



Идем гостей

Цена 2,25 грн.

Креветки
«под шубой»



Торт «Ёлочка»



Салат «Дракон»



Индеек
праздничная



Идем гостей

Чизкейк



Рецепты чизкейков на с. 36-37

Читайте в номере:

Мясо	Новогодние рецепты звезд	2-3
	Говядина в шампанском	4
	Мясной рулет по-баварски	5
	Рибай стейк с ячно-винным соусом	6
	Грудки куриные в слоеном тесте	7
	Куриное филе, фаршированное грибами	8
	Фаршированные куриные ножки	9
	Индейка праздничная	10-11
	Свиные отбивные в белом вине с оливками	12
	Куричка в сметане	13
Рыба	Утка под пряным мандариновым соусом	14
	Рыбные биточки в остром соусе	15
	Заливное из белой рыбы с томатным соком	16
	«Золотая рыбка»	17
	Рыбные «розочки» с картофелем	18
	Скумбрия фаршированная	19
	«Лосось в хрусте»	20
	Рулеты из баклажанов с рыбой	21
	Маринованная сельдь по-фински	22-24
	Рыбный рулет-суфле со шпинатом	25
Салаты и закуски	10 видов оливье	26-27
	Салат «Без пяти двенадцать»	28
	Салат «Дракон»	29
	Грибы, фаршированные курицей	30
	Салат с курицей и консервированными грибами	31
	Тосты с грибами	32
	Креветки «под шубой»	33
	Салат из курицы с виноградом	34
	Закуска под водку	35
	Закуска из творога	36
Выпечка	Пирожное «Снеговичок», Пряники на елку	37
	Пирожное «Калейдоскоп»	38-39
	Чизкейк	40-41
	Чизкейк с орехами и шоколадом	42-43
	Тыквенный чизкейк	44-45
	Новогодний торт «Елочка»	46-49
	Торт «Сметанник»	50-51
	Шампанское. Руководство по применению	52-55
	После веселья не умри от похмелья	56-57
	Восточный гороскоп на 2012 год	58-59
	В мире интересного. Что в имени твоём?	60-61
	Вы просили рассказать. Старая закуска	62-63
	Культура застолья	64-65
	Здоровье. Лимон. Уникальный фрукт	66
	Сканворд	
	Цветник. Араукария	
	Косметология. Омолаживающие маски	
	Диеты. Зима. Вес под контролем	
	Рецепт от звезды	



Дорогие читатели!

Скоро Новый год и, кажется, в воздухе витает приподнятое настроение! Вместе с ним в каждый дом приходит радость и веселье!

Новый год — это еще и ожидание чуда, исполнение желаний. Мы уверены, что ваши самые заветные желания обязательно сбудутся, а чудеса кулинарии вы можете творить уже сейчас, потому что перед вами новый номер журнала «Ждем гостей», в котором собраны самые изысканные праздничные рецепты салатов, закусок, мясных, рыбных блюд и выпечки.

Праздничная индейка или утка с мандаринами украсят ваш новогодний стол, а пряники на елку и торт «Елочка», приготовленные вместе с детьми, удивят и порадуют ваших гостей!

В этом номере также: новогодние рецепты звезд, интересные факты об икре, о пользе лимона, всё о шампанском и рецепты от похмелья. Как в новогоднюю ночь с помощью масок для лица стать моложе и свежее и как вырастить ёлочку у себя на подоконнике.

Вы узнаете, что предсказывает нам на будущий год восточный гороскоп, ведь 2012-й обещает быть таинственным и необычным, насыщенным различными интересными событиями, счастливыми историями и неожиданными происшествиями!

Гл. редактор Ирина Завгородняя

Новогодние блюда от знаменитостей станут настоящим украшением вашего праздничного стола.

Вкусный праздник

«Пьяная груша» от Ирины Аллегровой



Певица говорит, что от традиционных тортов из-за их калорийности она отказалась. А вот легкие десерты готовит с удовольствием.

- 4 твердые крупные груши,
- 400 мл сухого красного вина,
- 100 г сахара,
- 1 палочка корицы,
- 4 гвоздики,
- 1 ст. л. кукурузного крахмала,
- 1/2 стакана холодной кипяченой воды,
- 2 ст. л. варенья из черной смородины,
- 3 ст. л. ликера.

Чеснок режем тонкими ломтиками и заливаем его маслом. Картофель моем, отвариваем в подсоленной воде вместе с кожурой до готовности. Даем остыть.

Рыбу нарезаем тонкими пластинами. Картофель режем тонкими кружочками, лук — кольцами. На блюдо кладем слой рыбы, затем картофель и сверху кольца лука.

Смешиваем оливковое чесночное масло с уксусом. Заправляем салат. Сверху посыпаем перцем и зеленью петрушки. Ставим в холодильник на 30 минут. Подаем на стол.



Груши чистим и для устойчивости срезаем основание. Ставим груши в кастрюльку, вливаем вино, добавляем сахар, корицу, гвоздику. Варим их 20 минут, время от времени переворачивая. Выкладываем на тарелку.

Добавляем в кастрюльку с вином, в котором варились груши, ликер, крахмал, разведенный предварительно в воде, варенье. Держим 1 минуту на огне, помешивая. Сироп должен загустеть. Снимаем с огня. Даем остыть. Затем процеживаем через сито.

Выкладываем груши в глубокую посуду, поливаем сиропом и подаем к столу.

Салат с семгой от актера Вячеслава Манучарова



- 150 г соленой семги,
- 2 шт. картофеля,
- 1/2 большой красной луковицы,
- 3 ст. л. оливкового масла,
- 2 зубчика чеснока,
- 1 ч. л. белого винного уксуса,
- 1 ст. л. измельченной зелени петрушки,
- перец черный крупно молотый на кончике ножа.

Кролика моем и режем на порционные куски. Муку смешиваем с солью и перцем. Обваливаем в ней кусочки мяса. Масло разогреваем в тяжелой кастрюле-чугунке или глубокой сковороде, которую можно будет поставить в духовку, и обжариваем кролика до румяной корочки.

Чеснок раздавливаем, не снимая шелуху. Кладем в сковороду с кроликом. Вливаем вино, добавляем нарезанные четвертинками помидоры, целые оливки и 4-5 веточек зелени. Накрываем сковороду крышкой и ставим в разогретую до 190°C духовку на 25 минут. Затем крышку снимаем и тушим еще 5-7 минут, посыпав рубленой зеленью.



Кролик с оливками от Юлии Высоцкой

- небольшой кролик (1-1,5 кг),
- 50 мл оливкового или подсолнечного масла,
- 10-12 оливок без косточек,
- 350 мл белого сухого вина,
- 8 зубчиков чеснока,
- 6 небольших помидоров,
- небольшой пучок свежей зелени (укроп, петрушка),
- горсть муки,
- 1 ст. л. соли,
- 1/2 ч. л. черного молотого перца.

Творожный торт с персиками от Антона Табакова



- 400 г муки (для теста) и 4 ст. л. (для крошки),
- 3 ч. л. разрыхлителя,
- 250 г сахара,
- 5 яиц,
- 125 г сливочного масла,
- 1 банка консервированных персиков,
- 500 г жирного творога,
- пакетик сухой смеси для ванильного пудинга,
- цедра 1 лимона,
- 2 ст. л. растительного масла,
- 2 ст. л. сахарной пудры.

СОВЕТ: персики можно заменить консервированными ананасами или абрикосами.

Муку смешиваем с разрыхлителем и замешиваем тесто, добавив 2 яйца, 200 г сахара и сливочное масло. Скатываем в шар, заворачиваем его в пленку и убираем в холодильник на 30 минут.

Персики достаем из сиропа и нарезаем дольками. Творог смешиваем с пудинговой смесью, цедрой лимона, оставшимися яйцами и сахаром.

Смазываем маслом разъемную форму для торта. Выкладываем в нее 2/3 теста, прижимаем его ко дну и краям. Покрываем творожной массой, сверху раскладываем персики. Оставшееся тесто растираем с мукой до получения крошки, высыпав поверх персиков.

Выпекаем торт 1 час в нагретой до 200°C духовке. Перед подачей посыпем сахарной пудрой.



Говядина в шампанском

- 500 г постной говядины,
- 350 мл сухого шампанского,
- красный и черный молотый перец,
- соль — по вкусу,
- немного молотого миндаля,
- оливковое или подсолнечное масло,
- 1 луковица.

Мясо моем в холодной воде, режем на порционные куски.

Смешиваем небольшое количество масла, специи и нарезанный лук, кладем в эту смесь мясо. Затем заливаем говядину шампанским минимум на 4 часа, чтобы мясо хорошо промариновалось. После этого кладем кусочки говядины на решетку, чтобы стекла жидкость.

Маринованную говядину жарим до готовности в раскаленном оливковом масле.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ: мясо, а в данном случае постную говядину, всегда хорошо замариновать. Маринадом может служить уксус, простокваша, собственный сок, вино, пиво, минеральная вода... Используя в качестве маринада шампанское, вы не прогадаете. Вкус у мяса получается просто изумительный.



Мясной рулет по-баварски

Мясо нарезаем таким образом, чтобы получился прямоугольный пласт. Отбиваем, солим, приправляем специями, сбрызгиваем растительным маслом.

Сверху мяса укладываем бекон, порезанный тонкими ломтиками, и смазываем горчицей. Все это оставляем на некоторое время для пропитки мяса специями.

Сосиски отвариваем, перец и огурцы нарезаем длинными ломтиками.

Готовые сосиски, перец и огурцы укладываем поверх бекона и сворачиваем рулетом. Перевязываем кулинарной нитью.

Рулет перекладываем в посуду для запекания, сбрызгиваем раститель-

- 800 г телятины,
- 300 г бекона,
- 100-150 г сосисок,
- 2 сладких перца,
- 2-3 ст. л. горчицы,
- 1 стакан бульона,
- 1 стакан сухого вина,
- 5-6 соленых огурцов,
- 50 мл растительного масла,
- зелень, соль, специи по вкусу.

ным маслом, поливаем бульоном и сухим белым вином.

Накрываем рулет фольгой или крышкой и запекаем на умеренном огне примерно 1 час 10 минут. Периодически рулет поливаем образовавшимся соком.

Снимаем фольгу и готовим рулет еще 20 минут до появления румяной корочки.

Подаем охлажденным со свежими или маринованными овощами и зеленью.



Рибай стейки с лично-винным соусом

- 900 г говяжьего филе,
- 1/4 стакана белого сухого вина,
- 1 лук-шалот,
- 2 ст. л. листьев эстрагона,
- 3 яичных желтка,
- 150 г сливочного масла,
- 1 ч. л. лимонного сока,
- 1 ч. л. соли,
- 1 ч. л. черного молотого перца,
- 4 ст. л. растительного масла,
- 1/4 стакана белого винного уксуса.

Для соуса смешиваем в кастрюле вино, половину уксуса, мелко нарезанный лук-шалот, порубленные листья эстрагона (оставив 1 ст. л. в резерве) и варим до тех пор, пока вино и уксус почти совсем не выпарятся, уменьшившись в объеме примерно до 2 ст. л. Процеживаем жидкость через ситечко.

Смешиваем желтки с процеженной винно-уксусной жидкостью в маленькой кастрюле, ставим на паровую баню и варим, постоянно помешивая, пока желтки слегка

Рибай — это стейки из толстого края реберной части без кости.

не загустеют. Затем добавляем сливочное масло, предварительно разрезанное на 8 равных частей. Кладем масло по одному кусочку, дожидаясь, пока каждый полностью растает. В процессе добавления масла постоянно помешиваем.

Когда растает последний кусок масла, добавляем 1 ст. л. уксуса, лимонный сок, 1 ст. л. эстрагона и по половине ч. л. соли и перца. Все быстро размешиваем, снимаем с огня, накрываем крышкой и оставляем на 20 минут настаиваться в кастрюле с горячей водой.

Филе разрезаем на четыре части, посыпая солью с перцем. В тяжелой сковороде разогреваем масло (чтобы было покрыто все дно) и выкладываем туда стейки. Обжариваем по 5 минут с каждой стороны. Готовые стейки вынимаем из сковороды, накрываем фольгой и даем постоять 5 минут.

Подаем мясо, полив ранее приготовленным соусом.

Соус можно готовить одновременно с мясом и подавать сразу же, не дожидаясь, пока он слегка остынет.

- 1 упаковка (500 г) слоеного теста,
- 4 куриные грудки по 100 г,
- 30 г твердого сыра,
- 1 желток,
- 200 г шампиньонов,
- 2 луковицы,
- зелень петрушки и укропа,
- растительное масло для жарки,
- соль, перец черный молотый — по вкусу.

Грудки куриные в слоеном тесте



Куриные грудки моем, обсушиваем, солим, перчим. Обжариваем грудки по 2-3 минуты с каждой стороны, снимаем со сковороды и охлаждаем.

Лук нарезаем мелкими кубиками, обжариваем до золотистого цвета, перекладываем в миску.

Нарезанные пластинками шампиньоны обжариваем, образуящуюся жидкость выпариваем.

Остывшие лук и шампиньоны смешиваем с мелко нарубленной зеленью и натертым на мелкой терке сыром.

Тесто размораживаем. На посыпанном мукой столе слегка раскатываем тесто и разрезаем на 4 квадрата. В центр каждого квадрата выкладываем порцию грибной массы, кладем обжаренную грудку (располагая ее по диагонали). Загибаем углы теста в виде конвертика, смазав края теста водой.

Приготовленные конвертики выкладываем на застеленный пергаментом противень швом вниз (пергамент можно сбрызнуть водой).

Смазываем поверхность конвертиков взбитым яичным желтком и выпекаем в предварительно разогретой до 200°C духовке в течение 20 минут.





Куриное филе, фаршированное грибами

- 500 г куриного филе,
- 300 г шампиньонов,
- 2 средних луковицы,
- 70 г твердого сыра,
- зелень укропа,
- черный молотый перец,
- соль по вкусу,
- растительное масло для жарки.

Репчатый лук и грибы чистим, моем и мелко нарезаем. Обжариваем с добавлением растительного масла до готовности. Солим, перчим и снимаем с огня. После чего сразу смешиваем с натертым на мелкую терку сыром.

Куриное филе моем, обсушиваем и разрезаем на толстые кусочки.

В каждом кусочке филе прорезаем при помощи острого ножа глубокий кармашек.

Наполняем кармашки из куриного филе приготовленной грибной начинкой и скрепляем края зубочистками. Затем натираем солью, перцем и обжариваем на разогретом растительном масле со всех сторон до готовности и образования аппетитной хрустящей корочки румяного цвета.

Готовое куриное филе выкладываем на сервировочное блюдо, оформляем зеленью укропа и подаем на стол.

Также предварительно филе можно обвалить в панировочных сухарях либо обмакнуть в кляре.



Фаршированные куриные ножки

- 5 голеней курицы,
- 200 г сыра,
- 2 ст. л. грецких орехов,
- 3 ст. л. растительного масла,
- 2 груши,
- зелень,
- черный молотый перец,
- соль по вкусу.

Куриные голени моем и обсушиваем на салфетке. Затем аккуратно снимаем с голеней кожицу и отрубаем косточки, при этом не снимая кожицу до конца. Мясо отделяем от костей и мелко нарезаем. Солим, перчим по вкусу, добавляем специи.

Груши моем и нарезаем небольшими кусочками. Грецкие орехи перебираем и рубим или пропускаем через мясорубку. Сыр натираем на

крупной терке. Лучше использовать твердые сорта.

Подготовленные груши, грецкие орехи, сыр и рубленое мясо курицы смешиваем. Полученной смесью фаршируем кожицу и скалываем края шпажками или зашиваем ниткой.

Противень смазываем растительным маслом или жиром и укладываем на него фаршированные ножки. (При желании их можно слегка смазать майонезом.)

Запекаем в духовом шкафу до готовности при умеренной температуре.

Готовые ножки выкладываем на блюдо, посыпаем рубленой зеленью и украшаем ломтиками лимона, а на гарнир подаем отварной картофель или бобы.



Индейка праздничная

- 1 индейка весом около 2 кг,
- печень индейки,
- 200 г мелко нарезанной мякоти говядины,
- 100 г ветчины,
- 100 г копченой грудинки,
- 30 г сухих грибов,
- 2 сырых яйца,
- 2 ст. л. тертого сыра,
- 1 рюмка белого сухого вина,
- 50 г сливочного масла,
- 1 ст. л. муки,
- 1 стакан молока,
- 4 очищенных грецких ореха,
- 1 веточка розмарина,
- листья шалфея,
- тертый мускатный орех,
- растительное масло,
- соль, специи, чеснок по вкусу,
- замороженный куриный жир.

Индейку моем, обсушиваем.

Подготовим индейку к запеканию вечером предшествующего празднику

дня — это поможет нам сэкономить время в день застолья.

Кладем индейку на разделочную доску. Делаем по всей поверхности глубокие надрезы ножом и помещаем туда плоские половинки зубчиков чеснока, а также порезанный на кусочки замороженный куриный жир. Обмазываем индейку гусиным жиром или растительным маслом, а также любимыми специями. Обмазанную птицу обкладываем листьями шалфея, розмарина и других любимых трав снаружи и изнутри. Помещаем индейку в жароупорное блюдо грудкой вверх, оборачиваем фольгой и ставим в холодильник на ночь.

Утром в день застолья вынимаем индейку из холодильника заранее, чтобы она постояла несколько часов при комнатной температуре перед духовкой.

А тем временем в миске с горячей водой замачиваем грибы. На сковороде в небольшом количестве сливочного масла обжариваем до золотистого оттенка говядину и хорошо процеженные грибы.

Мясо и грибы перекладываем в миску. На ту же сковороду кладем кусочки сливочного масла, разогреваем мелко нарезанную печень (желчь аккуратно удаляем) и добавляем к другим компонентам.

Готовим соус бешамель из 20 г сливочного масла, молока и муки, солим, перчим, посыпаем тертым мускатным орехом и снимаем с огня.

В миску с мясом и грибами добавляем мелко нарезанную ветчину, яйца, тертый сыр, соус бешамель, толченые грецкие орехи, солим. Смесь тщательно перемешиваем, заполняем ею индейку и зашиваем нитками.

Закрепляем крылышки путем их обматывания ниткой через грудную клетку. Затем ножки тоже обматываем ниткой, которую перед подачей разрезаем и вынимаем.

К грудке индейки привязываем ломтики грудинки толстой ниткой или шпагатом.

Индейку смазываем несколькими чайными ложками растительного масла. Кладем ее на противень, сверху укладываем стружку из сливочного масла, добавляем розмарин и помещаем в горячую духовку, нагретую до 190°C.

Когда индейка приобретет золотистый оттенок, сбрызгиваем ее белым сухим вином. После того как оно испарится, вливаем несколько чайных ложек горячей воды. Оставляем индейку в духовке на 2 часа, затем вынимаем, отвязываем грудинку и снова ставим в духовку на 20 минут, периодически поливая образовавшимся соком.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ: индейка весом 4-5 кг размораживается 65 часов — готовится 3-4 часа; индейка весом 5-6 кг размораживается 70 часов — готовится 4-5 часов; индейка весом 6-7 кг размораживается 75 часов — готовится 5-6 часов; индейка весом 8-9 кг размораживается 80 часов — готовится 6-7 часов; индейка весом 9-11 кг размораживается 96 часов — готовится 7-9 часов.

Начинка для индейки может быть самой разнообразной, впрочем, как и маринад, тут уж нет предела фантазии.

Мясо индейки считается одним из лучших лекарств от депрессии, оно повышает выработку гормона хорошего настроения — серотонина. Наверное, именно это его качество заставило признать запеченную индейку настоящим рождественским блюдом.



Свинные отбивные в белом вине с оливками

- 300 г постной свинины,
- 3 ст. л. муки,
- соль и перец по вкусу,
- 3 ст. л. оливкового масла,
- 1 стакан сухого белого вина,
- полстакана оливок без косточек,
- свежая петрушка для украшения.

Постную молодую свинину слегка отбиваем, если есть жир — срезаем.

Смешиваем муку, соль и перец в полиэтиленовом пакете.

Отбитые кусочки по очереди кладем в пакет с мукой и тщательно обваливаем.

В сильно разогретом масле обжариваем отбивные до почти коричневого цвета, лучше всего на сильном огне.

Обжариваем с обеих сторон и сразу после этого вливаем 3/4 стакана вина. Не закрывая крышку, варим отбивные в вине почти до полного его выпаривания.

Снимаем отбивные со сковороды и кладем в подогретую тарелку.

Мелко нарезаем оливки, кладем их в сковороду в оставшийся соус и доливаем остальное вино. Варим 3 минуты. Заливаем отбивные загустевшим соусом с оливками и украшаем листочками петрушки.

Куричка в сметане

- 1 курица,
- 250 мл сметаны,
- 4 зубчика чеснока,
- соль, перец — по вкусу.

Курицу моем, обсушиваем. Чеснок пропускаем через чесночницу, смешиваем его со сметаной, добавляем соль и перец. Этой

смесью обмазываем курицу, часть ее выкладываем в куриное брюшко.

Помещаем курицу в рукав для запекания, плотно его завязываем и отправляем в духовку, разогретую до 170°C.

Запекаем в соответствии с весом курицы. Как правило, в расчете: 1 кг — 1 час.

Утка под пряным мандариновым соусом



- 1 утка,
- 1 ст. л. семян кориандра,
- 1 ст. л. молотого имбиря,
- 6 горошин душистого перца,
- 8 веточек тимьяна,
- цедра 2 мандаринов,
- сок 4 мандаринов,
- 100 мл сухого белого вина,
- 1 ст. л. сахара, соль по вкусу.

Утку моем, обсушиваем и разрезаем на 4 части.

С веточек тимьяна обрываем листики. Цедру мандаринов натираем на терке.

Кориандр и душистый перец растираем в ступке. Добавляем в ступку имбирь, цедру мандаринов, соль и растираем все вместе.

Получившейся смесью натираем утку со всех сторон, выкладываем в миску, накрываем пленкой и оставляем на 3-4 часа.

Духовку разогреваем до 160°C.

Куски утки выкладываем в глубокий противень. Ставим в духовку на 45 минут.

В сотейнике смешиваем мандариновый сок с вином и сахаром. Ставим на небольшой огонь, доводим до кипения и тут же снимаем с огня.

Из противня с уткой осторожно сливаем весь выделившийся жир (его потом можно перелить в банку, поставить в холодильник и использовать для жарки картошки, приготовления паштетов и других блюд).

Утку поливаем 1/3 получившегося мандаринового сиропа и возвращаем в духовку еще на 30 мин. Продолжаем поливать утку сиропом каждые 5-7 мин.

Сочетание утки с апельсинами — это абсолютно неоспоримая классика. Но в мандариновом соусе с нотками азиатских специй она тоже очень хороша.



Рыбные биточки в остром соусе

- 900 г горбуши,
- 200 г творога,
- 1 сырое яйцо,
- 4 ст. л. муки,
- 2 ст. л. растительного масла,
- 1 ч. л. соли.

Для соуса:

- 2 сладких перца,
- 1 луковица,
- 4 свежих помидора,
- 3 зубчика чеснока,
- 1 ст. л. муки,
- 2 ст. л. растительного масла,
- 1 ст. л. 9%-ного уксуса,
- 1 ч. л. сахара,
- 1 ч. л. паприки,
- перец красный молотый на кончике ножа,
- 1 ч. л. соли, 1,5 стакана холодной воды.

Горбушу разделяем. Отделяем мякоть от костей и кожи и нарезаем мелкими кусочками.

К рыбе добавляем творог, яйцо, соль. Хорошо вымешиваем фарш. А затем слегка отбиваем через пленку.

Приготовленный фарш разделяем на 12 равных частей.

Из каждой формируем круглые котлеты, слегка приплюснув их сверху. Панируем котлеты в муке.

Выкладываем их на смазанный растительным маслом противень и запекаем в духовке 20-25 минут при 200°C.

Даем остыть на противне в течение 15 минут. Затем перекладываем в глубокую форму.

Для соуса перец нарезаем тонкой соломкой, лук — полукольцами. Лук с перцем обжариваем 10 минут на растительном масле в глубокой сковороде, помешивая.

Помидоры заливаем кипятком. Выдерживаем 1 минуту. Затем очищаем от кожицы. Мякоть помидоров нарезаем кусочками. Добавляем к луку с перцем. Хорошо перемешиваем и обжариваем еще 3-4 минуты. Добавляем измельченный чеснок, паприку, соль, сахар, перец, муку. И прогреваем, помешивая, 1-2 минуты.

Затем вливаем воду, уксус. Доводим до кипения, хорошо перемешиваем и снимаем с плиты.

Биточки заливаем соусом и помещаем в духовку на 10-15 минут.



Заливное из белой рыбы с томатным соком

- 1,5 кг филе белой рыбы (судак, щука),
- 1 луковица,
- 1 лимон,
- 20 г желатина,
- 250 мл томатного сока,
- 100 мл белого сухого вина,
- 5-6 шт. душистого перца,
- 3 ст. л. зеленого консервированного горошка,
- 1 ч. л. соли,
- несколько веточек зелени петрушки,
- 0,6 л воды.

Воду доводим до кипения с душистым перцем и целой очищенной луковицей. В бульон опускаем рыбное филе и варим на медленном огне 10 минут. Солим.

Незадолго до конца варки добавляем сок половинки лимона. Вторую половинку нарезаем дольками для украшения.

Рыбе даем остыть в бульоне. Затем выкладываем в миску. Бульон процеживаем.

Желатин разводим в 250 мл отлитого бульона. Оставляем на 3 минуты. Смешиваем с остальным бульоном. Добавляем вино. Нагреваем до полного растворения желатина.

Затем отливаем полстакана прозрачного бульона. В остальной добавляем томатный сок, размешиваем. Даем немного остыть.

Дно формы для заливного застилаем пищевой пленкой и наливаем туда часть прозрачного желе. Затем выкладываем дольки лимона и веточки петрушки. На несколько минут ставим форму в холодильник, чтобы желе схватилось, затем выливаем оставшееся прозрачное желе. Даем полностью застыть.

На застывшее желе наливаем тонкий слой красного бульона. Даем застыть. Выкладываем кусочки филе и зеленый горошек. Затем выливаем в форму оставшееся красное желе и убираем в холодильник до полного застывания.

Готовое заливное выкладываем из формы на блюдо, снимаем пленку. Нарезаем на порции.



«Золотая рыбка»

- 500 г свежемороженой скумбрии,
- 1 шт. сырого картофеля,
- 200 г отварного картофеля в кожуре,
- 150 г свежих шампиньонов,
- 2 луковицы,
- 1 крупный зубчик чеснока,
- 100 г плавленого сыра,
- 100 г твердого сыра,
- 3 ст. л. оливкового масла,
- 1 десертная ложка соевого соуса,
- 1 ст. л. соли,
- перец черный молотый,
- приправа «Итальянские травы» на кончике ножа.

Скумбрию разрезаем вдоль по брюшку, потрошим. Смазываем ее оливковым маслом и соевым соусом и оставляем на 20-30 минут.

Лук и грибы нарезаем мелкими кубиками. Чеснок измельчаем в чесночнице.

Обжариваем лук и чеснок на оливковом масле до золотистого цвета.

На разогретой с оливковым маслом сковороде обжариваем грибы до испарения жидкости.

Чистим сырой картофель. Разрезаем его вдоль. С помощью формы вырезаем из него сердечки, которые также обжариваем с двух сторон на оливковом масле до золотистого цвета. Отварной картофель чистим и трем на мелкой терке. Так же натираем плавленый и твердый сыр.

Противень застилаем фольгой, смазываем ее оливковым маслом. На фольгу выкладываем тушку рыбы. Посыпаем ее перцем и сухими травами.

Кладем на рыбу обжаренный лук и чеснок. Сверху — плавленый сыр. На сыр — обжаренные грибы. А сверху отварной картофель, который солим и перчим. Картофель покрываем тертым твердым сыром. Рядом выкладываем картофельные сердечки.

Края фольги соединяем в узелок. Запекаем рыбу в духовке при 180°C 25-30 минут.

Рыбные «розочки» с картофелем



- 2 охлажденных филе пангасиуса,
- 0,5 кг картофеля,
- 3 зубчика чеснока,
- 1 ч. л. сладкой молотой паприки,
- перец черный молотый на кончике ножа,
- 1 ч. л. сушеного укропа,
- 60 мл оливкового масла,
- 2 ч. л. черного кунжута, зерна граната (для украшения),
- 2 неполных ч. л. соли.

Для салата:

- 1 пекинская капуста,
- перец черный молотый на кончике ножа,
- 1/2 ч. л. соли,
- 1 ст. л. оливкового масла.

Филе пангасиуса моем и обсушиваем на салфетке.

Для маринада смешиваем 50 мл оливкового масла, паприку и черный перец, 1 ч. л. соли, укроп и пропущенный через пресс чеснок.

Филе нарезаем длинными тонкими полосками.

Выкладываем рыбу в маринад. Оставляем на 30 минут.

Из картофеля готовим пюре. Добавляем соль и оставшееся оливковое масло.

На противень, застеленный бумагой для выпечки, помещаем горками картофельное пюре.

Вокруг каждой картофельной горки выкладываем полоску рыбы. Оставшийся «хвостик» вдавливаем сверху в пюре. Получается подобие розочки.

Рыбным маринадом поливаем розочки сверху, затем посыпаем кунжутом. Отправляем в разогретую до 250°C духовку на 15-20 минут.

Из пекинской капусты делаем салат. Солим, перчим. Заправляем оливковым маслом. Выкладываем на блюдо. Сверху помещаем «розочки». Украшаем зернами граната.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ: кунжут — это однолетнее растение высотой 60-150 см. В кулинарии широко используются чрезвычайно богатые витаминами и минералами семена белого и черного кунжута, с которыми готовят соусы, подливки и приправы. Семена черного кунжута имеют более резкий вкус и аромат.



Скумбрия фаршированная

- 1 крупная свежая скумбрия,
- 1 ч. л. соли,
- перец черный молотый на кончике ножа,
- 1/2 ч. л. приправы для рыбы,
- 2 ст. л. лимонного сока,
- по 2 ст. л. растительного масла (для филе и для обжаривания),
- 5 ст. л. сметаны,
- 200-300 г свежих шампиньонов,
- 1 луковица,
- 1 вареное яйцо,
- 150 г любого твердого сыра,
- 50 г нарезанной зелени укропа и петрушки,
- по щепотке сухого измельченного базилика, душицы, майорана.

Скумбрию моем, отрезаем голову, потрошим. Тушку кладем на брюшко, распластав боковые стороны. Нажимаем рукой на спину, удаляем хребет и вынимаем кости. Затем снимаем кожицу.

Выпотрошенное филе кладем на спинку. Солим, перчим. Посыпаем приправой и травами. Сбрызги-

ваем соком лимона, растительным маслом. Накрываем пленкой и убираем в холодильник на два часа.

Мелко нарезанные лук и грибы обжариваем на растительном масле в течение 10 минут, помешивая.

Вареное яйцо нарезаем вдоль на пластинки.

От сыра отрезаем несколько пластинок. Остальной натираем на крупной терке. Добавляем 4 ст. л. сметаны, часть порезанной зелени, перемешиваем.

Замаринованную тушку раскладываем. Смазываем внутри сметаной, посыпаем оставшейся зеленью. Выкладываем на одну половину рыбы несколько пластинок сыра. Поверх сыра — часть грибов с луком. На грибы раскладываем порезанное яйцо.

На яйцо выкладываем оставшиеся грибы с луком.

Накрываем начинку свободной половинкой скумбрии.

Сверху посыпаем тертым сыром, смешанным со сметаной и зеленью. Помещаем рыбу на смазанный растительным маслом противень и запекаем 25 минут при 180°C.



«Лосось в хрусте»

- 1 упаковка слоеного теста,
- 300 г лосося (семги, форели),
- 150 г креветок,
- по 1/2 баклажана и кабачка (можно взять замороженные овощи),
- 1 болгарский перец,
- 200 г сметаны,
- 1 средняя морковь,
- 1 крупная луковица,
- 1/2 ч. л. куркумы,
- 1 ст. л. соли,
- 2 ст. л. воды,
- 3 ст. л. растительного масла,
- 1 сырое яйцо,
- кунжутные семечки (для посыпки).

Филе рыбы нарезаем на небольшие кубики. Слегка присаливаем.

Очищенные креветки обжариваем несколько минут на разогретой с растительным маслом сковороде. Солим.

Морковь трем на терке. Лук, баклажан, кабачок и сладкий перец режем мелкими кубиками.

На растительном масле обжариваем все овощи в течение 10 минут, периодически помешивая.

Затем добавляем к ним сметану, куркуму, соль, воду и тушим 10 минут под крышкой.

Слоеное тесто тонко раскатываем и нарезаем на квадраты. На тесто выкладываем несколько кусочков рыбы. На рыбу — пару креветок. На креветки — 1 ст. л. тушеных овощей.

Затем поднимаем края теста и защипываем мешочком.

Смазываем мешочек взбитым яйцом и посыпаем кунжутом.

Застилаем противень бумагой для выпечки. Выкладываем на него рыбные мешочки.

Ставим в разогретую духовку и запекаем при 200°C до золотистой корочки.

Рулеты из баклажанов с рыбой

- 2 баклажана,
- 500 г филе форели без кожи,
- сок 1 лимона,
- 1/2 ч. л. сухого базилика,
- 150 г бекона (нарезка),
- 2 ст. л. соли,
- перец черный молотый на кончике ножа,
- 2 ст. л. растительного масла,
- 2 помидора,
- зелень петрушки,
- дольки лимона.



Затем пластинкой баклажана. Скалываем рулетики зубочистками.

Баклажаны нарезаем вдоль тонкими пластинками. Хорошо солим, оставляем, чтобы пустили сок. Слегка отжимаем.

Филе форели нарезаем толстыми кусочками. Солим. Поливаем лимонным соком, посыпаем сухим базиликом и перцем.

Каждый кусочек рыбы плотно обворачиваем сначала полоской бекона.

Обжариваем их на растительном масле по 2 минуты с каждой стороны. Удаляем зубочистки. Затем складываем рулетики в жаропрочную форму, слегка смазанную растительным маслом. Доводим до готовности в духовке при 200°C 8-10 минут.

Подаем рулетики горячими на ломтиках помидора. Украшаем зеленью и лимоном.

Маринованная сельдь по-фински

- 600 г филе жирной слабосоленой сельди,
- 4 ст. л. сахара,
- 100 мл 8%-ного уксуса,
- 200 мл воды,
- 2 лавровых листа,
- 1 ст. л. перца горошком (белый, ямайский, розовый),
- 1 большая морковь,
- 2 средние красные луковицы,
- небольшой кусочек хрена,
- несколько веточек укропа.

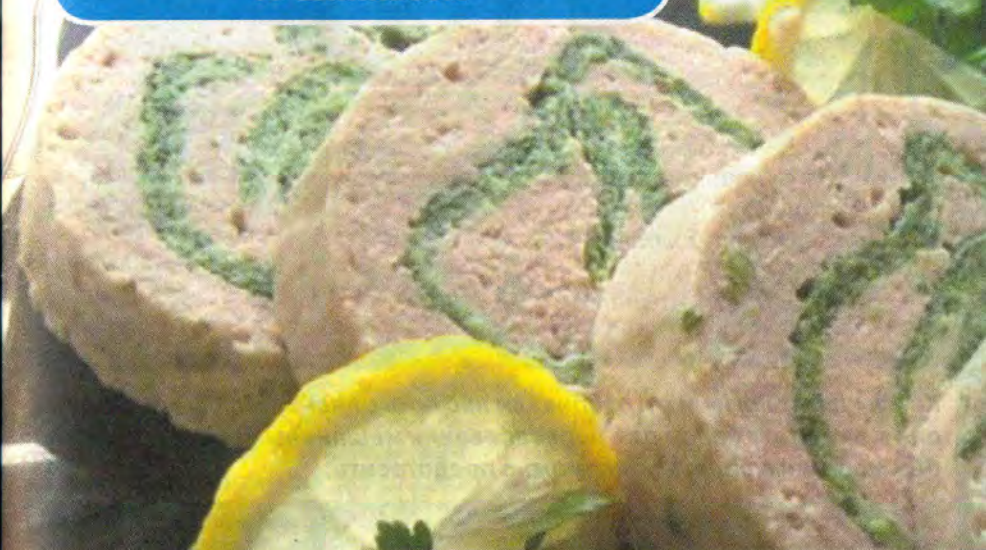
Кипятим воду с сахаром и уксусом. Даем остыть.

Сельдь режем небольшими кусочками. Морковь и хрен — кружочками, лук — кольцами.

Выкладываем в банку сельдь, чередуя с луком, морковью и специями.

Заливаем холодным маринадом. Ставим в холодильник на 3 дня.

Рыбный рулет-суфле со шпинатом



- 500 г рыбного филе,
- 1 крупная луковица,
- 3 яйца (одно в фарш, два в шпинат),
- 2-3 ст. л. сметаны,
- 1/2 ч. л. приправы для рыбы,
- перец черный молотый на кончике ножа,
- по 1 ч. л. соли (для фарша и для шпината),
- 3 ст. л. картофельного крахмала (2 ст. л. — в фарш, 1 ст. л. — в шпинат),
- 200 г замороженного шпината.

Добавляем соль, перец, приправу. Перемешиваем. Ставим в холодное место.

Шпинат размораживаем. Добавляем к нему яйца, соль, крахмал. Взбиваем блендером.

Выкладываем полученную массу на противень, застеленный пергаментом. Ставим в разогретую до 200°C духовку на 10 минут.

Даем остыть.

1. На разделочную доску помещаем рукав для запекания, который надо предварительно разрезать по шву. На рукав выкладываем рыбное суфле, равномерно его распределяя. Шпинатный омлет переворачиваем на суфле.

2. Сворачиваем рулет «конфетой». Ставим в духовку на 40 минут.

Рыбное филе пропускаем 2 раза через мясорубку.

Рыбный фарш, лук, яйцо, сметана и крахмал взбиваем блендером.

СОВЕТ: если используете свежий шпинат, то его нужно обдать кипятком.

10

ВИДОВ ОЛИВЬЕ

Как бы диетологи ни отговаривали нас есть оливье, что бы ни говорили они о вреде «тяжелой для переваривания мешанины», новогодний стол без любимого салата невозможно представить.



Одни хозяйки считают, что оливье надо делать непременно с вареной колбасой, другие настаивают на курице и морковке, третьи утверждают, что необходимо придерживаться рецептуры, придуманной французом Люсьеном Оливье в XIX веке. На самом деле этот спор лишен смысла — салатом оливье сегодня можно считать любой набор ингредиентов, порезанных кубиками и заправленных майонезом. Это доказывает и запутанная история появления блюда.

Посудите сами — Люсьен Оливье в своем трактире «Эрмитаж» придумал блюдо под названием «Майонез из дичи». Он выложил на тарелку

отварное филе рябчиков и куропаток, черную икру, язык, кубики куриного желе, раковые шейки с соусом «Провансаль», а в центре блюда для красоты сервировал горку картофеля с каперсами и ломтиками перепелиных яиц. А еще там были свежие огурцы и соевая паста. Что же сделали русские посетители? Они взяли и перемешали блюдо, словно кашу, разрушая придуманный шеф-поваром дизайн. Француз сначала пришел в ужас, а потом сам повторил процесс — так получилась знаменитая мешанина. С тех пор прошло больше века, за это время салат оливье кардинально изменился.

1. Исторический — с рябчиками

Точной рецептуры оливье, изобретенного в XIX веке, никто не знает — французский повар унес ее с собой в могилу, а ингредиенты восставливались по воспоминаниям за всегдатея «Эрмитажа». Впервые они были опубликованы в 1897 году в «Руководстве к изучению основ кулинарного искусства». Согласно ему, надо взять половину рябчика (в крайнем случае замените его мясом курицы или индейки), 70 г говяжьего языка, 2 отварные картофелины, 1 свежий огурец, 3 отварные раковые шейки (или натуральное крабовое мясо), 3-5 оливок и 1 ч. л. маринованных каперсов. Затем все это смешиваем, заправляем майонезом (лучше домашним) и выкладываем в блюдо, застеленное 3-4 листьями салата латука.

2. Советский — с колбасой

После революции и закрытия ресторана «Эрмитаж» страна на несколько десятилетий забыла об оливье и вспомнила о нем лишь благодаря русским эмигрантам, которые продолжали готовить его на чужбине. Советский народ лихо заменил дефицитные продукты на доступные и создал свой аналог салата. Если захотите вспомнить знакомый с детства вкус, приготовьте самый распространенный пролетарский оливье. Для этого возьмите банку горошка 2-3 отварные картофелины, 100 г докторской колбасы, 1 луковицу, 2-3 соленых огурца, 5 отварных яиц. Нарезаем все кубиками и заправляем майонезом.

3. Диетический — с цукини

Тем, кто не хочет переждать в новогоднюю ночь, а от любимого салата

отказываться не собирается, можно приготовить диетический вариант оливье. В этом случае вместо колбасы придется взять отварное низкокалорийное филе курицы, кролика или индейки. Картошку заменить на мелко нарезанный бланшированный цукини и заправить салат обезжиренной сметаной или легким майонезом.

4. Итальянский — с каперсами

Если вы любите итальянские блюда, можно приготовить оливье с нотками средиземноморской кухни. Для этого вместо огурцов кладем побольше растущих на Апеннинах каперсов и артишоков (маринованных) и в майонез добавляем обожаемый итальянцами тертый пармезан.

5. «Пьяный» — с коньяком

Новый год — это всегда веселье, радость, сытная еда и, конечно же, алкоголь. Для того чтобы классический салат превратить в алкогольный

Главные правила салата оливье

- Добавляйте соль только после перемешивания и заправки оливье. Возможно, этого вообще не придется делать, ведь большинство ингредиентов соленые.
- Перемешивайте салат только когда все продукты будут лежать в миске, иначе некоторые ингредиенты помнутся и потеряют форму (например, зеленый горошек).
- Чтобы картошка получилась правильными кубиками, варите ее в мундире.
- Когда заправите оливье, дайте ему настояться один час при комнатной температуре и только потом убирайте в холодильник.
- Репчатый лук ошпарьте кипятком, иначе он перебьет вкус других продуктов.

ный, надо лишь смешать майонез с 1 ч. л. коньяка (виски, рома) и в нем же в течение часа выдержать очищенные и нарезанные мелкими кубиками яблоки. Коньяк обогатит оливье и подарит ему новые оттенки вкуса и аромата.

6. Постный — с помидорами

Новый год выпадает на рождественский пост, поэтому многие верующие не позволяют себе лакомиться классическим оливье. Но им можно приготовить постный салат! Откажитесь от яиц и колбасы, а мясную составляющую замените соевым аналогом и добавьте в блюдо побольше овощей — картофель, лук, горошек, каперсы, огурчики, свежий помидор, болгарский перчик. Заправляем салат постным майонезом.

7. Морской — с икрой

Очень вкусным может получиться морской оливье. Для него мясные составляющие салата заменяем нарезанными морепродуктами в масле. Заправляем салат майонезом, подаем в раковине гребешка и украшаем сверху красной лососевой икрой.

8. Похмельный — с квашеной капустой

Первого января можно приготовить салат оливье «Похмельный». Сделать его можно из отварной говядины, яиц, картофеля, лука, моркови и положить побольше маринованных овощей: помидоры, корнишоны, каперсы, артишоки. Можно даже добавить немного квашеной капусты. Наутро после разгульной новогодней ночи такой салатик очень хорош.

9. Японский — с водорослями

Поклонникам японской кухни понравится вариант оливье из ха-

рактерных для Страны восходящего солнца продуктов — сельдерея, крабового мяса, морских водорослей, тунца, моркови, зеленого лука, соевого майонеза и зеленого стручкового горошка. Порезать ингредиенты лучше всего жульеном (так называется шинковка соломкой), как это чаще всего делают в Японии. Конечно, подобный салат совсем не похож на классический советский оливье, зато новые вкусовые ощущения вашим гостям будут гарантированы.

10. Экзотический — с ананасом

Если вы готовы к кулинарным экспериментам, приготовьте экзотический салат со свининой и ананасом — они отлично сочетаются друг с другом. Фрукт возьмите свежий или консервированный, а в качестве мясной составляющей — карбонад, корейку или буженину. Подать такой салатик можно очень эффектно — вниз кладем кружок ананаса, а сверху аккуратной горкой с помощью формочки сервируем заправленный майонезом необычный микс.

Мнение специалиста

Роман Бурцев, корпоративный шеф-повар: «Сначала Люсьен Оливье придумал «Провансаль», добавив к классическому майонезу горчицу и специи, а уже потом создал салат с использованием этого соуса.

Если вы захотите сделать соус самостоятельно — 2 желтка взбейте в миксере и влейте 200 мл оливкового масла.

Затем по каплям добавьте 1/2 ч. ложки лимонного сока, соль с белым перцем, 1 ст. л. дижонской горчицы и взбивайте до тех пор, пока не получится нежный однородный соус».



Салат

«Без пяти двенадцать»

- 6 яиц,
- 5-6 шт. картофеля,
- 2 моркови,
- 2 соленых огурца,
- 1 яблоко,
- 1 луковица,
- 1 стакан консервированного зеленого горошка,
- 1 стручок красного маринованного перца,
- 150-200 г майонеза,
- соль по вкусу.

Яйца варим вкрутую. Картофель и морковь тщательно моем и отвариваем в кожуре. Отваренные овощи охлаждаем и очищаем. Репчатый лук очищаем и нарезаем мелкими кубиками. Морковь, соленые огурцы и картофель нарезаем кубиками. Нарезанные овощи соединяем в большой миске.

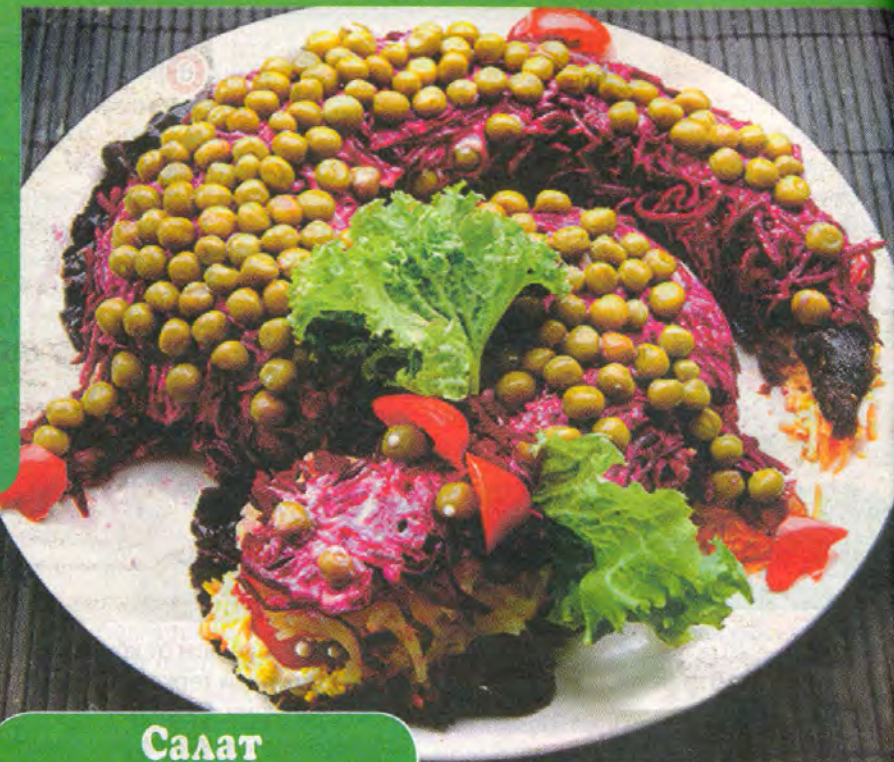
Консервированный зеленый горошек откидываем на сито, даем стечь жидкости и добавляем горошек к нарезанным овощам.

Яблоко очищаем от кожицы, натираем на крупной терке и добавляем в миску с овощами. Салат по вкусу солим, заправляем майонезом, выкладываем на плоскую тарелку, слегка прижимаем и разравниваем поверхность и бока салата, придав ему форму невысокой шайбы.

Вареные яйца очищаем, разрезаем пополам, аккуратно вынимаем желтки и протираем их через сито.

Разрезанные пополам белки выкладываем по краю салата выпуклой стороной вверх. В центр будущего циферблата кладем натертые желтки и разравниваем.

Маринованный перец обсушиваем. Отрезаем от перца 2 широкие полоски, из которых вырезаем стрелки часов. Оставшийся перец нарезаем тонкой соломкой, из которой выкладываем на яичных белках римские цифры. Стрелки располагаем так, чтобы часы показывали без пяти минут двенадцать.



Салат «Дракон»

- 2 средних моркови (или 100-150 г моркови по-корейски),
- уксус,
- соль,
- сахар,
- молотый красный жгучий перец,
- подсолнечное масло,
- 3 яйца,
- 3 шт. картофеля,
- филе одной слабосоленой сельди,
- 1 крупная свекла,
- 1 баночка консервированного зеленого горошка,
- листья салата,
- соевый соус,
- майонез,
- несколько зубчиков чеснока.

Морковь и свеклу по-корейски, а также сельдь для салата лучше приготовить заранее, желательно за сутки, так салат получится намного пикантнее.

1. Морковку натираем на специальной терке, добавляем немного соли и сахара, приправляем перцем, уксусом, заливаем небольшим количеством подогретого, но не кипевшего растительного масла. Даем настояться.

В другой посуде сырую свеклу трем аналогично моркови, также заправляем солью, сахаром, перцем, уксусом и растительным маслом. Даем настояться пару часов, а лучше — сутки. У нас получатся морковь и свекла по-корейски.

Когда морковь и свекла промаринуются, нужно потомить их в горячей духовке 3-5 минут до мягкости (не зажаривать!).



2. Варим в разных кастрюлях картофель и яйца, даем им остыть. Разбираем селедку на филе, режем ее небольшими кусочками.

3. Сельдь заливаем 1 ч. л. соевого соуса, даем настояться несколько часов. Пробуем — если слишком солено, смываем часть соуса кипяченой водой, воду сливаем.

4. Салат выкладываем на салатные листья слоями. Придаем блюду форму и вид дракона. Слои пропитываем майонезом с измельченным чесноком (по вкусу). Салат будет вкуснее, если вы приготовите майонез сами.

Первый слой — морковь по-корейски.

5. Второй слой — натертые на крупную терку вареные вкрутую яйца. Этот слой можно пропустить, но с ним салат нежнее, да и форму держит лучше.

6. Делаем нашему дракону пасть из красного сладкого перца.

7. Третий слой — измельченное филе сельди в соевом соусе.

8. Четвертый слой — натертая на крупную терку отварная картошка. Из ленточек картошки делаем нашему дракону усы.

9. пятый слой — свекла по-корейски.

10. Шестой слой — зеленый горошек или измельченные грецкие орехи (смешивать не стоит).

Даем салату настояться 2-3 часа в прохладном месте под пищевой пленкой.

Перед подачей оформляем дракону морду, лапы, хвост. Зубы, думаете, из чего? Из майонеза. Можно добавить свежий огурец, уложить пластинки в виде чешуи или вставить их в дракона вертикально вдоль «хребта» — фантазируйте.

Салат получается остренький, «огнедышащий». Рецепт в самый раз на новогодний стол.





Грибы, фаршированные курицей

- 500 г крупных шампиньонов,
- 200 г куриного филе,
- 200 г твердого сыра,
- 3 яйца,
- 4 ст. л. сметаны,
- 1 пучок петрушки,
- растительное масло,
- перец, соль.

Шампиньоны хорошо промываем, очищаем их от пленочки, затем отвариваем целиком в слегка подсоленной воде. Сливаем воду, готовым шампиньонам даем остыть, после чего отделяем шляпки от ножек.

Сваренные вкрутую яйца натираем на мелкую терку либо очень мелко рубим ножом.

Филе курицы отвариваем до готовности, после чего остывшее мясо пропускаем через мясорубку вместе с оставшимися ножками от грибов.

Яйца добавляем к курино-грибному фаршу, туда же добавляем пару столовых ложек сметаны (на ваш вкус). Солим, перчим, все хорошенько перемешиваем до однородной массы.

Противень смазываем растительным маслом, выкладываем на него шляпки грибов углублением вверх, наполняем шляпки получившейся начинкой. Противень ставим в разогретую духовку, запекаем фаршированные грибы в течение 15 минут. Подаем их теплыми, посыпав зеленью.

Салат с курицей и консервированными грибами

- Куриная грудка,
- 1 банка консервированных шампиньонов,
- 1 свежий огурец,
- 1 банка консервированного горошка,
- 1 банка консервированной кукурузы,
- майонез, сыр, соль — по вкусу.



Курицу отвариваем, затем охлаждаем. Отварную грудку мелко режем. Огурец и грибы нарезаем тонкой соломкой, смешиваем с курицей. Добав-

ляем горошек, кукурузу, заправляем майонезом. Украшаем салат тертым сыром, кукурузой, зеленым горошком и овощами.



Тосты с грибами

- Белый батон с твердой и хрустящей корочкой,
- 4 яйца, сливочное масло,
- 1 ст. л. сметаны,
- горсть шнитт-лука,
- 300 г грибов,
- оливковое масло.

Отрезаем от батона 4 толстых ломтика, слегка смазываем сливочным маслом и запекаем в духовке при 160°C. Масло должно растаять, а корочка батона подрумяниться. Осторожно, не пересушите!

Грибы чистим, мелко режем и слегка обжариваем на оливковом масле.

Яйца выкладываем в сковороду с высокими бортиками, добавляем немного сливочного масла и готовим на медленном огне, слегка взбивая лопаточкой. Готовим до загустения. Ни в коем случае не давать яичнице пересохнуть. В самом конце добавляем порезанный шнитт-лук и сметану. Выкладываем массу на готовые тосты, сверху кладем грибы.



Креветки «под шубой»

- 500 г очищенных креветок,
- лавровый лист,
- черный душистый перец горошком,
- 3-4 шт. картофеля,
- 4 яйца,
- 140 г красной икры,
- майонез, соль.

Креветки отвариваем в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и душистого перца.

Картофель отвариваем в мундире, затем даем ему остыть, после чего очищаем и натираем на средней терке. Яйца варим вкрутую, очищаем и также натираем на средней терке.

Отваренные креветки делим на две половины — каждая будет отдельным слоем в салате.

Дно салатницы слегка обмазываем майонезом и начинаем укладывать салат слоями. Первый слой — половина креветок, сверху пропитываем майонезом. Следующий слой — натертый картофель, пропитываем его тонким слоем майонеза. Затем выкладываем измельченные яйца, сверху — майонез. Следующий слой — оставшиеся креветки, промазываем их сверху майонезом.

Последним слоем выкладываем икру, аккуратно выравниваем ее по всей поверхности салата и приступаем к украшению. Украшаем салат в зависимости от воображения — можно посыпать измельченной зеленью, можно украсить дольками апельсина.

Перед подачей на стол салат должен настояться несколько часов.



Салат из курицы с виноградом

- 500 г филе курицы,
- 120 г черного винограда,
- 100 г листьев зеленого салата,
- 5 помидоров,
- 2 огурца,
- 2 луковицы,
- 3 ст. л. растительного масла,
- 1 ст. л. уксуса,
- 1 ст. л. виноградного сока,
- соль,
- перец черный молотый,
- зелень укропа.

Отвариваем куриное филе в небольшом количестве подсоленной

воды, охлаждаем и снимаем кожу. Мякоть курицы нарезаем небольшими ломтиками.

Огурцы нарезаем тонкими кружочками, лук — кольцами, помидоры — дольками; виноградины разрезаем пополам, удаляем косточки. Листья салата рвем на тоненькие полоски. Смешиваем все приготовленные продукты.

Делаем заправку для салата. Для этого виноградный сок смешиваем с уксусом и растительным маслом. Заправку солим и перчим по вкусу.

Заправляем салат, выкладываем его в салатник и оформляем зеленью.



Закуска под водку

- 3 шт. картофеля среднего размера,
- 150 г маринованных грибов,
- 30 г зеленого лука,
- 2-3 зубчика чеснока,
- 150 г маринованного болгарского перца,
- 3 ст. л. подсолнечного масла.

1. Картофель моем. Не снимая кожуру, запекаем его в духовом шкафу 30-40 минут. Остывший пече-

ный картофель вырезаем в форме русского лаптя.

2. Грибы (желательно белые) нарезаем кубиками, лук мелко рубим, чеснок пропускаем через чесночницу или мелко нарезаем.

3. Нарезанные грибы, лук, чеснок смешиваем, добавляя подсолнечное масло.

4. Подготовленной смесью фаршируем картофельный «лапоть».

Выкладываем на блюдо, украшаем красным перцем и зеленым луком.



Закуска из творога

- 300 г творога,
- 50 г сыра фета (или другого мягкого сыра),
- 150 г крупного сладкого винограда (желательно без косточек),
- по 1/4 ч. л. молотой паприки и молотого имбиря,
- 1/4 стакана кунжута,
- зелень укропа,
- 2 ст. л. сухого базилика,
- соль, черный и красный молотый перец — по вкусу.

Ягоды винограда промываем, обсушиваем, сделав небольшие надрезы, удаляем косточки, если есть.

Творог протираем через сито, смешиваем с сыром фета, добавляем паприку и молотый имбирь, по вкусу солим и приправляем перцем, тщательно перемешиваем.

Из получившейся массы формируем шарики размером с грецкий орех, в середину каждого вкладываем по 1 виноградинке. Обваливаем шарики в кунжute, измельченном укропе и базилике.

Выкладываем на тарелку, украшаем зеленью, ломтиками свежего огурца и редиса (либо другими овощами — например, сладким перцем или помидорами).

Пирожное «Снеговичок»

- 1 банка сгущенного молока,
- 2-3 ст. л. сливочного масла,
- 100-150 г кокосовой стружки,
- миндаль — по вкусу,
- цветная мастика,
- конфета «тянучка-липучка».



Наливаем в кастрюлю сгущенное молоко, добавляем сливочное масло и ставим на огонь. Постоянно помешивая, варим на медленном огне 10-15 минут — масса должна стать густой и тягучей. Затем добавляем 100 г кокосовой стружки, все хорошенько перемешиваем и убираем с огня. Даем массе остыть. Скатываем

шарики, положив по миндалинке в центр каждого шарика, обваливаем в кокосовой стружке и складываем их по три штуки друг на друга. Слегка придавив, делаем из сладкой тянучки яркого цвета шарфик, из черной мастики делаем глазки, из оранжевой — нос-морковку, из голубой сооружаем шапочку. Убираем снеговичков для застывания в холодильник.



Смешиваем муку с пряностями. В отдельной посуде подогреваем масло, сахар, мед, молоко до растворения сахара. В муку добавляем яйцо, выливаем сироп и замешиваем тесто ложкой. Выкладываем тесто на стол, хорошо вымешиваем и раскатываем. Формочками вырезаем фигурки, делаем дырочки для ленточек трубочкой для коктейля и перекладываем

Пряники на елку

- 250 г муки,
- 1/4 ч. л. корицы,
- 1/4 ч. л. мускатного ореха,
- 1/4 ч. л. молотой гвоздики,
- 1/4 ч. л. молотого имбиря,
- 35 г сливочного масла,
- 2 ст. л. меда,
- 2 ст. л. сахара,
- 2 ст. л. молока,
- 1 яйцо.

ваем на застеленный бумагой противень. Выпекаем 8 минут в разогретой до 200°C духовке.

Можно покрыть пряники глазурью: взбиваем 1 белок до плотной пены, добавляем 50 г сахарной пудры, хорошо взбиваем и всыпаем еще 50 г сахарной пудры, перемешиваем.

Тесто для пряников можно хранить в холодильнике около двух недель.



Пирожные «Калейдоскоп»

- Плитка шоколада, форма 20,5х25,5 см.

Для коржей:

- 6 яиц,
- 4 ст. л. сахара,
- 75 г шоколада,
- 3 ст. л. муки,
- 3 ст. л. крахмала,
- 2/3 ч. л. разрыхлителя,
- 5 ст. л. какао,
- щепотка соли.

Для кокосового беже:

- 6 белков,
- 150 г сахара,
- 150 г кокосовой стружки,
- 1 ст. л. крахмала.

Для сметанного крема:

- 500 г 20%-ной сметаны, 1 яйцо,
- 3 ст. л. муки, 150 г сахара, 300 г масла, 350 г цветного мармелада.

Взбиваем желтки с 2 ст. л. сахара до образования гладкой массы. Добавляем растопленный шоколад, перемешиваем. Взбиваем белки, постепенно добавляя 2 ст. л. сахара.

Просеиваем в желтковую массу муку, крахмал, разрыхлитель, какао и соль. Аккуратно, в несколько приемов, вводим

взбитые белки, вымешивая по часовой стрелке.

Дно формы выстилаем пергаментной бумагой и выпекаем при 170°C. Готовый корж разрезаем вдоль на две части.

Для беже белки взбиваем с сахаром до устойчивых пиков. Отдельно перемешиваем кокосовую стружку с крахмалом. Аккуратно вводим кокосовую смесь в белки, размешивая легкими движениями по часовой стрелке.

Форму застилаем пергаментом. Выпекаем при 110°C до легкого желтения кокосового коржа (около двух часов).

Готовим сметанный крем: яйцо, сахар перемешиваем, добавляем сметану и муку. Держим на водяной бане, постоянно помешивая, до загустения. Охлаждаем. Отдельно взбиваем масло. В него по ложке, не переставая взбивать, вводим сметанную массу и мелко порезанный цветной мармелад.

Смазываем корж половиной порции крема, затем укладываем беже, вторую половину крема, снова темный корж. Верх заливаем растопленным шоколадом. Даем пропитаться и разрезаем на порции.



Чизкейк

Для основы:

- 200 г измельченного сухого печенья,
- 110 г растопленного сливочного масла.

Начинка:

- 450 г cream-cheese (творожный крем),
- 100 г сахара,
- 3 яйца,
- 1 ч. л. ванильного сахара,
- цедра с одного лимона,
- 450 г сметаны.

В комбайне измельчаем печенье, затем добавляем сливочное масло. Все хорошо перемешиваем. Форму для выпечки слегка смазываем маслом. Выкладываем смесь в форму и, сильно прижимая, распределяем по дну, делаем бортики высотой приблизительно 2,5 см. После того, как все хорошо утрамбовали, убираем форму в холодильник.

Приготовление начинки. Взбиваем

миксером на низкой скорости творожный крем комнатной температуры, постепенно добавляем сахар и взбиваем, пока масса не станет гладкой, около 2 минут. Добавляем по одному яйца и продолжаем взбивать на низкой скорости. Вмешиваем ванилин и цедру лимона. Вводим сметану, хорошо перемешиваем.

Достаем охлажденную основу из холодильника и выливаем начинку, разравниваем лопаточкой. Выкладываем в духовку на паровую баню (круглую форму с чизкейком ставим в прямоугольную форму с высокими бортами, до половины заполненную водой).

Выпекаем в предварительно разогретой до 165°C духовке в течение 50 минут. Затем выключаем духовку и оставляем еще на час.

Вынимаем форму из духовки и аккуратно проводим ножом вдоль стенок вокруг чизкейка, чтобы он отделился от формы. Затем накрываем пленкой и ставим в холодильник минимум на 4 часа.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ: творожный крем можно попробовать приготовить в домашних условиях. Для этого 1,5 л цельного свежего молока довести до кипения, влить 0,7 л простокваши, размешать и потомить на маленьком огне без помешивания. Как только сыворотка отделилась — выключить огонь и дать остыть. Выложить на марлю и подвесить, чтобы стекла сыворотка.

Перемолотое печенье размешиваем с растопленным маслом, утрамбовываем на дно формы.

Творог перемалываем в блендере, добавляем желтки, перетертые добела со 100 г сахара, растопленное сливочное масло, сливки, муку и крахмал. Вводим взбитые с остальным сахаром белки. Аккуратно вымешиваем и выливаем на основу.

Выпекаем при 175°C на средней полке духовки, вниз устанавливаем противень с водой. Духовку выключаем, приоткрываем дверцу и оставляем чизкейк в духовке еще на 20 минут.

Затем охлаждаем и украшаем шоколадной помадкой, орехами и белым шоколадом.

Для основы:

- 1 стакан печенья,
- 1/3 стакана сливочного масла.

Для начинки:

- 400 г жирного творога,
- 100 г 35%-ных сливок,
- 1 стакан тыквенного пюре,
- 1/2 стакана сахара,
- 2 яйца.

Для помадки:

- 100 г сгущенного молока,
- 100 г темного шоколада.

Разъемная форма диаметром 22 см.

Перемешиваем молотое печенье и растопленное сливочное масло. Выкладываем на дно формы, разравниваем и плотно прижимаем ко дну. Выпекаем 5-8 минут.

Взбиваем в блендере творог с сахаром, добавляем сливки и тыквенное пюре. Хорошо перемешиваем, вводим по одному яйца, вымешивая на низкой скорости.

Чизкейк с орехами и шоколадом



Для основы:

- 100 г печенья,
- 45 г сливочного масла.

Для начинки:

- 1/2 кг творога,
- 3 яйца,
- 200 г сахара,
- 25 г сливочного масла,
- 80 г сливок,
- 2 ст. л. муки,
- 3 ст. л. крахмала.

Разъемная форма диаметром 22 см.

Тыквенный чизкейк



Выкладываем начинку в форму. Помещаем форму с чизкейком на среднюю полку духовки, вниз ставим противень с водой. Выпекаем при 170°C до легкого зарумянивания. После выпечки дверцу духовки приоткрываем, огонь выключаем и оставляем на 20 минут.

Для помадки разогреваем сгущенное молоко и смешиваем со 100 г растопленного черного шоколада, быстро вымешиваем и сразу выливаем на охлажденный чизкейк.

Новогодний торт «Ёлочка»

Для теста:

- 200 г сливочного масла,
- 2 яйца,
- 1 стакан сахара,
- 100 г сметаны,
- 3 г разрыхлителя теста,
- 3 стакана муки.

Для покрытия:

- 100 г белого шоколада,
- 100 мл 20-22%-ных сливок,
- 180 г кокосовой стружки,
- 60 г сахарной пудры с ванилью,
- 1 ч. л. картофельного крахмала.

Заранее достаем из холодильника масло, чтобы оно стало мягким. В большую миску кладем два желтка (белки не понадобятся для этого рецепта) и взбиваем миксером до светлой пены, затем всыпаем полстакана сахара. Продолжаем взбивать еще 3-4 минуты.

Добавляем сметану, остальной сахар и взбиваем, пока он полно-

стью не растворится. Добавляем масло небольшими кусочками и продолжаем растирать, чтобы масса получилась однородной.

Отмеряем стакан муки, смешиваем его с разрыхлителем, просеиваем в миску и перемешиваем с помощью миксера. Второй стакан муки просеиваем на тесто и подмешиваем ложкой. Просеиваем еще полстакана и замешиваем тесто руками.

Муки должно быть столько, чтобы тесто не липло к рукам. Тесто ставим в холодильник.

Вырезаем из бумаги шаблон-звезду, внутри большой звезды чертим еще пять, одна меньше другой. Разогреваем духовку до 200°C.

На листе пекарской бумаги (или пергаменте, смазанном маслом) раскатываем половину теста достаточно толстым слоем, около 6-7 мм, сверху накладываем бумажный шаблон и ножом вырезаем из теста звезду. Накалываем ее вилкой, убираем остатки теста.

Выпекаем корж около 10 минут. Он должен пропечься, но оставаться светлым, тогда торт получится мягким и приятным на вкус. Кончики могут подгореть, но их потом легко можно зачистить ножом. Выпекаем второй корж такого же размера.

Затем вырезаем из большой бумажной звезды другую, меньшего размера, и выпекаем еще два коржа. И так все 12 штук. Коржи маленького размера быстрее выпекать по несколько штук на противне. Горячие коржи мягкие и хрупкие, их легко повредить, поэтому сразу из духовки выкладываем их на доску и даем остыть. Остывшие коржи ставим в холодильник на несколько часов. После этого аккуратно выравниваем ножом боковую поверхность коржей и немного закругляем уголки.

Для белого покрытия ломаем в миску белый шоколад, наливаем сливки и ставим смесь на водяную баню, чтобы шоколад растопился. Тем временем размельчаем в мельнице кокосовую стружку, смешиваем ее с сахарной пудрой и крахмалом. Растопленный шоколад остужаем и смешиваем с кокосом. Получился очень вкусный кокосовый крем.

С каждой звездочки смахиваем крошки кулинарной кисточкой. Выкладываем сверху немного крема и выравниваем по всей поверхности. Должен получиться слой толщиной 2-3 мм. Излишки по краям убираем ножом. Для того, чтобы поверхность была ровнее, можно прокатить скалкой, подпыленной крахмалом или сахарной пудрой. Готовые звездочки оставляем на несколько часов подсохнуть.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ: можно попробовать сделать крем из сырых фисташек (вместо кокосовой стружки), тогда елочка получится зеленой.

Все эти приготовления можно сделать за несколько дней до праздника и хранить коржи в холодильнике, завернутыми в фольгу.

Теперь осталось собрать нашу новогоднюю елочку: аккуратно выкладываем звездочки одну на другую, немного смещая их вокруг оси.





Торт
«Сметанник»

- Форма диаметром 25 см,
- сливочное масло (для смазывания формы).

Для теста:

- 350 г муки,
- 4 яйца,
- 400 г 20%-ной сметаны,
- 350 г сахара,
- 50 г чернослива или изюма,
- 50 г очищенных грецких орехов,
- 50 г мака (или черного кунжута),
- 2 ст. л. какао-порошка,
- 2 ч. л. ванильного сахара,
- 1 пакетик разрыхлителя теста (10 г).

Для пропитки коржей:

- 4 ст. л. сливочного ликера типа Baileys.

Для масляного кофейного крема:

- 300 г размягченного сливочного масла,
- 2 яйца,
- 180 г мелкокристаллического сахара,
- 3 ст. л. ликера Amaretto,
- 1 ст. л. растворимого кофе в порошке,
- 1 ч. л. ванильного сахара.

Для сметанного крема:

- 250 г 30-42%-ной сметаны,
- 90 г мелкокристаллического сахара,
- 1 ч. л. ванильного сахара.

Для шоколадной глазури:

- 100 г темного шоколада,
- 2 ст. л. молока.

1. ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ. Мак заливаем кипятком на 10 минут, откидываем на сито, обсушиваем и слегка растираем в ступке. Мак можно заменить черным кунжутом. Черный кунжут обжариваем на сухой сковородке до появления запаха (1,5-2 минуты), а затем растираем в ступке.

2. Чернослив заливаем кипятком на 15 минут, откидываем на сито, обсушиваем и мелко режем.

3. Орехи измельчаем в крупную крошку.

4. ТЕСТО. Взбиваем яйца с сахаром и ванильным сахаром до пышной и белой пены. Добавляем сметану,

взбиваем еще раз. В несколько приемов, постепенно, вводим просеянную муку с разрыхлителем теста, взбивая тесто миксером до однородности.

5. Делим тесто на 4 части (по 325 г каждая).

6. В одну часть подмешиваем нарубленные орехи, во вторую — мак (кунжут), в третью — просеянный какао-порошок, в четвертую — чернослив.

7. ВЫПЕЧКА. Форму смазываем тонким слоем сливочного масла, распределяем «маковое тесто». Выпекаем корж в разогретой до 200°C духовке 16 минут. Вынимаем из формы и остужаем на пергаменте.

8. При выпечке каждого последующего коржа форму необходимо смазывать сливочным маслом. Если у вас возникнут проблемы с изъятием коржа из формы, проведите ножом по бортику формы, а затем подцепите корж лопаткой и стяните его на пергамент.

9. Шоколадный корж выпекаем 15 минут. Ореховый — 17 минут. Корж с черносливом — 18 минут.

10. ДЛЯ СМЕТАННОГО КРЕМА взбиваем сметану с мелкокристаллическим сахаром и ванильным сахаром (крупинки сахара должны полностью раствориться).

11. ДЛЯ МАСЛЯНОГО КОФЕЙНОГО КРЕМА

растворяем кофе в ликере Amaretto. Взбиваем яйца с мелкокристаллическим сахаром и ванильным сахаром до бела и до полного растворения кристаллов сахара. Вливаем кофе, взбиваем еще раз. Добавляем размягченное сливочное масло и взби-

ваем крем до пышности. 1/2 крема отделяем и оставляем при комнатной температуре для декора.

12. СБОРКА. Промазываем коржи сливочным ликером (типа Baileys) с помощью кондитерской кисти.

13. Выкладываем шоколадный корж в разъемную форму, сверху распределяем 1/2 масляного кофейного крема. После этого выкладываем ореховый корж и 1/2 сметанного крема. Далее кунжутный корж и остатки масляного кофейного крема. Накрываем масляный крем коржом с черносливом, распределяем остатки сметанного крема. Ставим торт на 1 час в холодильник.

14. ДЕКОР. Для глазури шоколад рубим в крошку. Растапливаем на водяной бане шоколад с молоком.

15. Вынимаем торт из формы.

16. Горячую глазурь переливаем в целлофановый пакет. Отрезаем уголок пакета и наносим на поверхность изделия узор в виде сетки.

17. Наполняем шприц с наконечником зубчатого профиля отложенным масляным кремом, отсаживаем вертикальные узоры по бортам торта.

18. Ставим торт в холодильник на 2 часа.





Между тем холодный газированный алкоголь пользуется дурной славой у диетологов и считается наиболее похмельным — в отличие, например, от красного сухого вина, которое якобы способствует правильному пищеварению. Так или иначе, но известные неприятности новогоднего утра — головная боль, тяжесть в желудке и острые приступы раскаяния — не в последнюю очередь вызваны передозировкой шампанских вин и совершенно варварским их сочетанием с праздничной едой, например майонезными закусками и ломтями жирной, соленой рыбы.

Самый разумный способ соблюсти новогоднюю традицию прост и приятен. Удовольствие нужно получать не от количества шампанского, а от его вкуса.

Чтобы быть уверенными в качестве продукта, лучше покупать его в проверенных магазинах или больших розничных сетях, которые работают только с проверенными поставщиками.

Кроме того, эксперты рекомендуют внимательно смотреть

Шампанское. Руководство по применению

Шампанское в Украине считается ритуальным напитком. В преддверии Нового года его продажи поднимаются в разы, и даже люди непьющие, слушая президентское обращение, смиренно сидят перед пузырящимся бокалом.

на оформление бутылки. Как правило, мошенники стараются скопировать дорогие марки: «Вдова Клико», «Кювье Дом Периньон» и др. Чтобы отличить оригинал от подделки, порой требуется специалист, но и обычные покупатели могут уберечь себя от фальшивки, следуя нашим рекомендациям. Итак, первое: хорошее шампанское никогда не закупоривается пластиковой пробкой, это свойственно только ординарным сортам или «Советскому шампанскому». Второе: этикетки должны быть ровно наклеены, на них недопустимы потеки краски и дефекты полиграфии. Третье: бутылка должна быть идеальной — с аккуратно свернутой у горлышка фольгой, без царапин и пузырьков на стекле. Подмечено, что наибольшее количество фальшивого игристого появляется в последние две недели перед новогодними праздниками. А поэтому покупать его лучше заранее и в проверенных местах.

КАК ПРАВИЛЬНО ОТКРЫТЬ И НАЛИТЬ

Перед употреблением шампанское необходимо охладить, но немного — до 9-12 градусов. Если температурный режим нарушить и охладить напиток сильнее, то его истинный вкус и аромат потеряется.

Шампанское подается к столу в ведерках не со льдом (как это часто можно видеть), а с водой, в которой плавают кусочки льда. Это ведро не водружается на центр стола, а ставится рядом со столом на специальной подставке.

Взяв в руки бутылку шампанского, профессионалы никогда ее не встряхивают. При открывании бутылку шампанского держат под углом 45 градусов. Открывать бутылку надо прокручивая бутылку, а не пробку. Тогда пробка выйдет наружу с легким «выдохом», а не со звуком выстрела. Знаменитый «хлопок» на самом деле портит вкус и уменьшает количество газа в напитке, а уж выстрел с вспениванием превращает его в виноградный сок. Легкий дымок и несильный хлопок в конце процедуры вполне допустимы.

Наливают шампанское в бокал медленно, направляя струйку на наклоненную стенку бокала, в два приема, чтобы дать возможность осесть пене. Если лить на донышко, а не на стенку, то пена поднимется буйной шапкой. Бокал принято заполнять на три четверти.

Кстати, бокалы под шампанское должны иметь форму конуса, расширяющегося постепенно вверх, а затем слегка сужающегося (форма Flute). Изготавливаются они из бесцветного стекла с гладкими стенками.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТЬ

Держать бокал с шампанским тоже следует особым образом. Некоторые, распивая игристое вино, держат фужер, обхватив ладонью его верхнюю часть — как если бы пили коньяк. Но, в отличие от коньяка, который при легком подогреве теплом руки становится ароматнее, шампанское теряет свой вкус и игристость. Поэтому фужер с шампанским нужно держать за ножку.

Шампанское не следует пить залпом. Перед его употреблением следует обязательно понаблюдать за его игрой и почувствовать его аромат.

Шампанское пьют как перед едой (в качестве аперитива), так и во время еды — под вторые блюда и десерт. Ассортимент закусок к шампанскому может быть очень разнообразен — фрукты, бутерброды с икрой, хороший сыр, салаты, блюда из белого мяса, дичи, бисквиты с фруктами и ягодами. А вот «закусывать» шампанское шоколадом категорически не рекомендуется.

Главное — помнить о коварстве традиционного новогоднего напитка. Ведь зачастую шампанское выпивают только в полночь, а потом пьют другие напитки. Углекислый газ, который содержится в «шипучке», увеличивает всасываемость алкоголя. Поэтому по возможности не нужно смешивать крепкий алкоголь с шампанским, равно как и другие напитки. Если все же приходится нарушить это железное правило, то делать это надо «не понижая градуса».





После веселья не умри от похмелья!

Есть на свете отвратительное состояние, которое при употреблении спиртных напитков характерно для многих. Оно называется похмелье.

Как избавиться от похмелья? Совет первый, но жестокий — умеренность.

Вероятность грядущих на следующий день нечеловеческих мук можно уменьшить, если с умом подойти к выбору спиртного. Вместо бренди и темного рома, которые почти наверняка принесут сильную головную боль и прочие неприятности, лучше пить водку или джин. Белое вино предпочтительнее красного, поскольку последнее содержит тирамин —

аминокислоту, способствующую возникновению головной боли. Вероятность проснуться с синдромом похмелья будет еще меньше, если разбавлять напиток простой водой или фруктовым соком.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ

Как хорошо вчера посидели и как плохо ложится сегодня, — если эта мысль обязательно появится с утра, вероятно, что вы действительно хватили лишнего. А ведь всех этих неприятностей можно избежать, если придерживаться некоторых, выработанных веками, житейских правил.

Симптомы похмелья, пожалуй, известны всем. Это раскалывающаяся голова, «сушняк» и иногда проблемы с желудком.

- Если утром болит голова, достаньте из холодильника немного льда и сместерите холодный компресс, который после приложите ко лбу. Через пару минут вы почувствуете облегчение. Головная боль возникает из-за расширения от алкоголя сосудов, а под воздействием холода они быстро придут в норму.

- От жажды вас может спасти минеральная вода с лимоном. Свежий рассол не всегда помогает бороться с похмельем, к тому же после него трудно избавиться от жажды. А чай с шалфеем быстро приведет в порядок ваш желудок.

- Если вы еще к тому же и перекурили, тогда пейте в большом количестве апельсиновый сок, т. к. он восстанавливает «убитый» никотином запас витамина С.

- Таблетки с витамином С пойдут лишь на пользу. А если вам нужно еще и выглядеть огурчиком на встрече, ко-

торая состоится через несколько часов, советуем принять горячую ванну с лавандой. Главное, не переусердствовать. На 10-15 минут окунитесь в воду, и уже минут через сорок вы почувствуете облегчение, т. к. после такой процедуры организм быстро очищается от шлаков и «ядов». Можно избавиться от похмелья и в сауне, если делать несколько заходов, и не более 5 минут каждый.

МЕДИКИ СОВЕТУЮТ

Поскольку утром с похмелья человеку трудно подняться, медики советуют, не вставая с постели, сделать пальцами энергичный массаж волосистой части головы, лба, лица, ушей и несколько осторожных круговых движений головой (не отрывая от подушки). Затем принять контрастный душ, а лучше ванну с морской солью. В заключение выпить заранее приготовленный отвар трав, который поможет организму очиститься от продуктов распада алкоголя. Его состав: измельченные ягоды шиповника — 4 ст. л., зверобой — 1 ст. л., пустырник — 2 ст. л., измельченные плоды лимонника (если есть) — 2 ст. л., мед — 3 ст. л. Залить одним литром кипятка. Лучше всего заранее настаивать в термосе в течение 4-6 часов.

Тем, кто страдает гастритом или просто не привык много есть, но, соблазнившись яствами, в итоге почувствовал, что «больше уже не лезет», лучше всего принять 2-3 таблетки фестала, мезима или мотилиума. Желудок не должен быть переполнен, особенно после употребления алкоголя.

Безалкогольные напитки должны присутствовать на столе в достаточном количестве. Не слушайте «знающих людей», которые будут вас уверять, будто запивать — несолидно, а «после пер-

вой не закусывают». Все эти застольные прибаутки придуманы алкоголиками, их цель — быстрее напиться. Зачем? Непонятно.

Головную боль уменьшит парацетамол (эффералган, панадол). Он выпускается в виде растворимых таблеток, это все видели в рекламе, и действует достаточно быстро. Если в течение 30 минут от 1 грамма (обычно это 2 таблетки) облегчение не наступает, можно принять еще 2 таблетки. За сутки — не более 6 грамм. Парацетамол безопасен и продается без рецепта. Его можно даже принимать вместе с алкоголем — вреда не будет. Аспирин же оказывает менее выраженное действие при праздничных недугах, иногда провоцирует обострение гастрита, язвы желудка.

Для быстрого протрезвления пейте много жидкости, любой — соки, минеральную воду, кефир.

Чем выше качество спиртных напитков, тем меньше медицинских неприятностей возникает после их употребления.



Черный Водяной Дракон предоставляет огромный потенциал всем представителям зодиакального круга, а вот как каждый из нас этим воспользуется... В любом случае китайский гороскоп на 2012 год даст подходящий совет персонально для каждого знака.



Восточный китайский гороскоп на 2012 год

2012 год — год Черного Водяного Дракона по восточному гороскопу — принято считать таинственным и необычным. Он обещает быть насыщенным различными интересными событиями: счастливыми историями и неожиданными происшествиями.

КРЫСА

Согласно восточному китайскому гороскопу, Крысе в 2012 год будет нелегко. Ей придется научиться открытости в общении, способности идти на примирение и компромиссы. Если Крыса станет заботиться об окружающих ее людях, поддерживать друзей и близких, то в конце года она получит гораздо больше того, на что рассчитывала изначально.

Ей следует не отступать от своей цели и уверенно двигаться вперед, попутно преодолевая проблемы в порядке их поступления, а также сглаживая острые углы возникающих конфликтных ситуаций.

Семья для Крысы в 2012 году Черного Водяного Дракона будет являться надежным тылом, местом, где она может отдохнуть и найти под-

держку, которая так ей необходима. Холостые же Крысы имеют шансы на перспективные романтические отношения.

БЫК

Согласно восточному китайскому гороскопу, 2012 год будет очень важным в жизни Быка. Этот год даст ему возможность приобрести финансовую независи-

мость, достаток и стабильность в личной жизни. Возможно, Бык решит сменить работу и полностью пересмотреть свои взгляды на жизнь — не нужно бояться перемен, в этом году они просто необходимы и носят положительный, очистительный характер. При возникновении сложностей или препятствий Бык, как и свойственно представителям этого зодиакального знака, будет проявлять напористость, смело и уверенно двигаться вперед, невзирая на трудности.

Восточный китайский гороскоп на 2012 год Черного Водяного Дракона предупреждает о том, что Быку следует сдерживать свой властный характер, поскольку есть большой риск испортить отношения с коллегами по работе, друзьями, семьей и любимым человеком. Если

же он прислушается к рекомендациям астрологов, то его дела будут складываться вполне успешно как в личной жизни, так и в работе.

ТИГР

Восточный китайский гороскоп предвещает Тигру в 2012 году успех, процветание и покровительство Черного Водяного Дракона. Для того, чтобы быть успешным, Тигру следует проявлять творческие способности, смекалку, гибкость и нестандартность мышления.

В этом году для Тигра важно не принимать быстрых необдуманных решений, а действовать продуманно и взвешенно, анализируя свои прошлые ошибки и поступки. Рекомендуется тщательное планирование работы, и тогда результаты не замедлят появиться. В 2012 году Черного Водяного Дракона Тигр будет довольно общителен, широко проявит свои организаторские, дипломатические и лидерские способности.

В семейной жизни Тигра будет царить гармония и умиротворенность — пора переезжать в дом своей мечты и вить уютное семейное гнездышко — благо заработка в этом году позволят это сделать.

КРОЛИК

Согласно восточному китайскому гороскопу, для Кролика 2012 год будет складываться успешно с самого начала. Кролик сможет успокоиться, почувствовать уверенность в собственных силах и прилив работоспособности, что не замедлит сказаться на результатах его работы — Кролика ожидает карьерный рост или успехи в собственном бизнесе. Природная мягкость и гибкость поможет ему обойти те проблемы, которые будут возникать на пути.

В 2012 году Кролика ожидают многочисленные романы и любовные приключения.

Важно сохранять нужный баланс между работой и семьей, так как чрезмерное увлечение строительством карьеры может помешать вашим отношениям с партнером.

ДРАКОН

Поскольку этот год будет для него знаковым, ему следует максимально воспользоваться всеми предоставленными возможностями, чтобы ухватить фортуна за хвост и выйти на качественно новый уровень жизни.

В 2012 году Дракону придется поработать над собой: расставить приоритеты, провести переоценку ценностей, пересмотреть взаимоотношения в ближайшем окружении, разобраться в своих чувствах и эмоциях. Переосмыслив все это, Дракон поймет, что для него многое изменилось: то, что раньше казалось важным, сегодня отходит на второй план; та работа, которая раньше была для него легкой, сегодня сложна и не приносит былой радости. В связи с этим возможна смена работы, может быть, даже придется поменять специальность.

ЗМЕЯ

Восточный китайский гороскоп говорит о том, что в 2012 году Змее придется очень нелегко. Ей пригодится весь запас ее природной мудрости и умение быстро приспосабливаться к возникающим ситуациям и сменяющимся друг друга событиям.

Первая половина 2012 года будет для нее очень нестабильной и наполненной неожиданными жизненными перипетиями — и поло-

жительными, и негативными. Чтобы справиться со всем навалившимся на нее грузом дел, Змее придется сконцентрироваться и попытаться обрести душевное равновесие, иначе поток событий попросту выбьет ее из колеи.

Личная жизнь Змеи также будет непростой, скорее всего, она или разорвет отношения с партнером, или, напротив, узаконит их браком.

ЛОШАДЬ

Согласно восточному китайскому гороскопу, Лошади 2012 год сулит успех и удачу в делах. Год дает ей возможность справиться со старыми проблемами, а также открыть новые горизонты и возможности во втором полугодии. У тех Лошадей, которые занимаются бизнесом, могут возникнуть некоторые проблемы, но не стоит отчаиваться — следует лишь поменять методы работы, и все вновь наладится.

В год Черного Водяного Дракона Лошади необходимо хорошо проявить себя, продемонстрировать все свои таланты и способности. Следует также пересмотреть свои отношения с окружающими вас людьми: в семье, в рабочем коллективе, в кругу друзей. Восточный китайский гороскоп говорит о том, что 2012 год не будет для Лошади легким, однако это будет очень интересный период времени, насыщенный удивительными событиями.

КОЗА

Восточный китайский гороскоп говорит о том, что 2012 год принесет в жизнь Козы позитив, жизнерадостность и надежду на лучшую жизнь. Коза-бизнесмен будет успешно развивать и расширять свой бизнес, легко налаживать связи с деловыми партнерами благодаря

своему природному обаянию и непосредственности. Легкость в общении, ум, находчивость и организационные способности помогут Козе-работнику непринужденно шагать вверх по карьерной лестнице.

Согласно восточному китайскому гороскопу, в 2012 году Козе может прийти в голову мысль неожиданно сменить место жительства, работы, отправиться в поездку — словом, появится желание поменять что-то в своей жизни в лучшую сторону.

Год Черного Водяного Дракона может подтолкнуть Козу к поиску любовных приключений, возможны краткосрочные романы. Семейным же Козам следует больше внимания уделять своим любимым, родным, близким и детям.

ОБЕЗЬЯНА

Восточный китайский гороскоп говорит о том, что для знака Обезьяны начало нового 2012 года будет беспокойным — ее напугает быстрая смена обстоятельств, череда событий и возникновение проблем в делах. В первом полугодии Обезьяне придется хорошенько поработать, причем ее успехи будут зависеть от качества выполненной работы: если Обезьяна отнесется к делу ответственно, последовательно решая все вопросы, и будет начинать работу над новым проектом только по завершении предыдущего — ее ждет хорошее материальное вознаграждение и общественное признание.

Те Обезьяны, которые уже успели создать семью, будут чувствовать себя уверенно, спокойно и защищенно. Холостым же представителям этого знака представится возможность найти, наконец, свою вторую половинку — в этом году у вас отбоя не будет от поклонников.

ПЕТУХ

Согласно восточному китайскому гороскопу, 2012 год предоставит Петуху множество возможностей для самореализации. И только от него одного будет зависеть, воспользуется ли он этими возможностями в полной мере или пройдет мимо них. Если Петух будет действовать, а не сидеть сложа руки, то в этом году он сможет подняться по карьерной лестнице. Для этого ему нужно будет проявить свои способности к организации и управлению коллективом — начальство обязательно это оценит.

Возможно, у него появится желание сменить работу или даже профессию — это пойдет Петуху на пользу.

Романтических приключений у Петуха в этом году не ожидается. Семейная жизнь будет протекать спокойно и хорошо.

СОБАКА

Собаке, так верно и тщательно охраняющей свой дом и свой бизнес, начало 2012 года принесет отсутствие привычной стабильности. Этот год, согласно восточному китайскому гороскопу, несет тенденции переменчивых событий, непостоянства, постоянной смены декораций — то есть все то, к чему Собака относится крайне негативно.

Необходимость менять свои планы и отказываться от уже начатых успешных проектов приведет к тому, что в первом полугодии ей придется снизить обороты своей деятельности, чтобы иметь возмож-

ность расслабиться и немного отдохнуть. Без дела Собака жить не может, поэтому во второй половине 2012 года она попытается приспособиться к ситуации, попытается снова взять себя в руки и продолжит дальше смело идти вперед и проявлять активность в работе и прочих делах.

СВИНЬЯ

Согласно восточному китайскому гороскопу, для Свиньи 2012 год будет очень важен, так как является для нее началом нового двенадцатилетнего зодиакального цикла. Свинья станет активно менять все в своей жизни — окружение, работу и все прочее, что раньше ее не устраивало, но приходилось с этим мириться.

В 2012 году Свинья попытается окончательно наладить свою жизнь и поменять все к лучшему, в том числе и свой характер. Это поможет ей наладить хорошее общение с друзьями и рабочим коллек-

тивом, полноценно раскрыть свои таланты и проявить в полной мере способности, что по достоинству будет оценено окружающими, а также руководством.

Восточный китайский гороскоп на 2012 год предупреждает, что во втором полугодии Свинье следует быть осторожной в делах и не ввязываться в авантюры — есть риск быть обманутой и потерять деньги. Опасайтесь также сомнительных знакомств и мошенников.



Многие блюда названы в честь того или иного человека. Легенд и слухов, рассказывающих об истории их создания, существует огромное множество. Одна из самых известных — это, пожалуй, легенда о создании сэндвича, имя которому ненароком дал Джон Монтегю, четвертый граф Сэндвичский (граф городка, расположенного на юго-востоке Англии в графстве Кент). Говорят, он так любил играть в карты, что часто не вставал из-за игрового стола сутками напролет. Чтобы не умереть от голода, а также не запачкать колоду жирными пальцами, он требовал приносить ему мясо, с обеих сторон прикрытое хлебом. Но знали ли вы, например, что...

Что в имени твоём?

САЛАТ ЦЕЗАРЬ

Назван отнюдь не в честь римского императора, а в честь владельца ресторана в мексиканской Тихуане, Цезаря Кардини. Впервые салат с оригинальной заправкой был подан в День независимости США — 4 июля 1924 года, и так пришелся по вкусу голливудским звездам, отдыхавшим на курорте, что сразу стал хитом. Совсем в скором времени салат стали подавать во всех самых именитых ресторанах США, а в конце 50-х он успешно «переплыл океан» и «поселился» в Европе.

СТЕЙК ШАТОБРИАН

Нежнейшая говяжья вырезка, быстро обжаренная с обеих сторон, была названа в честь виконта Франсуа-Рене де Шатобриана, французского писателя, политика, дипломата и историка.

При всех своих разносторонних достоинствах он мог бы быть еще и знатным кулином, но нет. Как любой француз, поесть он любил, а вот за готовкой замечен не был. Блюдо впервые



приготовил его личный повар по фамилии Монмирей, в пору, когда виконт был послом Республики в Туманном Альбионе. Вскоре по его возвращении блюдо начали подавать во французских бистро, и многие ресторанные

критики шутили, что стейк шатобриан — «всего лишь достойный способ есть почти сырое мясо».

ЯЙЦА БЕНЕДИКТ

Как гласит история, однажды в 1894 году Лемюэль Бенедикт, нью-йоркский социалист и игрок на бирже, пришел в Уолдорф-Астория на завтрак с жесточайшим похмельем. Все, кто когда-либо испытывал по утрам это состояние, знают, что съесть что-то хочется, но как запихнуть в себя еду, чтобы сразу не распрощаться с ней, — непонятно. Возможно, сочетание поджаренного тоста, бекона, яиц-пашот и голландского соуса показало в тот момент Лемюэлю Бенедикту самым приемлемым для истерзанного алкоголем организма. Неизвестно, помог ли рецепт от похмелья, но он так понравился мэтру Уолдорфа, что тот навеки оставил его в меню ресторана.

КАРПАЧЧО

Тонко нарезанное сырое мясо (или рыба) получило свое название в честь художника Витторе Карпаччо, не так чтобы очень известного художника венецианской школы эпохи Ренессанса. Впервые блюдо, что не удивительно, было подано в 1950-м в Harry's Bar в Венеции графине Амалии Нани Мочениго, которой доктор посоветовал есть только сырое мясо. Блюдо назвал так владелец заведения Джузеппе Чиприани, потому что цвет тонкого сырого мяса напомнил ему своим цветом картины Карпаччо.

ЧАЙ ЭРЛ ГРЕЙ

Вообще-то к созданию черного чая с бергамотовым маслом Чарльз Грей, второй граф Грей, не имел никакого отношения. Член партии вигов, Чарльз Грей был премьер-министром Великобритании с 1830 по 1834 год и прославился тем, что принял Реформаторский Акт 1832 года

(изменивший электоральную систему Англии и Уэльса). Благодарные британцы воздвигли ему памятник в центре Ньюкасла-на-Темзе и присвоили его имя чаю, который так любили пить в пять часов пополудни.

ПАСТИЛА

Итальянский кондитер Джованни Пастилла был призван во Францию, чтобы придумать нечто оригинальное в честь свадьбы Марии Медичи и Генри IV. Удивить королевскую чету и сохранить голову на плечах было сложно, но результат известен — засушенное пюре из яблок, ягод и меда (а в оригинале еще и целого набора ароматных трав) так пришлось по вкусу, что его до сих пор с удовольствием едят по всему миру.

САЛАТ КОББ

Роберт Кобб, владелец известного ресторана Brown Derby в Голливуде, однажды попал в неприятную ситуацию. Осенней ночью 1936 года, когда в ресторане не осталось ни одного не то что повара, а даже официанта, в заведение нагрянул владелец знаменитого Китайского театра миниатюр Сид Грауман и компания. Чтобы спасти репутацию заведения, Кобб сделал салат из всего, что осталось в холодильнике. Результат, однако, ему так понравился, что он решил оставить салат в меню как регулярное блюдо.

ПРАЛИНЕ

Десерт из молотого миндаля, обжаренного в сахаре, впервые был подан в XVII веке в замке Во-ле-Викон к столу маршала Сезара герцога дю Плесси-Пралена, приехавшего навестить короля Луи XII. В те далекие годы пралине представлял собой целикомый миндаль, покрытый слоем карамелизированного сахара, и только гораздо позже пралине превратилось в начинку для шоколадных конфет.

Старая закуска

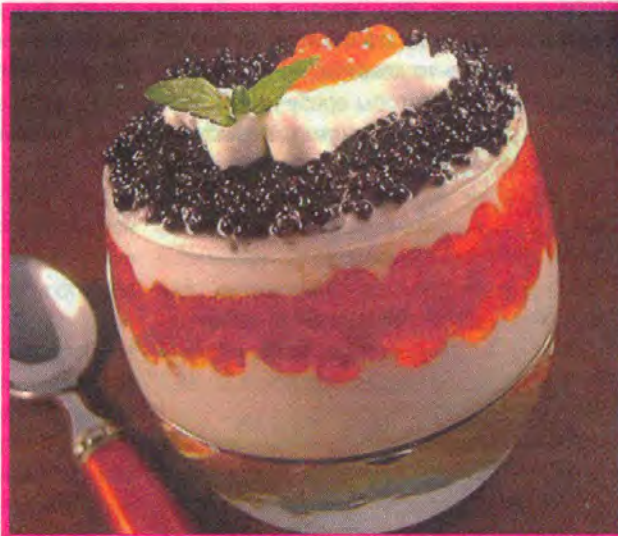
ЦАРСКАЯ РЫБА

В XVIII веке знаменитый по всей Европе кулинар Мари Антуан Карем, служивший у князя Петра Багратиона, писал, что русские набожны и суровы в исполнении религиозных канонов, но по сути своей эпикурейцы. Большую часть года занимают у православных постные дни, но «чтобы не оскудел их стол, творят во время мясных воздержаний яства замечательные...» Среди них французский повар особо выделяет осетровую икру или, как называли ее на юге России, «кавиар».

По некоторым сведениям, в начале XVI века икру отведал папа римский Юлий II — и рекомендовал ее к столу всем европейским коронованным особам. А в России к царской трапезе икра стала поставляться со времен Ивана Грозного. Хотя русские рыбаки еще в XII веке научились обрабатывать икру и употребляли ее в пищу.

Мы привыкли разделять икру преимущественно по цвету — на черную и красную. Специалисты же называют ее более учено: «икра рыб осетровых и лососевых пород». Осетровую икру за границей именуют caviar (от персидского «вынашивать яйца» — отсюда же происходит и старинное астраханское «кавиар»), а лососевую — fish eggs, что в переводе с английского означает «рыбы яйца».

С давних времен икра пользуется славой лучшего рыбного продукта из всех возможных — самого вкусного, наиболее питательного, деликатеса из деликатесов. Да еще и, вдобавок ко всему, постного.



СЕРЕБРЯНЫЙ ШАРИК И СОЛЬ

В Европе уже давно существуют «Икорные дома», где специалисты помогают оценить все вкусовые и ароматические оттенки этих удивительных «рыбьих яиц», учат правильно подавать их к столу. В солидном «Икорном доме» количество соли в икре определяют с помощью серебряного шарика на тонкой цепочке. Если шарик сразу же погрузился в икру, то соотношение жиров и соли идеально.

Гурманы и специалисты советуют есть икру маленькими ложечками и без хлеба. Так, любимый всеми бутерброд с икрой снижает ценные качества продукта — не говоря уже о том, что он плохо усваивается организмом.

Да и вообще у нас сложились особенные «икорные традиции», например, подавать икру под водку. Французы предпочитают сочетать икру с шампанским, американцы едят ее с луком и тоже запивают шампанским, у греков распространена закуска из красной икры в оливковом масле с луком и картофелем. Но что нам греки и французы, когда сам Федор Шалапин, гурман из гурманов, с удовольствием ел осетровую икру на ломте хлеба — правда, до того, как выпить стопку водки. «Икрой не закусывают!» — убежденно заявлял великий бас. Впрочем, каждому свое, и окончательный выбор за вами.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ОБ ИКРЕ

1. В икре лососевых рыб содержится около 30% высокоценных белков, что для продуктов животного происхождения редкость, и 10–13% легкоусвояемых жиров. Икра богата лецитином, витаминами А, Е, D и группы В, фосфором, железом и другими минеральными веществами и органическими соединениями, необходимыми для клеток кожи, нормализации кровяного давления и повышения гемоглобина.

2. В 100 г красной икры содержится 270 килокалорий, тогда как в таком же количестве мяса — 150 ккал, молока — 70 ккал, яиц — 169 ккал.

3. Все лососевые — кета, горбуша, нерка, семга, кижуч, чавыча — мечут икру в пресной воде. Для этого они проделывают нелегкий путь из моря к рекам, а затем погибают.

4. Кетовая икра имеет оранжевый оттенок, у горбуши она более светлая, а икра нерки темно-бордового цвета.

5. Самая лучшая икра — семейства осетровых. Кстати, в Астраханской области осетровых до сих пор называют «красной рыбой», от старорусского слова «красивая».

6. Количество икры в рыбе доходит до 15% ее веса.

7. Икра отличается от мяса пониженным содержанием влаги и повышенным — протеинов и жира.

8. Американские исследователи выяснили, что те, кто хотя бы один раз в неделю ест красную икру, живут в среднем на семь лет дольше, сохраняя при этом здравый рассудок, ясную память, хорошее настроение и прекрасную физическую форму. Причина тому — полиненасыщенные омега-3 жирные кислоты, которые активизируют мозговое кровообращение и регулируют содержание серотонина — гормона счастья.

9. В хорошей икре не ощущается горечь и привкус растительного масла.

10. Красная икра тем ценнее, чем мельче рыбные зернышки. Они должны быть крепкими, упругими, однородными, без пленок и трещинок. И лопаться только при надавливании языком. Самая лучшая черная икра — не черная, а золотистая на цвет.

11. Иногда о качестве икры можно узнать, открыв банку. Если масса свежая, она не выпадает из нее, а вот икринки, прилипшие к внутренней стороне крышки — плохой знак.

12. Бутерброды, блинчики, начинка для пирога, салаты — ну какой же новогодний стол обходится без этого вкусного деликатеса?! Кстати, в классический рецепт салата, придуманный французским кулинаром Оливье в начале прошлого века, обязательно входила красная икра.



Ритуал сервировки формировался постепенно и менялся с каждой эпохой.

Культура застолья



ПОВЕДЕНИЕ, ДОСТОЙНОЕ АРИСТОКРАТОВ

В VIII веке при многих королевских дворах еще не было ни скатертей, ни тарелок. Кушанья накладывали в углубления на дубовом столе. Часто ели и пили без меры, так что застолья нередко заканчивались общей свалкой. Существовал даже закон, по которому все присутствовавшие за столом могли быть привлечены к ответственности за убийство, если кто-нибудь погибал в пьяной драке от руки своего соседа по столу. Но если в трапезе принимали участие более семи человек, то к ответственности не привлекали никого, дабы предотвратить истребление знати.

Карл Великий, живший с 744 по 814 год, возродил традиции греков и римлян и превратил застолье в пышный ритуал. За столом ему прислуживали столъник и кравчий. Зал украшали коврами, еду подавали на золотых блюдах. Мясо за столом ели с помощью маленьких ножей, поскольку ложек было мало. О развлечении гостей заботились многочисленные певцы, шуты и танцовщицы. После

праздника, прощаясь с гостями, Карл преподносил им богатые подарки.

ХОРОШИЕ МАНЕРЫ

С XI века к трапезам начали допускать и женщин; поведение гостей во время застолий сразу же стало более цивилизованным. За столом сидели парами и пользовались одним кубком и блюдом на двоих. Стол украшала скатерть, о которую, однако, можно было вытирать руки. Тому, как вести себя за столом, учили особые правила: рекомендовалось не вытирать жирные пальцы о праздничную одежду, есть и пить не спеша. Важной принадлежностью стола была роскошно украшенная солонка. Она всегда была закрыта и охранялась, поскольку все боялись возможных попыток отравления: господствовало мнение, что в соли яд нельзя обнаружить.

Кульминацией праздничного застолья был жареный павлин, лебедь или фазан, которого вносили, украсив его собственным же оперением.

Правилами хорошего тона запрещалось разговаривать с полным ртом и вы-

хватывать у соседа из-под носа лучший кусок. Дамы должны были хорошо поесть заранее, дабы на пиру с чистой душой и без внутренних терзаний предлагать рыцарям лучшие куски мяса. Строго соблюдался порядок рассаживания гостей; в торце широкого стола сидел хозяин дома, за особыми столами — его семья и почетные гости. Остальные гости сидели на простых скамьях вдоль стен.

В XIII веке вино и хлеб были на каждом столе. Каша, горох, яйца и бобы являлись основными продуктами питания. Мясо было привилегией богатых. Однако по большей части они ели не лучше, а просто чаще. Сосуды на столах украшали венки из цветов. Но число ножей и ложек было ограничено. Пажи вносили блюда на серебряных и оловянных подносах и подходили сначала к резчику жаркого, а затем к гостям. Те брали кушанья тремя пальцами и клали на круглые куски хлеба, которые служили тарелками. Богачи выставляли напоказ приборы, разложив их на сервировочных столах. Простолудины же довольствовались посудой из дерева или глины.

НОВАЯ ЗНАТЬ

В XIV-XV веках новая знать тоже стремилась к более роскошной жизни. В домах богатых торговцев появились ножи, ложки, солонки, сосуды для напитков. Все больше входило в употребление тарелки из олова и дерева. Но на торжества по-прежнему каждый гость приносил с собой ножи и ложки, поскольку у хозяина чаще всего их было немного.

Вот что говорится в руководстве к поведению за столом от 1492 года: «Не чешись за столом. Ибо это насмешка двору. Не хватайся за живот и за голову. Иначе могут подумать, что ты вшивый и пьяный. Да будет брюхо твоё здорово во все времена и зад твой в порядке, а чтобы он не каркал до времени, беги подальше от людей».

В XVI веке в Европе стало обычным делом пользоваться ножами и ложками. Только вилка укоренялась медленно. Она была заимствована у венецианцев, которые пользовались ею, когда ели фрукты, чтобы сок не окрашивал пальцы. Во Франции долго пользовались вилкой с пятью зубцами.

Скатерть и салфетки стали привычными предметами сервировки. Появились специальные блюда для жаркого, супницы и тарелки из олова и серебра, редко из фарфора, который привозили из Китая. Люди, достигшие высокого уровня благосостояния, обязаны были владеть искусством резать жаркое.

В XVII веке начал формироваться современный вид столовых приборов. Вилка получила всеобщее распространение и приобрела ту форму, которую имеет и по сей день. Ложку стали делать плоской, а нож получил закругленный конец. Гостям теперь уже не приходилось приносить приборы с собой.

ВЕЛИКИЕ ПЕРЕМЕНЫ

XVIII век принес решающее изобретение: «новое» открытие фарфора. Начиная с XIII века, «белое золото» в больших количествах импортировали из Китая. Фарфор был объектом престижа для княжеских дворов. В Европе проводили многочисленные эксперименты, чтобы самим производить желанную керамику. В 1707 году естествоиспытателю Эренфриду Вальтеру графу фон Чирнхаузу и его помощнику Иохиму Фридриху Бетгеру удалось наконец получить керамику из красной глины. Годом позже получили первый белый твердый фарфор, а вскоре и глазурь.

Возникла новая философия еды, согласно которой уважаемым человеком считается не чревоугодник, а гурман.

Подружитесь с лимоном, и многие ваши проблемы будут решены: этот фрукт избавит от старых болезней и убережет от новых. Ешьте лимоны, и вы забудете, что такое усталость и тоскливое настроение.

натрий, магний, медь, цинк, железо, фосфор, марганец, фтор. Такой богатый минеральный состав есть не в каждом соке.

Лечение различных заболеваний лимонным соком издавна применялось в народной медицине разных стран мира. Например, Авиценна лечил им женские заболевания.

Лимонный сок повышает работоспособность и поддерживает психическое равновесие, улучшает концентрацию внимания, память, мозговую деятельность. Выпив коктейль из лимонного сока, человек чувствует себя увереннее и спокойнее и готов справляться со многими трудностями.

Витамина С в лимонном соке так много, что людям, часто употребляющим его, не грозят сезонные простуды и инфекции, а также появление ранних морщин. В одном лимоне содержится 1/3 суточной нормы витамина С. Зимой лимоны сохраняют свои полезные свойства, так что с их помощью можно избежать весеннего гиповитаминоза.

Коктейль из сока одного лимона, двух апельсинов и половины грейпфрута называют коктейлем здоровья. Он помо-

жет всегда оставаться в прекрасной форме, а если добавить к нему немного меда и зерна проросшей пшеницы, то отступят очень многие болезни.

Если каждое утро выпивать чашку лимонного сока, разбавленного горячей водой, то вскоре улучшится цвет лица, а фигура станет стройнее, так как лимон выводит из организма токсины и шлаки. Сок лимона обладает выраженным антимикробным и антисептическим действием. В некоторых африканских странах соком лимона лечат укусы скорпионов: одну половинку прикладывают к месту укуса, а из другой высасывают сок, и яд скорпиона нейтрализуется.

При ангилах, фарингитах соком лимона, разбавленным теплой водой, полощут горло. Он убивает болезнетворные бактерии. Чистка зубов будет более эффективной, если добавить в воду для полоскания рта сок лимона. Это обеспечит профилактику кариеса. Даже зубную боль можно снять, прополоскав рот водой с лимонным соком, а потом раствором соды.

С помощью лимонного сока можно вылечить стойкий кашель. Нужно 10 минут варить лимон на медленном огне, чтобы он размягчился. Потом выжать сок, добавить к нему 2 ст. л. глицерина и мед, чтобы получился полный стакан. Полученное средство принимать 3 раза в день по 1 ч. л.; при очень сильном кашле — 6 раз в день, перед сном и ночью. Когда кашель начнет уменьшаться, можно сократить и количество приемов.

Людям, склонным к сердечно-сосудистым заболеваниям, рекомендуется по несколько минут в день жевать свежую лимонную цедру.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Сок лимона используется не только для профилактики и лечения заболе-

ваний, но и для поддержания здоровья кожи и волос.

Мало кто знает, что лимонный сок можно использовать для осветления пигментных пятен и веснушек. Вместо того, чтобы сразу покупать дорогие косметические средства, можно попробовать нанести на пятна и веснушки свежий лимонный сок, а через 15 минут смыть. Такое осветление эффективно и безопасно для кожи.

Сок лимона сужает поры и помогает бороться с воспалениями на коже: если перед сном прижигать прыщики соком, то через некоторое время они исчезнут.

Лимонный сок, смешанный с оливковым маслом в равных пропорциях, помогает сократить количество имеющихся мелких морщинок и предупредить появление новых. Такой смесью надо протирать кожу лица и шеи утром и перед сном, и она станет гладкой и свежей.

Загрубевшая кожа на локтях, коленях и пятках станет мягче, если несколько минут потереть ее кусочком лимона.

Поблекшие волосы оживут, если в воду для ополаскивания добавлять лимонный сок. Особенно хорошо это для светлых волос. Они начинают блестеть и становятся шелковистыми.

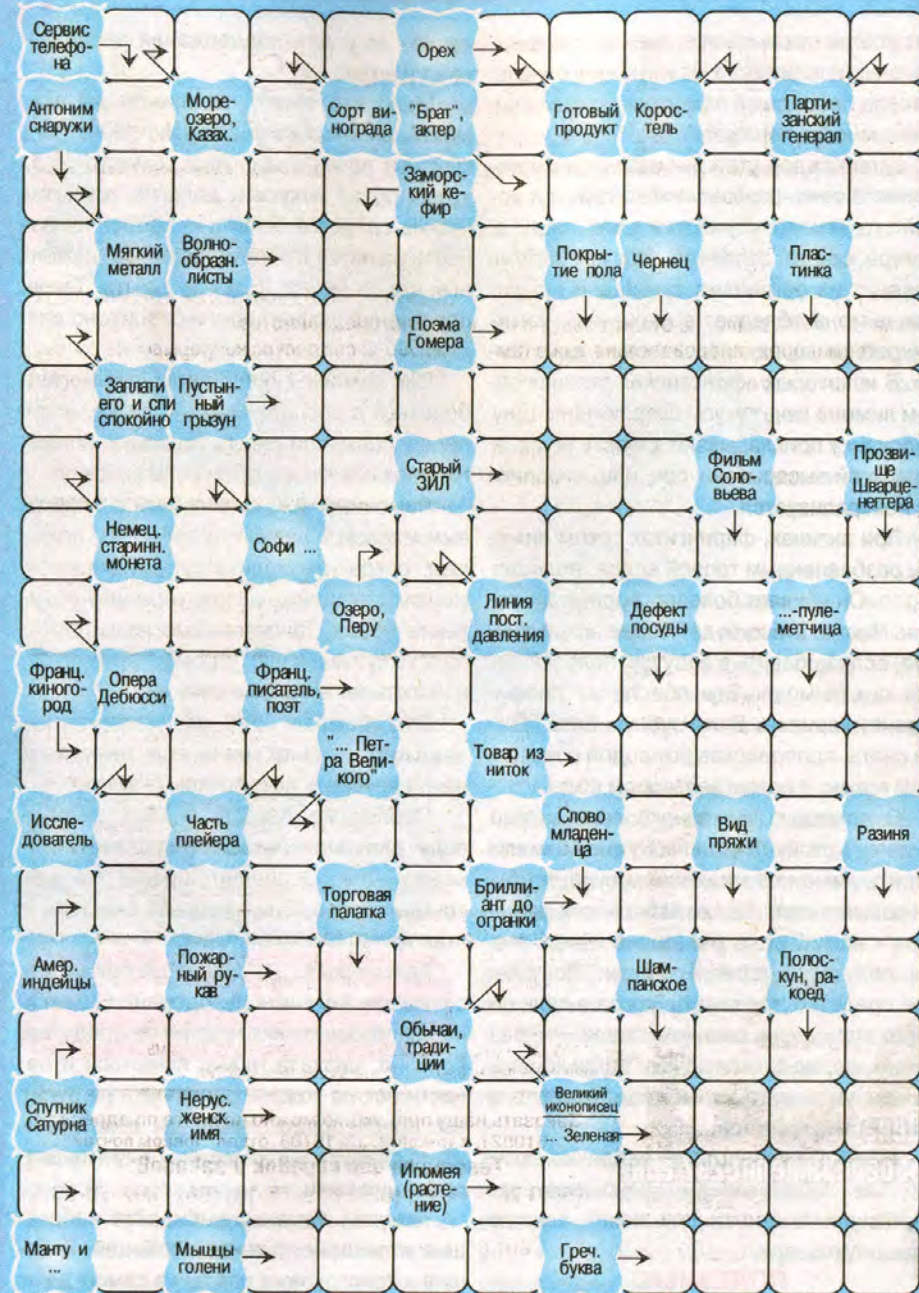
Удивительно, но лимонный сок может с успехом заменять дезодорант. Его можно использовать как подручное средство. Конечно, сначала нужно помыться и нанести сок на кожу — запах пота не будет вас преследовать. Часто так делать все же не следует, иначе можно получить раздражение кожи.

Покупая лимоны, выбирайте небольшие и тяжелые, с тонкой кожицей. Большие и толстокожие плоды на самом деле незрелые, и их снимают с дерева, чтобы они лучше выдерживали транспортировку.

Уникальный фрукт

КОКТЕЙЛЬ ЗДОРОВЬЯ

Лимон — действительно уникальный фрукт, богатый множеством полезных веществ, витаминов и минералов. Калорий в лимоне совсем мало, зато кроме белка, углеводов, пищевых волокон и органических кислот есть очень важные витамины: С, Е, РР, витамины группы В; минералы — калий, кальций,



Учредитель ООО «Издательский дом «Пресса Украины». Издатель ФЛП Смирнов М.Ю. Адрес редакции: г. Харьков, 61000, ул. Петровского, 3. Гл. редактор Загородняя И.А. Дизайнеры: Юнчев Д.О., Рыбкин К.А., Логачева Т.В., Косинов А.С. Отдел рекламы и продаж: (057) 764-02-62. Св. о. рег-ции КВ №15110-3682Р от 25.03.2009, КХ №1575-316Р от 08.02.2010. Отпечатано ООО «Фактор-Друк», г. Харьков, 61002, ул. Саратовская, 51, тел. (057) 717-51-85. Тираж 65 000 экз. Заказ № 9076.

Реклама

ВЫБИРАЙ КАЧЕСТВО И НАДЕЖНОСТЬ !!!

Обогреватель «Домашний уют» - это декоративное панно размером 120х60 см из двух слоев теплостойкой электроизоляционной пленки с размещенными между ними нагревательными элементами. Обогреватель «Домашний уют» излучает мягкое тепло, не сушит воздух и не сжигает кислород, следовательно, даже при длительной работе обогревателя у Вас не заболит голова и Вы всегда будете себя хорошо чувствовать.

Использовать пленочный обогреватель можно не только в квартире, но и на даче, в гараже, теплице и т.д. Температура поверхности нагревателя за 10 секунд достигает температуры 60 – 65°C и держит ее неизменной на протяжении всего времени его работы.

Он ожогобезопасен, его можно повесить над детской кроваткой, и от него будет исходить приятное спокойное тепло. Любая хозяйка по

достоинству оценит преимущества обогревателя, ведь с его помощью можно сушить грибы, ягоды, фрукты, а стоит он почти в 2 раза дешевле чем другие сушилки.

Произведен под контролем и разработкам японских специалистов.

50 000 часов ресурс непрерывной работы.

Наличие предохранителя - отключающего его в случае падения со стены или любого перегрева элементов в этом главное отличие обогревателя «Домашний уют» от всех остальных обогревателей.

Экономичен - потребление электроэнергии в несколько раз меньше, чем у классических обогревателей

Более 150 000 семей в России, Украине, Белоруссии и Казахстане уже по достоинству оценили преимущества обогревателя «Домашний уют»

Тепло и уют в
Вашем доме круглый год



Цена
обогревателя - 297 грн.

Предохранитель

Отзывы наших покупателей:

Надежда Н, г. Владимир, 38 лет: Очень спешила заказать этот обогреватель у вас еще летом. А уж после такого лета, кажется и зима будет аномально холодной. Так что теперь старая поговорка про телегу и сани очень актуальна и заказывать надо все наперед. Спасибо вам за такой востребованный товар и за еще прошлогоднюю цену. Сегодня звонили вам мои соседи и заказали у вас два обогревателя, я их убедила, что это лучше сделать сейчас, чем ждать холодов, очередей и подорожания.

Терешкина Оксана: У нас очень холодная квартира, ребенок часто болел. Пленочный обогреватель стал спасением для меня и моей семьи. Включаю его – и порядок: моему сыночку тепло и уютно, а здоровый сон – лучший способ отдохнуть и набраться сил на целый день. Обогреватель не раз выручал и нас с мужем: вешаем его рядом с кроватью – и порядок: тепло! Этот чудо-обогреватель абсолютно безопасен, об него нельзя обжечься. Словом – это и впрямь оптимальное решение для наших плохо отапливаемых квартир.

Заказать нашу продукцию можно по почте по адресу:
61002 г. Харьков-2, а/я 10188, отдел «Товары почтой»

Телефоны для справок и заказов:

(057) 764-74-41, (050) 816-15-18, (067) 602-72-00

с 9:00 до 18:00 без перерыва и выходных дней.

Сайт интернет-магазина: www.zacaz.com

Гарантируем безупречное качество обогревателя!

Если товар Вас не устроит по каким-либо причинам, в течение 2 недель мы вернем Вам Ваши деньги!

Мы платим за обработку, упаковку, страховку и доставку за Вас

Оплата товара производится на почте наложенным платежом при получении. **БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА КУРЬЕРОМ ПО ХАРЬКОВУ И КИЕВУ !!!**

Вечнозелёное растение для дома

Если в доме есть араукария, вопрос с новогодней елкой решается раз и навсегда.

КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ

Араукария растет очень медленно: в год прирастает по одному кольцу. Будьте очень осторожны с ее верхушкой — там находится точка роста, при повреждении которой растение прекращает нормальный рост и развитие.

Для сохранения декоративности араукарию располагают в светлом месте, но растение переносит и полутень. Араукария должна быть защищена от прямых солнечных лучей, особенно летом. Она имеет свойство вытягиваться в сторону света, поэтому араукарию надо поворачивать относительно источника света (каждую неделю на 90°).

Зимой растение должно находиться в помещении с температурой не больше 12°C и с небольшим, но обязательным поливом.

Ни в коем случае не пересушивайте растение, однажды пересушенная араукария долго восстанавливается. Из-за недостатка влаги может осыпаться хвоя или поникнут ветви. Единственная помощь при поникших ветвях — подвешивание растения вниз «головой», т. к. самостоятельно араукария не сможет поднять ветви в свое прежнее состояние.

С наступлением устойчивой теплой температуры араукарию выносят на свежий воздух. Если такой возможности нет, то помещение надо хорошо проветривать и обязательно ежедневно опрыскивать растение.

ПЕРЕСАДКА РАСТЕНИЯ

Пересадку начинают ранней весной. Горшок должен быть просторный, с хорошим дренажем. Крупные растения пересаживают раз в три-четыре года.

Если араукария уже крупная и пересадка затруднительна, то можно просто частично заменить верхний слой почвы.

Араукарии не любят пересадку, поэтому очень аккуратно перевалите ее в больший горшок. При этом корневую шейку размещают строго на том же уровне почвы, как и раньше, — малейшее ее засыпание приведет к гибели растения. После пересадки араукарию держат в полутеневом месте и часто опрыскивают.

Почва должна быть кислой, ее нужно готовить самому из смеси разных земель: листовая — 1 часть, дерновая — 1/2 части, торфяная (вересковая) — 1 часть, песок — 1 часть.

Пользоваться покупной землей в чистом виде нежелательно, так как она в 95% случаев оказывается обыкновенным торфом. Если у вас нет возможности приготовить землю, то из готовых смесей подойдут «Кипарис» или «Кедр». Земля должна быть обязательно рыхлой.

Подкормка необходима в период с начала весны до середины осени универсальным удобрением один раз в две недели. Зимой — один раз в шесть-восемь недель.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Вырастить араукарию можно из семян, только учтите, что они быстро теряют всхожесть. Поэтому используйте только свежие семена. Их проращивают при температуре 18-20°C. Сверху желательно прикрыть мхом, чтобы предохранить от пересушки и сохранить влажность.

Уход за растениями в молодом возрасте заключается в поливе, опрыскивании, притенении от прямых солнечных лучей, т. к. от

прямого солнца листья желтеют. Сеянцы растут очень медленно.

Размножают араукарию также черенками — обычно в июле. Черенки срезают в полудревесневшем состоянии примерно на 3-4 см ниже узла. После срезки черенки провяливают сутки. Перед посадкой очищают вытекший смолистый сок со среза и посыпают древесным углем.

Каждый черенок высаживают в семи-сантиметровый горшок. Состав почвенной смеси: торфяная — 1 часть, песок — 1 часть. Черенки сажают неглубоко, не прикрывая узел. Температура субстрата при укоренении — 24-26°C.

Над черенками необходимо устроить тепличку. Опрыскивание — обязательно несколько раз в день. Тепличку необходимо проветривать. При таком уходе укоренение происходит в течение двух-трех месяцев. При температуре 12-16°C черенки укореняются не ранее чем через четыре месяца.

После оплетения кома корнями растения переваливают в немного большие емкости.



РОДСТВЕННИК ЕЛИ

Араукарии в природе — это вечнозеленые деревья высотой до шестидесяти метров. Распространены они в Южной Америке, Восточной Австралии, на островах Норфолк и Новая Каледония. Всего род араукарий насчитывает 14 видов. И только *Araucaria heterophylla (excelsa)* — араукария разнолистная — единственное хвойное растение, которое может расти в условиях городских квартир и офисов. В домашних условиях оно вырастает высотой до полутора метров.



Омолаживающие маски

Последний князь Юсупов писал в своих мемуарах о матери, известной красавице и покровительнице искусств княгине Зинаиде Николаевне: «В ее семьдесят пять лет цвет лица у нее был, как у барышни. Матушка никогда не румянилась и не пудрилась, и только всю жизнь горничная ее Полина готовила ей один и тот же лосьон... причем рецепт проще простого: лимонный сок, яичный белок и водка».

позволит вам в торжественный день выглядеть просто блестяще.

Взбить один белок, добавить 1 ч. л. лимонного сока, мелко нарубленную корку лимона, 1,5 ч. л. миндальных отрубей, размешать до получения густой кашицы и нанести на лицо. Держать не более 10 минут, чтобы белок не затвердел, а затем снять, наложив холодный компресс. Лицо ополоснуть холодной водой. Маску использовать не чаще 1-3 раз в месяц.

Но существуют и более мягкие маски, которые можно использовать 1-2 раза в неделю.

ОВСЯНО-МЕДОВАЯ МАСКА

1-2 ч. л. овсяной муки смешать с 1 ч. л. теплого жидкого меда и половиной взбитого белка. Смесь нанести на 20 минут, после чего снять ватным диском, смоченным в холодной воде.

ЛИМОННО-МЕДОВАЯ

При пигментных пятнах и нежелательных веснушках очень хороша лимон-

но-медовая маска. Сок одного лимона, 4 ч. л. расплавленного меда смешать до однородной массы. Смесью пропитать косметические салфетки. Прикладывать салфетки на лицо 2-3 раза (каждый раз пропитывая салфетку заново) на 20 минут. Смесь можно хранить в холодильнике в течение недели. Не применять при очень сухой коже.

ЖЕЛТКОВАЯ МАСКА

Для сухой, нежной, увядающей кожи подойдет маска из яичного желтка и 1 ч. л. овсяной муки. Подержать на лице 15 минут, смыть теплой водой, а потом умыться холодной.

МАСКА С ТЫКВЕННЫМ СОКОМ

Для питания, тонизирования и осветления сухой и нормальной кожи трижды в неделю делайте маску с тыквенным соком.

Выжать из мякоти сырой тыквы 1 ч. л. сока, смешать с 1 ч. л. лимонного сока, добавить сырой яичный желток и 2 ч. л. сметаны, хорошо перемешать и наложить смесь на лицо и шею. Через 15-20 минут смыть чуть теплой водой.

МАСКА ИЗ БАНАНА

Банан успокаивает кожу и снимает следы стресса. Эта маска подойдет для чувствительной кожи лица. 1 ч. л. оливкового масла перемешать с 1/4 тертого банана и нанести на 30-35 минут. Смыть чуть теплой водой.

КОМПРЕСС ИЗ МАСЛА И КАРТОФЕЛЯ

Для кожи, теряющей свою эластичность, хорошее действие окажет компресс из масла и картофеля. 2 шт. отварного картофеля размять и добавить по 1 ч. л. оливкового масла и глицерина. Теплую смесь распределить по всей поверхности кожи лица и шеи. После этого лицо накрыть тканью с отверстиями

для глаз и рта. Подержать 15-20 минут. Остатки маски удалить сначала ватой, а затем умыться настоем липового цвета и нанести питательный крем.

КРАХМАЛЬНАЯ МАСКА

Для жирной кожи особенно эффективной будет маска из оливкового масла, крахмала и томатного сока в пропорции 1:1:1. Все ингредиенты перемешать, подержать на лице 15-20 минут, смыть сначала теплой, затем прохладной водой.

МАСКА С ТВОРОГОМ

Для нормального типа кожи будет полезной маска с творогом, соком петрушки и маслом в пропорции 1:0,5:0,5. Наложить маску на 15-20 минут. Смыть теплой водой.

МАСКА С ФАСОЛЬЮ

При сухой коже прекрасным действием обладает маска с фасолью. Отварную фасоль (5-6 шт.) размять вилкой, выжать в нее 1 ч. л. сока лимона и добавить 1 ч. л. оливкового масла. Подержать маску на лице 15-20 минут, смыть теплой водой.

МАСКА ИЗ ГЛИНЫ

Для омоложения кожи 1 ч. л. косметической глины развести теплой водой до состояния кашицы и добавить 1 ч. л. масла. Наложить маску на лицо на 15-20 минут, смыть теплой водой.



Ингредиенты масок для лица, как видите, просты и доступны всем, но чудо в пропорциях, которые остались тайной. Тем не менее, отбеливающие и очищающие свойства лимонного сока и разглаживающий эффект яичного белка отлично известны и широко применяются в различных косметических лосьонах и масках. Как ни заманчиво выглядит реклама самых разнообразных кремов, но к отработанным веками косметическим советам прислушаться стоит. Все эти маски для лица легко приготовить в домашних условиях, они дешевле и гораздо эффективнее тех, что продаются в магазинах, а при длительном использовании такие маски улучшают кожу и внешний вид.

ЭКСПРЕСС-МАСКА

Это уникальная маска, которая обладает подтягивающим эффектом и

«ЗИМНЯЯ СПЯЧКА»

В первую очередь необходимо понять, что делает нас такими восприимчивыми к набору веса зимой.

«Вполне возможно, что существует процесс «зимней спячки», который мы не можем контролировать, — говорит доктор Джулия Аллэйн из Центра здоровья при колледже Саннибрук в Торонто, — обмен веществ замедляется, и организм естественным образом откладывает жир, чтобы защитить себя от холода». Поэтому, прежде чем вы скажете себе, что не страшно спрятать несколько лишних килограммов под большим шерстяным свитером, подумайте о купальнике, который вы наденете летом. А теперь немного о том, что же делать, чтобы контролировать зимний аппетит.

БЫСТРОЕ НАСЫЩЕНИЕ

Можно: есть пищу, содержащую много клетчатки: фрукты и овощи, а также цельнозерновые продукты (хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые макаронные изделия, овсяные хлопья). Клетчатка быстрее вызывает насыщение, стабилизирует уровень сахара в крови, уменьшает желание съесть что-нибудь сладкое или соленое.

По мнению специалиста по питанию Дона Харта, еда, богатая клетчаткой, улучшает ваш жировой обмен.

**Зима. Вес под контролем**

В холодное время года наш рацион претерпевает ряд существенных изменений. Хочется и сладенького десерта, и ароматной выпечки, и сочной котлетки. А тут еще и новогодние праздники на носу... Но можно остаться в хорошей форме, не упустив ни доли веселья, ни возможности вкусно поесть.

Нельзя: пить большой стакан воды перед едой, чтобы потом меньше съесть. Вода разбавит ферменты, отвечающие за переваривание пищи, которые производит ваша поджелудочная железа. В результате пища будет плохо усваиваться.

НА ВЕЧЕРИНКЕ

Можно: отказаться от белого хлеба. Максимум, что можно себе позволить — кусочек ржаного или немного армянского лаваша, так как он готовится без дрожжей. За столом выбирайте овощные блюда, нежирное мясо, рыбу. Ограничьте алкоголь: он содержит уйму калорий и помимо этого еще и разжигает аппетит. Для женщины гораздо уместнее, а главное, менее калорийно будет белое или красное сухое вино, чем виски, водка или пиво.

Нельзя: тянуться за закусками с высоким содержанием жира.

ПЕРЕКУСЫ

Можно: есть сочетания углеводов, белков и жиров целый день, чтобы стабилизировать уровень сахара в крови. Харт рекомендует 5-6 небольших приемов пищи в течение дня вместо 3 больших. Если же вам все-таки хочется перекусить вечером, ешьте овощи, фрукты или небольшие порции белка, например, омлет из белков, творог.

Нельзя: употреблять за 2-3 часа до сна продукты с высоким содержанием жира. Это не только отразится на вашей талии, но также может вызвать сонливость следующим утром.

ПРАВИЛЬНЫЕ ПОРЦИИ

Можно: подавать еду правильными порциями. Какова правильная порция риса или макарон? Размером с теннисный мячик. Мясо или рыба в приготовленном виде должны быть размером с колоду карт.

Нельзя: хватать кусочки, пока вы готовите.

МЕНЬШЕ КАПУЧИНО

Можно: пить горячую воду с лимоном, который работает как очиститель организма.

Нельзя: употреблять напитки с кофеином. Кофеин работает как возбудитель центральной нервной системы. Вы получаете толчок и «бегаете» целый день, но потом вы просто падаете от усталости вечером. И тогда-то вы можете начать есть все, что попадется на глаза.

СЛАДКИЙ УСПЕХ

Можно: удовлетворять потребности в сладком с помощью фруктов. Если вам все же необходимо подсластить что-либо, пользуйтесь медом, коричневым сахаром или яблочным пюре.



Нельзя: есть много рафинированного сахара, который можно найти во многих обработанных продуктах, конфетах и шоколаде. По мнению Дона Харта, сахар является ведущей причиной ожирения, резкой смены настроения, усталости и депрессии. Также остерегайтесь сахарозаменителя аспартама, на который у многих женщин появляется аллергия и, как результат, головные боли. С этой целью обращайте внимание на этикетки на йогуртах, соках и жевательных резинках.

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ НЕДЕЛИ

Пусть вас не пугает это словосочетание! Оно вовсе не означает пресных салатиков и безвкусных жидких овощных супов. Есть можно все, кроме рыбы, мяса, яиц, молочных продуктов и жира животного происхождения. На столе может быть как тарелка дымящейся жареной картошечки, приготовленной на растительном масле, так и блинчики с грибной, овощной или фруктовой начинкой. Естественно, что приветствуются каши, орехи и овощные салаты.

БУРРИТО

от Марии Берсеновой

- 250 г говяжьего фарша,
- 200 г помидоров в собственном соку,
- 1 маленькая луковица,
- красный перец на кончике ножа,
- 1 ч. л. соли,
- 12 пластинок плавленого сыра,
- 2 зубчика чеснока,
- 1 ст. л. измельченной зелени петрушки,
- 2 ст. л. растительного масла.

Для лепешек:

- 2,5 стакана пшеничной муки,
- 1 ч. л. соли,
- 50 г сливочного масла,
- 1 стакан горячей воды.

Два стакана муки насыпаем в миску горкой и перемешиваем с солью. Добавляем в муку масло и растираем пальцами. Тонкой струйкой вливаем горячую воду, замешивая тесто. Продолжая вымешивать, добавляем оставшуюся муку.

Накрываем тесто пленкой и оставляем на полчаса.

Разделяем тесто на маленькие шарики. Обваливаем их в муке и раскатываем каждый в тонкую лепешку.

Хорошо разогреваем блинную сковороду с толстым дном. Жарим лепешки без масла на среднем огне по 30 секунд с каждой стороны. Даем остыть, накрываем пленкой.

На растительном масле обжариваем мелко нарезанный лук. Добавляем к нему фарш и жарим до готовности, постоянно помешивая. Солим. Перчим.

С помидоров снимаем кожицу и толчем их вместе с соком до однородной массы. Выдавливаем в помидоры чеснок, добавляем петрушку и красный перец. Готовый соус смешиваем с фаршем на сковороде и прогреваем 1-2 минуты.

Выкладываем в центр лепешки одну пластинку плавленого сыра, сверху фарш и снова сыр. Затем сворачиваем конвертиком. Готовые лепешки кладем на противень и ставим в разогретую до 200°C духовку на 5 минут.

