оно было чуть мягче, чем на пироги, чтобы в дальнейшем его можно было рукой



распределить в форме. Дать подойти в теплом месте 30 мин.

Смазать форму растительным маслом, разровнять тесто, смазать тонким слоем майонеза, выложить кружочки помидоров, натертый сыр, измельченный чеснок, немного базилика. Выпекать пиццу в духовке при 200 град. до готовности.

Елена СУЩЕВА, г. Сальск.  
Фото автора

## С семгой и картофелем

**150 мл молока, 1,5 ч.л. сухих дрожжей, яйцо, 70 г сливочного масла, 450 г муки, 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли, 500 г филе семги, 100 г сыра, 2 картофелины, кунжут.**

Дрожжи развести в теплом молоке, всыпать сахар, 2 ст.л. муки и оставить в теплом месте на 30 мин. до появления пышной шапочки. Добавить яйцо, соль, растопленное масло, порциями



муку и замесить мягкое эластичное тесто, оставить его подходить в теплом месте на 2-3 часа.

Часть филе семги нарезать полосками по 2 см, остальное — мелкими кубиками, посолить, поперчить. Сыр натереть на средней терке. Картофель отварить до полуготовности и нарезать кубиками.

Раскатать тесто в тонкий пласт, выложить полоски рыбы по кругу, отступив от края около 4 см. Накрыть рыбью тестом и залепить (должен получиться валик). Острым ножом надрезать валик на кусочки шириной около 4 см и вывернуть каждый кусочек рыбкой вверх, присыпать край кунжутом. В центр пирога выложить картофель, кубики филе, присыпать сыром. Оставить пирог на полчаса для расстойки, затем выпекать в разогретой до 180 град. духовке до золотистой корочки примерно 30 мин.

Елена КИРЯШИНА, г. Ульяновск.  
Фото автора

**СОВЕТ**

Если готовый пирог прилип к противню, подержите противень над паром или оберните на несколько минут влажным полотенцем.

## Хачапури на мангале

*Все очень просто и безумно вкусно.*

**На одну порцию:** 80-100 г сыра сулугуни (смесь адыгейского и сулугуни), 80 г слоеного бездрожжевого теста, 10 г сливочного масла, зелень кинзы, яйцо.

Сыр натереть на крупной терке, добавить измельченную зелень и размягченное масло. Сформовать небольшую порцию и нанизать на шампур. Спрессовать руками и придать форму ляля. Отрезать пласт подготовленного теста шириной 3-4 см. Присыпать его мукой и немного раскатать, обернуть вокруг

сыра. Хачапури смазать взбитым яйцом. По желанию можно посыпать измельченными грецкими орехами, черным и белым кунжутом. Обжарить над углами до светло-коричневой корочки, лучше готовить на небольшом жаре (тогда тесто не обгорит, а начинка внутри расплавится). Если будет сыр подгорать, поднять его над углами. Сыр внутри должен расплываться полностью. Подавать с любой зеленью и зернами граната.

Сергей БАРАНОВСКИЙ, шеф-повар,  
г. Екатеринбург

## Пирог «Крокодил»

*Хочу поделиться рецептом вкусной выпечки. В нашей семье он понравился всем без исключения: гости были в восторге, а кто не смог прийти, смотрели фото и очень просили испечь пирог еще раз.*

**Дрожжевое тесто, 6 картофелин, 400 г мяса, луковица, соль, перец — по вкусу.**

Мясо и очищенный картофель нарезать мелкими кубиками, лук — полукульцами. Все соединить, перемешать, посолить, поперчить.

Тесто раскатать в прямоугольный пласт, ножом обрезать края (они еще пригодятся) и выложить начинку. Начиная с углов, сделать надрезы до начинки и сложить их косичкой внахлест, оставляя первые и последние. Из верхней части сложить голову, уплотняя и вытягивая мордочку. Сделать ноздри, хвост скрутить жгутом. Из остатков теста слепить колбаску и приkleить в виде бровей. Колбаски потоньше, свернутые в кольцо, — глаза. Из теста сделать 4 лепешки, а в них 4 разреза (5 пальцев) — лапки. По краю челюсти ножницами сделать зубы, не дорезая до конца, и неровности по всему туловищу. Крокодил готов. Выпекать в духовке до готовности около 40 мин.



**Тесто готовлю** из 0,5 кг муки, 250 мл молока, 2 ст. л. растительного масла, 40 г свежих дрожжей, яйца, соли и сахара.

Гульназ ФАЗЫЛОВА, г. Набережные Челны.  
На фото — мой главный дегустатор  
и вдохновитель сын Амирхан

# НОВИНКА!

**Едешь на дачу?  
Возьми журнал  
в придачу!**



## УЖЕ В ПРОДАЖЕ

**Для тех, кто любит всё решать сам!**

**Оформить подписку с любого месяца можно на сайте toloka24.ru  
Скидка 15% по промокоду «2019»**

# По секрету всему свету

**В** начале XIX века богатые барышни на званых приемах незаметно прятали в ридикюли конфеты. Потому что тогда не было кондитерских фабрик и каждый кондитер готовил сладости по собственному рецепту, который хранился в тайне. Как же хорошо, что мы с вами живем в прекрасное время, когда рецепты самых вкусных сладостей доступны всем желающим именно благодаря нашим читателям — сладкоежкам. Наслаждайтесь!

## Черничная «Нежность»

Обожаю этот пирог: нежная творожная начинка с ягодно-ванильным вкусом и невероятно красивый цвет благодаря натуральному красителю (чернике) — чудесный десерт!

**Для теста:** 100 г сливочного масла, 50 г сахара, яйцо, 1 ч.л. разрыхлителя теста, 200 г муки.

**Для начинки:** 500 г творога, 150 г + 2 ст.л. сахара, 2 яйца, 2 ст.л. кукурузного крахмала, 150 г + 1-2 ст.л. сметаны 25%-ной жирности, 50 г свежей или замороженной черники.

Смешать растопленное масло, сахар и яйцо, всыпать муку с разрыхлителем. Замесить тесто, распределить в форме, застеленной пергаментом, сделать бортики. Поставить в холод на 30 мин.

Чернику размять, добавить 2 ст.л. сахара, довести до кипения и проварить несколько минут. Пробить блендером в пюре, еще раз довести до кипения. Снять с огня, остудить.

В чашу блендера положить творог, добавить 150 г сахара, крахмал, яйца, 150 г сметаны, взбить до однородности. Разделить начинку на две части. В одну вмешать черничное пюре, в другую — 1-2 ст.л. сметаны.

Выкладывать на тесто поочередно по 1 ст.л. цветную и белую массы. Осторожно встряхнуть форму, чтобы начинка равномерно распределилась. От края к центру провести деревянной шпажкой, чтобы получился рисунок. Выпекать пирог при 180 град. около часа. Остудить, достать из формы.

Анна ДАНИЛОВА,  
г. Ейск. Фото автора



## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Знаете, как готовить вкусные сладкие пироги и пирожки, невероятно аппетитные десерты, конфеты, печенье и другие лакомства? Тогда подсластите, дорогие читатели, друг другу жизнь, прислав в редакцию свои лучшие рецепты сладких блюд. Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» или электронный адрес: nk@toloka.com

СЛАДКОЕЖКАМ



### • КСТАТИ •

Благодаря высокому содержанию витамина D и кальция, творог снижает вероятность заболевания раком груди. В Гарвардской школе общественного здравоохранения доказали: если женщина в предклиматический период ест пищу, богатую кальцием и витамином D, это значительно снижает риск болезней молочной железы, в том числе онкологических. Исследования проводились на протяжении 16 лет.

## Пирог «Аманда»



**Для теста:** 500 г муки, 150 г сахара, 200 г сливочного масла, 100 мл кефира, щепотка соли.

**Для заливки:** 500 г охлажденной сметаны 20-25%-ной жирности, ванилин, банка сгущенного молока, 1 ст.л. кэроба или цикория.

Растопить масло, смешать с сахаром и солью, всыпать просеянную муку и растереть в крошку. Влить кефир, всыпать соду и замесить тесто.

Смешать 2-3 ст.л. сгущенки с кэробом для узоров. Остальную соединить со сметаной и ванилином (при желании можно добавить немного творога).

Смазанный противень посыпать мукой. Раскатать по всей его поверхности тесто с бортиками, вылить начинку. Сверху хаотично покапать темной заливкой с кэробом и зубочисткой нарисовать узоры. Выпекать при 200 град. 20 мин., пока бортики не зарумянятся.



Юлия БЫКОВА,  
с. Губари Воронежской обл.  
Фото автора



## Пышки «Ленинградские»

Да, да, это именно они, те самые неповторимые, ароматные, самые вкусные во всем нашем огромном мире пышки! С нежной хрустящей корочкой и мягкие, пышные внутри. Вы их только попробуйте, удовольствие захочется повторять снова и снова, не останавливаясь на съеденном. Уверена, за этот кулинарный «клад» вам многие скажут спасибо. А ведь на самом деле все очень даже просто... Дерзайте!

**265 г муки первого сорта, 8 г сухих дрожжей, 2,5 г соли, 30 г сахара, 190 мл теплой воды (по ГОСТу, для российской муки, надо 150 мл), 10 г меланжа или яйца, 15 г маргарина.**

Смешать муку, соль, сахар, меланж, дрожжи, воду и маргарин. Замесить безопарное тесто и дать расстояться 4 часа, иногда обминяя. Сформовать порционные шарики, дать подойти. Затем, смазав руки расти-

**тельным маслом**, придать форму пышек, проткнув пальцем в центре и прокручивая тесто в руках, растянуть до нужного размера. Обжарить в большом количестве **растительного масла** до появления легкой золотистой корочки. При подаче присыпать **сахарной пудрой**. А потом налить себе чашку кофе или чая и получить обещанное удовольствие!

Елена ПЫТАЛЕВА, г. Санкт-Петербург.  
Фото автора



**КОММЕНТИРУЕТ ТИТО КЕОСЯН,  
ШЕФ-ПОВАР ИЗ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА:**

— Умеете вы отвлекать от работы. Не знаю, как дожить до вечера и... с головой в пышечную. А пригласите на пышки с чаем или молоком! С меня — сгущенное молоко, мед, взбитые сливки или, может быть, приготовим шоколадную глазурь. Потом будем поливать каждую пышку и наслаждаться жизнью. А вдруг у вас есть клубничное или вишневое варенье? Тогда точно к черту общепит, я иду к вам! ●

HTTPS://WWW.TOLOKA24.RU/

## Булочки «Любимые»



**Для теста:** 750-800 г муки, 11 г сухих быстродействующих дрожжей, 80 г сахара, щепотка соли, 270 мл молока, 120 г сливочного масла, 2 яйца + для смазывания.

**Для начинки:** 800 г творога, яйцо + желток, сахар — по вкусу.

Смешать муку, дрожжи, сахар и соль, влить теплое молоко, растопленное масло, вбить яйца, замесить тесто и поставить в тепло для подъема. Обмывать и дать подняться еще раз.

Творог протереть сквозь сито, вбить яйцо, желток и всыпать сахар, перемешать (если творог жидкий, можно ограничиться одним яйцом).

Готовое тесто разделить примерно на 20 кусочков, каждый раскатать в лепешку, на середину выложить начинку, собрать края, защипывая и делая таким образом мешочки. Получившиеся шарики выложить на противень, застеленный пекарской бумагой, швом вниз. А сверху в центре каждой булочки сделать острым ножом небольшой надрез. Смазать заготовки яйцом и выпекать в духовке при 180 град. 20-25 мин. Сдобы получается мягкой, воздушной и долго не черствеет.



Татьяна МИХИНА, г. Семилуки. Фото автора

**ОФОРМИТЕ ПОДПИСКУ НА «НАШУ КУХНЮ» НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА С ЛЮБОГО МЕСЯЦА СРАЗУ НА ГОД НА САЙТЕ**

**TOLOKA24.RU**



# Вишневый панчо



Хочу поделиться рецептом панчо в новом формате. Яркий, радостный тортик будет украшением стола. А главное — все натуральное!

**Для бисквита:** 4 яйца, 280 г муки, 180 мл растительного масла без запаха, 180 мл молока, 30 г темного шоколада, 20 г какао, пакетик ванильного сахара, 200 г сахара, 8 г разрыхлителя теста, 0,5 ч.л. соды, щепотка соли.

**Для крема и прослойки:** 600 г сметаны (жирностью 20%), 200 г сахарной пудры, 100 г сахара, 150 мл вишневого сока, 20 г желатина, 300 г вишни, 30 г рубленого темного шоколада.

**Для украшения боков:** 50 г темного шоколада.

① Взбить яйца и соль в легкую пену, постепенно всыпая сахар. Растигнуть шоколад на водяной бане, подмешать масло, сняв с огня. В теплом молоке развести какао, смешать с яичной смесью, затем с масляной. Взбить до однородности. Муку просеять с разрыхлителем и содой, порциями всыпать в жидкую основу теста.

② Форму диаметром 26 см, смазанную **сливочным маслом**, приподнять мукой. На дно выложить пергамент, а на него вылитъ тесто. Выпекать в духовке при 180 град. 30-40 мин. Бисквит извлечь из формы, дать остить, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на



3-4 часа или на ночь. С «созревшего» бисквита снять шапочку и разрезать на два коржа. С помощью тарелки обрезать края до размера 22 см. Из обрезков нарезать квадратики 1x1 см.

③ Вишню 3-4 мин. проварить с 100 г сахара, процедить через сито, остудить. Распустить в вишневом соке желатин до жидкого состояния. Сметану перемешать с сахарной пудрой, постепенно подмешивать желатиновую смесь. Отделить

250 мл, оставить при комнатной температуре, а остальное поставить на 15 мин. в холодильник.

④ Достать сметанный крем и опустить в него бисквит, нарезанный кубиками. В кондитерское кольцо выложить корж, можно слегка пропитать вишневым соком. Выложить слой кубиков с кремом, разровнять, сверху — половину вишни и нарезанного шоколада. Покрыть вторым слоем кубиков и повторить слои. Накрыть вторым коржом, вылить на него отложенный крем. Украсить по желанию (у меня вафельные шарики), поставить в холодильник на 1,5-2 часа. Острый ножом достать торт из кольца.

Чтобы аккуратнее извлечь торт, можно **нагреть феном** кондитерское кольцо.

⑤ Растигнуть шоколад, перелить в кондитерский мешок и на подготовленной ленте из пергамента, высотой и размером повторяющей форму боков торта, хаотичными движениями нарисовать кружева.

Дать шоколаду чуть схватиться и обнимающими движениями нанести ленту с шоколадом на бока торта по всему периметру. Поставить на 20-30 мин. в холодильник, затем аккуратно снять пергамент.

Марина АРТЕМЬЕВА,  
г. Нижний Новгород.  
На фото — автор

## СОВЕТ.

Оптимальная жирность сметаны для крема — 30%. Если сметана жидковатая, на ночь вылейте ее на хлопчатобумажную ткань, помещенную на дуршлаг. К утру получите продукт без лишней жидкости.

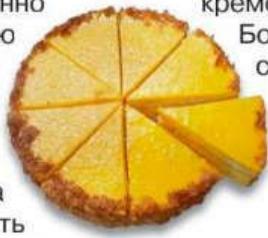
## Манговый

**Для бисквита:** 5 яиц, 100 г сахара, 100 г муки.

**Для крема:** 100 г манго, 30 г сахара, 10 г желатина, сливки 35%-ной жирности.

**Для пропитки:** сахар и вода.

Яйца взбить с сахаром до пышной пены. Затем постепенно подмешать в просеянную муку, выложить тесто в форму и выпекать в духовке при 160 град. около 40 мин. Дать бисквиту остить, разрезать вдоль на 4 коржа. Один измельчить в крошку (для посыпки торта).



Из воды и сахара приготовить сироп и пропитать коржи. Манго нарезать кубиками, выложить в ковшик, довести до кипения и снять с плиты. Добавить разведенный по инструкции желатин, затем взбитые сливки. Собрать торт, смазав каждый корж кремом и выложив друг на друга. Бока обсыпать крошкой и поставить на некоторое время в холодильник. Перед подачей нарезать порционными кусочками.

Елена ЕРМОЛАЕВА, кондитер,  
г. Санкт-Петербург.  
Фото автора



# «Прага» по ГОСТу

**вспомним вкус детства**

Всем нам с детства известна надпись: ГОСТ. Товар, отмеченный этим знаком, вызывает доверие и является гарантией качества. Есть также проверенные временем ГОСТовские рецепты, по которым готовлю уже давно. Хочу поделиться одним: торта «Прага». Он был многими любим в советское время, люди стояли в огромных очередях, считалось большой удачей заиметь такой торт к празднику. А теперь каждый сможет его приготовить в домашних условиях и насладиться его замечательным вкусом!



**Для теста:** 6 яиц, 150 г сахара, 115 г муки, 25 г какао, 40 г сливочного масла, 1 ч.л. разрыхлителя теста.

**Для крема:** 2 желтка, 4 ст.л. воды, 240 г сгущенного молока, 300 г сливочного масла, 20 г какао, ванилин — по вкусу.

**Для пропитки:** сахарный сироп, 150 мл ароматизированного ликера.

**Плюс:** 70 г джема (повидла, варенья), 100 г шоколада.

Желтки взбить с половиной сахара до светло-желтой пышной массы. Белки взбить со второй частью сахара до пиков. Соединить белки и желтки, перемешивая лопаткой снизу вверх. Муку смешать с какао и разрыхлителем, просеять и аккуратно всыпать в тесто. Масло растопить, остудить и влить по краю миски, перемешать. Тесто немного оседает, это нормально.



Форму застелить бумагой, выложить тесто и выпекать при 180 град. около 40 мин. Дать отлежаться готовому бисквиту 12 часов.

Для крема желтки размешать с водой, влить сгущенное молоко и варить на минимальном огне, помешивая, до загустения. Охладить. Масло с ванилином взбить добела и по ложке добавить заварную массу, не прекращая взбивать. В конце всыпать просеянное какао, перемешать.

Вскипятить воду с сахаром (на 150 мл — 50 г), остудить, влить 1-2 ч.л. коньяка и перемешать.

Бисквит разрезать на три части, пропитать сиропом, прослойте кремом. Бока тоже смазать кремом, а верхний — теплым джемом. Охладить торт. Залить растопленным шоколадом, украсить по желанию.

У меня бока присыпаны шоколадной стружкой, а **розы сделаны** из крема для торта.

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Бийск. Фото автора

● ● ● СОЗДАТЕЛЬ ТОРТА — КОНДИТЕР ВЛАДИМИР ГУРАЛЬНИК, КОТОРЫЙ РАБОТАЛ В РЕСТОРАНЕ «ПРАГА». ГОВОРЯТ, ЧТО ТОРТ ЯВЛЯЕТСЯ ПОДОБИЕМ АВСТРИЙСКОГО «ЗАХЕРА», В КОТОРОМ ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЖЕМ И ШОКОЛАДНЫЕ КОРЖИ, НО «ЗАХЕР» ИМЕЕТ СУХИЕ КОРЖИ И ГОТОВИТСЯ БЕЗ КРЕМА. ● ● ●

## Досрочная подписка на 1-е полугодие 2020-го открыта!

**Толока**

Не забывай жизнь бездельем —  
Занимайтесь рукодельем!  
Шейте, стройте, вышивайте!  
Никогда не зевайте!  
Как раздольтай терпения и уменья —  
Украсят дом щедровьи вдохновенья!  
Наш мир спасут талант и красота!  
Поможет в этом только «Толока»!



ТОЛЬКО С 01 ИЮЛЯ ПО 31 АВГУСТА ВЫ МОЖЕТЕ  
ПОДПИСАТЬСЯ НА ЛЮБИМЫЕ ИЗДАНИЯ  
ПО ЦЕНАМ 2019-ГО!

✓ **«Делаем сами»** — газета с сотней подсказок и мастер-классов от рукодельниц и мастеровитых хозяев, которая поможет сделать ваш дом, да-чу красивее и уютнее, а жизнь — комфортнее и интереснее! Станьте профессионалом вместе с нами! Индекс — П1197.

✓ **Спецвыпуски (по индексу П2413):**

- мастерам — «Печных дел мастер»;
- вышивальщицам — «Вышиваем соборы, иконы и лики святых».

✓ **«Мастерская на дому» (по индексу П2396):**

- «Лайфхаки для дачи» — пригодится любому.

**Подпишитесь сегодня и сэкономьте завтра!**



**Советует  
специалист**

СУЛАМИФ ВОЛЬФСОН,  
ПЕДИАТР, Г. МОСКВА

## Питание в жару

Летом у многих из нас нет аппетита, поэтому нет ничего удивительного, что ребенок отказывается есть полезную еду. Но ведь питательные вещества ему нужны для роста! Как же накормить нехочуху?

① Если ребенку больше двух лет, можно взять пряности для стимуляции аппетита. Конечно, это не должен быть горький перец, но вот зелень базилика, кинзы, укропа стоит регулярно добавлять в пищу. Это и витаминный состав улучшит, и аппетит.

② Летом не хочется есть горячие блюда, поэтому на обед стоит готовить различные холодные супы. Рецепты нужно адаптировать для детей. Например, ту же окрошку заправлять лучше не квасом (это продукт спиртового брожения и детям его давать не стоит), а натуральным йогуртом или кефиром. Можно готовить холодные фруктовые супы.

③ В жару всем хочется больше пить. Согласно нормам дети до трех лет должны получать до 50 мл на килограмм веса, а старше трех лет — 80 мл на килограмм. В эту норму входит вся жидкость, в том числе суп, чай, молоко.

В жару ребенок может пить больше нормы, в этом нет ничего страшного.

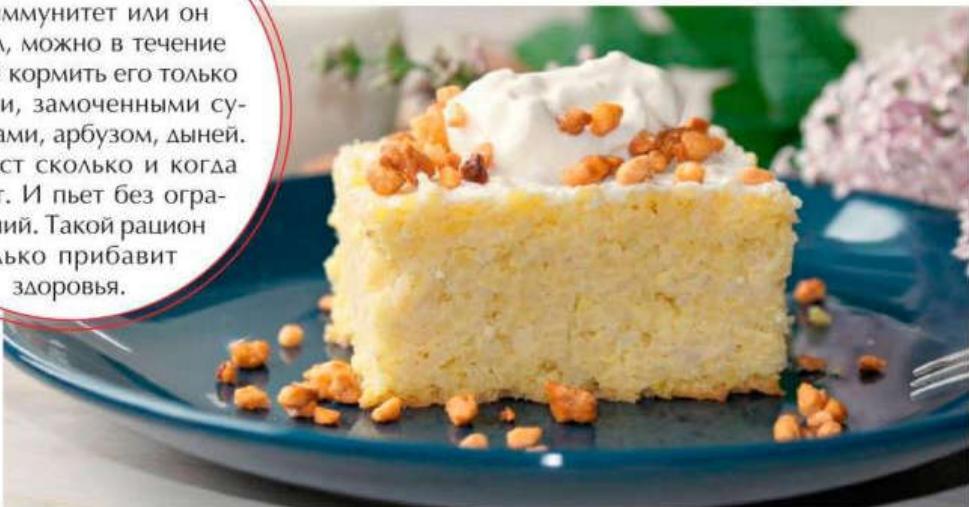
Ему можно давать воду, морсы, несладкие компоты, а вот сладкой газировки в рационе быть не должно. Напитки обязаны быть комнатной температуры, чтобы избежать простуды.

# Готовим для маленьких поварят

Приготовьте вместе со своим ребенком завтрак или обед и позвольте ему побывать настоящим шеф-поваром. Уверены, все блюда получатся вкусными. Также в летнюю жару будут полезны рекомендации нашего консультанта — педиатра Суламиф ВОЛЬФСОН из г. Москвы.

### СОВЕТ

Если у ребенка снижен иммунитет или он заболел, можно в течение 2-3 дней кормить его только фруктами, замоченными сухофруктами, арбузом, дыней. Пусть ест сколько и когда захочет. И пьет без ограничений. Такой рацион только прибавит здоровья.



## «Пшеник»

**с 15 лет**  
1 ст. пшеничной крупы промыть, переложить в глубокую миску, влить 1 л молока, добавить 4 ст.л. сахара, щепотку соли, 60 г сливочного масла, пакетик ванилина. Перемешать и выложить в форму с высокими стенками. Запекать в духовке при 180-190 град. 60-80 мин.

Светлана КОРОЛЕВА, г. Москва.

Фото автора

**КОММЕНТИРУЕТ  
ШЕФ-ПОВАР  
СЕРГЕЙ ЛЕЩЕНКО  
ИЗ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА:**

— Запекать пшеник нужно до румяной корочки. Подавать можно со сметаной, растопленным сливочным маслом, сгущенным молоком с сахаром и т.д. Можно дополнить фруктами или ягодами.



## Чипсы из цукини

Цукини, соль, перец, пармезан (крошка), панировочные сухари, оливковое масло.

Цукини нарезать тонкими кружками, посолить, поперчить, полить маслом, добавить сыр и сухари, перемешать. Выложить кабачки на противень, застеленный пергаментом, запекать в духовке при 180 град. 18-20 мин.

Нина КАРАВАЕВА, г. Дзержинск





## Тефтели «Цыпочки»

**3 года**  
Такие тефтели с удовольствием съедят и взрослые, поэтому, если не планируете готовить что-то еще, смело удавайтесь, а то и утраивайте количество ингредиентов. Тефтели получаются сочные, аппетитные, идеальны будут и с картофельным тюре, и с макаронами (они получаются особенно вкусными, пропитываясь аппетитной овощной подливой).

**250 г куриного фарша, 50 г риса, 1,5 луковицы, небольшая морковь, яйцо, мука, соль — по вкусу, растительное масло.**

Рис отварить до полуготовности. Луковицу нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Фарш посолить, добавить яйцо, рис и половину измельченной луковицы, перемешать. Сформовать небольшие шарики, запанировать слегка в муке и обжарить на хорошо разогретом масле. Выложить тефтели в сотейник, прослаивая нарезанными овощами, и тушить на малом огне 30 мин.

Наталья ШИЛОВА, п.г.т. Хохольский Воронежской обл. Фото автора

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие мамы и бабушки, найдите минутку-другую и пришлите в редакцию свои самые-самые вкусные детские рецепты блюд, расскажите, чем балуете своих нехочух. Может быть, есть фирменный рецепт ягодного пирога или воздушных пирожков? Рады каждому письму! Адрес для писем: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» или e-mail: nk@toloka.com

## Гречневое суфле с индейкой



Мой младший сын не ест мяса, никакого. Все выплевывает. Предложила ему такое суфле, так он, не заметив в блюде мяса, все съел с удовольствием!

50 г отварного филе индейки, 70 г отварной гречки, 1/3 моркови, 1 ст.л. сметаны, желток и соль по вкусу соединить, измельчить блендером до однородности. Выложить в форму, смазанную **растительным или сливочным маслом**, запекать в духовке при 200 град. 15-20 мин.



Наталья РОМАНОВА, г. Олонец

**КОММЕНТИРУЕТ  
ШЕФ-ПОВАР  
СЕРГЕЙ ЛЕЩЕНКО  
ИЗ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА:**

— Это суфле отлично подходит для детского питания, т.к. в нем содержатся все питательные вещества и продукты, которые в обычном виде не каждый ребенок будет есть. У блюда небольшая калорийность. Так что оно разнообразит диетическое и фитнес-меню. ●

**ЖАРА?  
ПЕРЕЖИВЕМ  
ВМЕСТЕ!**

**Давление  
в норме  
120/80**

**Ежемесячный  
журнал-учитель  
для гипертоников**

**ДАВЛЕНИЕ  
В НОРМЕ  
120/80**

Новинка!

Мой инфаркт — моя перезагрузка!

Гипертонический КРИЗ алгоритм действий

Уже в продаже

**Оформить  
подписку с любого  
месяца можно на  
сайте toloka24.ru**

**Скидка 15%  
по промокоду  
«2019»**

**Ш**еф-повар и телеведущий, известный по передачам «На ножах», «Адская кухня», «Спросите повара», Константин Ивлев выбирал профессию по принципу «где больше друзей». Константин покупает продукты не в магазинах, а на рынках, любит торговаться и считает, что его дети сами должны решать, кем им быть.

Ивлев Константин

КОНСТАНТИН ИВЛЕВ:  
**«Самая вкусная еда – жирная еда, главное не – переесть».**



— Константин, как вы выби-  
рали профессию?

— У нас во дворе был такой за-  
кон среди «шпаны»: иди учить-  
ся туда, где у тебя больше дру-  
зей. Так я выбрал кулинарное  
училище.

— Ваше первое блюдо и ку-  
линарное фиаско...

— Я с братьями пошел за гри-  
бами. Когда остановились на  
перевал, решил приготовить  
консервы «Завтрак туриста»:

положил банку в костер. Мы смотре-  
ли, как она раздувается, а потом... она  
взорвалась. Вся тушенка была на нас,  
но не в нас.

— Ваше любимое блюдо, кто его  
готовит?

— У меня такого нет. Жареная кар-  
тошка, пельмени, голубцы, яичница,  
омлет, каши, жаркое, рыба гриль...

— Какое из ваших блюд больше  
всего любит семья?

— Семья любит вкусную еду и каче-  
ственные продукты. Мы готовим с

любовью и от всего сердца. Главное — мы любим друг друга, а остальное не важно.

**— Кто у вас дома главный повар?**

— Кроме дочки Маши, все готовим. В большей степени — жена, в меньшей — я, реже — сын Матвей. Но когда нужно, все приобщаемся, наш дом всегда полон гостей. Нам это легко, все участвуем в готовке и получаем удовольствие. В доме всегда вкусно, ароматно, сытно и празднично.

**— Когда в ресторане просто обедаете или ужинаете, профессия дает о себе знать?**

— Как правило, отключаюсь. Но если вижу несоответствие, например, цены и качества либо плохой сервис, атмосферу, если что-то напрягает как простого человека, с удовольствием высказываю претензию. Но я никогда не включаю режим «кто я такой, зачем и почему...». Все происходит довольно аккуратно и качественно. Я знаю, как воздействовать, не повышая голос. В повседневной жизни хожу в заведения тихо и спокойно.

**— Вкусно или полезно? Что предпочитаете?**

— Мой девиз: «Самая вкусная еда — жирная еда, главное — не переедать». Полезная еда чаще всего не доставляет удовольствия. Я в основном выбираю вкусно, но умеренно. Если свиные ребрышки, то никакого пива, и ребер не полкило, а 200 г — для удовольствия. Иногда включаю инстинкт «поесть», например, на шашлыках или за праздничным столом, где не отдаешься кусочком колбаски и ложкой оливье.

**— Кухню каких народов предпочитаете? Почему?**

— Люблю маминую еду. После нее — азиатская кухня, нравятся перепады

вкусов острого, сладкого, кислого. На третьем месте — средиземноморская еда (Италия, Испания, Франция, Греция) — это достаточно свежая пища, она безумно интересная, ведь в каждом регионе есть своя специфика. А вот «русско общепито» — на четвертом месте, на пятом — кавказская кухня.

**— Что вдохновляет вас в работе?**

— Все, что мы, повара, делаем, — не для себя и своих амбиций, а для людей. Потому мы хотим, чтобы наши мысли были не только прочувствованы по вкусу, но и услышаны. Как певцы, художники, спортсмены.

Меня вдохновляют только люди.

**— Когда покупаете продукты, каких принципов придерживаетесь?**

— Я предлагаю рынки. Смотрю на соотношение цены и качества. Конечно же, торгуясь, никогда не покупаю просто так. Торгуюсь, чтобы обоюдно получить кайф и, естественно, скидку. Да, не удивляйтесь, я не ханыга. Я знаю, как работает рынок, продавцы кайфуют, когда с ними торгуешься.

**— Как относитесь к выбору профессии сына? Хотели бы, чтобы дочь пошла по вашим стопам?**

— Сын готовит с 10 лет. Сначала он работал у меня, сейчас — в Сочи у моего ученика. Матвей скоро уедет учиться во Францию в г. Монпелье в старейший кулинарный институт. А дочке всего 5 лет, мне все равно, чем она будет заниматься, главное, чтобы была здорова и счастлива. Не хочу определять судьбу детей. Важно, чтобы они были здоровы и стали хорошими людьми.

**— Что вам больше по душе? Работа на телепроектах или на кухне?**

— Для меня на первом месте рестораны. В душе я повар, мне нравится кухня, ее атмосфера. А ТВ — это воз-

можность определенной свободы, популяризация профессии, это мое хобби. Приятно, что мои мысли, характер, философию разделяют миллионы зрителей.

**— Что самое важное в вашей профессии? Какая черта характера необходима, чтобы стать шеф-поваром?**

— Уверенность в себе, упрямство и умение ждать. Потому что забраться на вершину легко, а удержаться сложнее. Если обладать этими качествами, то, поверьте, можно стать даже хорошим президентом.

Беседовала Марина ТЕМРУК.

Фото предоставлено  
Виктором ТОЛОКОННИКОВЫМ  
и Константином ИВЛЕВЫМ



*Рецепт  
от Константина*

**Знаменитая  
кабачковая  
икра от шефа**

3 кабачка, головка чеснока, морковь, 2 помидора, 200 мл растительного масла, зелень петрушки, тимьян, соль, сахар, перец.



В сковороде разогреть часть масла. Кабачки нарезать кружками толщиной 1 см, обжарить, переложить в другую посуду. На эту же сковороду выложить пропущенный через чесночницу чеснок. Помидоры нарезать средними кубиками и спассеровать вместе с чесноком, добавив масло, сахар, соль, перец, тимьян, кабачки. Выложить на терку на крупной терке морковь, влить воду, чтобы покрыла овощи, перемешать, накрыть крышкой и томить 10-15 мин. Подавать в охлажденном виде.

*Торгуюсь, чтобы обоюдно получить кайф и, естественно, скидку. Я знаю, как работает рынок, продавцы кайфуют, когда с ними торгуешься.*

# Изобилие сочетаний



Получать от вас интересные вопросы, дорогие читатели, – огромная радость. Еще большая радость – находить на них компетентные ответы. На этот раз пройдемся по салатам и заправкам для них.

О самых интересных и запоминающихся сочетаниях с огромным удовольствием рассказывает Тимур ПОТЕХИН, су-шеф из г. Санкт-Петербурга.

**?** В нашей семье все любят жареные креветки. Хотелось бы из уст профессионала узнать интересный рецепт соуса для них.

Марина ОПАРОВА, г. Смоленск

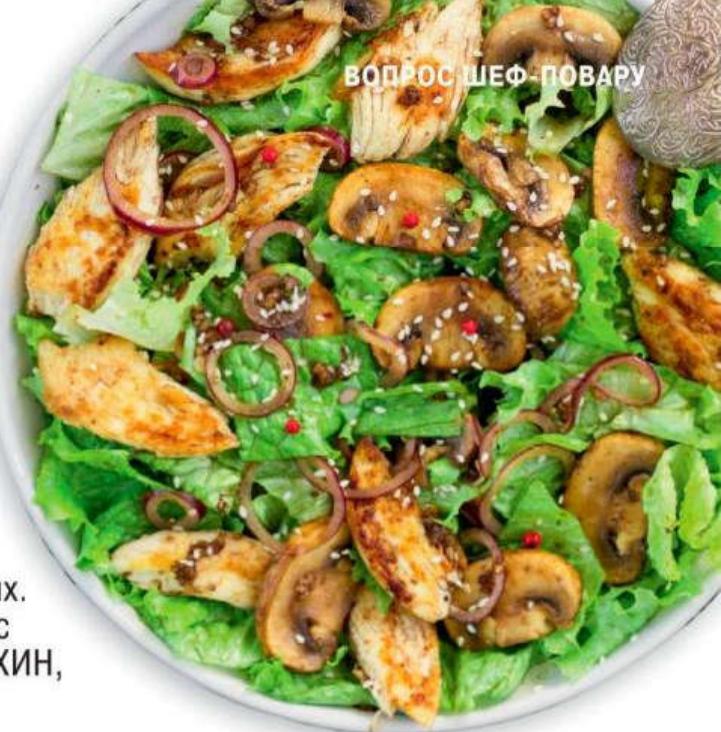


Такой оригинальный соус подойдет для креветок, обжаренных во фритюре. Как можно смешать майонез, сгущенное молоко и сухой васаби до однородной массы, добавив сок лайма (соотношение берите по вкусу)? А вы попробуйте! Очень вкусно получается! При подаче хорошо обволоките обжаренные креветки соусом и посыпьте обжаренными лепестками миндаля и цедрой лайма (по желанию). А если дома завалялся ананас? Подайте креветки вместе с ним (фрукт также отлично сочетается с курицей, шампиньонами, фиолетовым луком). Ананас аппетитно хрустит и полезен для здоровья.

**?** Правда ли, что при приготовлении голубцов в капусту нужно добавлять сахар. Для чего?

Маргарита НИКОЛАЕВА, г. Петриков

Да, это можно делать. В кастрюлю с кипятком, в которой будете ошпаривать капусту, всыпьте немного сахара (1 ч. л. на 1 л воды), при этом не забудьте слегка подсолить. Листья капусты впитают сахар, что придаст им красивый цвет при обжарке — более яркий и без бледных пятен.



**?** Хочу узнать интересный рецепт салата с кунжутной заправкой и грибами у хорошего повара. Что посоветуете?

Оксана КЛЮЕВА, г. Псков

**500 г листьев салата, 200 г маринованных грибов, 200 г ялтинского лука, 100 мл растительного масла, 20 г кунжутных семечек, уксус, сахар, соль, лавровый лист, душистый перец.**

В теплую кипяченую воду добавить немного соли, сахара, уксуса, поломанный лавровый лист. На сковороде разогреть душистый перец (это поможет раскрыть вкус), положить в маринад, довести до пряно-кислого вкуса, но сахар должен слегка чувствовать себя. Залить нарезанный тонкими полукольцами лук и пару часов мариновать.

При наличии коптильни можно добавить в салат **копченое мясо птицы или дичи**.

Для заправки на минимальном огне разогреть в сотейнике растительное масло, когда начнут появляться первые пузырики, всыпать кунжут и слегка прогреть. Будьте осторожны: следите за изменением цвета кунжута, важно не пережечь. Остудить.

Грибы нарезать крупно, листья салата порвать руками (старайтесь это делать перед подачей на стол, чтобы сохранить витамины). Сединить все ингредиенты и аккуратно перемешать, стараясь сильно не мять, насыщая салат кислородом. Подавать в прозрачных салатниках.

# Обмениваемся опытом

Наши читатели уверены, что в любую минуту можно задать свой кулинарный вопрос единомышленникам и ответ долго ждать не придется. Данная рубрика – тому доказательство. Продолжайте в том же духе – и вас ждет неимоверный кулинарный успех в виде вкусных завтраков, обедов, ужинов и, конечно же, улыбающихся, сытых и довольных домочадцев.

## Начинка для блинов из шавеля



**Делюсь рецептом отличной начинки для блинчиков с Оксаной Сергеевой из г. Омска (№ 5, 2019). Готовьте блинчики по любому рецепту, а такая начинка сделает их просто божественными. Отличная закуска к праздничному застолью!**



**10 тонких блинов, плавленый сырок, 2 вареных яйца, 250 г щавеля, полпучка укропа, 2 ст.л. сметаны, смесь перцев, 1 ч.л. растительного масла.**

Смешать измельченные яйца с натертым на мелкой терке сыром. Потушить на масле щавель, добавить рубленый укроп, сметану и смесь перцев, соединить с сыром и яйцами. Выложить на каждый блин по 1 чл. сырно-щавелевой начинки и сложить конвертом или свернуть рулетом.

*Людмила ЛЕОНОВИЧ, г. Псков*

## Пряники «Паровые»

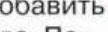


**В № 5, 2019 Мария Гуркова из г. Кировска просила поделиться рецептом выпечки на пару. С удовольствием откликаюсь на просьбу и очень надеюсь, что вы оцените рецепт по достоинству — это мой дебют в «Нашей кухне».**

200 г цельнозерновой или ржаной муки, 50 г сливочного масла, яйцо, 70-80 г сахара, 80 г фундука (миндаля или других орехов), 1 ст. л. меда, 0,5 ч.л. соды, щепотка соли, по щепотке молотых корицы, гвоздики, мускатного ореха, кардамона.

Фундук обжарить на сухой сковороде, можно порубить, а можно готовить без орехов.

В кастрюлю вбить яйцо, всыпать сахар, добавить мед и мягкое масло. Поставить на водяную баню и, помешивая, довести до однородности. Всыпать пряности, соль и соду, довести смесь до



загустения — появится светлая пена. Снять с бани, добавить муку и орехи, перемешать (должно получиться густое липкое тесто). Кстати, муки может понадобиться меньше или больше: необходимо смотреть по консистенции. Руки смочить водой и сформовать шарики размером с грецкий орех. Выложить их на решетку пароварки с учетом того, что пряники станут больше в

1,5 раза. Готовить 40 мин. При желании готовое лакомство можно посыпать кокосовой стружкой, сахарной пудрой или полить расплавленным шоколадом.

Мария КАЛУШЕВСКАЯ,  
г. Казань

## Мой рецепт в «НК»

Если ваш рецепт не умещается на купоне, его можно прислать на отдельном листе или по e-mail: nk@toloka.com. Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Наша кухня».

Для выплаты гонорара, пожалуйста, разборчиво заполните следующие графы:

**Фамилия, имя, отчество (полностью)**

---



---

**Домашний адрес, индекс, телефон**

---



---

**№ и серия паспорта, кем, когда выдан**

---



---

**№ страхового свидетельства по пенсионному фонду**

---



---

**ИНН (обязательно)**

---

**Число, месяц и год рождения**

---



### Моя благодарность

Хочу от имени всей своей семьи выразить огромную благодарность Светлане Хасановой из г. Екатеринбурга (№ 4, 2019) за рецепт торта «Изумрудный». Такая красота получилась, что даже жалко было есть. А потом... начался гастрономический рай — очень вкусно.

Светлана КОРШУН, г. Химки



### Есть вопрос

Мои хорошие, может, вы мне расскажете, какие необычные щи готовите? Муж обожает это первое, но просит как-нибудь обновить. Я озадачена, надеюсь на вашу помощь.

Екатерина ДРОБЫШЕВСКАЯ, г. Остров



### Кулинарный клуб

Благодарю редакцию за ауру добра, которой наполнена «Наша кухня!». После прочтения остается впечатление чего-то близкого и родного, а общение на страницах издания похоже на атмосферу кулинарного клуба. Жду с нетерпением каждый номер, чтобы поймать новую волну вдохновения. Огромное спасибо и низкий поклон.

Екатерина ВЛАДИМИРОВА,  
г. Камышин

### От редакции

Спасибо за отзыв! Мы рады стараться для вас, дорогие наши читатели!



## Стол заказов

Друзья! С радостью сообщаем, что всего за 82 руб. вы можете заказать уникальные выпуски журнала «Самобранка».

### РЕЦЕПТЫ И СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

«Обед с изюминкой»,

1 «Золотая копилка кулинарных советов»,

2 «Энциклопедия современной

хозяйки», 3 «Кулинарный мастер-класс»,

«Приручаем тесто»

### ДЛЯ ВАШИХ ЛУЧШИХ ЗАГОТОВОВОК:

«Сладкие заготовки»,

«Осень-припасиха»,

4 «Закаточки из баночки».

### ИДЕИ К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ:

«Рыба — царица стола»

«Застолье»,

«Мясной стол»,

«Волшебные блюда из духовки».

### ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ:

«Православная кухня»,

«У порога вечности. Народные традиции почитания предков»,

«Свадебный переполох»

«Походная кухня».

### ДЛЯ МОЛОДЫХ МАМ И ХУДЕЮЩИХ:

«Худеем со смыслом»

«Подсказочки для мамочки».



Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом 82 руб. (стоимость 1 экз.) на адрес:

ООО «ИД «Толока»,  
214000, г. Смоленск,  
ул. Тенишевой, д. 4а.  
Р/с 40702810059020005842,  
Отделение № 8609  
Сбербанка России,  
г. Смоленск,  
К/с 3010181000000000632,  
ИНН 6730043329,  
КПП 673001001,  
БИК 046614632.

На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название журнала, а также полные домашний адрес и Ф.И.О.

Тел. для справок  
8-4812-64-75-65.

**В июле дарим скидку 14%  
на второй товар и +2%  
на последующие товары!**

- Мы с вами уже 19 лет!
- Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!
- Даем гарантию на товары до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

### Электрический измельчитель «Молния»

- Нож с 4-мя или 2-мя лезвиями измельчит овощи, фрукты, сыр, мясо или орехи за 5-10 секунд;
- безопасное включение; • большой объем чаши – 1,8 л. В комплекте – 2 ножа; 250 Вт; длина шнура – 90 см; пластик, нерж.сталь. КНР.

1990 руб.

1599 руб.



### Сушилка для продуктов

Высушите зелень, ягоды, фрукты, овощи и грибы. Не надо переворачивать! Сушка при t до 70° С сохранит витамины и микрозлементы.

Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.

Загрузка 7 кг; размер 39×40 см; 5 поддонов.

3690 руб.

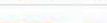
2890 руб.



### Соковарка

Соковарка-1 (4 л.; алюминий) 2990 руб.

2580 руб.



Соковарка-2 (5 л.; нержавеющая сталь) 3980 руб.

3390 руб.



- Заготовит витамины на зиму; • за 40 минут сварит 100% сок из ведра ягод. Россия.

Соковарка-1

### Набор посуды (12 предметов)

3990 руб.

2980 руб.



- Для всех типов плит;
- равномерный прогрев за счет 3-слойного дна. В наборе: ковш – 1,9 л; кастрюли – 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода – 3,3 л; крышки – 6 шт. Пр-во: КНР.

### Домашний «Спиртзавод»

3990 руб.

1990 руб.



- Домашний спиртзавод: • приготовит 6 литров чистого спирта в день (96%); • экономит электроэнергию (нет ТЭНа). Нерж. сталь. Россия. Гарантия 1 год. Срок службы 3 года.

### Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

1280 руб.

1090 руб.



- Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Пр-во: Польша.

В продаже Санэкс (от 2 шт.) - 990 руб/шт.

### Скамейка-трансформер

- Это подставка под колени при работе в саду;
- стульчик в походе, на рыбалке, дома; • выдержит до 100 кг. 56×29×43 см. Материал: Пластик, металл.

1990 руб.

1490 руб.



### Культиватор Торнадо

2690 руб.

1990 руб.



- Ручной культиватор Торнадо поможет вам: • вскопать участок на глубину до 20 см;
- разрыхлить землю; • удалить всю траву и сорняки; • увеличить производительность труда в 3 раза; • снять нагрузку со спины. 57×19×19 см; длина - 66 см; закаленная сталь.

оригинал

### Антикрот «Супер-Сила»

1290 руб.

1990 руб.



- Защитит огород от кротов, мышей, крыс на 800 кв.м! Быстро избавит вас от вредителей. Создает вибрации разной интенсивности. Безвреден для растений, людей и животных. Работает от солнечной батареи. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.

Антикрот (от 2 шт.) – 970 руб/шт.

### Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

2280 руб.

- Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна – сделана из алюминия. 32×27×13 см. Украина. Гарантия 6 мес.



### Удалитель косточек

990 руб.

- Удалит косточки из черешни, вишни, оливок без брызг, измятых плодов и испачканных рук. Прикрепите прибор к столу, надавливайте на поршень – ягоды собираются в одну емкость, косточки – в другую. Загрузка – 100 ягод за 1 раз! Пластик, нержавеющая сталь.



### Домашняя коптильня

2970 руб.

- Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите; • компактна (39×32,5; вес – 5,3 кг); • без дыма и запаха. В подарок – брошюра с рецептами. Россия.



### Мини-кондиционер

3390 руб.

- Создаст благоприятный климат в вашей квартире. Это устройство 3 в 1 – охлаждает, увлажняет и очищает воздух. Бесшумный, есть таймер, подсветка. 7,5 В; объем резервуара для воды - 700 мл; Гарантия: 1 год.



### Машинка антигравитационная

1570 руб.

- Вопреки всем законам физики машинка ездит по стене и потолку! Приведет в восторг всех ваших домочадцев, независимо от возраста. Машинка держится на весу с помощью вакуума. Управляется пультом.



### Машинка (от 2 шт.) - 1290 руб/шт.

### Изолента Супер Фикс

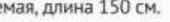
990 руб.

- Советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и даже трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей.



Устойчива к высоким и низким температурам, ультрафиолету. Водонепроницаемая, длина 150 см.

Изолента (от 2 шт.) - 790 руб/шт.



### Универсальная пила

3990 руб.

- Пила типа «роторайзер»:

- это лобзик, пила и ножовка – 3 в 1; • пилит все: дерево, крафт, пластик, ламинат, гранит, мрамор, гипсокартон и металл до 12 мм!

В подарок система пылеудаления! 27×25×11 см.



### Пневматический пистолет

5590 руб.

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США

3790 руб.

Пистолет. (Пластик) 180 мм. США

5480 руб.

Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия

«Макаров»

Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием.

Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с.

Источник энергии: CO2. Мощность: до 3 Дж.



### Измельчитель кормов электрический

3990 руб.

- Измельчает: • зерно – до 300 кг/ч;

- траву, сено – до 150 кг/ч; • овощи – до 400 кг/ч. Быстрая помощь в подсобном хозяйстве! 220 В; 0,84 кВт. Россия.



Предложение действует до 31 июля 2019 г. \*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154550001057

000 «МК-Групп» г. Киров, ул. Луганская 57А, кабинет 210, отдел 9.

реклама

### Моделирующий бюстгальтер «АхБра» (комплект 3 шт.)

1490 руб.

990 руб.</

## Советует специалист

ЛЮДМИЛА КАМЛЕНOK, ВРАЧ-ГИГИЕНИСТ  
ЗОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА ГИГИЕНЫ И  
ЭПИДЕМИОЛОГИИ, Г. ВИТЕБСК

## Жара и еда

*Что есть, чтобы не перегружать пищеварительную систему в летний зной, и как обезопасить организм от обезвоживания.*

### Еда по летним часам

- Завтрак — 6:00-7:00
- Обед — 11:00-11:30
- Ужин — 18:00
- Второй ужин (если нужно) — 20:00-21:00

### Считаем калории

Меньше углеводистых, жирных, копченых и жареных продуктов, вместо мяса — рыба.



### Всему свое время

- Для обеда — овощи, фрукты, гречка, рис, картофель и постные супы.
- Мясо и рыбу оставьте для ужина.

### Против упадка сил

Ешьте больше зелени, овощей, фруктов, ягод, блюда солите чуть больше.

### Питьевой режим

Выпивайте не менее 1,5 л воды в день. Для утоления жажды также подойдут: минералка, несладкие морсы и компоты, зеленый чай, нежирная кисломолочка.

Не рекомендую сладкую газировку и алкоголь.

# На страже красоты — картофель

АЛЬОНА МУДРИК,  
КОСМЕТОЛОГ, Г. ХМЕЛЬНИЦКИЙ



### Для жирной кожи

- 1 Такая маска подтягивает и уменьшает морщины.

Смешать 1-2 натертые на мелкой терке картофелины, 1 ст.л. сухого молока, взбитый яичный белок, 1 ч.л. пива и щепотку соли. Оставить на лице на 25 мин. и смыть прохладной водой.

- 2 Уменьшает морщины, тонизирует, освежает.

Смешать натертые на мелкой терке картофелину и очищенный от кожуры небольшой свежий огурец. Выдержать на лице 20 мин. и смыть прохладной водой с небольшим количеством лимонного сока. Затем смазать лицо оливковым маслом и сделать массаж.

### От отечности и мешков под глазами

Натереть на мелкой терке 1-2 средние картофелины, распределить между двумя марлевыми салфетками и положить на лицо. Оставить на 20-30 мин. и смыть прохладной водой. Можно накладывать только на область под глазами. Использовать 2-3 раза в неделю.

## Диетический шоколад

*Решили приобщиться к правильному питанию, но невмоготу без сладкого? Приготовьте десерт из полезных продуктов!*

**Крупный авокадо, 2-3 ст.л. жидкого меда, 2 ст.л. с верхом натурального какао-порошка, 1-1,5 ч.л. бальзамического уксуса, 0,5 ч.л. соевого соуса, кондитерская посыпка, ванилин.**

Авокадо очистить, удалить косточку, нарезать и положить в блендер. Добавить мед, ванилин, бальзамический уксус, соевый соус и какао. Взбить до однородности. Разложить в бокалы или креманки, украсить кондитерской посыпкой.

Татьяна ЧУДОВСКАЯ, г. Одесса. Фото автора

## Разгрузочный ужин

*Для лучшего чувства насыщения советую есть ложкой.*

**400 мл кефира, 2 яблока, 4 ст.л. овсяных хлопьев, 0,5 ч.л. корицы.** Хлопья залить небольшим количеством кефира, чтобы полностью их покрыл, и оставить на 10 мин. Яблоки очистить от кожуры и сердцевин, нарезать кусочками. Положить фрукты к овсянке, посыпать 1/4 ч.л. корицы, залить оставшимся кефиром и взбить блендером. Разлить в стаканы и присыпать остатками корицы.

Зоя ПОПОВА, г. Нижний Новгород

# Завтрак, чтобы похудеть: ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ



Овощные салаты — отличный способ начать свой день с питательных продуктов. Они могут повысить ваше настроение и энергию, улучшить пищеварение и даже сбросить лишние килограммы. Ценными советами и рекомендациями делится диетолог, кандидат медицинских наук Елена ЗАХАРОВА, г. Абакан.

## Как салаты на завтрак помогут похудеть?

- Во-первых, они дают эффект снижения веса в том случае, когда заменяют высококалорийные, обработанные промышленным путем (очищенные) продукты, такие как хлопья с высоким содержанием сахара.
- Во-вторых, салаты из сырых овощей и фруктов содержат грубую клетчатку и требуют интенсивного пережевывания.
- В-третьих, при добавлении источников белка (мяса, рыбы, курицы, яиц, творога, йогурта, морепродуктов) надолго исчезает чувство голода.

●●● ГРЕЙПФРУТ —  
ОТЛИЧНЫЙ ЖИРОСЖИ-  
ГАТЕЛЬ. ИССЛЕДОВА-  
НИЯ ПОКАЗЫВАЮТ,  
ЧТО МОЖНО  
УСКОРИТЬ  
ПОТЕРЮ  
ВЕСА, СЪЕДАЯ  
ПОЛОВИНУ  
ЭТОГО ФРУКТА  
ПЕРЕД ПРИЕМОМ  
ПИЩИ ИЛИ НА  
ЗАВТРАК. ●●●

## ЗАПРАВКИ

Лучшие, приготовленные на основе нерафинированных растительных масел (оливкового, растительного или льняного) — хорошая альтернатива магазинным соусам, которые часто содержат соль или сахар. Небольшая щепотка пряностей (сушёные и свежие прованские травы, перец, лук, чеснок, укроп, петрушка, кориандр, горчица и пр.) придаст салату аромат и неповторимый оттенок.



## Конструктор салатов

- Основа** — листовая зелень (пекинская капуста, шпинат, зелень свеклы мангольд, крестоцветные, салат айсберг, рукола).
- К основе кладем **овощи**: морковь, сладкий перец, огурцы, редис, помидоры, цукини. Попробуйте выбрать продукты разного цвета, это увеличит количество витаминов и минералов. Например: белокочанная капуста + сладкий перец (красный, желтый и зеленый) + помидоры и морковь.
- Нужно добавить **белок**, чтобы сделать блюдо более сытным. Например, морепродукты, яйца, мясо, сыр.
- Немного **сложных углеводов** полезно положить в салат с утра. Таких как цельные зерна, фрукты, бобовые (а также сладкий картофель, яблоки, черную фасоль и тыкву). К не полезным сложным углеводам относятся картофель, мюсли, крекеры или гренки.

## Подведем итоги

Здоровый салат для завтрака должен сочетать в себе несколько овощей, источник белка, сложные углеводы и немного здоровых жиров. Сейчас лето, и самое время готовить салаты не только на обед и на ужин, а еще и на завтрак. Зелени никогда не бывает много!

## ПЕРВЫЙ

## журнал-наставник о диабете



УЖЕ В  
ПРОДАЖЕ

Реклама

Настройте свой  
образ жизни на  
новый лад!

Живите ярко  
и счастливо!

Оформить  
подписку с любого  
месяца можно на  
сайте [toloka24.ru](http://toloka24.ru)

Скидка 15%  
по промокоду  
**«2019»**

# Заготовки на зиму С уксусом или без?



Традиционно мы закатываем овощи на зиму с уксусом. Но при некоторых проблемах со здоровьем (в частности, с желудочно-кишечным трактом) их рекомендуют исключить из меню. Об альтернативе уксусу рассказывает инженер-технолог пищевой промышленности Любовь ИВАНОВА, г. Витебск.

## Уксус уксусу рознь

Уксус бывает натуральный (биохимический, спиртовой) и синтетический (столовый). Первый получают в процессе уксусно-кислого брожения спиртосодержащих продуктов (например, вина), второй — в результате химической реакции. **В натуральном уксусе процент кислоты не выше 9%.** На этикетке присутствуют слова «натуральный» или «спиртовой» либо указан продукт, из которого получен уксус. В составе не должно быть синтетической уксусной кислоты, ароматизаторов и красителей.

Кроме того, уксус бывает яблочным (и тоже — натуральным или синтетическим), винным, бальзамическим и т.п.

**•ВАЖНО:**  
Нередко хозяйки в качестве консерванта используют аспирин. врачи категорически против этого — как у каждого лечебного препарата, у него есть противопоказания.

## МНЕНИЕ ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА ЛЕОНИДА АЧИНОВИЧА ИЗ Г. ВИТЕБСКА:

— Если соблюдать рецептуру при заготовке и есть маринованные овощи не чаще двух раз в неделю, здоровому организму это не причинит вреда.

## ПЛЮС ЯГОДЫ

Полезные домашние заготовки можно приготовить с помощью ягод. Очень вкусно мариновать огурцы и помидоры с:



брюсликой  
(0,3 кг на тот же объем)



клубковой  
(0,2 кг)

томатным соком  
(2 л на 3 кг огурцов или помидоров)



шавелем  
(0,3 кг на 3-литровую банку)



кислыми яблоками  
(2 яблока на 3 л)  
свежевыжатым яблочным соком (1,2 л на 3-литровую банку томатов — без воды и сахара)



## «Лимонка» без лимонов

Лимонная кислота, как и уксус, является отличным консервантом, продлевающим срок хранения заготовки и предотвращающим ее порчу. Ее считают более натуральной, чем уксус. Продукт действительно натуральный, однако получают его не из лимонов, как принято считать, а путем биосинтеза с использованием плесневых грибов.

«Лимонка» и уксус взаимозаменямы:  
**3 г лимонной кислоты**  
равноценны 30 мл 9%-ного уксуса.

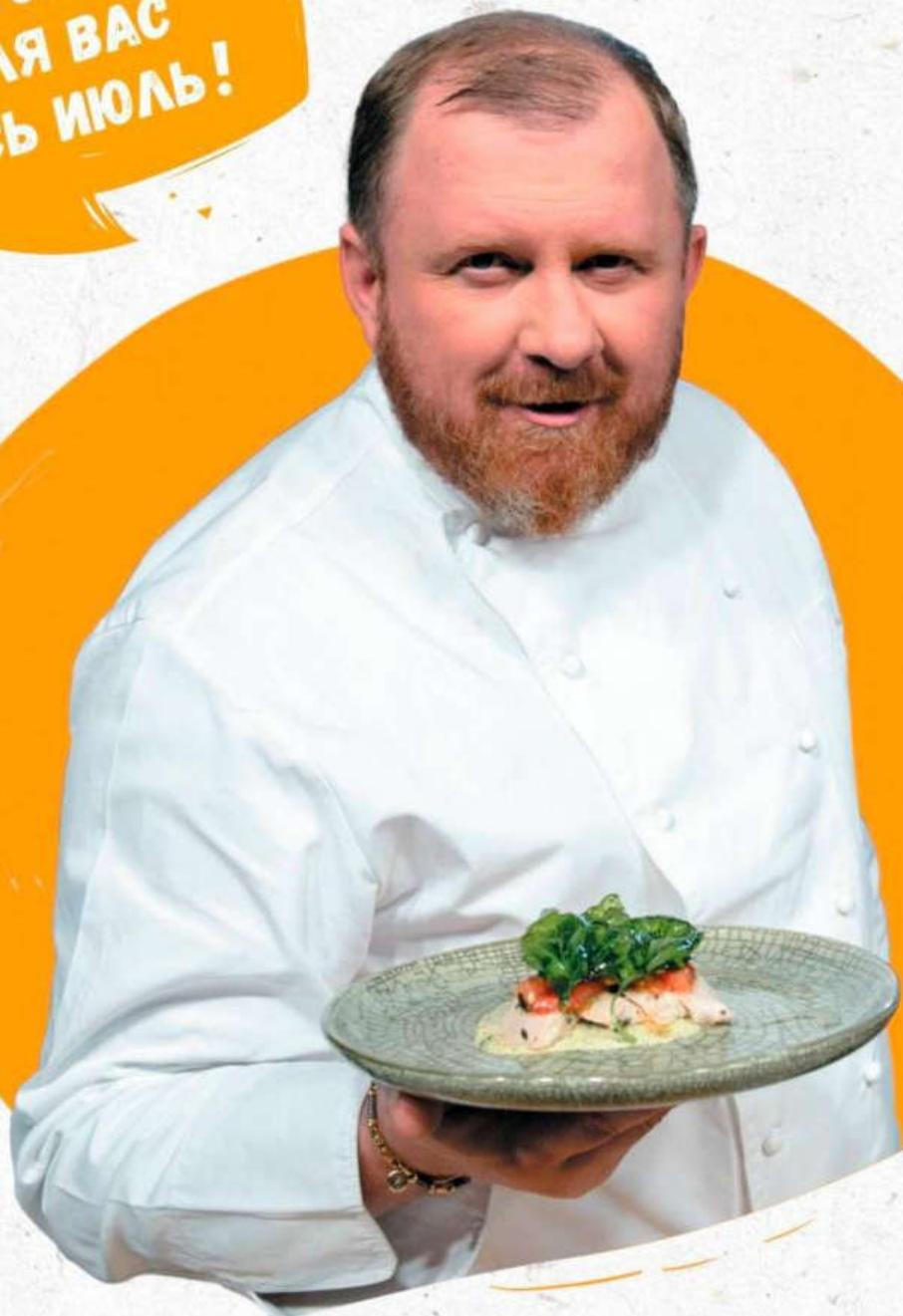


●●● ИНОГДА В РОЛИ КОНСЕРВАНТА ВЫСТУПАЕТ ВОДКА — 2 СТ.Л. НА 3-ЛИТРОВУЮ БАНКУ. ОГУРЦЫ ЗАЛИВАЮТ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ С СОЛЬЮ И САХАРОМ ПО РЕЦЕПТУ И ПЕРЕД САМОЙ ЗАКАТКОЙ В ЕМКОСТЬ ВЛИВАЮТ ВОДКУ. ●●●

## Качество — визуально

Продают лимонную кислоту в пакетиках, расфасованную промышленным способом, и на развес. Качество фасованной гарантированное, но, **если вы уверены в продавце, можете покупать развесную лимонную кислоту.** Главное — она должна быть сухой, сыпучей и без комков.

Готовлю  
для вас  
весь июль!



Каждый день в 20:00  
на «Кухня ТВ»

## МЕСЯЦ КУЛИНАРНОГО МАСТЕРСТВА ОТ КОНСТАНТИНА ИВЛЕВА



СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА [WWW.KUHNYATV.RU](http://WWW.KUHNYATV.RU)

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



# Регулярное питание для сердца!

ТЕПЕРЬ В  
БЛИСТЕРАХ!



♥ **КАЛИЙ** -  
способствует укреплению сердечной мышцы  
и нормализации сердечного ритма<sup>1</sup>

♥ **МАГНИЙ** -  
способствует повышению эластичности  
сосудов<sup>2</sup>



ГЕДЕОН РИХТЕР

<sup>1</sup> Смирнова М.Д. (2013). Место Панангина в современной терапии сердечно-сосудистых заболеваний. Русский медицинский журнал. Медицинское обозрение, 21 (36), 1835-1839. 2. Сычева Ю.А. (2012). Роль коррекции дисбаланса макроэлементов в повышении эффективности лечения больных гипертонической болезнью. Ученые записки СПбГМУ им. И.П. Павлова, 19 (3), 62-66.

Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.