

Худеем правильно

Меню

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО СЛЕДИТ ЗА ВЕСОМ

САМА НЕЖНОСТЬ:
суфле из яблок,
творога, бананов
и шоколада

с. 50

**И ни в чем себе
не отказывать!**

8

с. 4

**великолепных
идей для
новогоднего
стола**

**Что едят стройные
американки?**

с. 58

**Утка под шубой
и другие любимые
блюда диетологов**

с. 28

**Джулия Чайлд:
Жюльен из огурцов и другие
овощные блюда**

с. 18

Выходит с июня 2010 года
Периодичность – 4 выпуска в год

ЕЛЕНА ПИКАЛОВА – шеф-редактор
ЕЛЕНА ЛУГОВЦОВА – редактор
ТАТЬЯНА СМЕРНОВА – дизайнер-верстальщик
ЕЛЕНА ЛЕДЕНЕВА – корректор

УЧРЕДИТЕЛЬ –
ООО «Издательский дом журнала «Здоровье»
ИЗДАТЕЛЬ –
ООО «Издательский дом журнала «Здоровье»
ТАТЬЯНА ЕФИМОВА – президент
Издательского дома журнала «Здоровье»
ВЕРА ЯРОСЛАВЦЕВА – финансовый директор
ЮРИЙ БАЛУШКИН – директор по развитию
ДАРЬЯ СКАЧЕК – директор по рекламе
ОЛЬГА ГУРЬЕВА – заместитель директора
по рекламе
ЕЛЕНА ЖИРОНКИНА, ЕКАТЕРИНА КИРЕЕВА –
менеджеры по рекламе
СЕРГЕЙ ШПУГА – начальник отдела
информационных технологий

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
127994, ГСП-4, Москва, Бумажный проезд,
14, стр. 1
Телефоны
Для справок: (499) 257-41-56
Редакционная подписка: (499) 257-41-58
tb@zdr.ru
Служба рекламы: (499) 257-10-98
Факс: (499) 257-32-51

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС 77 – 65370 от 18.04.2016.

Выдано Федеральной службой по надзору в сфере
связи, информационных технологий и массовых
коммуникаций (Роскомнадзор).

Отпечатано в типографии
PunaMusta Oy, Kosti Aaltosen tie 9,
FIN-80140 Joensuu, Finland
www.punamusta.com

Тираж 100 000 экз.
Подписано в печать 11.11.2016

Цена 120 руб.

Редакция не имеет возможности вступать в переписку, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею рукописи и иллюстрации. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Перепечатка и любое использование материалов или их фрагментов возможны только с письменного разрешения ООО «Издательский дом журнала «Здоровье».

Представителем авторов публикаций является
ООО «Издательский дом журнала «Здоровье».

© ООО «Издательский дом журнала «Здоровье», 2016 г.

От редакции

«Ешь сейчас, а то до следующего года ничего не дадут!» – в новогоднюю ночь под эту шутку мы, презрев диеты и коря себя, поглощаем подчас невероятное количество пищи. Физиологи подсчитали: 150 г жира – максимум, который можно набрать за сутки, даже если съест ну очень много! Просто возвращайтесь 2–3 января к привычному рациону, и все будет в порядке.

В системе «Худеем правильно» запретов нет – об этом прекрасно знают наши постоянные читатели. Для тех же, кто впервые открыл «Меню. Худеем правильно», это наверняка станет неожиданным, но очень приятным сюрпризом. Впрочем, как и другие принципы нашей системы.

ДЛЯ КОГО ОНА ПРЕДНАЗНАЧЕНА?

Для всех, кто хочет избавиться от избыточного веса, вне зависимости от количества лишних килограммов. Единственное условие: вес должен превышать нижнюю границу нормы хотя бы на 3 кг.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Первый шаг в деле похудения – ограничить количество жирных продуктов. Сегодня есть маложирные аналоги почти всех привычных яств: вместо сметаны 30%-ной возьмем 15%-ную, майонез – легкий или фито, творог и молоко – обезжиренные, даже глазированные сырки можно найти не 20–26%-ные, а 10–12%-ные.

СКОЛЬКО ДОЛЖНО БЫТЬ ПРИЕМОВ ПИЩИ В ДЕНЬ?

Завтрак, обед, ужин плюс 2–3 перекуса между основными приемами пищи. Чувство голода не способствует здоровому похудению. Для поддержания тонуса и активного сжигания энергии есть нужно небольшими порциями, но часто.

ЧТО ТАКОЕ «МОДЕЛЬ ТАРЕЛКИ»?

Половину тарелки должны занимать овощи, четверть – белковая пища, четверть – сложные углеводы в виде круп или макарон. Это принципиально для обеда и ужина.

ЧТО ТАКОЕ БАЛЛЫ ПО СИСТЕМЕ «ХП», КОТОРЫЕ УПОМИНАЮТСЯ В КАЖДОМ РЕЦЕПТЕ?

Для успешного похудения нужно «съедать» от 20 до 30 баллов в день в зависимости от возраста, веса и физической активности. Например, офисной служащей ростом 165 см и весом 75 кг достаточно 25 баллов в день.

Индекс рецептов

Меню

Лучшие рецепты для тех,
кто следит за весом



КОЛИЧЕСТВО
ПОРЦИЙ



ВРЕМЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ

- 5** Пикантный салат по-фински
- 5** Калакукко
- 6** Суп-пюре из чечевицы по-неаполитански
- 7** Бигос из судака
- 8** Гусь по-эльзасски
- 9** Яблочный татен
- 10** Брамборовый салат
- 11** Чешское печенье к Рождеству

СЕЗОННЫЙ ПРОДУКТ (ИКРА)

- 15** Хлебные корзиночки для икры

ЗАКУСКИ, САЛАТЫ

- 16** Скумбрия маринованная
- 17** Паштет из скумбрии
- 17** Тост со скумбрией и яблоком
- 18** Беспроигрышное баклажанное суфле

- 19** Кабачковая запеканка
- 20** Жюльен из огурцов
- 20** Фасоль по-провански
- 21** Фаршированная запеченная тыква

СУПЫ

- 22** Тыквенно-сельдерейный суп
- 22** Картофельный суп с луком-пореем
- 23** Морковный суп-пюре
- 24** Грибной суп по-грузински
- 25** Грибной суп по-китайски
- 25** Грибной суп по-итальянски

ЛАПША И ПАСТА

- 26** Запеканка из макарон с маслинами
- 26** Запеканка из макарон с овощами
- 27** Запеканка из макарон с ветчиной

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

с. 28-30

ЛЮБИМЫЕ НОВОГОДНИЕ
БЛЮДА ДИЕТОЛОГОВ



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

- 32** Люля-кебаб из курицы
- 33** Кебабчата
- 34** Плескавица
- 35** Айвар
- 35** Урнебес
- 35** Маринованный репчатый лук

ОБЕЗЖИРЕННАЯ АМЕРИКА

с. 58–63



ЛЮЛЯ-КЕБАБ
ИЗ КУРИЦЫ
с. 32



САЛАТ ЦЕЗАРЬ
с. 46



ГРОГ ИЗ ЯБЛОК
С БРУСНИКОЙ
с. 57



- 36 Свинина в соевом соусе с зеленой фасолью
- 37 Свинина в абрикосах
- 37 Буррито
- 38 Норвежские рыбные тефтели
- 38 Красная рыба в ржанных сухарях
- 39 Маринованная рыба
- 39 Белая рыба под томатным gratenom
- 40 Пикантная рыба
- 40 Гратен из рыбы с брокколи
- 41 Рыбные котлеты
- 41 Рыба по-мароккански

БЛЮДА ОТ ШЕФ-ПОВАРА

- 44 Рыба в соли

- 46 Салат цезарь
- 47 Тирамису

ДЕСЕРТЫ, ВЫПЕЧКА

- 48 Киш лорен
- 49 Киш с брынзой
- 50 Яблочное суфле
- 51 Творожное суфле
- 52 Банановое суфле
- 53 Шоколадное суфле
- 54 Пряничный домик

НАПИТКИ

- 56 Апельсиновый кофе-какао
- 56 Имбирный напиток
- 57 Индийский чай
- 57 Грог из яблок с брусникой

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ



Пир на весь мир

Новогодняя ночь – ночь еды, и никуда от этого не денешься. Хотя многие пытаются и этим начисто портят праздник и себе, и окружающим. Нет ничего губительнее для веселого застолья, чем гость, отказывающийся от вкуснятины, потому что ночью есть вредно, или хозяйка, предлагающая гостям паровую рыбу под тем предлогом, что в ней гораздо меньше калорий, чем в жареном гусе...

Поэтому, даже если в обычной жизни вы яростный сторонник здорового образа жизни, покоритесь закону Нового года. В конце концов, для здоровья гораздо вреднее испорченное настроение, чем один ночной пир. Если же вы хотите сделать застолье вкусным, полезным и необычным одновременно, составьте меню из традиционных европейских новогодних блюд. Они прошли проверку временем и, значит, пойдут только на пользу!



Финляндия: Дед Мороз приходит на запах рыбы



Финны твердо знают: Санта-Клаус живет в Финляндии, в северной ее части, называемой Корватунтури. И с ними никто не спорит, за исключением разве что жителей Гренландии, которые считают именно свою страну местом обитания доброго волшебника.

Каждая финская семья начинает готовиться к праздникам

задолго до их наступления.

В канун Рождества с утра финны едят молочную рисовую кашу, заправленную киселем из сухофруктов, и приступают к украшению елки. В середине дня они садятся за плотный праздничный обед из горячего окорока или индейки с запеканкой из картофеля, брюквы и моркови и риса. Часто

готовят и калакукко – пирог из пресного теста с оригинальной рыбной начинкой. Вечером многие отправляются на кладбище, чтобы зажечь поминальные свечи, а ближе к ночи садятся ждать Деда Мороза с подарками. И надо сказать, это ожидание весьма скрашивают салат из соленой сельди и карельские пироги.

ПИКАНТНЫЙ САЛАТ ПО-ФИНСКИ

В каждой порции: 3 балла,
190 ккал и 12 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 150 г филе сельдки, 1 крупное яблоко, 2 отварные картофелины, 1 средняя луковица, 2 отварных яйца, 5 г уксуса (лучше винного), 5 г оливкового масла, 50 г 10%-ных сливок, пучок зеленого лука, горчица, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Рыбное филе нарезать тонкими ломтиками. Перемешать с измельченными яблоком, луком, вареным картофелем и яичными белками. В отдельной посуде сделать заправку: тщательно смешать оливковое масло с уксусом, тертыми желтками, солью, черным перцем, сахаром, горчицей и сливками. Заправить ею салат и украсить мелко нарезанным зеленым луком.



КАЛАКУККО

В каждой порции: 3 балла,
190 ккал и 9 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 500 г муки, 800 г рыбного филе (морского окуня, хека), 100 г шпика, 2 яйца, 100 г репчатого лука, 150 г сливочного масла, 100 г воды, ½ ч. л. соли.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Замесить тесто из муки, яиц, воды и размягченного сливочного масла с добавлением соли. Скатать его в шар и поставить в холодильник примерно на

полчаса. Тем временем нарезать рыбное филе, шпик и лук на мелкие кусочки; обжарить шпик с луком, затем соединить с рыбой, посолить и поперчить. Раскатать тесто в тонкий прямоугольный пласт. На одну половинку выложить рыбную начинку, другой прикрыть, тщательно защепив края. Смазать сверху растопленным сливочным маслом или взбитым яйцом и выпекать в духовке на умеренном огне до образования золотистой корочки. Готовый пирог накрыть на несколько минут полотенцем, чтобы корочка была мягкой.



Италия: похвала супу

В этот день итальянцы будут угощать своих гостей домашней пиццей, сухими финиками, печеными бобами и ореховым тортом. А еще хозяйки не забудут поставить на стол суп из чечевицы – символ здоровья, долголетия и благополучия.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ

В каждой порции: 3 балла, 165 ккал и 8 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 100 г чечевицы, 50 г отварных спагетти, 1 луковица, 1 средняя морковь, корень сельдерея (или петрушки), 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. 10%-ных сливок, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Перебрать чечевицу, промыть ее 2–3 раза под холодной водой. Отварить в небольшом количестве воды, а затем протереть через сито. Выложить пюре в отвар, добавить нарезанные лук, морковь и корень сельдерея, посолить. Когда овощи будут готовы, ввести в суп измельченные спагетти, масло и сливки. Довести суп до кипения, но не кипятить. К готовому блюду подать гренки с сыром.



Польша: Новый год без мяса



Двенадцать заветных блюд приготовят польские хозяйки к долгожданному празднику – и среди них ни одного мясного! Зато обязательно необычные рыбные закуски (бигос, заливное из карпа), клецки с маком и маслом, ячменная каша с черносливом, грибной суп, а на десерт – шоколадный торт.

БИГОС ИЗ СУДАКА

В каждой порции: 4 балла,
225 ккал и 7,5 г жира.



3



1 час

ПОТРЕБУЕТСЯ • 400 г судака, 300 г белокочанной капусты, 50 г консервированных шампиньонов, 1 средняя луковица, 1 крупное яблоко, 1 ст. л. растительного масла, 10 г муки, 1 ст. л. томатной пасты.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Очистить рыбу от

костей и нарезать на порционные кусочки. Обвалять их в муке и слегка обжарить. Нашинковать капусту соломкой, а лук нарезать кольцами. Потушить овощи с шампиньонами в сотейнике в течение 10 минут. Затем выложить в сотейник натертое на крупной терке яблоко, добавить томатную пасту, соль и перец. Как следует перемешать, уложить сверху обжаренную рыбу и потушить еще 15 минут под крышкой. Можно подавать горячим или холодным.





Франция: птица счастья летит в духовку

Французы, как истинные знатоки и поклонники изысканной кухни, часто составляют новогоднее меню из блюд разных провинций. А самое почетное место на столе каждой семьи зани-

мает запеченная птица – индейка, гусь или утка. Как и прежде, французы свято верят в птицу счастья, которая в праздничную ночь должна залететь в каждый дом и принести на крыльях

удачу и благополучие. А на сладкое популярен восхитительный яблочный пирог, который изобрели в прошлом столетии сестрицы Татен, державшие ресторан вблизи Орлеана.

ГУСЬ ПО-ЭЛЬЗАССКИ

В каждой порции: 9 баллов, 550 ккал и 40 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 гусь весом 4 кг, 1 ч. л. растительного масла, 500 г говяжьего фарша, 1 кг квашеной капусты, 2 луковицы, 1 ч. л. молотого черного перца, 3–4 зубчика чеснока, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Вырезать из гуся большую часть внутреннего жира, промыть тушку под холодной водой, слегка обсушить. Затем натереть птицу солью, перцем и измельченным чесноком. Разогреть в сковороде масло, обжарить в нем до золотистой корочки нарезанный кубиками лук. Смешать с мясным фаршем, нафаршировать им гуся и зашить тушку. Выложить на противень и поставить запекаться в разогретую духовку на 2,5–3 часа. Чтобы блюдо получилось сочным, время от времени поливать его вытапливающимся жиром. За час до готовности выложить вокруг гуся квашеную капусту, слегка перемешав ее с жиром. Подавать на блюде с гарниром из тушеной капусты.



В РУССКОМ СТИЛЕ

Новый год по-русски можно отлично встретить даже в Париже. Для этого придется посетить уютный ресторанчик «Доминик» на Монпарнасе. Его хозяйка Франсуаза Деле, большая поклонница русской кухни, потратила немало времени в архивах, чтобы возродить забытые рецепты русской аристократии. Благодаря этому новогоднее меню в ресторане состоит из блюд, которыми в свое время императрица Екатерина Великая потчевала своего возлюбленного князя Потемкина.

Царская трапеза состояла из черной и красной икры, мясных пирожков с петрушкой и укропом, украинского борща, кулебяки из лосося и стерляди под ягодным соусом, белужьей икры, сибирских пельменей, фрикасе из белых грибов и лисичек, лимонного мороженого на водке и рулета с маком. Что же до шампанского, то мадам Деле настаивает, что на русском новогоднем столе должно стоять только знаменитое «Вдова Клико» – именно этот шампанский дом был завоеван русскими казаками во время войны с Наполеоном.



ЯБЛОЧНЫЙ ТАТЕН

В каждой порции:
3,5 балла, 218 ккал
и 14 г жира.



15 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 стакан муки,
1 яйцо, 4 ст. л. сливочного
масла, 3 ст. л. сахарного
песка, соль по вкусу. **ДЛЯ**

НАЧИНКИ • 6 ст. л. сливочного
масла, ½ стакана сахара,
6 крупных твердых яблок.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Размягченное
масло перемешать с сахаром.
В полученную массу вбить
яйцо, добавить муку и соль,
вымесить тесто. Слегка
обвалять его в муке, завер-
нуть в полиэтилен и оставить
в холодильнике на час. В это
время растопить в форме
для выпечки 6 ст. л. сливоч-
ного масла. Снять форму
с плиты, выложить в рас-
топленное масло ½ стакана
сахара, слегка перемешать.

Уложить сверху очищенные
от кожуры и нарезанные
дольками яблоки, посыпать
оставшимся сахаром и по-
ставить в разогретую духовку
на 10–15 минут. Вынув форму
из духовки, выложить поверх
яблок тесто, подоткнув его
края вокруг яблочного слоя.
Выпекать на умеренном огне
в течение получаса. Готовый
пирог остудить 5–10 минут,
а затем аккуратно перевер-
нуть на доску.



Чехия: день варенья

В преддверии Рождества на улицах Праги начинают продавать глнтвейн, ромовый пунш, грог и жареные орешки. На маленьких рынках по всему городу можно выбрать традиционные подарки: вязанные рукавички, деревянные игрушки и знаменитый чешский хрусталь. А еще чехи любят сдобное праздничное печенье и очень хорошо его готовят.



А КАК ЖЕ ДИЕТА?



Опросы в странах Европы показали, что:

- **71%** едоков уверены, что, встав из-за новогоднего стола, прибавят в весе как минимум 3 кг.
- **11%** допустили, что могут располнеть даже на 4–5 кг.
- Только **18%** попытаются как-то сдержаться и «накинуть» не больше 1–2 кг.
- Лишь **4%** фанатов диеты намерены в рождественские и новогодние праздники вести строгий счет калориям.



БРАМБОРОВЫЙ САЛАТ

В каждой порции: 3,5 балла,
227 ккал и 5,5 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 300 г картофеля, сок и цедра 1 лайма, 50 мл оливкового масла, 10 г тертого свежего имбиря, зеленый лук, молотый белый перец и соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Очистить картофель, нарезать кубиками 1х1 см и отварить в подсоленной кипящей воде. Готовый картофель промыть холодной водой и переложить в миску. Для заправки смешать цедру и сок лайма, имбирь, мелко нарезанный зеленый лук, молотый белый перец и оливковое масло. Заправить картофель и поставить в холодильник. К салату подавать сметану с измельченной мятой.



ЧЕШСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ К РОЖДЕСТВУ

В каждой порции:
3,7 баллов, 225 ккал
и 11 г жира.



20 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 2,5 стакана просеянной муки, 250 г сливочного масла, $\frac{3}{4}$ стакана сахарной пудры, 3 яичных желтка, 1 пакетик ванильного сахара, сок и цедра 1 лимона, густое варенье или джем по вкусу (лучше клубничный или черносмородиновый).

ЧТО ДЕЛАТЬ • Смешать муку, сахарную пудру, ванильный сахар и лимонный сок, добавить размягченное масло и желтки и, вымесив, скатать в шар. Тесто должно получиться мягким и пластичным. Завернуть его в пленку и поместить на час в холодильник. Затем выложить на стол, посыпанный мукой, и раскатать в пласт толщиной около 3 мм. Вырезать с помощью формочек фигурки разной формы (традиционно – звездочки и полумесяцы). Аккуратно переложить их на противень, покрытый бумагой для выпечки, и выпекать на среднем огне до золотисто-коричневого цвета. Остывшее печенье склеить попарно с помощью джема. Можно украсить белой или цветной глазурью, смазать джемом и посыпать кокосовой стружкой.



СЕЗОННЫЙ ПРОДУКТ



Что в год грядущий нам готовить

Хотите, чтобы новогодний стол был вкусным, изысканным и безопасным для талии? Тогда поставьте на стол черную икру! И никаких тазиков оливье, «шубы», жареных гусей и «наполеонов». Еще и деньги сэкономите...



Кто-то, возможно, подумает: «Да они, наверное, издеваются! Какая икра, когда кризис в разгаре!» Но вот наши доводы. По данным опроса владельцев сетевых гипермаркетов, обычная семья со средним достатком тратит на новогодний стол около 12–15 тысяч рублей.

**Цена 250-граммовой баночки
черной осетровой икры –
9 500–14 000 рублей.**

КАКИЕ ВЫГОДЫ СУЛИТ ЕЕ ПОКУПКА?

1 Вы будете избавлены от плохого настроения и усталости, как бывает обычно, когда вы весь день 31 декабря крутитесь по кухне, чтобы нарезать тазик оливье, настрогать «шубу», сварить холодец, сделать горячее, спечь торт. А потом падаете от изнеможения.

2 Сохраните хорошие отношения с близкими, потому что вам не придется выговаривать им, что «все любят вкусно поесть, а как помочь, так никого нет!». На следующий день вам не придется мыть горы посуды и отдраивать кухню.

3 Вам не придется есть в больших количествах ночью жирную праздничную еду, потому что «сколько всего наготовлено, не пропадать же добру».

4 Не будете, как обычно, с грустью утилизировать недоеденное, заветрившееся – ведь у вас его просто не будет.

5 Вместо изнурительной готовки вы сможете уделить больше внимания

всей семье: погулять в зимнем лесу или парке, покататься на санках и лыжах, сходить в кино или театр. А уж как будут счастливы малыши, если вы вместе с ними будете вырезать бумажные снежинки или клеить цепочки для украшения дома.

6 Сможете насладиться давно забытым (а для кого-то и вовсе новым!) вкусом по-настоящему изысканного продукта. Ведь,

как известно, гурманское отношение к еде помогает худеть!

7 Вам не придется мучительно выходить из новогоднего зажора, садясь на кефир и гречку. В новом году просто продолжите придерживаться привычного рациона. Нам кажется, что эти доводы достаточно убедительны, чтобы рискнуть и отказаться от традиционного стола в пользу икры.

ИКОРНЫЕ ПЛЮСЫ

Икра – это своего рода питательный концентрат, не содержащий ни одной пустой калории! Притом что в ней очень много белка и достаточно жира, калорийность ее не так уж и велика: 200–250 ккал на 100 г, если только она не залита щедро растительным маслом (тогда калорийность может доходить до 400 ккал). К тому же много ее не съешь – из-за избытка соли, которая играет роль консерванта. Это продукт с уникальным сочетанием биологически активных веществ, аминокислот, липидов. Углеводов в икре нет. Нет и вредных высоконасыщенных жиров, зато присутствуют сверхполезные омега-3 жирные кислоты. И в ней такое высокое содержание полноценного белка, какого не найти ни в одном другом продукте. Да еще витамины А, С, D и фолиевая кислота, фосфор, калий и много лецитина. Не зря именно икру дают детям, выздоравливающим больным и всем, кто нуждается в усиленном питании. Каждая икринка – словно мини-кап-



сула с биологически активной добавкой.

Еще один плюс: из-за особенностей своего состава икра легко усваивается и надолго избавляет от чувства голода.

С ЧЕМ ЕЕ ЕСТЬ. Ее лучшие партнеры – хлеб, крекеры и вареные яйца. Половинка яйца с шапочкой из икры отлично насыщает, хотя содержит всего 65 ккал. Бутерброд с тонким

слоем масла и икрой тянет на 80 ккал, и после него тоже долго не захочется есть.

ЧЕМ ЗАПИВАТЬ. Напитки, подходящие к такой закуске, – минеральная вода, черный чай, шампанское и белое сухое вино. Водка для икры грубовата, а коньяк снижает чувствительность вкусовых рецепторов и не дает в полной мере насладиться тонким вкусом икры.



ПРОСТО ДОБАВЬ В БУЛЬОН

На столе россиян черная икра появилась лишь в середине XVI века. Это произошло, когда Иван Грозный завоевал Астрахань, а Россия получила выход к Каспийскому морю. В то время она была продуктом повседневным. Ее варили с кашей, сушили, жарили, заготавливали бочками! Деликатесом икра стала в XIX веке благодаря французскому повару Мари-Антуану Карему, который открыл ее вкус для европейцев. В самой России к икре относились без особого пиетета. Например, Елена Молоховец советовала хозяйкам использовать паюсную икру для... оттяжки бульона. Сегодня, когда вылов осетровых запрещен, высокая стоимость черной икры объясняется тем, что ее производство – процесс длительный. Ведь половой зрелости осетровые достигают не раньше чем в 10–15 лет.



ДОЙНЫЙ ОСЕТР

Сегодня вся икра, поступающая в продажу, выращена на осетровых фермах. Чаще всего ее получают методом так называемой дойки рыбы. Его разработал в середине 80-х годов российский осетровод Сергей Подушко. Забор икры происходит через небольшой разрез на брюхе рыбы. Это дает возможность сохранить жизнь ценной рыбы и получить от нее икру до 6 раз.

А ЕСЛИ МЫ ВАС НЕ УБЕДИЛИ...

Попробуйте заменитель черной икры, который вы наверняка не раз видели на прилавках магазинов, но из предубеждения никогда не по-



купали. Ее делают из морских водорослей – ламинарии и фукуса. Тем, кто давно не пробовал натуральную черную икру, альгиновая (так называется икра из морской капусты) кажется весьма похожей на настоящую. Несколько лет назад популярный телеканал провел эксперимент: предложил участникам модной тусовки бутерброды из альгиновой икры. Только один человек догадался, что она ненастоящая! Такую икру стоит обязательно включать в свой рацион. Она обладает всеми полезными свойствами морских водорослей: помогает выводить из организма токсины и тяжелые металлы, восстанавливает иммунитет, нормализует обмен веществ. Входящая в ее состав альгиновая кислота – мощный антиоксидант, противостоящий раку и старению. Калорийность «нерыбного» лакомства мизерная – около 10–18 ккал на 100 г. Жиры практически нет, что нам, худеющим, только на руку. Цена удовольствия – около 50 рублей за пачку.



ИДЕИ ДЛЯ ПОДАЧИ

- В готовые корзиночки из песочного теста выложите слой творожного сыра, сверху – 2 чайные ложки альгиновой икры, украсьте ломтиком лимона и перышком шнитт-лука.
- Можно подавать икру в хлебных корзиночках. Для этого возьмите нарезанный хлеб для тостов, круглой выемкой вырежьте из него кружки и слегка раскатайте их скалкой. Формочки для маффинов смажьте растительным маслом, присыпьте мукой и утрамбуйте хлебные кружки в формочки. Поставьте на 5 минут в разогретую до 180°C духовку.
- Продвинутые гурманы предпочитают не смешивать драгоценную икру с «неблагородными» хлебом и маслом. Они складывают ладонь в кулак, кладут ложечку икры на область между большим и указательным пальцем и едят ее с руки!

ЗАКУСКИ, САЛАТЫ



Нескучная скумбрия

У этой рыбы масса достоинств, а недостаток всего один: она весьма жирная. Впрочем, две порции жирной морской рыбы в неделю худеющим есть не только можно, но и нужно. Праздники – отличный повод попробовать новые рецепты.



СКУМБРИЯ МАРИНОВАННАЯ

В каждой порции: 3 балла,
180 ккал и 9 г жира.



10 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 кг скумбрии, 5 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. горчичного порошка, 6 лавровых листьев, 2 бутона гвоздики.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Почистить скумбрию, удалить внутренности и голову, отрезать хвост и плавники. Залить все ингредиенты

для маринада кипящей водой и сварить. Остудить маринад. Поместить в него рыбу кожей вверх, накрыть тарелкой, положить гнет и убрать в холодильник на три дня. Периодически переворачивать.



ПАШТЕТ ИЗ СКУМБРИИ

В каждой порции:
2,5 балла, 148 ккал
и 10 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 300 г скумбрии горячего копчения, 100 г сливочного сыра типа филадельфии, 30 г натурального йогурта, ½ лимона, соль и перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ

Скумбрию очистить от кожи и косточек, слегка измельчить в блендере (не в пюре). Выжать лимонный сок, добавить тертую цедру лимона, сливочный сыр, йогурт, соль и перец. Перемешать. Подавать на тосте со свежим огурцом.

ТОСТ СО СКУМБРИЕЙ И ЯБЛОКОМ

В каждой порции:
3 балла, 167 ккал
и 9 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 300 г бородинского хлеба, 1 скумбрия горячего или холодного копчения, 1 кислое яблоко, 2 ч. л. оливкового масла, по 1 ч. л. тмина, сока лайма и сладкой горчицы, 2 ч. л. меда (лучше гречишного), веточка свежей мяты.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Яблоко очистить от семян и перегородок (кожуру можно оставить), нарезать тонкими ломтиками, переложить в чашку. Добавить 1 ч. л. оливкового масла, тмин и мед, перемешать и поставить в микроволновку на 30–50 секунд. Еще раз перемешать. Бородинский хлеб нарезать средними кусками и подсушить в тостере. Для заправки соединить по 1 ч. л. сока лайма, оливкового масла и горчицы. На тосты положить ломтики яблока в один слой, затем скумбрию, полить заправкой и украсить листьями мяты.



ANDYCHEF.RU



По советам Джулии Чайлд

Вы все еще не любите овощи? Наверное, вы просто не умеете их готовить так, как это делала гениальная кулинарка. В ее руках даже самые привычные продукты превращались в кулинарные шедевры. Мы подобрали для вас несколько интересных рецептов.



БЕСПРОИГРЫШНОЕ БАКЛАЖАННОЕ СУФЛЕ

В каждой порции: 3 балла,
183 ккал и 12 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 2 средних баклажана, 4 яйца, ½ стакана тертого швейцарского сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г муки, 1,5 стакана горячего 1,5%-ного молока, соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Баклажаны целиком варить в пароварке около часа. Тем временем приготовить соус бешамель. В сотейнике с толстым дном растопить масло, энергично помешивая, добавить муку и нагревать 2–3 минуты, чтобы мука не потемнела. Снять с огня, влить горячее молоко, быстро перемешать вилкой, немного взбивая. На медленном огне варить 2–3 минуты, пока не загустеет. Взбить 5 белков. Готовые баклажаны очистить от кожицы и нарезать крупно. В блендере соединить белый соус и 3 желтка, баклажаны, сыр, посолить и поперчить. Добавить белки и аккуратно перемешать деревянной лопаткой. Выложить смесь в керамическую форму или формочки и поставить в глубокий противень, подлив туда воды на 2,5 см. Выпекать 1 час 15 минут при 200°C, подливая на противень воды по мере выкипания, чтобы суфле готовилось на водяной бане. Когда суфле будет готово, на нем появится румяная «шапочка».



КАБАЧКОВАЯ ЗАПЕКАНКА

В каждой порции: 2 балла,
126 ккал и 5 г жира.



10 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1,2 кг молодых кабачков, 1 луковичка, 2 зубчика чеснока, 100 г вареного риса, 100 г тертого твердого сыра, 400 мл 1,5%-ного молока,

2 ст. л. муки, 1 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Кабачки натереть на крупной терке. Посолить, перемешать и оставить на 20 минут. Отжать кабачки, сок сохранить. Лук и чеснок измельчить и пассеровать на оливковом масле, чтобы стали прозрачными. Выложить кабачки, увеличить нагрев и тушить, помешивая, 8–10 минут. Добавить

муку, тертый сыр, рис, сок от кабачков, смешанный с молоком (всего должно быть 500 мл жидкости), посолить, поперчить и перемешать. Тушить 5–10 минут. Переложить смесь в форму для запекания. Накрыть фольгой. Запекать 20 минут при температуре 210°C, затем снять фольгу и готовить еще 20 минут. Дать постоять 10 минут и подавать.



ЖЮЛЬЕН ИЗ ОГУРЦОВ

В каждой порции:
1,5 балла, 100 ккал
и 10 г жира.



6 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 3 крупных огурца, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сливочного масла, по 1 ч. л. соли и сахара, несколько веточек петрушки, черный перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Подготовить огурцы: очистить от кожицы и семян. Нарезать брусочками длиной 4 см и шириной 0,5–1 см. Для маринада смешать уксус, соль и сахар. Залить огурцы и перемешать. Через час слить выделившийся сок и обсушить их бумажным полотенцем. Незадолго до подачи растопить на сковороде сливочное масло и обжаривать огурцы 2–3 минуты, чтобы стали мягче, но оставались хрустящими. Посыпать измельченной петрушкой.



ФАСОЛЬ ПО-ПРОВАНСКИ

В каждой порции: 2 балла,
119 ккал и 6,5 г жира.



6 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 0,5 кг спаржевой фасоли (можно взять свежемороженную), 1 средняя луковица, 2 ст. л. оливкового масла, 2 крупных помидора, 1 зубчик чеснока, ¼ стакана воды, 2 веточки петрушки, ½ лаврового листа, ¼ ч. л. тимьяна, ¼ ч. л. гвоздики, 1 ст. л. измельченной петрушки, соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Для соуса лук измельчить и пассеровать на оливко-

вом масле, чтобы стал прозрачным. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от шкурки, нарезать, добавить к луку вместе с водой и пряными травами. Посолить, поперчить и варить 30 минут. Спаржевую фасоль помыть, обрезать хвостики и бланшировать 5 минут в подсоленной воде. Воду слить, фасоль промыть в холодной воде и просушить на полотенце. Через 30 минут из соуса извлечь пряности, добавить спаржевую фасоль, сковороду накрыть крышкой и тушить 10 минут. Готовое блюдо посыпать петрушкой.

ФАРШИРОВАННАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ ТЫКВА

В каждой порции: 4 балла,
230 ккал и 11 г жира.



6 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 тыква весом 1–1,2 кг, 500 г фарша из куриной грудки, 1 луковица, 100 г 17%-ного тертого сыра, 2 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. прованских трав, соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Срезать «крышку» у тыквы, ложкой вынуть семена и волокна и запекать в духовке в течение часа. Смешать натертый на мелкой терке чеснок, молотый перец, прованские травы и 1 ст. л. оливкового масла. Тыкву натереть смесью изнутри, поставить в форму и отправить в духовку, разогретую до 180°C, на полчаса. Пока тыква печется, сделать начинку. Измельчить лук и пассеровать его на оставшемся оливковом масле. Добавить фарш. Посолить и поперчить по вкусу. Перемешать с луком и жарить, периодически разбивая лопаткой комки, до готовности (фарш изменит цвет). Достать тыкву, ложкой вынуть мякоть, оставляя у корки нетронутым слой толщиной 0,5 см, и нарубить ее небольшими кусочками. Добавить натертый сыр (отложив горсть), фарш, перемешать и попробовать. Если нужно, посолить, поперчить, приправить пряностями. Тыкву заполнить начинкой и отправить в разогретую до 180°C духовку на 30 минут. За 10 минут до конца запекания открыть и посыпать оставшимся сыром.



СУПЫ



Обыкновенное чудо

Ну что такого особенного в тыквенном супе? А в картофельном, морковном? В общем-то, ничего. Но мы в каждый из них добавили секретный ингредиент, и получилось вкусно и необычно.



ТЫКВЕННО-СЕЛЬДЕРЕЙНЫЙ СУП

В каждой порции: 2,5 балла, 150 ккал и 4 г жира.



4 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 кг тыквы, 5 стаканов овощного бульона, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 20 г тертого имбиря (можно заменить 2 ч. л. сухого), 1 перчик чили, маленький пучок свежего тимьяна (можно заменить 2 ч. л. сухого), 2 апельсина, 2 ч. л. оливкового масла, ¼ корня сельдерея, пара тыквенных семечек, соль, черный перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Почистить тыкву, освободить от семечек, нарезать мелкими кубика-

ми. Положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить измельченные лук, чеснок, имбирь. Из чили удалить семечки и мелко нарезать, тимьян связать ниткой, добавить все в кастрюлю и варить примерно 30 минут. Вынуть тимьян. Натереть цедру 1 апельсина. Выжать сок из 2 апельсинов, вылить в суп, а затем понемногу добавлять цедру, пробуя на вкус. Добавить оливковое масло, посолить, поперчить. Нарезать сельдерей мелкими кубиками и поджарить на сухой сковороде. Разлить суп по тарелкам, добавить кубики сельдерея и разломанные пальцами тыквенные семечки.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

В каждой порции: 3,5 балла, 195 ккал и 7 г жира.



8 45 мин.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 2 ст. л. оливкового масла, 1 небольшая луковица, 1 стебель сельдерея, по 1 ст. л. молотого черного перца и соли, 2 дольки чеснока, 8 стаканов нежирного куриного бульона, 2 стакана воды, 1 ст. л. сушеной душицы, 6 небольших картофелин, 200 г лука-порея, 3–4 кочанчика брюссельской капусты, веточки петрушки.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Разогреть в сковороде масло, выложить нарезанные лук, сельдерей, чеснок. Смесь слегка посолить, поперчить и тушить 5–6 минут.

Перелить в кастрюлю воду и бульон, выложить нарезанный дольками картофель, довести смесь до кипения. Затем добавить тушеные овощи, нарезанный кольцами лук-порей, брюссельскую капусту, измельченную петрушку, посыпать душицей, посолить и поперчить. Накрыть кастрюлю крышкой и варить суп на медленном огне 25–30 минут.

МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ

В каждой порции: 2,5 балла,
152 ккал и 5 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 2 ст. л. легкого маргарина, 1 небольшая луковица, 1 стебель сельдерея, 1 небольшой кусочек корня имбиря, перец и соль по вкусу, 4 стакана нежирного куриного бульона, 400 г моркови, веточки петрушки.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Растопить маргарин в сковороде, выложить нарезанный лук, сельдерей и корень имбиря. Смесь посолить, поперчить и тушить на небольшой огне 5–7 минут. Перелить в кастрюлю бульон, добавить нарезанную кружками морковь и измельченную петрушку, посолить, поперчить. Накрыть кастрюлю крышкой и довести до кипения. Затем выложить тушеные овощи и продолжить варить 30–40 минут на медленном огне. Готовый суп измельчить в блендере.

СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ И КУМИНА

В каждой порции: 2 балла,
135 ккал и 1 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 средняя морковь, 1 небольшой зубчик чеснока, 1 средняя луковица шалота, 1 спелый помидор, ½ ч. л. кумина, 200 мл овощного бульона, 2 ч. л. сухого шерри (по желанию), соль, перец по вкусу, 1 ст. л. 10%-ной сметаны, щепотка кумина.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Овощи почистить и мелко нарезать. Выложить все ингредиенты, кроме шерри и сметаны, в кастрюлю с крышкой. Быстро довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить 30 минут или пока овощи не станут мягкими. Снять кастрюлю с плиты, суп охладить и измельчить в блендере. Затем вновь перелить в кастрюлю, добавить шерри (по желанию) и довести до кипения. Подавать, добавляя кумин и сметану.



ИМПЕРИЯ ВКУСА

✦ **Немного зелени и специй** – и заурядная похлебка превратится в ароматный, пикантный супчик. А если еще добавить хрустящий наполнитель... ммм! Пальчики оближешь!



✦ Не бойтесь положить в тарелку **ломтик обжаренного бекона**: порция «потяжелеет» всего на 35 ккал, а суп станет еще вкуснее.



✦ **С хлебными сухариками** (25 ккал в 1 ч. л.) у первого блюда появится изюминка.



✦ Достаточно добавить 1 ч. л. **обжаренных орешков** (30–35 ккал), чтобы суп заиграл.





По грибы

Грибные супы ароматны и вкусны. Неудивительно, что супы из них варят в разных странах. Мы выбрали для вас три рецепта и оценили их с точки зрения полезности для худеющих.



СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГОВ

Если вы проголодались между приемами пищи, а времени приготовить суп нет, съешьте суп быстрого приготовления: он и голод утолит, и фигуре не навредит. Предпочтение отдавайте порошковым супам в пакетиках – они содержат до 80 ккал в одной порции, что приблизительно равно калорийности маленького яблока. Не стоит покупать супы в брикетах – они более жирные. Кстати, разводить такие растворимые супы можно не только водой, но и горячим обезжиренным молоком.

Вы сохраните в супе максимальное количество витаминов, минеральных солей и питательных веществ (особенно белков), если посолите мясной бульон за 30 минут до конца варки, рыбный – вначале, грибной и овощной – в конце.

1-е МЕСТО: ГРУЗИЯ

В каждой порции: 0,9 балла, 64 ккал и 0 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 300 г лесных грибов, 2–3 небольшие луковицы, 1 ст. л. кукурузной муки, 2–3 зубчика чеснока, зелень, стручковый перец, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Грибы промыть в проточной воде, замочить на 2–3 часа и сварить до готовности в 1,5 литрах воды. Полученный отвар процедить, а грибы нарезать соломкой. Измельченный лук потушить в сливочном масле, добавить грибы и залить грибным отваром. Как только суп закипит, добавить разведенную теплым грибным отваром кукурузную муку и дать покипеть 10 минут. Затем положить в кастрюлю измельченную зелень (кинзу, петрушку, укроп), растертый чеснок, стручковый перец и соль, выключить нагрев и дать настояться 5 минут.

КОММЕНТАРИЙ

«МЕНЮ. ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО»

Этот грузинский суп называется «шечмады». Он безусловный чемпион! В кавказской кухне редко встретишь столь мягкое, сбалансированное, практически безупречное блюдо. Все ингредиенты идеально сочетаются, термическая обработка минимальная. Отличная находка – использование грибного отвара: это исключает лишние жиры в супе и усиливает грибной вкус. А главное, нет ни одного вредного компонента. Если бы не тот факт, что грибы сами по себе не очень хорошо перевариваются, можно было бы назвать этот суп диетическим. Но в любом случае он низкокалорийный и полезный.

2-е МЕСТО: КИТАЙ

В каждой порции: 4 балла, 222 ккал и 10 г жира.



4 45 мин.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1,5 л крепкого куриного бульона, 500 г нарезанных шампиньонов, 120 г отварной рисовой лапши, 120 г зеленого лука, 60 г ветчины, по 1 ст. л. соевого соуса и кунжутного масла, по 20 г чеснока и корня имбиря, сок 1 лайма, кинза по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Поставить на медленный огонь бульон, добавить мелко нарезанный имбирь и измельченный чеснок. Кипятить около получаса и процедить. Выложить все ингредиенты, кроме кинзы, перемешать и дать постоять под крышкой 10 минут. Посыпать измельченной кинзой.

КОММЕНТАРИЙ «МЕНЮ. ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО»

Суп хороший, но немного смущает крепкий бульон. Крепость в данном случае не достоинство: такой отвар не очень полезен. Лучше использовать так называемый второй бульон, когда первую воду после закипания сливают и заливают свежую. Вкус от этого не страдает, но усваивается бульон намного лучше. Не понравилось нам и наличие в супе ветчины: она там ни к чему. Грибы и рисовая лапша дают прекрасный сбалансированный вкус, и дополнять его, пожалуй, излишне. С этими поправками – замечательный рецепт.



3-е МЕСТО: ИТАЛИЯ

В каждой порции: 4,5 балла, 265 ккал и 11 г жира.



4 45 мин.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 500 г свежих белых грибов, 300 мл 3,2%-ного молока, 1 картофелина, 1 луковица, 2 ст. л. оливкового масла, 50 г сливочного масла, 100 г твердого сыра, соль, перец.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Лук нарезать и пассеровать в масле. Грибы отварить и нарезать. В сотейнике разогреть молоко, добавить грибы, лук и тушить около 7 минут. Картофелину нарезать тонкими дольками, посолить, поперчить и отварить в небольшом количестве воды. Добавить в суп и варить еще 3–5 минут. Перед подачей посыпать тертым сыром.

КОММЕНТАРИЙ «МЕНЮ. ХУДЕЕМ ПРАВИЛЬНО»

Невероятно вкусный суп, но не всем его советуем: он довольно тяжелый для желудочно-кишечного тракта. Детям совсем не подходит, а взрослым лучше пробовать его с осторожностью. Дело в том, что грибы, увы, плохо сочетаются с картофелем, а уж в компании с молоком совсем никуда не годятся. Высокий гликемический индекс крахмала, разнородные белки – все это может закончиться серьезным расстройством пищеварения.

Единственный плюс данного рецепта, кроме вкуса, – наличие именно белых грибов: они самые полезные, в них больше всего белка.





Безотходное производство

Что вы делаете с остатками ветчины, сыра и овощей с праздничного стола? Выкидываете, раздаете соседям? А мы делаем вкусные макаронные запеканки.



С МАСЛИНАМИ

В каждой порции: 6 баллов, 350 ккал и 10 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 250 г макарон твердых сортов, 1,5 л воды, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 1 болгарский перец, 200 г постного говяжьего фарша, по ½ ч. л. соли, молотого черного перца, перца чили и молотой паприки, 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. сушеного орегано, 2 ст. л. томатного пюре, ½ стакана воды, 100 г сыра фета (до 18% жирности), 12 маслин.

ДЛЯ ЗАПРАВКИ • 1 ч. л. растительного масла, 3 стакана бульона, 2 яйца.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Макароны сварить до полуготовности. Фарш обжарить на сковороде без масла, добавить воду, мелко нарезанный лук, томатное пюре и специи. Смазать форму для запекания растительным маслом, поместить в нее фарш. Сверху выложить макароны, смешанные с маслинами и нарезанным кубиками сыром. Взбить яйца, смешать с бульоном и вылить смесь на макаронную массу. Запекать в духовке около часа при 200°C.

С ОВОЩАМИ

В каждой порции:
1,5 балла, 90 ккал
и 3 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 стакан воды, 1 ч. л. соли, 2,5 стакана макарон твердых сортов, по 1 стакану тертой моркови и любых овощей (например, оставшихся от гарнира брокколи, брюссельской, цветной капусты, горошка и т. д.), 1 луковица, по 2 ч. л. молотой паприки и сушеного базилика, ½ ч. л. молотого черного молотого перца. **ДЛЯ ЗАПРАВКИ** • 3 яйца, 3 стакана 0,5%-ного молока.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Макароны сварить в подсоленной воде. Тертые овощи и мелко нарезанный лук пассеровать на сковороде в небольшом количестве воды, затем томить на медленном огне 15 минут, периодически помешивая. При необходимости добавить немного воды. Приправить смесь специями. Смешать с макаронами, выложить в огнеупорную посуду. Взбить яйца с молоком, полить смесью макароны. Запекать в духовке при 175°C 40–50 минут, пока поверхность запеканки не подрумянится.



С ВЕТЧИНОЙ

В каждой порции: 2,5 балла,
159 ккал и 7 г жира.



10 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 300 г рожков, 300 г 5%-ного творога, 400 г свежемороженого зеленого горошка, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 л обезжиренного молока, 200 г нежирной ветчины, нарезанной тонкими ломтиками, 50 г тертого сыра (до 17% жирности), 50 г 3,2%-ного молока, 1 ч. л. оливкового масла, 1 небольшая луковица, соль, перец и мускатный орех по вкусу, форма для кекса с отверстием посередине.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Сварить рожки до готовности и откинуть на дуршлаг. Смазать форму 1 ч. л. сливочного масла и выстелить ветчиной, прикрыв полностью дно и бока. Для соуса бешамель муку поджарить на сухой сковородке, пока не приобретет легкий кремовый оттенок, и остудить. Растопить в сотейнике оставшееся сливочное масло,

снять с огня, всыпать туда муку и тщательно растереть ложкой, чтобы не было комочков. Затем влить немного молока и перемешать. Поставить на средний огонь и довести до кипения, постепенно подливая оставшееся молоко. Проварить 1–2 минуты, чтобы соус загустел. Посолить и приправить мускатным орехом. Если в соусе остались комочки, протереть его через дуршлаг. Соединить соус с макаронами, творогом и сыром. Выложить поверх ветчины, разровнять и выпекать 20 минут при температуре 200°C. Для зеленого соуса лук нарезать тонкими полукольцами, пассеровать на оливковом масле и добавить замороженный горошек. Залить овощи кипятком, чтобы он едва покрывал их, и тушить под крышкой 10 минут. Пюрировать блендером. Добавить соль, сливки и довести до кипения. Выложить запеканку из формы на большое плоское блюдо ветчиной вверх. Соус налить в середину.



СЕКРЕТЫ ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВА



Для того чтобы запеканка получилась, нужно знать несколько простых секретов. Макароны необходимо отварить до полуготовности в слегка подсоленной воде или совсем без соли. Откинуть на дуршлаг, но ни в коем случае не промывать. Затем смешать молоко и яйца (1 яйцо на стакан молока), чуть-чуть посолить. Макароны соединить с начинкой (фаршем, ветчиной, овощами...) и залить смесью молока с яйцом так, чтобы жидкость полностью покрывала макароны. Поставить в духовку, разогретую до 180–200°C. Поверхность запеканки подрумянилась, а нижняя часть еще сыровата? Положите сверху лист пергамента или фольги. Если вы добавляете в запеканку овощи, причиной ваших кулинарных неудач может быть их чрезмерное количество. Кладите поменьше овощей и добавьте еще одно яйцо. Тогда запеканка получится плотной и при разрезании не развалится!



КАКИЕ ЛЮДИ!



За круглым столом

Любимые новогодние блюда есть у всех. Даже у диетологов! В канун праздника мы узнали, что они поставят на праздничный стол, и заодно выяснили, как пережить зимние каникулы и не поправиться.

«Шуба» по-эквадорски

МАРИАННА ТРИФОНОВА,
ДИЕТОЛОГ:

«Это удивительное блюдо я попробовала 10 лет назад в Эквадоре. Мы приехали к друзьям, которые живут в этой стране уже 15 лет, чтобы вместе встретить Новый год. Хозяйка дома призналась, что рецепт был навеян ее любимым новогодним блюдом – селедкой под шубой. Поскольку в теплых водах Тихого океана сельдь не водится, ей пришлось использовать утиное мясо, а свеклу и майонез заменить на ананасы и соевый соус. Блюдо получилось действительно очень вкусным, праздничным и по-настоящему диетическим! Теперь я готовлю его для торжественных случаев, ну и когда хочется вспомнить о солнце и лете».



УТКА ПОД ШУБОЙ

В каждой порции: 7 баллов, 445 ккал и 17 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 300 г утиной грудки без кожи, 200 г риса, 100 г нежирного бульона, 1 банка (175 г) консервированных ананасов, 1 морковь, 5 ст. л. белого сухого вина, 3 ст. л. растительного масла, 40 г корня имбиря, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу, зелень для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Морковь очистить, нарезать кубиками и отварить в 0,5 л подсоленной воды. Затем добавить рис и томить 20 минут на слабом огне. В это время можно приготовить маринад. К мелко нарезанному корню имбиря добавить измельченный чеснок и соевый соус, все перемешать. Выложить в глубокую посуду утиную грудку, залить маринадом и тушить до готовности. Ананасы нарезать кубиками, лук – кубиками толщиной 2 см. Залить утиную грудку 0,3 л воды, бульоном, выложить ананасы и лук, посолить, поперчить и томить на небольшом огне еще 10 минут. Готовую утку выложить на блюдо, накрыть рисом, тушенным с морковью, полить маринадом и украсить зеленью.

Сельдь праздничная

МАРИНА КОПЫТЬКО,

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ДИЕТОЛОГ:

«Для меня этот праздник всегда начинается с запаха апельсинов и мандаринов, потому что 31 декабря мы готовим вкусный морс. Берем цитрусовые, очищаем, заливаем горячей водой и доводим до кипения. Варим 5 минут, а потом настаиваем под крышкой 4 часа. Этот напиток здорово поддерживает силы! А еще для праздничного стола всегда готовлю винегрет с сельдью. Это блюдо я помню с детства. Вкуснее всего оно получается, если в приготовлении принимают участие все члены семьи!»

НОВОГОДНИЙ ВИНЕГРЕТ

В каждой порции: 2,5 балла, 144 ккал и 7 г жира.



8 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 целая сельдь или 2 филе, 1 стакан крепкого чая, 2 свеклы, 2 картофелины, 1 морковь, 2 свежих огурца, 1 луковица, 2 ст. л. оливкового масла, соль, перец по вкусу, небольшой пучок петрушки или кинзы.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Сварить свеклу, картофель и морковь. Разделать сельдь. Вымачивать филе при комнатной температуре в крепком чае (заварить из расчета 1 ст. л. на 1 стакан кипятка) в течение 20 минут. Нарезать селедку ломтиками, свеклу, картофель и морковь – кубиками, все перемешать. Добавить мелко нарезанные огурцы и лук. Заправить винегрет маслом, посолить, поперчить. Перед подачей на стол посыпать свежей измельченной зеленью.





Полезный экспромт

РИММА МОЙСЕНКО,

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ДИЕТОЛОГ, ФИЗИОТЕРАПЕВТ:

«Новый год без оливье – не Новый год! Как-то накануне праздника меня пригласили на съёмки одной программы о здоровье и попросили приготовить этот салат. Но с одним условием: блюдо обязательно должно быть низкокалорийным. Прямо в студии мы начали экспериментировать с заправкой, и в итоге у нас появился фирменный соус, который мы назвали «Риммарита»... В отличие от майонеза, он полезный и еще при этом вкусный, а для новогоднего стола это, согласитесь, важно!»

САЛАТ «ОЛИВЬЕ-ШОУ»

В каждой порции: 2 балла, 135 ккал и 3 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 200 г куриной грудки, 2 картофелины, 3 моркови, 3 яйца, 2 маринованных огурца, 1 яблоко, 2 луковицы, 1 стакан консервированного зеленого горошка.

ДЛЯ СОУСА • 5 ст. л. натурального йогурта (до 3% жирности), 1 ст. л. 10%-ной сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. измельченного, ошпаренного кипятком лука, 1 ч. л. соли с приправами, перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Сварить куриное филе, картофель в мундире и морковь. Овощи и яйца почистить и вместе с курицей нарезать небольшими кубиками. Измельчить соленый огурец, яблоко и репчатый лук. Все перемешать, добавить зеленый горошек. Приготовить соус, смешав все ингредиенты, и заправить им салат.

Редакционная подписка

КАК ЕЕ ОФОРМИТЬ

Стоимость 1 номера журнала «Меню. Худеем правильно» – 150 руб. Стоимость годовой подписки – 600 руб. Выходит в первый месяц сезона.

- 1 Вырежьте квитанцию по линии отреза.
- 2 Заполните обе половинки бланка (полностью фамилия, имя, отчество, почтовый индекс, адрес, телефон, количество номеров и сумма платежа).
- 3 Оплатите в ближайшем отделении Сбербанка. В графе «Назначение платежа» укажите, на сколько номеров вы желаете подписаться, умножьте на стоимость журнала и получившееся число впишите в графу «Сумма».

При оформлении платежа операционист обязательно должен внести все данные из квитанции: Ф. И. О., индекс, адрес, номер телефона, назначение платежа.

Внести оплату необходимо до 20-го числа предподписного месяца.

- 4 Отправьте копию квитанции по e-mail: tb@zdr.ru; или по факсу: (499) 257-32-51. Подписаться можно на любой российский адрес. В стоимость подписки включена доставка журналов заказными бандеролями. Любый интересующий вопрос о подписке можно задать по тел.: (499) 257-41-56, (499) 257-13-14. E-mail: tb@zdr.ru

Вы можете заказать журналы за 2010–2015 годы.



64
страницы
самых лучших
рецептов
для тех, кто
следит за своим
весом,
в уникальном
формате
«МЕНЮ»

ВНИМАНИЕ!

На указанный адрес придет извещение о том, что на ваше имя получена бандероль. Вам нужно будет получить ее на почте в течение пяти дней. За каждые сутки сверх срока почтовое отделение взимает плату за хранение вашей корреспонденции.



Кассир

КВИТАНЦИЯ
Кассир

ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ», ИНН/КПП
7714325350/771401001 в ПАО «Сбербанк» г. Москва,
Р/с 40702810838050010112, К/с 30101810400000000225, БИК 044525225

Индекс: _____ Адрес: _____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на журнал «Меню. Худеем правильно» на _____ номеров	_____ рублей

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен.
Подпись плательщика _____ * _____ дата _____ 20 ____ г.

ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ», ИНН/КПП
7714325350/771401001 в ПАО «Сбербанк» г. Москва,
Р/с 40702810838050010112, К/с 30101810400000000225, БИК 044525225

Индекс: _____ Адрес: _____

Ф. И. О.: _____

Телефон: _____

Назначение платежа	Сумма
Подписка на журнал «Меню. Худеем правильно» на _____ номеров	_____ рублей

С условиями приема банком суммы, указанной в платежном документе, ознакомлен и согласен.
Подпись плательщика _____ * _____ дата _____ 20 ____ г.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



Мы котлетки рубим-рубим

Люля-кебаб, доннер, чевапчичи, кюфта, плескавица – котлетки из рубленого мяса на мангале никого не оставят равнодушным. В домашних условиях их можно приготовить в модном кухонном гаджете – контактном гриле.

ВЫБОР
Рецепт месяца
РЕДАКЦИИ



ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ КУРИЦЫ

В каждой порции:

3,5 балла, 210 ккал и 9 г жира.



5 45 мин.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 500 г куриных бедрышек без кожи, 1 луковица, 1 красный сладкий

перец, 2 зубчика чеснока, несколько веточек петрушки, 1 ст. л. растительного масла, соль, зира и молотый черный перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Измельчить в мясорубке куриные бедрышки, добавив чеснок, сладкий перец, лук

и петрушку. Посолить, поперчить и отбить. Мокрыми руками сформовать люля-кебабы, нанизать на заранее замоченные деревянные шпажки. Смазать растительным маслом. Запекать в гриле в течение 10 минут.

КЕБАБЧАТА

В каждой порции: 3 балла, 187 ккал и 12 г жира.



5 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 500 г фарша (нежирная говядина, свинина, баранина), 100 мл газированной воды, по 1 ч. л. зиры и черного перца, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Соединить все ингредиенты и очень хорошо вымешать фарш. Убрать в холодильник на сутки. Налить в миску воду с уксусом в соотношении 1:1. Фарш еще раз перемешать. Обмакивая руки в воду с уксусом, слепить небольшие колбаски. Жарить в гриле 10 минут.



Идеальный фарш для блюд на гриле делается не в мясорубке, а измельчается вручную с помощью двух кухонных топоришков.

Чтобы котлеты из рубленого мяса в восточном стиле стали плотными и не разваливались, нужно тщательно вымешивать фарш и не менее 15 раз бросить фарш на стол, чтобы стал вязким и упругим.

В фарш часто добавляют ледяную сильногазированную минеральную воду – это делает его сочным. Ни яиц, ни хлеба в котлетки в восточном стиле не добавляют.





ОТЛИЧНЫЙ
ПОДАРОК ТЕМ,
КТО ХУДЕЕТ



В контактном гриле можно приготовить не только мясо, но и рыбу и овощи, запечь фрукты. Благодаря тому, что поверхности гриля выполнены из антипригарных материалов, можно использовать минимум масла. Переворачивать блюда не надо: нагрев идет одновременно с двух сторон. Рифленая поверхность пластин гриля позволяет готовить блюда как в ресторане — с темными аппетитными полосочками. Ухаживать за грилем легко, так как поверхности съемные и их можно мыть даже в посудомоечной машине. Хорошие модели оснащены желобком для стока жидкости и жира, что позволит готовить вкусную и здоровую еду.

ПЛЕСКАВИЦА

В каждой порции:
2,6 балла, 158 ккал
и 12 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 500 г фарша (в равных частях нежирная свинина с говядиной), 100 г вяленой ветчины или бекона, 4 консервированных вяленых помидора (если есть), 1 небольшая луковица, 50 г сыра типа гауды, 1 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Измельчить лук, вяленые помидоры, ветчину, сыр и смешать с фаршем. Столешницу смазать половиной растительного масла и сформовать на ней из фарша 4 лепешки толщиной 1 см. Оставшимся маслом смазать лепешки сверху. С помощью широкого плоского ножа перенести в гриль и запекать в течение 10 минут.



ЧЕВАПЧИЧИ

В каждой порции:
1,8 балла, 110 ккал и 12 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 500 г фарша (свинина, говядина, баранина), 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. газированной воды, 1 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Пропустить через мясорубку фарш с луком и чесноком. Добавить минеральную воду и еще раз тщательно перемешать. Смазать фарш растительным маслом и убрать в холодильник на 2–3 часа. С помощью специальной насадки сформовать колбаски длиной 12 см. Если насадки для мясорубки нет, можно сделать так, как хозяйки в балканских странах: отрезать горлышко у пластиковой бутылки и продавить фарш через него. Получатся аккуратные колбаски. Жарить 10 минут.

✿ Походящая компания



АЙВАР

В каждой порции:
0,9 балла, 64 ккал и 3 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 6 средних спелых помидоров, 3–4 красных сладких перца, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. лимонного сока или винного уксуса, 1 ст. л. оливкового масла, черный перец, соль и сахар по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Помидоры и перец запечь в духовке до темных подпалин, убрать в полиэтиленовый пакет и завязать. Через 15 минут достать, снять кожицу, очистить от семян и мелко нарезать. Лук и чеснок измельчить. Пассеровать лук на оливковом масле, в конце приготовления добавить чеснок и перец с помидорами. Тушить 10 минут. В конце приготовления посолить, добавить лимонный сок или винный уксус, черный перец, соль и сахар. Пробовать, чтобы добиться идеального сочетания.



УРНЕБЕС

В каждой порции:
1 балл, 82 ккал и 4,5 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 200 г сербской брынзы, 1 красный сладкий перец, чеснок, сухая аджика по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Перец запечь в духовке, убрать в полиэтиленовый пакет и завязать. Через 15 минут достать, снять кожицу, очистить от семян и плодоножки. Пюрировать в блендере с брынзой и чесноком, добавить аджику.



МАРИНОВАННЫЙ РЕПЧАТЫЙ ЛУК

В каждой порции:
0,4 балла, 30 ккал и 0 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 крупная луковица, соль, сахар и бальзамический уксус по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Лук нашинковать очень тонкими кольцами или полукольцами (лучше с помощью специального ножа для приготовления квашеной капусты). Посолить, добавить сахар и бальзамический уксус, перемешать и выдержать в холодильнике 2–3 часа. Если не хотите использовать уксус, добавьте молотую сухую приправу сумак («уксусное дерево», продается на рынке у торговцев специями).





Какое сказочное свинство!

Вопреки распространенному мнению, что свинина для худеющих под запретом, она может быть вполне диетической. Главное – выбрать правильный кусок мяса.



СВИНИНА В СОЕВОМ СОУСЕ С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ

В каждой порции: 5 баллов,
292 ккал и 11 г жира.



5 40 мин.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 500 г нежирной свинины, 500 г замороженной зеленой фасоли, ¼ стакана соевого соуса, по 2 ч. л. крахмала и темного кунжутного масла (продается в отделах азиатской кухни), 1 ч. л. порошка имбиря,

2 зубчика чеснока, ¼ стакана овощного бульона, ¼ стакана обжаренных растолченных орехов кешью, 2 стакана отваренного бурого риса (по желанию).

ЧТО ДЕЛАТЬ • Свинину нарезать тонкими ломтиками поперек волокон. Смешать соевый соус с крахмалом в просторной миске, уложить туда ломтики мяса и перемешать так, чтобы они покрылись соусом со всех сторон. Накрыть и охладить. В сотейник с кипящей водой опустить зеленую фасоль, варить 3 минуты, слить, выложить

в холодную воду, снова слить. Разогреть масло в большой сковороде на среднем огне. Добавить раздавленный чеснок и порошок имбиря, прогреть 1 минуту. Выложить свинину вместе с соусом, жарить 1 минуту, помешивая. Добавить фасоль, готовить еще 1–2 минуты. Влить бульон и подержать на самом слабом огне 2 минуты. Подавать с бурым рисом, выложив на него сверху горячую свинину с фасолью и посыпав толчеными орехами.

СВИНИНА В АБРИКОСАХ

В каждой порции: 4 балла, 255 ккал и 14 г жира.



45 мин.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 500 г нежирной свинины, 50 г сушеных абрикосов (кураги), неполный стакан воды, 250 г натурального йогурта, 1 ст. л. растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, 1 зеленый сладкий перец, соль и перец горошком (по вкусу).

ЧТО ДЕЛАТЬ • Нарезать мясо кубиками и обжарить в сотейнике на растительном масле до румяной корочки. Добавить нарезанный соломкой зеленый перец, измельченный чеснок, размоченную курагу, стакан воды, соль и перец горошком. Довести блюдо до кипения и тушить на умеренном огне до полной готовности свинины. Добавить половину йогурта, подогреть, помешивая, но не кипятить. Перед подачей на стол заправить блюдо оставшимся йогуртом.



БУРРИТО

В каждой порции: 3,5 балла, 222 ккал и 15 г жира.



1 час

ПОТРЕБУЕТСЯ • 900 г нежирной свинины, 8 тортилий (продаются в хлебном отделе), 1,5 стакана бульона, 200 мл томатной пасты, ½ ч. л. апельсиновой цедры, 1 ч. л. красного перца чили, нарезанного мелкими кусочками, соль по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Свинину посолить, смазать растительным маслом и положить на противень. Поставить в разогретую до 180°C духовку на 1,5 часа (мясо должно зарумяниться и стать мягким). Пока запекается свинина, приготовить соус. В кастрюлю влить бульон, положить томатную пасту, цедру апельсина и перец. Довести до кипения и варить на слабом огне без крышки около 30 минут, пока соус слегка не загустеет. С готовой свинины удалить жир и разделить ее с помощью вилки на волокна. Положить кусочки мяса в соус и довести до кипения на очень слабом огне. Завернуть тортильи в фольгу и прогреть в духовке. В каждую тортилью положить немного мясной массы и свернуть в трубочку или конверт. Подавать с гуакамоле (закуской из авокадо), пюре из вареной фасоли и со сметаной.



Рыбный день

«Легко вам писать: почаще ешьте рыбу. А если в арсенале всего два рецепта – жаренная в муке и тушенная с луком – и то и другое уже надоело и невкусно?» – сетуют читатели. Вот вам восемь простых, необычных и безумно вкусных рыбных блюд – и больше не жалуйтесь!



НОРВЕЖСКИЕ РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ

В каждой порции: 1,7 балла, 119 ккал и 0,8 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 500 г нежирной белой рыбы (треска, хек, щука, судак), ½ ч. л. соли, 2 ст. л. картофельного крахмала, по ½ ч. л. белого молотого перца и мускатного ореха, 2–2,5 ст. л. 3,2%-ного холодного молока, рыбный бульон или вода.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Аккуратно почистить рыбу, удалить все кости. Пропустить ее (можно дважды) через мясорубку вместе с солью и картофельным крахмалом. Добавить в фарш мускатный орех и постепенно (чтобы понять, какая будет консистенция) влить холодное молоко. Энергично перемешать (масса должна получиться сметанообразной). С помощью двух ложек брать из массы шарики, опускать в кипящую воду (или рыбный бульон) и варить 8–10 минут. Подавать с вареным картофелем или рисом.

КРАСНАЯ РЫБА В РЖАНЫХ СУХАРИХ

В каждой порции: 3 балла,
192 ккал и 9,5 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 700 г филе горбуши (или любой другой красной рыбы), 1 ст. л. лимонного сока, по щепотке соли и черного перца, 4 тонких ржаных сухарика, 3 ст. л. измельченного укропа.

ДЛЯ ПОДЛИВКИ • 100 г обезжиренного творога, 100 г 4%-ного йогурта, 4 ст. л. измельченного укропа, 1 ст. л. лимонного сока, щепотка молотого черного перца.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Надрезать рыбное филе на 6 частей, не доходя до кожицы. Сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить. Положить сухарики в пакет, завернуть пакет в полотенце и раскрошить их скалкой. Обвалить рыбу в этой крошке и запекать в нижней части духовки примерно 25 минут при 200°C. Приготовить подливку, смешав все ингредиенты. Готовую рыбу полить соусом, посыпать укропом и подавать с картофелем в мундире.





БЕЛАЯ РЫБА ПОД ТОМАТНЫМ ГРАТЕНОМ

В каждой порции: 3,5 балла, 220 ккал и 8 г жира.



4 40 мин.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 500 г филе белой рыбы (треска, хек, тилапия, пангасиус), по щепотке соли и черного перца, 3 помидора, 2 ч. л. растительного масла, 3 ломтика зернового хлеба, 3 ст. л. твердого сыра.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Разрезать рыбное филе на 4 части, посолить, поперчить. Запекать в духовке 15 минут при 225°C. Нарезать помидоры кольцами, выложить на рыбу, сбрызнуть растительным маслом, посыпать хлебными крошками и тертым сыром. Запекать еще примерно 15 минут. Вынуть, посыпать свежим или сушеным базиликом. Подавать с картофелем.

МАРИНОВАННАЯ РЫБА

В каждой порции: 1,9 балла, 135 ккал и 0,9 г жира.



2 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 2 небольших филе любой белой морской рыбы (300 г), 2 ст. л. белого сухого вина, 1 ст. л. соевого соуса, 1 зубчик чеснока, несколько ломтиков лимона, по 2 ч. л. сушеного укропа и петрушки, перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Приготовить маринад, смешав вино с соевым соусом, пряностями и перцем. Положить филе в полиэтиленовый пакет, залить маринадом и оставить на ночь в холодильнике. Перед подачей на стол обжарить рыбу на раскаленной сковороде без масла (по 2–3 минуты с каждой стороны), поливая маринадом. Разложить на тарелки и украсить ломтиками лимона.





ПИКАНТНАЯ РЫБА

В каждой порции:
3 балла, 195 ккал
и 5,5 г жира.



4 30 мин.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 400 г филе белой рыбы, 1 ст. л. растительного масла, 2 средние моркови, 1 стебель листового сельдерея, 1 красный сладкий перец, 1 оранжевый перец, 1 небольшой стебель лука-порей, 1 соленый огурец, 1 стакан нежирного натурального йогурта (до 3% жирности), 1 ч. л. лимонного перца, 2 ст. л. лимонного сока.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Нарезать соломкой овощи. Пассеровать в масле морковь и листовый сельдерей около 5 минут, затем выложить перец и тушить 5 минут. Добавить лук-порей и томить еще 5 минут. Смешать йогурт с мелко нарезанным соевым огурцом. Полить смесью овощи. Поперчить. Нарезанную рыбу выложить поверх овощей и накрыть крышкой. Тушить 10–15 минут до готовности рыбы. В конце добавить лимонный сок и аккуратно перемешать.



ГРАТЕН ИЗ РЫБЫ С БРОККОЛИ

В каждой порции: 3 балла,
420 ккал и 9 г жира.



4 1 час

ПОТРЕБУЕТСЯ • 500 г филе белой рыбы (хек, треска, судак, щука), по щепотке соли и белого перца, сок ½ лимона, 300 г брокколи (свежей или замороженной), пучок укропа.

ДЛЯ ПОДЛИВКИ • 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. пшеничной муки, 0,5 л 0,5%-ного молока, 100 г тертого сыра (до 17% жирности), 1 яйцо.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Выложить рыбное филе в огнеупорную плоскую форму.

Подлить лимонным соком, посолить, поперчить. Накрыть фольгой и запекать рыбу в духовке примерно 15 минут при 200°C. Сварить брокколи в небольшом количестве воды, разделить на соцветия. Приготовить подливку. Разогреть масло в кастрюле. Добавить муку. Аккуратно, в два приема, влить молоко, все время помешивая. Варить на медленном огне 5 минут. Снять с огня, добавить половину тертого сыра и яйцо. Выложить брокколи и измельченный укроп на рыбу, полить подливкой, посыпать оставшимся тертым сыром. Запекать в духовке при 250°C примерно 15 минут, пока поверхность не подрумянится.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

В каждой порции: 4 балла, 240 ккал и 5 г жира.

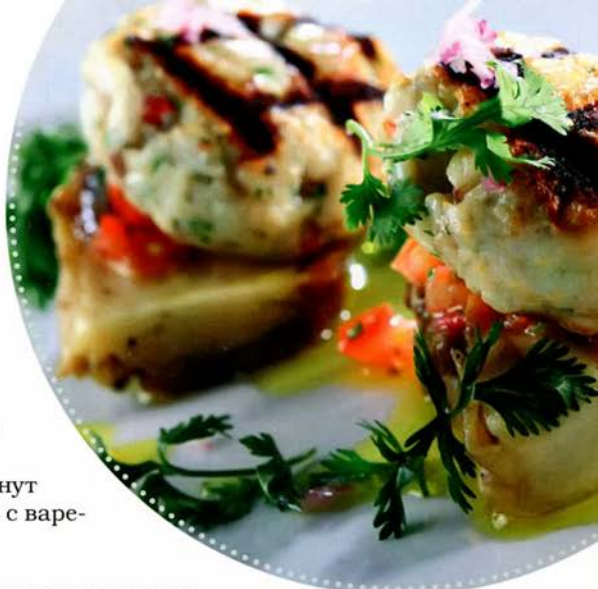


4 30 мин.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 300 г филе судака, щуки или любой другой белой рыбы, 500 г очищенных замороженных креветок, ½ ч. л. соли, ½ ч. л. черного перца крупного помола, 1 яйцо, 1 ст. л. лимонного сока, пучок укропа.

ЧТО ДЕЛАТЬ •

Измельчить рыбное филе и размороженные креветки в блендере, добавить остальные ингредиенты. Мокрыми руками сформовать 12 котлет, выложить их на бумагу для выпечки и запекать 15–20 минут при 200°C. Подавать с вареным рисом.



РЫБА ПО-МАРОККАНСКИ

В каждой порции: 4 балла, 237 ккал и 11 г жира.



8 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 кг горбуши (или другой красной рыбы), по щепотке соли и черного перца.
ДЛЯ ПОДЛИВКИ • 2 ч. л. растительного масла, кусочек стебля лука-порея длиной 10 см, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. сухого имбиря, цедра 1 апельсина, 1 банка (400 г) нарезанных помидоров, 2 ст. л. кетчупа, по 1 ч. л. перца чили, сахара и соли, сок 1 апельсина, щепотка молотого черного перца, 1 лимон, тимьян, кинза или петрушка по вкусу, вода при необходимости.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Промыть потрошеную рыбу, посолить, поперчить. Измельчить лук-порей и чеснок. Разогреть в сковороде масло, пассеровать в нем измельченный лук-порей и чеснок. Добавить имбирь, тертую цедру апельсина, затем нарезанные помидоры, кетчуп, перец чили, сахар, соль и апельсиновый сок. Поперчить, добавить лимонный сок и травы. Тушить без крышки 30 минут. При необходимости, если подливка загустеет, влить немного воды. Выложить на дно огнеупорной плоской формы тонкие ломтики лимона, на них – рыбу. Полить подливкой. Запекать в духовке 30 минут при 175°C.

БЛЮДА ОТ ШЕФ-ПОВАРА



ТЕКСТ: ЮЛИЯ КРАСИЛЬНИКОВА

«Готовка отлично снимает стресс»

Знакомые ингредиенты, понятные рецепты, аппетитные блюда – все это на канале YouTube нашего героя «Готовим с Дмитрием Ивановым». Присоединяйтесь и проводите время на кухне с толком и со вкусом.

→ Известно, что вы повар-любитель. С какими сложностями вам приходилось сталкиваться? Кто вас поддерживал?

Мое знакомство с кулинарией началось еще в детстве. Спасибо за это моей маме. Она всегда вкусно готовила. Мне нравилось наблюдать за ней. Иногда я самостоятельно пытался повторить те же действия на кухне, использовал все, что находил. Таким образом набивал руку. Было сложно, не скрою. Первое время страдал от однообразия и заумных текстов в кулинарных книгах. Увы, тогда еще Интернета не было. Мясо и картошка – вот основные блюда, которые я готовил. Потом мне захотелось чего-то новенького, и я решил двигаться дальше в этом направлении. Нужно отдать должное родителям, они всегда меня поддерживали.

→ Вы сказали, что начали готовить достаточно рано. А был ли «первый блин комом»? Какие забавные истории приключались

с вами на кухне? Какие блюда вам давались сложнее всего?

Помню, мама готовила «Наполеон», а я стоял рядом и делал его мини-версию. Диаметр торта был не больше 14 см. Мне так хотелось угостить им друзей, что я бегал по комнате и просил их есть не мамин торт, а мой. Но, сами понимаете, что я там мог приготовить в четыре года...

→ Интересно, а как отреагировали гости?

Они ели мамин торт. Безусловно, им все понравилось. (Улыбается.)

→ Как вы решили открыть свой канал и сколько времени и сил на него уходит?

На это занятие меня сподвигла любимая супруга. «Хорошо готовишь, – говорит, – давай делиться с народом». Я так увлекся, что всех своих друзей посадил на него! А они, в свою очередь, стали тоже сами готовить. Значит, не зря старался. Что касается времени и сил, то на обработку роликов я трачу все свои свободные вечера и даже

ночи. Мне очень важен контент, он должен быть качественным. Видео выходит каждый день, кроме выходных. Я стараюсь использовать доступные ингредиенты и делать простые, понятные рецепты. Ведь очень важно радовать себя и своих близких красивыми, оригинальными блюдами и не менее важно, чтобы процесс приготовления пищи доставлял вам удовольствие.

→ Какая кухня, по вашему мнению, самая необычная?

Азиатская. Это самая необычная и непредсказуемая кухня. В нее входят те ингредиенты, которые мы в России в принципе не едим. К ним относятся сушеные скорпионы, кузнечики, змеи. К последним, например, я любви уж точно не питаю.

→ Если говорить о ресторанах, что, на ваш взгляд, важнее – убранство или сами блюда?

Самое главное – это люди, которые работают на кухне, ведь именно от них зависит качество подаваемых блюд.

Мой принцип – простые ингредиенты и понятные рецепты.





В остальном – все по ситуации. Если это официальная встреча, то здесь главную роль играет атмосфера, убранство. Если это семейный ужин, то здесь важнее еда: вкус, порция, размер. В идеале – и то и другое. *(Улыбается.)*

➔ **Я знаю, что вы готовите не только для взрослых, но и для детей... Сильно ли отличаются ингредиенты в этих блюдах? Какие продукты полезны для детей, а какие нет?** Готовить для детей я стал пять лет назад, несмотря на то, что моим всего лишь четыре

года. Изначально я начал их «кормить», когда они находились еще в животике у моей супруги. Приходилось готовить низкокалорийные блюда для жены. Ее организм тогда этого требовал. Когда детки подросли, стал кормить их не смесями, а обычной едой. Безусловно, они любят «вредности». Например, кетчуп, майонез, но я старательно ограничиваю их в этом. Не стоит увлекаться такими продуктами. Утром готовлю им каши, днем – макароны по-флотски (дырочки с мясом особенно привлекают их внимание).

РЫБА В СОЛИ

В каждой порции: 4 балла, 250 ккал и 7,5 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 2 сига весом 400–600 г каждый, 2 кг крупной морской соли, 1 лимон, небольшой пучок тимьяна (7–9 веточек), 10 ст. л. воды.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Натереть цедру 1 лимона, смешать с 2 кг соли, нарезать тимьян и так же смешать с солью. Добавить в соль воду и вымесить ее до состояния хрустящего снега. Распотрошить рыбу, удалить жабры и внутренности, высушить. Нарезать оставшийся лимон на дольки и поместить в брюшко рыбы, туда же добавить пару веточек тимьяна. На противень выложить половину смеси из соли и выровнять слоем не менее 1 см, поместить на эту «подушку» рыбу и засыпать ее оставшейся солевой смесью, чтобы полностью покрыть. Выпекать 45 минут при 180°C в заранее разогретой духовке. Когда рыба будет готова, аккуратно снять верхнюю солевую корку (она затвердеет фактически до каменного состояния), удалить чешую (отойдет легко), выложить рыбу на тарелку и украсить. Можно добавить любой гарнир или подать на противне – смотрится очень эффектно.



→ **Вы готовите оригинальные блюда, используя несложные рецепты. Какие продукты покупаете в ход? Где предпочитаете покупать их? Смотрите ли на состав?**

Рыбу и овощи я стараюсь покупать на рынке. Недавно купил себе специальный прибор для измерения нитратов и выяснил, что в одном месте овощи хорошие, а в другом плохие. Мне повезло с продавцом: девушка всегда говорит, какие стоит взять, а какие нет. Согласитесь, не каждый сейчас так открыто будет об этом распространяться. Ведь у всех одна цель – продать свой товар. Если говорить об остальных продуктах, то их я покупаю в одном из известных супермаркетов. Причем всегда смотрю состав, особенно в молочном отделе. Там много химии намешано, поэтому надо тщательно выбирать.

→ **Хорошо. А как нужно питаться, чтобы всегда оставаться в форме? Как сладкоежкам побороть свою зависимость?**

Нужно есть по чуть-чуть, но пять раз в день. Порция – не больше кулака. Это работает, правда. Таким образом вы перебиваете чувство голода, сохраняете энергию и поддерживаете организм в течение рабочего дня. Что касается сладкоежек, то это вечная проблема. Я вот сейчас с сыном как



раз борюсь по этому поводу. Он постоянно говорит: «Папа, дай конфетку». На мой отказ он отвечает: «А где она лежит?» Ох, сложная тема. Мне кажется, что некоторые «вредные» сладости можно заменить на более полезные. Например, сахар на мед. Также стоит есть фрукты. Они очень помогают побороть тягу к сладостям, так как уже содержат сахар.

→ **Знаете, некоторые пробуют блюдо, только когда «любят» его глазами. Что в таких случаях делать? Как привлечь их внимание?**

Ответ прост: нужно красиво готовить. Это ведь тоже своего рода искусство. Любой человек сначала видит блюдо, потом чувствует его запах, трогает (хлеб) и даже «слышит» (хруст

Некоторые пробуют блюдо, только когда «любят» его глазами. Старайтесь готовить красиво. Это искусство.



Канал «Готовим с Дмитрием Ивановым»



САЛАТ ЦЕЗАРЬ

В каждой порции: 5 баллов,
310 ккал и 22 г жира.



6 20 мин.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 кочан салата ромэн, 1 куриное яйцо или 2 перепелиных яйца, 1 куриная грудка (300–400 г), 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, 3 ст. л. оливкового масла, 2 зубчик чеснока, 2 помидорчика черри, 50 г пармезана, 2 кусочка чиабатты (или другого белого хлеба), несколько капель лимонного сока.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Обжарить куриную грудку на 1 ст. л. олив-

кового масла по 1,5 минуты с каждой стороны, перевернув 2 раза, после чего дать мясу «отдохнуть» 6–10 минут. Затем нарезать его на порционные кусочки. Порвать салат и выложить на блюдо. Разрезать помидорчики черри на две части и добавить в салат. Нарезать чиабатту кубиками размером 2 × 2 см. Натереть или мелко нарезать 1 зубчик чеснока и смешать с оливковым маслом. Обмакнуть хлеб в эту смесь, чтобы кусочки пропитались маслом с чесноком. Запекать

их в духовке при 180°C в течение 10 минут либо обжаривать на разогретой сковороде, после чего выложить в салат. Для соуса: хорошо смешать майонез с натертым зубчиком чеснока, добавить горчицу, оливковое масло и несколько капель лимонного сока. Заправить салат. Положить сверху кусочки курицы. Отварить яйцо, почистить, разрезать на несколько частей и украсить ими салат. Наострогать тонкой стружкой пармезан и посыпать сверху.

ВЫБОР
Рецепт месяца
РЕДАКЦИИ



ТИРАМИСУ

В каждой порции: 3,3 балла, 200 ккал и 12,5 г жира.



10 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 9 перепелиных яиц (можно заменить на 4 куриных, но лучше перепелиные, они более безопасные), 3 ст. л. сахарной пудры или песка, 500 г сыра маскарпоне, 1 чашка вареного кофе, 12–20 печений савоярди, 1 ст. л. какао, ягоды для украшения.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Отделить желтки от белков. Взбить желтки с сахарной пудрой до однородной массы, постепенно добавляя сыр маскарпоне. Взбить белки в густую пену (как для безе; если венчик поднять, то белки должны тянуться и не опадать). Постепенно добавить взбитые белки в смесь из желтков и сыра маскарпоне, постоянно помешивая. Поместить на дно креманки 1/3 смеси, затем обмакнуть печенье савоярди в кофе и поместить их в креманку. Повторить еще два раза. Верхний слой должен быть из сырной массы. Выровнять поверхность ложкой и поместить готовый десерт в холодильник на 4 часа. Перед подачей посыпать какао-порошком и украсить ягодами на свой вкус.



салата). Еда прежде всего должна выглядеть аппетитно – только так она привлечет людей.

→ Как думаете, насколько важно творческое оформление блюда? Как часто вам приходится придумывать идеи для украшения еды? Где черпаете вдохновение?

Знаете, это один из самых важных аспектов кулинарии. К приготовлению пищи нужно подходить с душой и сердцем. Обязательное условие – позитивное настроение. Если все будет

именно так, вам не придется ничего выдумывать, фантазия появится сама собой. Когда я готовлю, то всегда продумываю некий план, как должно выглядеть мое блюдо. А черпаю вдохновение я в своих детях и окружающей обстановке.

→ А семья вам помогает готовить?

В основном дочка. В четыре года она может с легкостью сварить суп, прокрутить мясо для фрикаделек. В основном делает заготовки, а потом уходит. Ну никак не могут на

кухне творить два человека! Я всегда стараюсь оставаться в этой части дома один. Это мой релакс, определенный вид медитации. Неплохо снимает стресс. (Улыбается.) Что касается жены, то она очень старательная, но, к сожалению, готовить не умеет. Это дело она полностью передала мне.

→ Три главных составляющих по-настоящему удачного ужина?

Порядок на кухне. Качественная кухонная утварь. Хорошее настроение.

ДЕСЕРТЫ ВЫПЕЧКА



Киш в формате «лайт»

Классическое французское блюдо кишлорен, конечно же, калорийная бомба. Но в Новый год попробовать вот такусенький кусочек могут даже худеющие. Те же, кто предпочитает порции побольше, могут приготовить облегченную версию этого блюда.



КИШ ЛОРЕН

В каждой порции: 3 балла, 174 ккал и 12 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • **ДЛЯ НАЧИНКИ** • 250 г бекона (лучше выбрать более постный), 10 г сливочного масла, 3 крупных яйца, 200 мл 33%-ных сливок, 200 г тертого сыра (лучше грюейр), мускатный орех на кончике ножа, соль и перец по вкусу. **ДЛЯ ТЕСТА** • 250 г пшеничной муки, 30 г сливочного масла, 1 яйцо, щепотка соли.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Муку, масло, соль, яйцо и 3 ст. л. ледяной воды замесить максимально быстро, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 2 часа. Бекон нарезать полосками и 3 минуты бланшировать в кипящей воде. Откинуть на дуршлаг. Масло растопить на сковороде и в течение 5 минут подрумянить бекон. Яйца взбить, смешать со сливками и сыром, приправить солью, перцем, мускатным орехом. Разогреть духовку до 200°C, форму смазать жиром. Раскатать тесто толщиной 3–5 мм и поместить в форму, сделав бортики высотой 3 см. Запекать 15 минут, охладить. На тесто выложить бекон и залить его яично-сырной смесью. Запекать при 180°C до образования золотистой корочки (примерно 25–30 минут).

КИШ С БРЫНЗОЙ

В каждой порции: 3 балла, 195 ккал и 13 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • **ДЛЯ ТЕСТА** • 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 200 г муки, ½ ч. л. соли. **ДЛЯ НАЧИНКИ** • 2 яйца, 2 красные луковицы, 1 небольшой кабачок, 300 мл 0,5%-ного молока, 25 г сливочного масла, 100 г брынзы (феты), 3 небольших помидора, 1 ст. л. муки, 100 г стручковой фасоли, 100 г замороженного зеленого горошка.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Муку с солью просеять в чашу кухонного комбайна. Добавить нарезанное небольшими кусочками масло и взбить. Продолжая взбивать, влить яйцо. Завернуть тесто в пленку и поставить в холодильник на 30 минут. Разогреть духовку до 180°C. На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в круг, уложить его в форму, чтобы было закрыто дно и бортики, наколоть вилкой. Застелить тесто бумагой для выпечки, сверху насыпать сухую фасоль. Поставить в духовку на 10 минут. Кабачок нарезать сначала кружками толщиной 1 см, затем каждый из них – четвертинками. Стручки фасоли порубить пополам. Лук и брынзу нарезать кубиками. Разогреть в сотейнике сливочное масло. Положить овощи и готовить, помешивая, 5 минут. Молоко смешать с мукой. Поставить на средний огонь и готовить, помешивая, до загустения. Снять с огня, оставить на 5 минут, чтобы соус немного остыл, затем добавить яйца, соль и перец. Перемешать. Помидоры вымыть, порезать дольками. В форму с тестом выложить обжаренные овощи, залить их соусом. Сверху разложить брынзу и помидоры. Поставить в духовку на 40 минут. Подавать теплым.





Сама нежность

Легкое, воздушное, ветерку послушное... Когда в следующий раз захочется сладкого, приготовьте суфле!



ЯБЛОЧНОЕ

В каждой порции:
4 балла, 252 ккал
и 10 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • ДЛЯ НАЧИНКИ • 200 г обезжиренного творога, 1 ст. л. 10%-ной сметаны, 1 яичный желток, 2 больших яблока, 1 пакетик ванильного сахара, 3 яичных белка, 3 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Яблоки мелко нарезать, смешать с сахаром и на небольшом огне довести до кипения. Отставить в сторону. Творог взбить со сметаной и желтком. Выложить в смазанную маслом форму для запекания. Сверху положить подготовленные яблоки, присыпать ванильным сахаром и половиной сахарной пудры. Белки взбить с оставшейся пудрой в крутую пену. Выложить на яблоки и поставить в разогретую до 160°C духовку на 30 минут.



ТВОРОЖНОЕ

В каждой порции:
2,5 балла, 162 ккал
и 4,5 г жира.



10 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 500 г обезжиренного
творога, 2 яичных желтка, 50 г
сахара, 1 ч. л. ванильного сахара,

50 г грецких орехов, 4 г желатина.
ДЛЯ СОУСА • 300 г брусники, 100 г
сахара, 1 ч. л. корицы, 3–4 бутона
гвоздики, 3–4 зернышка кардамо-
на, теплая кипяченая вода.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Желатин замочить
в воде до набухания. Творог,
желтки, сахар, ванильный сахар
и орехи взбить в блендере, доба-
вить желатин и еще раз переме-
шать до получения однородной

массы. Разложить по креманкам
или вазочкам и поставить
в холодильник на 4–6 часов
до застывания. Подавать с брус-
ничным соусом, приготовлен-
ным заранее: в пол-литровую
емкость плотно уложить брус-
нику, засыпать сахаром, сме-
шанным со специями, залить
водой и оставить на несколько
дней, не убирая в холодильник.

**БАНАНОВОЕ**

В каждой порции:

3 балла, 200 ккал и 5 г жира.



5 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 2 банана, 1 стакан обезжиренного творога, 425 г консервированного ананаса, нарезанного кольцами или кусочками, 4 ст. л. воды, 1 ст. л. желатина, 2 яичных белка, 50 г миндаля.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Застелить форму для суфле пергаментной бумагой так, чтобы та поднималась над краями приблизительно на 5 см. Очищенный банан нарезать кусочками и взбить до образования однородной массы. Обсушить кусочки ананаса, несколько отложить для украшения, остальные добавить к банановой смеси и измельчить в блендере. Залить водой желатин. После набухания растворить его на водяной бане. Взбить яичные белки в плотную пену. Осторожно смешать все смеси и переложить их в форму. Разровнять поверхность и охладить в холодильнике. Когда суфле застынет, осторожно снять бумагу и подавать, украсив кусочками банана и ананаса и орехами.





ШОКОЛАДНОЕ

В каждой порции:
4 балла, 240 ккал и 17 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 25 г шоколада, 25 г сливочного масла, 15 г муки, 25 г белого сахара, 1 яйцо.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Растопить шоколад на водяной бане или в духовке. Отделить белок от желтка и взбить белок, постепенно добавляя сахар, до получения плотной консистенции. Взбить масло (оно должно быть комнатной температуры)

и добавить в него шоколад. Когда смесь станет однородной, вбить в нее желток. Просеять муку через мелкое сито, добавить в шоколадную смесь и перемешать. Добавить по ложке в полученную смесь взбитые белки. Подготовить две формочки для суфле: смазать их изнутри сливочным маслом, поставить на несколько минут в холодильник, после чего снова смазать маслом и обсыпать сахаром. Заполнить формочки суфле на две трети и поставить в духовку, разогретую до 200°C, на 30–35 минут. Подавать суфле горячим с шариком фруктового шербета по вкусу.



**ПО СЕКРЕТУ
ВСЕМУ СВЕТУ**



Известный кулинарный блогер Ника Белоцерковская советует готовить суфле так: «Добавляйте взбитые белки в желтки и сахар, как бы размешивая их, круговыми движениями распределяя по всей поверхности приблизительно минуту. Затем необходимо перелить массу в холодную (!) тарелку. И теперь маленький секрет: положите на стол свернутое полотенце и резко ударьте по нему дном тарелки. Суфле должно чуть подпрыгнуть».





Символ Рождества

Помните сказку «Гензель и Гретель»? В ней брат с сестрой чудом спасаются от ведьмы, которая обитает в доме, построенном из хлеба и сладостей. В рождественских пряничных домиках, конечно, никакие колдуньи не живут, вокруг них, наоборот, всегда царит мир и праздник.

ПРЯНИЧНЫЙ ДОМИК



ПОТРЕБУЕТСЯ • 100 г сахара, 80 г темной патоки (или 80 г меда и примерно 20 г жженого сахара для подкрашивания теста), 50 г сливочного масла, по 1 ч. л. молотых корицы, имбиря и гвоздики, 50 г обезжиренного молока, 1 ч. л. соды, 2 стакана муки (и еще 1 стакан муки на случай, если тесто окажется слишком липким). **ДЛЯ СКЛЕИВАНИЯ И УКРАШЕНИЯ ДОМИКА** • 1 яичный белок, 1½ стакана сахарной пудры, 1–2 ч. л. лимонного сока, ½ ч. л. какао-порошка.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Смешать в кастрюле сахар, патоку, масло и пряности. Довести до кипения, снять с огня, дать остыть. Добавить молоко и 2 стакана муки, смешанной с содой. Замесить тесто. Оно должно быть довольно плотным, поэтому при необходимости можно добавить еще муки. Сформовать из теста большой шар, завернуть его в пищевую пленку и оставить на ночь в холодильнике. Разложить на столе большой лист бумаги для выпечки. Присыпать его мукой, если тесто липкое. Раскатать в большой прямоугольник толщиной 2 мм. Вырезанные из бумаги детали домика разместить на тесте, вырезать детали домика из теста и выложить на противень, покрытый бумагой для выпечки, оставляя между кусками 1,5 см. Обрезки теста можно снова скатать в шар и использовать для нового домика или для пряничного забора, елки и т. д. Выпекать

10–12 минут при 175°C. Дать хорошо остыть на абсолютно ровной поверхности.

Взбить белок со стаканом сахарной пудры. Постепенно добавлять оставшуюся сахарную пудру и лимонный сок, перемешать до состояния гладкой однородной массы. Отложить 2–3 ст. л. смеси и смешать с какао. Остальную белую смесь герметично закрыть в пластиковом пакете, чтобы не затвердела.

Коричневой смесью приклеить ставни и двери домика. Затем склеить стены и крышу, приклеить трубу. Домик можно собирать на тарелке, деревянной доске или испеченном из такого же теста корже (тогда нужно будет приготовить больше теста, чем указано в рецепте).

Перед основным раскрашиванием и украшением оставить домик на ночь. Затем сделать маленькое отверстие в пластиковом пакете с белой смесью и, понемногу выдавливая ее, нарисовать любые узоры. Часть смеси можно покрасить пищевым красителем в другой цвет, а домик украсить еще леденцами, цукатами, изюмом, используя смесь как клей.

На пряничной земле можно поставить и елку, испеченную из обрезков теста, и забор – и добро пожаловать в пряничный мир!

СОВЕТ

Если делаете пряничный домик впервые, можно «построить» его в виде шалаша.

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ



Считается, что традиция печь домики из муки появилась еще в Древнем Риме. Такие домики не съедали сразу. На Рождество они украшали домашний алтарь, после чего их ели все члены семьи. Этот ритуал символизировал единение человека с богами. В Европе мода на пряничные домики вновь возникла в XIX столетии. Сейчас пряничные домики пекут на продажу, чтобы собранные деньги передать на благотворительность.





Лед и пламень

Мода на эти напитки пришла из Северной Европы. Одна кружка горячего чая или имбирного напитка – и можно идти навстречу ледяным ветрам, не боясь простудиться.



ИМБИРНЫЙ НАПИТОК

В каждой порции: 1 балл, 50 ккал и 0 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 л яблочного сока, 100 г свежего корня имбиря, 4 ч. л. коричневого сахара.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Яблочный сок разогреть, добавить сахар и очищенный, мелко нарезанный корень имбиря. Дать постоять 15 минут. Затем процедить сок, подогреть заново и разлить по стаканам.



АПЕЛЬСИНОВЫЙ КОФЕ-КАКАО

В каждой порции: 1,5 балла, 90 ккал и 4,5 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 2 ч. л. растворимого кофе, 1 стакан горячей воды, 1 стакан 0,5%-ного молока, 3 ч. л. какао-порошка, 1 ч. л. сахара, ½ апельсина, 10 г (2 дольки) горького шоколада.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Растворимый кофе залить водой, а какао-порошок – молоком. Напитки смешать, добавить сахар. Половину апельсина нарезать ломтиками, разложить по кружкам или стаканам. Разлить напиток. Украсить тертым шоколадом.

ИНДИЙСКИЙ ЧАЙ

В каждой порции:

0,5 балла, 30 ккал и 0 г жира.



4 10 мин.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 2 стакана воды, 2 стакана 0,5%-ного молока, 2 ст. л. чая Earl Grey, по ½ ч. л. молотого кардамона и имбиря, 4 горошины гвоздики, 1 ст. л. сахара, корица.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Вскипятить в кастрюле воду. Добавить чай, молоко, пряности (кроме корицы), смесь довести до кипения и варить на медленном огне 2 минуты. Процедить и разлить по кружкам или стаканам, посыпать корицей.

ГРОГ ИЗ ЯБЛОК С БРУСНИКОЙ

В каждой порции:

1 балл, 55 ккал и 0 г жира.



6 20 мин.

ПОТРЕБУЕТСЯ • 6 стаканов свежевыжатого яблочного сока, 1 стакан брусники, 4–5 бутонов гвоздики, 1 ч. л. молотой корицы, 2–3 горошины душистого перца, 1 апельсин, мелко натертая цедра 1 апельсина, 1–3 ст. л. меда (в зависимости от кислотности яблочного сока).

ЧТО ДЕЛАТЬ • Сок вылить в кастрюлю, добавить мед, пряности, апельсиновую цедру и бруснику и быстро довести до кипения на сильном огне. Накрывать крышкой, снять с огня, дать настояться 15 минут и разлить горячим по чашкам, положив в каждую по ломтику свежего апельсина.



ДЛЯ СОГРЕВА

А какие еще напитки помогают согреться? Рецептами делятся наши читатели.

➤ **Молоко с медом.** «Помню, как в детстве при малейшем подозрении на простуду мама поила меня теплым молоком с медом. Сейчас я иногда даю детям на ночь такой же напиток. Выпили — и сразу под одеяло. Мне и самой он до сих пор нравится: люблю ощущать, как тепло растекается по телу, я успокаиваюсь и согреваюсь».

Светлана, бухгалтер

➤ **Травяной напиток.** «Я сама делаю заготовку, смешивая 100 г черного чая, 10 г чабреца и по 20 г мяты и зверобоя. Эту сухую смесь храню в стеклянной баночке. Когда хочу согреться, насыпаю 1–2 ч. л. в кружку, заливаю кипятком, а чуть позже добавляю мед».

Татьяна, менеджер

➤ **Клюквенный морс.**

«Замороженную клюкву промываю, разминаю и заливаю кипятком во френч-прессе. Настоится — и можно пить, добавив ложечку меда».

Ирина, учитель

➤ **Медовый сбитень.** «Как-то на ярмарке попробовала его. Выпила — и согрелась и взбодрилась мгновенно! Решила и дома приготовить его, получилось даже вкуснее. На литр воды добавляю 150 г меда, лимон, 4–5 горошин черного перца, гвоздику и 2 ч. л. перемолотого имбиря, корицы и мяты. Варю все 10–15 минут, снимая пену».

Ольга, дизайнер

➤ **Семейный глинтвейн.**

«За основу беру красный виноградный сок. Подогреваю его в кастрюле, добавляю по вкусу гвоздику, корицу, имбирь, цедру апельсина и несколько долек яблока. Получаю согревающий и тонизирующий напиток! Кстати, можно сделать глинтвейн на основе чая каркаде, добавив еще корень имбиря и мед — вкус другой, а эффект тот же».

Яна, программист

Обезжиренная Америка

Американское ожирение стало притчей во языцех. От него, по данным Минздрава США, страдает треть взрослого населения. Но при личной встрече с этой страной убеждаешься: не все так просто под звездно-полосатым флагом...



ТЕКСТ: ЕЛЕНА СМИРЯГИНА



О том, что Соединенные Штаты – страна контрастов, меня предупреждало еще советское телевидение. Однако пять лет назад, впервые в жизни спускаясь по трапу самолета в международном аэропорту под Вашингтоном, я и не предполагала, насколько это утверждение верно! И речь вовсе не о материальном благополучии, образе жизни и системе моральных ценностей. Речь о самом простом, о том, что сразу бросается в глаза, при первом же взгляде на случайных прохожих, – о фигуре. Американки с избыточными килограммами потрясают до слез. Невероятно огромные, с потерявшимися в волнах плоти возрастом, в безразмерных трикотажных штанах всех оттенков мышиного, они перекачивают свои тела привычно и неторопливо. А рядом с ними, словно для пущего контраста, шагают стройные, с костлявыми девичьими ключицами и осиными талиями молодые женщины от 18 до 45 лет. Да, именно так, от 18 до 45, потому что возраст американки зачастую определить трудно. Единственное, что помогает установить его, – дети. Если рядом двое ребятишек, то, скорее всего, ей ближе к сорока. А если трое, то, наверное, уже перевалило за сорок. Смотришь на невероятное соседство двух таких разных американок и думаешь: как это возможно? Разве эти женщины не родились в одной стране, не ходят в одни и те же магазины, не смотрят одни и те же фильмы? Почему же они так по-разному выглядят?



ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

В каждой порции: 2,9 балла,
172 ккал и 8,8 г жира.



12 > 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 110 г муки, 60 г сливочного масла, 20 г сахарной пудры, 1 яичный желток, 750 г мякоти печеной тыквы, сок и цедра 1 апельсина, 100 г сахара, 3 яйца, 1 яичный белок, 2 ст. л. кукурузного крахмала, ванилин по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Смешать муку с сахарной пудрой, добавить нарезанное кусочками масло, желток и перетереть в крошку. Замесить тесто, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 30 минут. Мякоть тыквы с сахаром измельчить блендером до однородной массы, ввести яйца, белок, всыпать крахмал, хорошо перемешать. Можно добавить в начинку апельсиновый сок и цедру. Достать тесто из холодильника, раскатать между двумя пластинами пергамента и выложить в форму диаметром 20 см, покрытую бумагой для выпечки. Распределить тесто по дну и бокам формы, сделав стенки высотой 5 см, наколоть вилкой и выпекать 5 минут в духовке при 200°C.

Достать основу из теста, выложить в нее начинку и запекать до готовности 10–15 минут при 170°C.



У каждой американской мамы есть в кладовке запас консервированной тыквы. И если вдруг дети капризничают и отказываются от какого-то блюда, всегда есть выход: быстренько подсунуть малышу тыквенный суп или пирог.



ИЩИТЕ МОТИВ

...Начальная школа небольшого городка в штате Вирджиния. Половина первого дня. В холле, ожидая окончания уроков, собираются родители младших школьников. Молодые и не очень молодые мамы, и ни одной дамы с лишними килограммами среди них нет! Каждая вторая – Ким Бейсингер, каждая первая – Деми Мур. Повращавшись среди них некоторое время, уже не ударишься в рассуждения о проблеме ожирения в Америке. Потому что ее здесь нет. В местах обитания среднего класса проблемы лишнего веса не существует. И очень скоро начинаешь понимать: если перед тобой стройная американка с тонкой талией, то с вероятностью 90% она принадлежит к среднему или выше того социальному классу. У нее есть собственный дом, счет в банке, высокооплачиваемая работа. Ее фигура, как и марка ее машины, – статусная вещь. Это показатель благополучия, здоровья и успешности. Быть худым в Америке – значит быть здоровым, богатым и успешным, а это то, к чему здесь все стремятся. А тот, кто не богат (пока!), будет по крайней мере стараться им казаться. И он станет стройным, для того чтобы всем своим тощим видом сигнализировать окружающим: «Я успешен!» Иными словами, к фигуре без жира американцев и американок двигает сильная социальная мотивация. Причем без скальпеля пластического хирурга и прочих изуверских методов, только с помощью самых естественных средств. И первым делом – правильного питания.

СУПЕРМАРКЕТ КАК РЕНТГЕН

Стоя в очереди к кассе супермаркета, я пристрастилась разглядывать содержимое тележек. И знаете, что заметила? По набору покупок можно с легкостью сказать, как выглядит их хозяйка. Сыграем в угадайку? Представьте, что перед вами три покупательницы: стройная высокая блондинка с трехлетним мальчиком, очень пышная немолодая дама и худенькая старушка с доброжелательной улыбкой во все 32 фарфоровых зуба. А теперь познакомьтесь с содержимым тележек. В первой – две пиццы, овощная лазанья, два пакета замороженных овощей, баллон обезжиренного молока и упаковка диетической колы. Маленький стыдливый пакетик чип-



ГАМБУРГЕР

В каждой порции:
5,5 балла, 335 ккал
и 8,2 г жира.



ПОТРЕБУЕТСЯ • 1 куриное филе, соль, перец по вкусу, 70 г пекинской капусты, 1 морковь, 1 огурец, 1 ч. л. тмина, 1 ч. л. 6%-ного уксуса, 1 ст. л. сахара, 2 булочки для гамбургера, 2 ломтика сыра (до 17% жирности), 4 ст. л. натурального йогурта (до 3% жирности).

ЧТО ДЕЛАТЬ

Пекинскую капусту нарезать перьями, огурец – тонкими кружочками. Морковь натереть на терке полосками (использовать терку, на которой обычно шинкуют капусту). Овощи смешать с уксусом,

тмином и сахаром, немного помять руками и убрать в холодильник. Булочки разрезать пополам и обжарить на гриле до хрустящей корочки. Куриное филе поперчить, посолить, выложить на доску, накрыть пищевой пленкой и отбить так, чтобы получился пласт мяса толщиной 1 см. Быстро обжарить на сковороде по 3 минуты с каждой стороны. Сложить гамбургеры. Смазать нижнюю часть булочки йогуртом. Сверху выложить горсть овощей (сок предварительно отжать), затем кусок куриного филе, ломтик сыра и вторую часть булочки. Повторить со вторым гамбургером.

сов – видно, очень захотелось. Вторая тележка: охлажденные куриные грудки, три свежих помидора, тугая головка зеленого салата, бутылка красного вина, пара сырых стейков из красной рыбы и маленькие зеленые лаймы. Третья тележка: три пакета сладких хлопьев и упаковка самой дорогой туалетной бумаги, прямо-таки маленький замок (в суперблок конусами-башенками уложено 16 рулонов). А теперь правильные ответы. Первая тележка принадлежала молодой пышной даме, вторая – стройной блондинке с сыном, а третья – жизнерадостной старушке. Многократное, от очереди к очереди, сопоставление тележек с фигурами их обладательниц приводит к простым и очевидным выводам. Итак, если хотите бытьстройной, то исключите из рациона...

✚ **Сладкую газировку и соки из концентратов.** И не нужно обольщаться надписями «диетическая», «с низким содержанием сахара» и прочими. Они придуманы для тех, кто предпочитает самообман суровой правде жизни.

✚ **Выпечку из белой муки,** а также сладкие кукурузные хлопья и божественные картофельные чипсы оставьте «на потом». Они будут радовать вас после восьмидесятилетия,

сейчас же ваша задача – сохранить до этого возраста работающий желудок и функционирующую печень.

✚ **Полуфабрикаты** – быстрый и легкий путь к тучности. Отсюда парадоксальное заключение: хотите быть худой – больше готовьте!

ВСЕМ БЕЖАТЬ!

Еще один местный враг фигуры, кроме полуфабрикатов и фастфуда, – автомобиль. В этой стране все продумано и устроено под автомобилиста. Заказ в ресторане навывнос? Пожалуйста, получите в окошко, не вставая с водительского кресла. Полюбоваться закатом на хребте Аппалачей? Милости просим: хорошая дорога, удобная смотровая парковка, опускайте стекла машины – и закат ваш! Снять немного наличности на всякий случай? К нашему банкомату легко подъедет не только компактная спортивная машина, но и микроавтобус – протяните руку и жмите кнопки.

Пешеходные дорожки в Америке имеют устойчивую тенденцию к исчезновению. Человек, который передвигается из пункта А в пункт Б на своих двоих, здесь нонсенс. Ни в школу, ни в магазин в США не ходят – только ездят. Но тем не менее на редких

тротуарах вы увидите немало идущих людей, и они выходят на асфальт именно с целью походить! Спортивная ходьба – национальная мода, бегущий человек – отличительная черта американских городков. В утренние часы за 10 минут вы насчитаете от 5 до 10 идущих и бегущих. Все худые, поджарые, в коротких светлых шортах, в бейсболках, солнцезащитных очках, специальных кроссовках. Даже жарким летом в сто градусов по Фаренгейту (это почти сорок по Цельсию) они сосредоточенно и бодро, согнув руки в локтях, бегут или идут. И судя по их комплекции, смысл в движении есть.

ЧУДО ЗАКАЗЫВАЛИ?

Тем, кто хочет похудеть без движения и правильного питания, Америка предлагает чудо. Ведь даже самый здравомыслящий человек в глубине души надеется на волшебство. Съел таблетку и похудел! Или выпил волшебный коктейль и отошел до красоты невозможной. Подобные «чудесные» снадобья в изобилии предлагаются в Американских Штатах. Чай для похудения, всевозможные таблетки и капли... Чудеса – на выбор! Худеем во сне, или с помощью специальных дыхательных упражнений, или

В День независимости американцы съедают около 150 миллионов хот-догов. Если растянуть хот-договую цепочку, она могла бы 5 раз покрыть расстояние между Вашингтоном и Лос-Анджелосом.



СОУС «1000 ОСТРОВОВ» НА БАЗЕ МАЙОНЕЗА ПРОВАНСАЛЬ

В каждой порции: 1,2 балла,
74 ккал и 7 г жира.



30 < 1 часа

ПОТРЕБУЕТСЯ • 300 мл майонеза
(классического, 67% жирности),
100 мл сладкого соуса чили,
50 мл кетчупа, 5 мл соуса таба-

ско, 1 луковица, ½ красной или
зеленой паприки, 1 зубчик чес-
нока, 40 г маринованных огур-
цов, 1 яйцо, сваренное вкрутую,
1 ст. л. сахара без горки, сок
½ лимона, соль и перец по вкусу.

ЧТО ДЕЛАТЬ • Лук, паприку, чес-
нок и маринованные огурцы
очень мелко нарезать, яйцо
натереть на мелкой терке.
Соединить все ингредиенты
и отправить в холодильник
на 2–3 часа, чтобы соус загу-
стел.



лежа на диване перед телеви-
зором, или еще бог знает как.
Все, что только может при-
думать изобретательный ум
тех, кто хочет заработать на
человеческой лени и невеже-
стве, предлагается в качестве
похудательного средства.
И, судя по их разнообразию
и изобилию, спрос на «вол-
шебство» в прагматичной и
практичной Америке есть.
Чуда ищут все, кто на самом
деле не пытается заняться
своей фигурой всерьез.

ДЛЯ КРАСОТЫ ИЛИ ЗДОРОВЬЯ?

Не все медицинские услуги
в США обеспечиваются стра-
ховкой. Похудение из эстети-
ческих соображений, то есть
ради красивой фигуры, при
условии, что лишний вес еще
не стал угрозой для жизни,
страховкой не покрывается.
То есть консультации доктора
будут не просто дороги, а очень
дороги. На прием к специали-
сту по питанию есть смысл
записываться только тем,
у кого ожирение стало реаль-
ной угрозой жизни. Но скажет

ли им врач что-то новое, такое,
чего они еще не слышали?
Как говорит доктор Мелинда
Соил из клиники Мэриленда,
у похудения две составляю-
щих – низкокалорийная диета
и физическая активность.
Тем, кто обращается к ней за
помощью, она сначала рас-
считывает идеальный индекс
массы тела, а также прове-
ряет соотношение мышц и
жировой массы. Все это – учи-
тывая пол, возраст, тип сло-
жения и образ жизни. Затем
порекомендует оптимальную
ежедневную диету, и ее паци-
ент начнет придирчиво изу-
чать пищевую ценность каж-
дого продукта в супермаркете,
прежде чем отправить его в
корзину. И еще она посовету-
ет пойти в спортивный зал и
нанять личного инструктора.
К самому на сегодняшний
день кардинальному способу
похудения – уменьшению же-
лудка с помощью операции –
доктор относится прохладно
и поклонником этого метода
себя не считает. Но если для
ее пациента жизненно важно
снизить вес и все остальные

способы уже безуспешно
испробованы, она может
рекомендовать эту операцию.
БАДы, которыми завалены
полки специализированных
магазинов, доктор выпишет
только в том случае, если
пациент сам ее об этом попро-
сит. Но, вручая рецепт, она
еще раз напомнит ему, что без
диеты и работы в спортзале
он не достигнет желаемого
результата.
Кстати, о личных инструкторах.
Одна моя американская
знакомая утверждает, что это
очень действенный способ
борьбы за хорошую фигуру.
Им наверняка окажется моло-
дой, атлетически сложенный
парень с приятной внеш-
ностью. И при виде такого
красавца вы инстинктивно
втянете живот, выпрямите
спину и сами начнете бегать
по утрам, да еще в спортзале
инструктор с вас сгонит семь
потов. Но вы все вытерпите и
будете стараться изо всех сил,
потому что вид тренера очень
сильно подогревает вашу
мотивацию. Особенно если вы
еще не замужем.



Чтение для похудения

Расширять кулинарные горизонты помогут книги из нашего обзора.



Валентин Баюканский
«Чай – дело тонкое»

Бросить в чашку пакетик с заваркой, залить кипятком и выпить на ходу, не чувствуя вкуса. Многие забыли, что чаепитие – это особый этикет. Автор книги, журналист и писатель, знает о чае все, а его книга о чае есть даже в библиотеке английской королевы! Он коллекционирует рецепты чая из разных стран, а также чайные истории и байки. Читателю будет интересно узнать, почему в Туркменистане неприлично наливать гостям полную пиалу и почему в Марокко чай пьют из русских самоваров.



Александр Селезнев
«Советские торты и пирожные. Вкус детства»

«Чародейка», «Паутинка», «Безе», «Картошка» – эти названия ласкают слух и вкусовые рецепторы сладкоежек со стажем. Раньше, чтобы полакомиться ими, приходилось выстаивать длинные очереди. Сегодня в продаже есть торты и пирожные на любой вкус и кошелек, но многие сетуют: невкусно! Кондитер Александр Селезнев собрал под одной обложкой 124 рецепта самых популярных сладостей того времени. Но есть одно но: духовка должна быть хорошей. Если вы не боитесь за талию, выбирайте любой рецепт – и за дело! Кстати, приятно удивит, что цена тортов или пирожных собственного производства в два-три раза ниже покупных.

Анна Макарова «Русская поваренная книга» (по изданию 1880 года)

Каждый, кто пытался готовить по старинным кулинарным книгам, знает, что на выходе может получиться нечто не столь аппетитное, как хотелось бы. С тех пор как они вышли, прошло много лет. И поди теперь разберись, что «летняя вода» означает воду комнатной температуры, «сарделька» – не колбасное изделие, а устаревшее название сардин, а «пропускная бумага» – это кухонное бумажное полотенце. Теперь же по книге можно готовить, не опасаясь неудач. В современной редакции фунты, гарнецы, чарки и шкалики переведены в привычные нам граммы и миллилитры.



Е. Мурашова, Н. Майорова
«Когда бабушка и дедушка были маленькими»



сосульки в варенье и грызли – это было невероятно вкусно». И все остались живы и здоровы, добавим мы. Книга детского психолога Екатерины Мурашовой в соавторстве с Натальей Майоровой увлекательно рассказывает современным детям о тех временах, когда их бабушки и дедушки были маленькими.

«Бабушка, а расскажи, что для тебя в детстве было самое вкусное?» – спросила Люба. – «Сосульки с вареньем». – «Как это?! – ахнула Люба. – Это такое мороженое тогда было?» – «Никакое не мороженое. Просто у нас на крыше сарая зимой висели большие сосульки. Я приносила банку с клубничным вареньем, мы с друзьями макали