

ВКУСНО, СЫТНО, НЕДОРОГО

КУХОНЬКА

Михалыча

ПОДПИШИТЕСЬ!
П1199 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП
«Почта России»

№ 8 (168), август 2019 г.

Толока

16+

**Лето в банке:
ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА?**

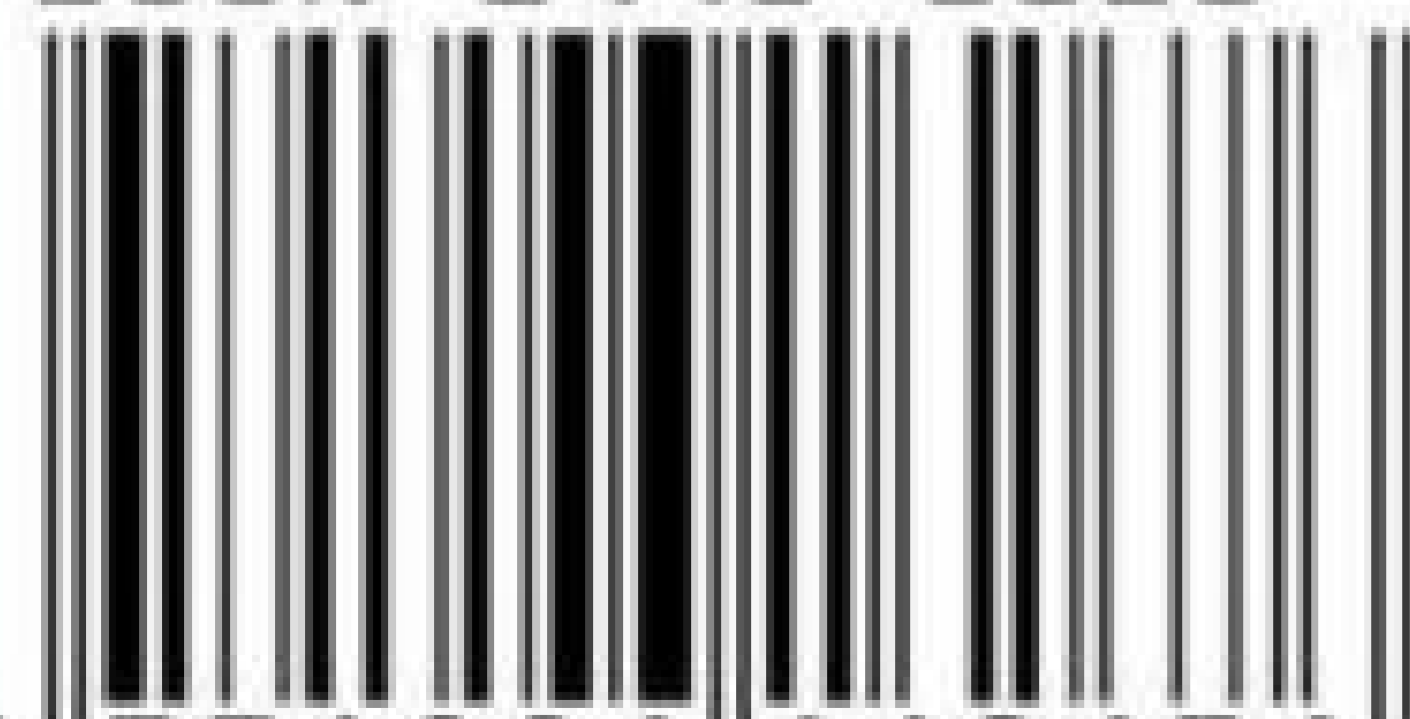
**Подача
салатов**

В ВИДЕ
ВИНОГРАДА

◆
В ФОРМЕ
КЛУБНИЧКИ

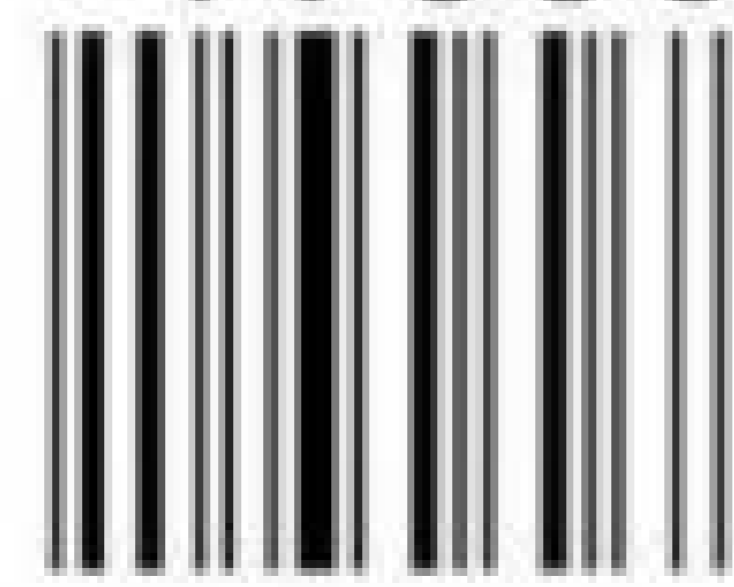
**Домашние
заготовки**

ISSN 1996-1626



9 771996 162676

1 9008 >



Михалыч:

— Рецепт оригинального итальянского
пирожного ищите на стр. 25.



Месяц МИРОВОЙ кухни



«Путешествие
Рика Стейна в Мексику»



«Итальянская кухня
Найдзелы»



«Маленькая кухня
в Париже.
Готовим с Рейчел Ку»

▶ СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА WWW.KUHNYATV.RU

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

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей	5
Тема номера: Рыбный день	6-9
Котлеты, скумбрия в горчице, запеканка из хека с орехами, юшка с помидорами и др.	
Меню на каждый день	10-13
Борщ из листьев винограда, оладьи из кальмаров и капусты, соус к картошке, ленивые «пельмени» — все сыты и довольны	
Урок мастерства	14
Готовим закусочный «Коблер»	
Готовим для детей	15
«Паровозик» из сладкого перца, крамбл со сливами, яблоки под белковой «шапкой»	
Экономная хозяйка	
Вкусно, сытно, недорого	16
Домашний крим-чиз, хлебный суп	
Летние заготовки	17-20
Соленые грузди, баклажаны в аджике, полусладкое вино, грушевое варенье и др.	
Здоровая еда	21
«ПП»-шашлыки из курицы и «льняные» блинчики — вкусно и полезно!	
Есть повод!	
Праздник в доме	22-25
Копченые кальмары, салаты с крабовыми палочками, курица с сухофруктами, нежные пирожные — угощение на высоте!	
Будем здоровы!	
Правильное питание	28-29
Домашние заготовки: польза и вред	
Посиделки	30, 32
Кулинарные истории	

Сарафанное радио



Это мощнейшее «оружие» даже в эпоху интернета и сотовых телефонов. Скоростное и масштабное.

Захожу на днях в «конфетный» магазин. Обратил внимание на безликую коробку на витрине. Приветливая продавщица пояснила, что это пробная партия нового шоколада, с еще не разработанной упаковкой: «Берите, очень вкусный! Соотношение цены и веса — огонь! Потом будет дороже». Прихватил я с собой в редакцию парочку. С коллегами под чай опробовали, действительно, вкусно!

В обеденный перерыв уже делегировали «гонца»: каждому захотелось домой прикупить недорогое лакомство.

Я же, пользуясь своим служебным положением, расскажу вам по секрету, что если успеть на почту с подпиской на I полугодие 2020 г. до 31 августа, то она окажется значительно дешевле, чем позже. Цены-то пока старые, потом грядет значительное повышение почтовых тарифов. Подпишитесь на любимые толоковские издания с выгодой!

Ваш МИХАЛЫЧ

ВНИМАНИЕ!
Подпишитесь
на толоковские издания
на I полугодие 2020 года
по **СТАРЫМ** ценам!
Успейте оформить
подписку до **31 августа!**



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



А это я — МИХАЛЫЧ, ваш покорный слуга, повар на пенсии.

Будем вместе в 2020 году!

Усатый «инопланетянин»



После одного случая седых волос на моей голове значительно прибавилось. Дело было в 2017 году. В тот вечер вернулся я с работы в притемках: готовил горящий номер, да и домой не особо спешил, все равно все мои гостили у тетки в деревне.

В квартиру вошел на ощупь — отключили свет. Отыскал свечку и с ней пошел в ванную мыть руки.

От того, что я увидел, спина покрылась липким потом, а волосы на голове зашевелились. В нашей ванне возлегал... «инопланетянин»! С длинными усами и хвостом. Мне бы бежать, да ноги стали ватными, не слушались. Пока стоял «пригвожденный» к полу, глаза пообвыкли и я смог рассмотреть «выходца с других галактик». Им оказался гигантский сом.

Как потом выяснилось, его поймал муж тетки. Вместе с моей женой они метнулись на квартиру и «подложили» мне «гостинчик». «Веселился» я с ним до утра: зубной щеткой чистил сому зубы

(из головы потом варил уху), ножовкой пилил на куски, потом фасовал их по пакетам. И неделю готовил разные изыски.

● **Сом под соусом.** Мякоть сома (800 г) нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить, обвалить в муке, обжарить на растительном масле с двух сторон до готовности. Для соуса: 2 ч.л. натертого на мелкой терке имбиря смешать с 2-3 зубчиками чеснока, перцем чили по вкусу, щепоткой тмина, истолочь в ступке. Добавить 250 мл сметаны, измельченную зелень, по 1 ч.л. меда и лимонного сока, поперчить, посолить. Подавать сома с овощами и соусом.

● **Котлеты.** Филе сома (1 кг) пропустить через мясорубку. Смешать с измельченными репчатым луком, чесноком, петрушкой, яйцом, манкой. Посолить, поперчить, сформовать котлетки, обжарить на масле до золотистой корочки.

Еще больше рыбных рецептов — на стр. 6-9.

Ваш МИХАЛЫЧ

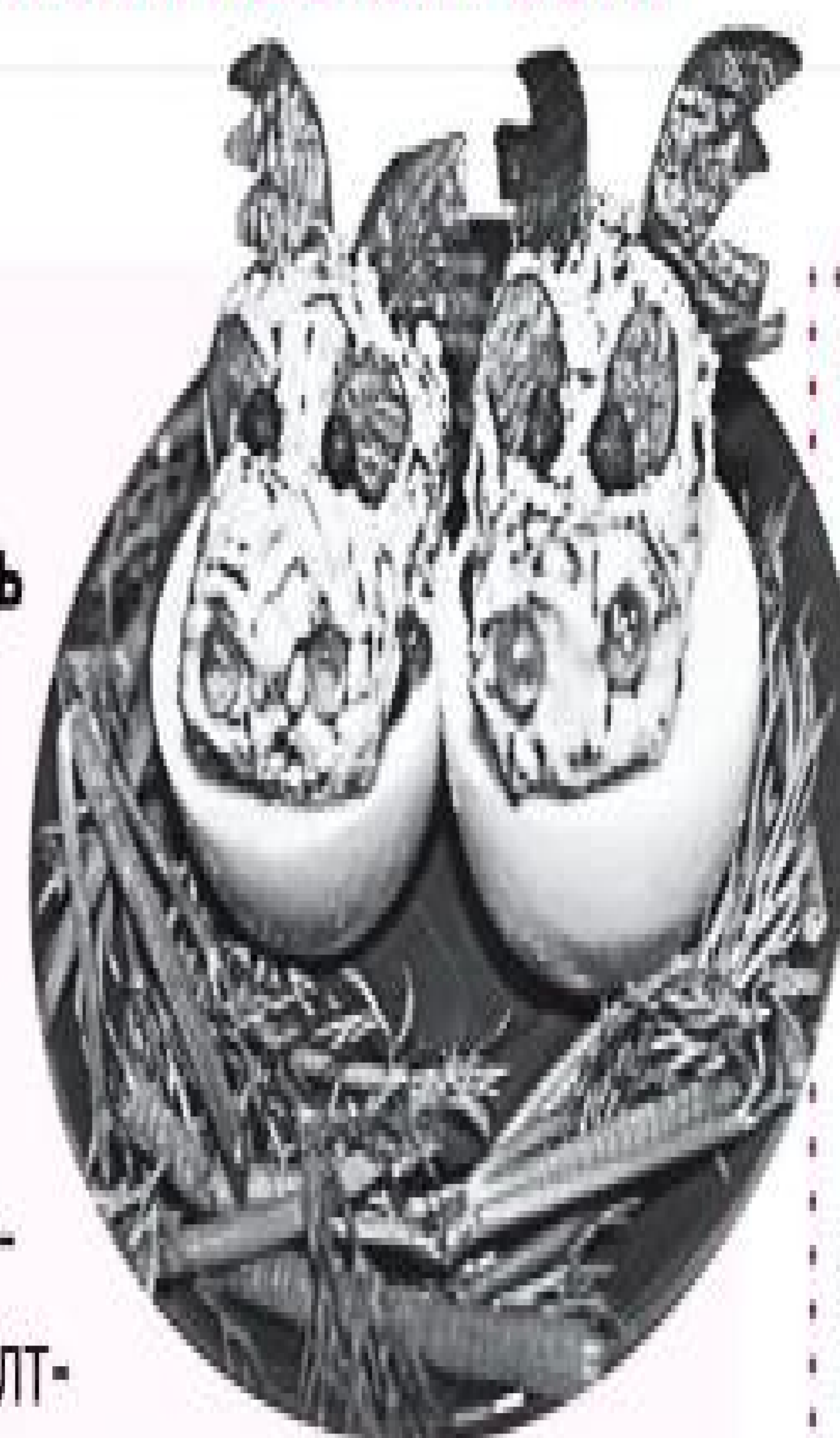
«Дракончики»

Ими можно украсить праздничные закуски или салат.

Половинки белков фарширую любой начинкой (без горки). Готовлю «пластилин»: желтки разминаю с рубленым укропом, сыром «Филадельфия» (или натертым на средней терке плавленым сыром со сметаной), чтобы получилась пластичная масса (солю, перчу). Леплю головы «дракончиков».

Уши и глаза — из кожицы огурца, зрачки — черный перец, ноздри — икра или кусочки помидора.

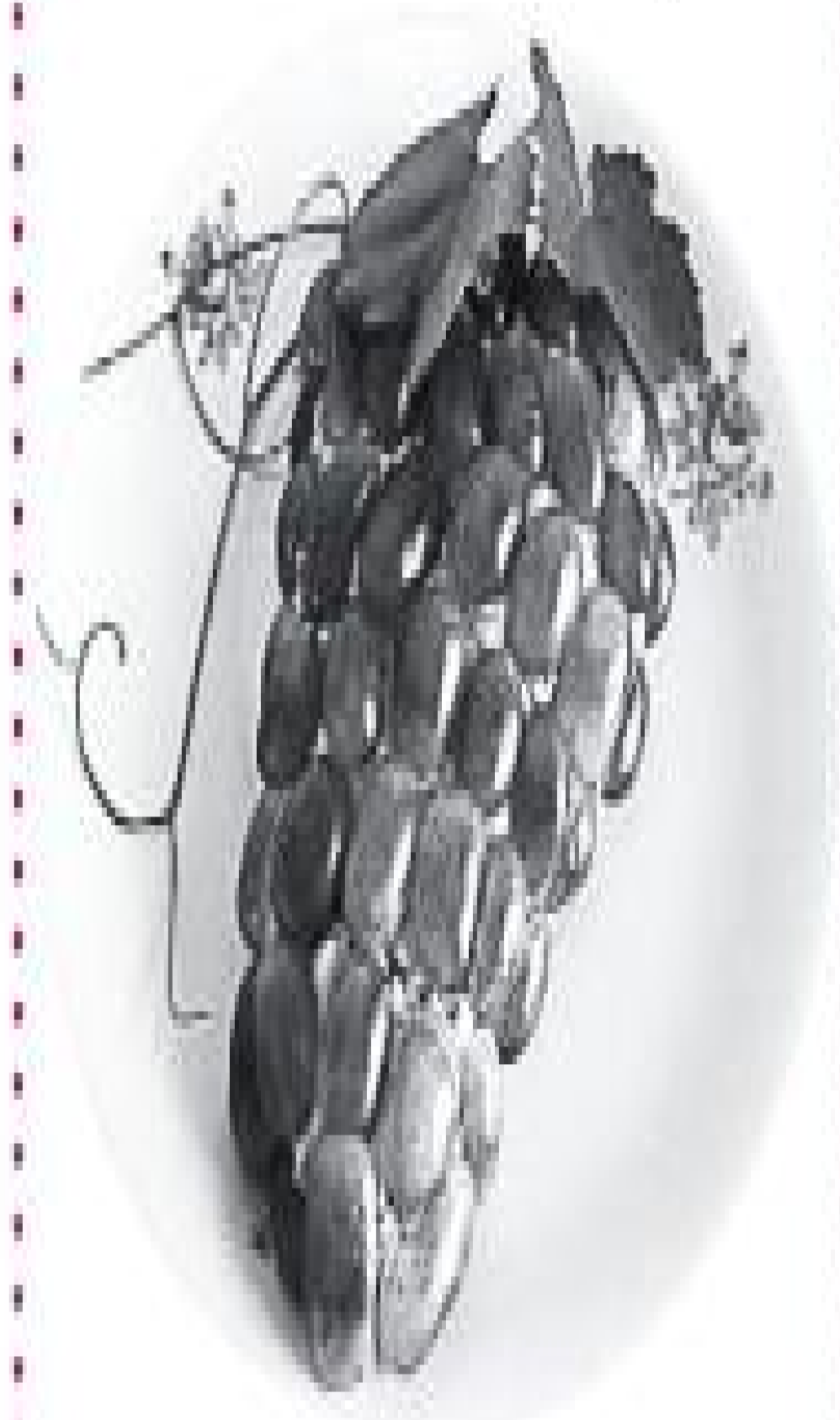
Ваш МИХАЛЫЧ



ЧУДО-САЛАТЫ

● **«Виноград».** Любый праздничный салат можно подать в виде грозди: придаю ему овальную форму. Укладываю по всей поверхности половинки виноградин без косточек.

Плюс листики и усы настоящего винограда.

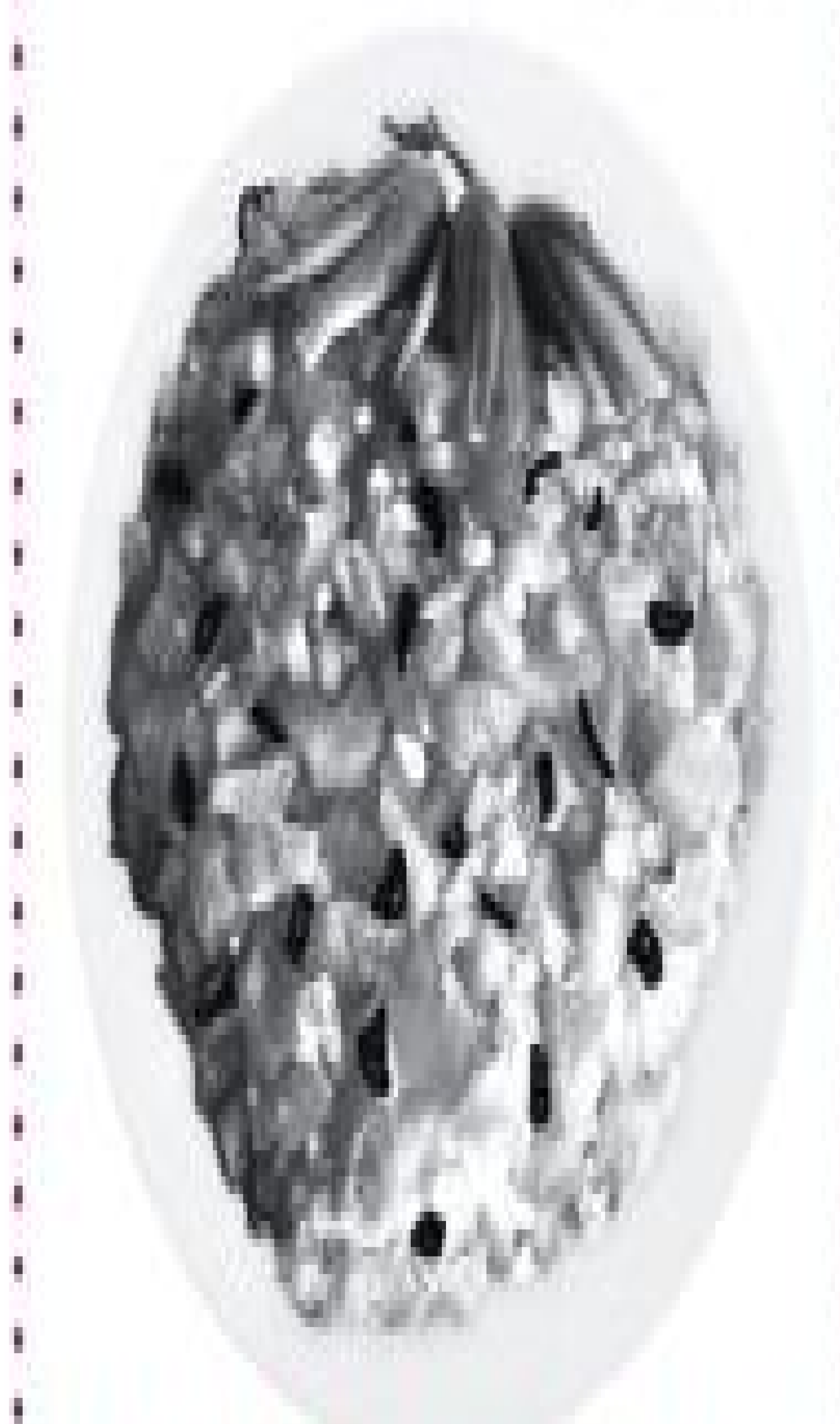


● «Клубничка».

А салат из вареной курицы, лука, огурца, картофеля, яйца, майонеза легко превратить в «ягодку».

Сверху посыпаю мелко нарезанным помидором, «чашечка» — огурец, «косточки» — кусочки маслин.

Лариса ПОДУРЕЦ,
г. Новомиргород



ТОРТИК НА ЗАКУСКУ

Чудесная закуска по сезону.

Кабачковые блины собираю стопкой, промазывая сметаной с чесноком и посыпая тертым сыром. Украшаю тертыми белками и «цветком» из помидора и желтка. Просто и вкусно!

Галина ПОГРЕБНЯК,
х. Белый
Краснодарского края



УЛЫБКА НА ЗАВТРАК

Ловите от меня идею забавного завтрака.

А всего-то надо: жареные яйца и ломтики бекона, перья зеленого лука (стебельки петрушки), ягоды или горошины черного перца. Повеселили родню?

Ольга КИСЛЫХ, г. Лида



Будем вместе в 2020 году!

ТЕМА НОМЕРА: РЫБНЫЙ ДЕНЬ



ПРЯНАЯ СКУМБРИЯ
Очень люблю ее за-
пекать таким спо-
собом.

Рыбу мою, потрошу, нарезаю порционными кусочками. Удобно это делать, пока она чуть подморожена (голову, хвосты, плавники удаляю).

Обмазываю ее смесью из готовой горчицы и горчицы в зернах, сметаны (майонеза) и соуса-хрена (1:1:1:1), солю, перчу.

Укладываю в выстланную пергаментом форму, запекаю 30 мин. при 180 град.

Алла СТУКАЛОВА,
г. Тирасполь, Молдова



Подпишитесь!

26 октября 1976 г. в советских учреждениях общепита был установлен «рыбный день». На мой взгляд, полезная традиция, во всяком случае у нас в семье она прижилась. На ближайшие «четверги» есть интересные рецепты — оцените их! Кстати, православные верующие тоже могут к нам примкнуть: во время Успенского поста (в 2019 г. пост с 14 по 27 августа) есть один рыбный день — 19.08. А еще полакомиться рыбкой можно на праздник Успения Богородицы — 28.08.

Котлетки «Морские»

Вкусные, ароматные и очень сочные.

Разделать на филе свежемороженую скумбрию (взять столько, чтобы в итоге получилось **1,5 кг фарша**), сбрызнуть **лимонным соком**, пропустить через мясорубку. Вбить **2 яйца**, добавить **3 рубленые луковицы** и **6 зубчиков чеснока**, **5 ст. л. манной крупы**, **2 ст. л. майонеза** и **измельченную зелень**, **посолить, поперчить**.

Сформовать котлеты, обвалять в **муке**, обжарить в **растительном масле** до золотистой корочки.

Алла БУЗИКОВА, г. Усть-Лабинск

Ни одна косточка не проскочит!
Когда готовлю уху, то рыбу: и мелкую, и крупную кладу в марлевых «узелках». Мелочь потом выбрасываю, а из крупной выбираю косточки и мякоть порционно раскладываю в тарелки.

Кстати, в мешочке можно опустить в уху и пряности (черный и душистый горошек, лавровый лист, гвоздику), а после приготовления убрать легким движением руки.

Ваша ШУРА

«Праздничное угощение»

Жарить не надо, караулить у плиты — тоже, майонеза нет — сплошные плюсы. А уж как вкусно!

2 филе минтая, 2 помидора «сливки», баночка консервированных шампиньонов, 30 г сыра, 6-8 ядер миндаля, зелень укропа, черный перец, соль — по вкусу.

Рыбу посолить, поперчить, уложить в форму. Разложить помидоры, нарезанные кружками, и грибы — пластинами, влить немного воды, закрыть крышкой.

Готовить в духовке 20 мин. при 200 град. Достать, посыпать смесью из натертого на мелкой терке сыра, рубленых миндаля и зелени. Запечь без крышки до легкого зарумянивания. Подать со свежими овощами или салатом.

Галина ДЕГТЯРЕНКО, г. Tallinn



Салат «Каприз»

2 филе соленой сельди, большой пучок салата, 4-5 яиц, фиолетовая луковица, 70-80 г сыра, по 2 ст. л. растительного масла и лимонного сока, черный перец, соль.

Отварить яйца, крупно нарезать (эффектнее смотрятся половинки перепелиных яиц, их нужно взять больше). Мелко нарезать салат и лук; сельдь — небольшими кусочками. Все смешать, слегка посолить и поперчить, сбрызнуть маслом и лимонным соком. Выложить на блюдо, посыпать тертым сыром.

Александра КАЧУР, г. Винница

Юшка с овощами
Рецепт простой, главное, чтобы рыба была свежей и жирной, тогда и навар вкусный, и аромат бесподобный, и картофель не нужен.

А если она нежирная, тогда и картошечка пригодится, только это уже будет суп.

В кастрюлю наливаю столько воды, чтобы она на два пальца покрывала рыбу, которую я положу позже. Когда закипит, кладу парочку спелых помидоров, надрезав их сверху, слегка отвариваю, затем пере-кладываю на тарелку. В отвар всыпаю нарезанные соломкой лук и сладкий перец (и того, и другого — побольше!), солю, перчу.

Отжимаю помидоры руками прямо в юшку (мы делаем блюдо кисленьким, так как рыба жирная). Даю покипеть на малом огне, не накрывая крышкой. Кладу подготовленную и нарезанную рыбу, парочку веточек сушеного укропа, варю 30 мин. (укроп в конце удаляю).

Надежда КУРЫШЕВА,
г. Семикаракорск

Будем вместе в 2020 году!

Рыба «под шубкой»

Так можно готовить любую морскую рыбу: от скумбрии до горбуши.

Крупная горбуша (скумбрия), 100 г крабовых палочек, 120 г сыра, вареное яйцо, зелень лука и укропа, майонез, лимонный сок, пряности для рыбы, соль.

Рыбу (у меня были 2 скумбрии) разделить на филе, нарезать кусками, посолить, посыпать пряностями, сбрызнуть лимонным соком, оставить на 20 мин.

Приготовить «шубку»: крабовые палочки и яйцо нарезать мелкими кубиками, зелень нарубить, сыр натереть на крупной терке (немного отложить для посыпки). Все смешать, заправить майонезом, не жалея, но масса не должна быть жидкой.

Кусочки рыбы уложить на противень поверх пергамента хорошего качества, «укрыть шубкой», запекать 10 мин. Посыпать сыром, готовить еще 5-7 мин.

Марина МАТВЕЕВА, г. Орел

Улыбнитесь!

Поймал карася, запихал в него золотую цепочку с кулоном. Принес домой... С тех пор на рыбалку не прошусь, меня жена сама выгоняет!

Роллы-рулетики

Собиралась приготовить хек под маринадом, потом — просто пожарить в яйце, а в итоге выдумала вот такие вкусные рулетики.

Разделала на филе без кожи две тушки хека среднего размера, замариновала на 30 мин. в смеси сока лимона, соевого соуса, пряностей для рыбы, щепотки соли и сахара. Натерла на средней терке плавленый сыр, намазала его на каждое филе, сверху — по паре кружков помидора. Скрутила рулетиками, запанировала в муке, обмакнула в яйцо, обваляла в сухарях. Сколола зубочистками и обжарила в растительном масле до золотистой корочки. Затем поставила в духовку на 15 мин. при 190 град.

Ольга ЛАДЕНКО, г. Харьков

Наши новинки!

«Редкие родственники сенполии»

Семейство Геснериевые — это не только любимые сенполии и синнингии. Их аж 3500 видов! Поближе познакомиться со всем этим разнообразием поможет известный коллекционер из г. Гродно Михаил Маньяков. В свежем номере издания «Комнатный цветник» — «Редкие родственники сенполии» — он представит смитианту, зукодонию, финою, сееманнию, диастему и др. Расскажет об особенностях их агротехники, способах размножения, новинках селекции.

Уже в продаже.



Подпишитесь!



В пряном соусе

Рецептом этим пользуюсь давно, закуска и за праздничным столом уходит «на ура».

1 кг свежемороженой сельди, 2 крупные луковицы, 100 г томатного соуса «Чили», 3-4 ст.л. 9%-ного уксуса, 100 мл растительного масла, 2-3 ст.л. сахара, 1 ст.л. соли.

У сельди удалить внутренности и головы, нарезать порционными кусочками. Сложить в миску, сверху — лук, нарезанный кольцами. Залить маринадом, смешав все ингредиенты. Уложить гнет (у меня тарелка и баночка с водой), поставить в холодильник минимум на 12 часов, а лучше на сутки.

Иван БОРИСЕНКО, г. Львов

КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ

Рыба полезна и низкокалорийна. Необходима для здоровья кожи, волос, ногтей. Способствует снижению веса. Идеальна на ужин: обогащает организм белком для восстановления клеток ночью и не дает жирам откладываться про запас.

● **Котлетки** (стр. 6). Не рекомендую как полезное блюдо. В составе майонез + жарка на масле. Скумбрия сама по себе жирная и ее лучше варить или запекать.

● **Салат «Каприз»** (стр. 7). Нестандартное сочетание продуктов. Масло лучше брать оливковое, а рыбу — слабосоленую.

● **«Праздничное угощение»** (стр. 7). Полезно, вкусно, низкокалорийно. Но маринованные шампиньоны замените свежими — уксус вреден (о нем читайте на стр. 28).

● **Роллы-рулетики** (стр. 8). Состав маринада сочетаемый, только соевый соус выбирайте без красителей, усилителей вкуса, консервантов. Только вода, соевые бобы, пшеница и соль. Жарить с минимумом масла.

Маргарита ЛАСКАВАЯ, диетолог, г. Киев

Наши новинки!

«Парад хризантем»

Хризантемы — неприхотливые красавицы, цветущие с конца июля и вплоть до серьезных заморозков. Кстати, пару кустиков можно перевалить в вазоны и внести в прохладное помещение, где хризантемы еще долгое время будут радовать яркими красками. В новом номере издания «Цветок. Спецвыпуск» — «Парад хризантем» — вы узнаете, как подобрать сорта цветов для своего сада, как правильно ухаживать за ними и размножать, а еще познакомитесь со смелыми дизайнерскими идеями.

Уже в продаже.



Будем вместе в 2020 году!

РАБОЧИЕ БУДНИ:

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ЛАКОМСТВА ДЛЯ ЛЕДИ

● **«Лодочки».** Половинки сладкого перца наполняю мягким сливочным сыром, обмакиваю в яйцо, панирую в сухарях. Запекаю в духовке под грилем. Вкусно как в горячем, так и в холодном виде.

● **«Закуска».** Нарезаю крупными кусками лук, сладкий перец и очищенные баклажаны, укладываю на противень, добавляю зубчики чеснока. Солю, чуть посыпаю сахаром, сбрызгиваю растительным маслом. Запекаю 30 мин.

Горячие овощи заправляю оливковым маслом и соком лимона, посыпаю смесью молотых перцев и кориандра. Даю настояться не менее часа. Рекомендую, ну очень вкусно!

Татьяна ГИРЛИНА, г. Рязань

Кулинарные книги, написанные «на равнине», не особо полезны для горцев. Почему? Виною тому разница в атмосферном давлении, которое заставляет воду в горах закипать при более низкой температуре, времени же на готовку уходит больше. А какие вы знаете кулинарные особенности и хитрости? Делитесь ими и присылайте свои любимые рецепты. Сделаем нашу жизнь вкуснее!

Оладьи «Кальмарские»

Просто невообразимая вкуснота!

По 250 г капусты и кальмаров, 2 яйца, 2 луковицы, мука, растительное и сливочное масло, перец, соль — по вкусу.

Молодую капусту нарезать мелкими кубиками, пробланшировать в кипящей воде 1-2 мин., откинуть на дуршлаг. Кальмары отварить 2 мин., пропустить через мясорубку. Рубленый лук обжарить на растительном масле.

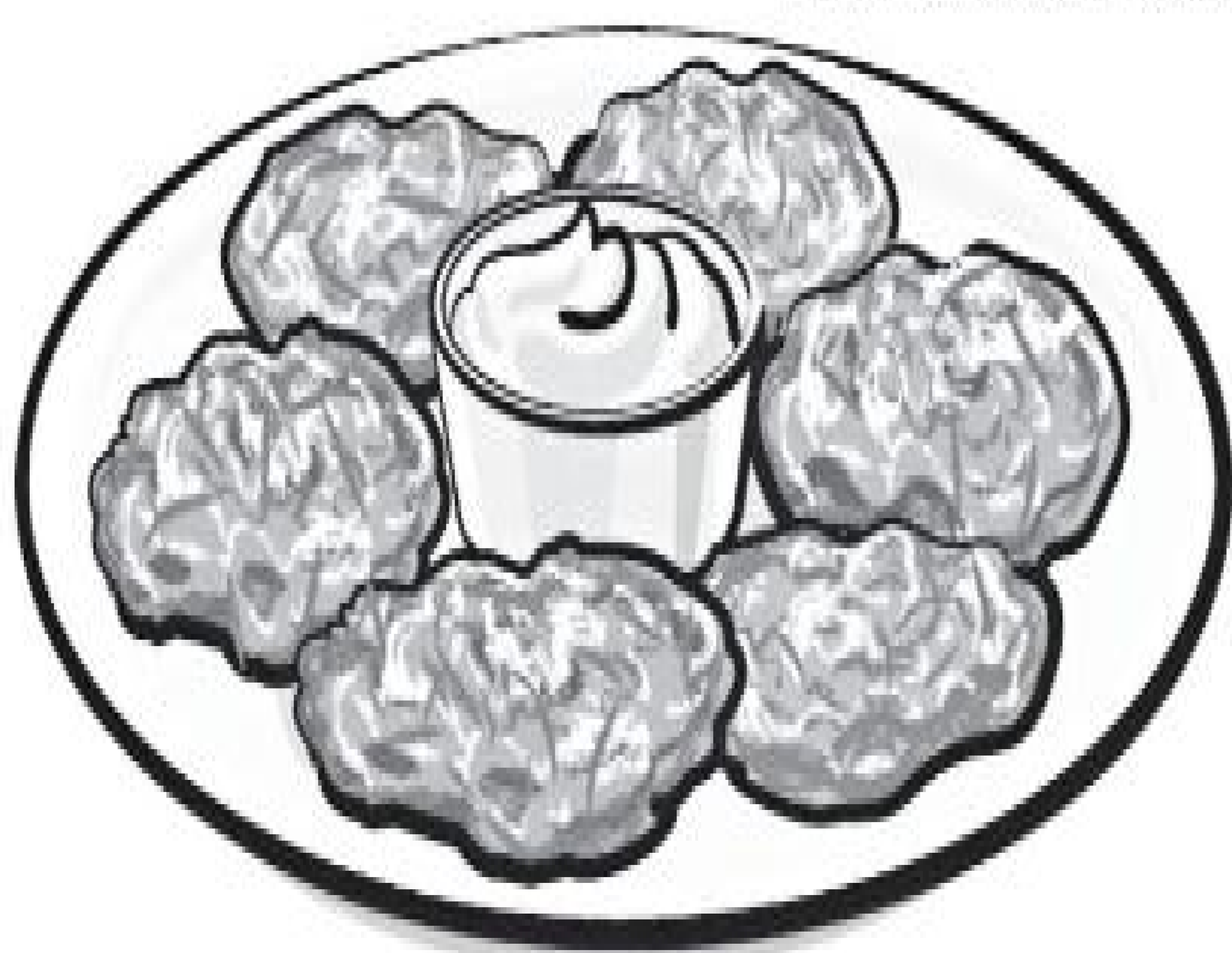
Белки взбить до устойчивых пиков.

Смешать капусту, кальмары, лук и желтки, посолить, поперчить, добавить муку, чтобы получилось тесто, как на оладьи. Осторожно вмешать белки.

Жарить оладьи на растительном масле, добавив немного сливочного.

Мой совет: в следующий раз попробую приготовить в виде запеканки, но без муки.

Анна ЧУМАЕВА, г. Киров



Борщ из... листьев!

Не уступает по вкусу классическому зеленому борщу со щавелем. Только молоденькие виноградные листья надо нарезать помельче.

Мясной бульон, листья винограда, 4-5 яиц, 4-6 небольших картофелин, средняя морковь, спелый помидор, луковица, пучок зеленого лука и укропа, масло растительное, соль — по вкусу.

В кипящем подсоленном бульоне отварить нарезанный кубиками картофель. Приготовить поджарку: на масле обжарить измельченную луковицу, добавить натертую на крупной терке морковь и мелко нарезанный помидор, жарить 2-3 мин.

Листья винограда очень мелко нарубить, положить в суп вместе с поджаркой, варить 10-12 мин.

Всыпать измельченные вареные яйца и рубленую зелень, варить еще 3 мин. При подаче заправить сметаной.

Наталья КАРПУШЕНКОВА, г. Калининград

Салат «Экспромт»

Банка рыбных консервов, 100 г крабовых палочек, 3 яйца, пакетик лапши быстрого приготовления, свежий огурец, луковица, майонез.

Лапшу поломать, всыпать специи из упаковки, залить небольшим количеством кипятка, дать набухнуть. Добавить нарезанные кубиками вареные яйца, огурец, крабовые палочки и лук (если острый, замариновать в кипятке с уксусом) и растертые вилкой консервы без жидкости.

Заправить майонезом.

Наталья ЛЕПЕШКИНА, г. Борисов

СКОРОСТНОЙ УЖИН
Вот такое однажды вкусное блюдо экспромтом получилось.

Замариновала как-то к ужину куриные голени в аджике. Зашла в «Одноклассники», а там грибы обсуждают. Аппетит разыгрался. Хочу грибов!

Тут и фантазия кулинарная подключилась. В сковороде на масле быстро обжарила до румяной корочки замаринованные куриные голени. Уменьшила огонь, уложила гнет, довела до готовности.

Отдельно в сковороде обжарила мелко нарезанный лук и приваренные белые грибы. Добавила пару ложек муки, обжаренной на сухой сковороде до золотистого цвета, и молоко, чтобы получился соус средней густоты, посолила, посыпала рубленым укропом.

Параллельно сварила лапшу. Ужин был готов за 30 минут, а со стола улетел за 5.

Лариса ЛОГИНОВА,

г. Белово

Подпишитесь!

Будем вместе в 2020 году!

ОМЛЕТ С ФРАНЦУЗСКИМ АКЦЕНТОМ
Великолепные запах, вкус и вид блюда дарят мне хорошее настроение перед рабочим днем. Обычно омлет — это яйца, взбитые с молоком и иногда со «щепоткой» муки. Для французского же варианта добавляю при жарке половинки мелких помидоров, а готовое блюдо посыпаю тертой моцареллой. Кстати, омлет можно «усытнить» морепродуктами, рыбой, зеленью или грибами.

Виктория ШЕВЧУК, г. Кривой Рог



ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ... РЫЖИЙ!
Любимые многими ленивые вареники я... раскрашиваю! В рыжий цвет. Просто в творожное тесто добавляю немного сырой моркови, натертой на мелкой терке. Вкусно и красиво!

Ваша ШУРА



Гренки «По-генуэзски»

На нашем столе они основательно прижились. Вкусный завтрак. Нарезанный багет уложить на противень. Запекать по 2 мин. с каждой стороны при 180 град.

На сковороде растопить кусочек сливочного масла, всыпать 100 г натертого на мелкой терке сыра (лучше пармезана), 2 желтка и рубленую зелень, хорошо перемешать.

Уложить массу на ломтики багета, поставить в духовку на 5 мин.

Мария СПОДОБАЕВА, г. Гомель

E-mail: km@toloka.com

с пометкой «Михалычу»

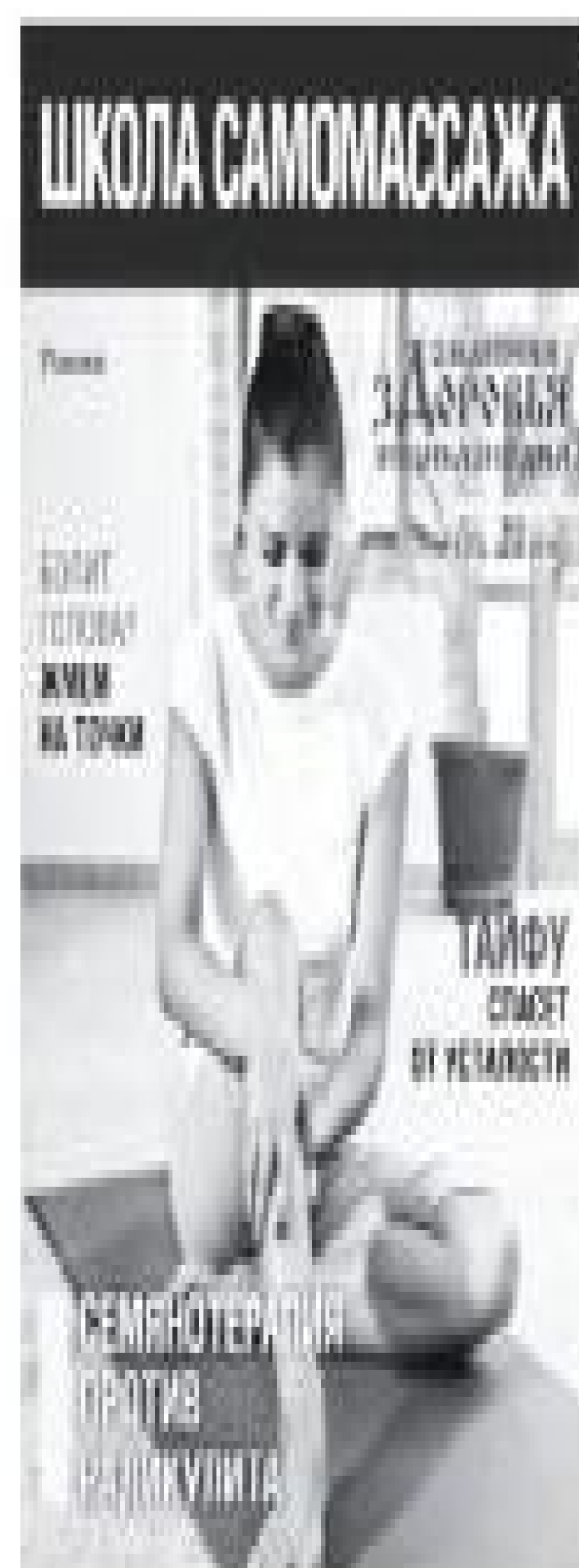
Наши новинки!

«Школа самомассажа»

В свежем номере издания «Домашняя энциклопедия здоровья» — «Школа самомассажа»:

- показания, противопоказания и правила выполнения самомассажа,
- основы рефлексотерапии,
- подручные средства — в дополнение к основным приемам,
- «скорая помощь» при боли — точечное воздействие, необычные техники омоложения и долголетия.

В продаже — с 20 августа.



Подпишитесь!

Соус «Эсэсэровский»

Неважно, какое название, главное, что он очень вкусный, особенно с картошкой.

Плавленный сырок типа «Дружба», 1/2 ст. кефира, 3 зубчика чеснока, 1 ст.л. майонеза, немного зелени укропа.



Сырок и чеснок натереть на мелкой терке, укроп измельчить, соединить с остальными ингредиентами, хорошо перемешать.

Ольга ПЕТРУХИНА, г. Москва

Ну очень ленивые пельмени

Блюдо из серии «хочется пельменей, а лепить лень». Остался с ужина домашний фарш для котлет. Думала, куда бы его пристроить и решила сварить галушки в бульоне на завтрак. Из яйца, щепотки соли и 150 г муки замесить тугую массу, влить немного кипятка, чтобы получилось заварное тесто чуть гуще сметаны, дать остыть. Из котлетного фарша (свиного с луком, чесноком, зеленью и пряностями) скатать фрикадельки. С помощью ложки окунать их в тесто, а затем опускать в кипящую подсоленную воду с лавровым листом. Варить 5 мин. после того как всплывут.

Галина ПОГРЕБНЯК, х. Белый Краснодарского края

ЖДУ ПИСЕМ!

Остались с обеда макароны? На ужин готовлю «детскую» запеканку с творогом. И подаю ее с соусом из яблок, запеченных с сахаром и корицей. А у вас есть рецепты подобных вкусных «переделок»? Делитесь, а я взамен вам, после публикации, приятный гонорар (см. стр. 34).

Ваша ШУРА

УЛЫБНИТЕСЬ!

— Графиня, почему вы арбуз не едите?
— Да ну ИВО! Ухи пачкает.

И ИХ ЕДЯТ РУКАМИ

У меня была подружка-бурятка. Как получили мы первую стипендию, так повела она меня в «Позную».

Вот перед нами красуются ароматные, пышущие жаром «розочки». Мне не терпится их отведать. Недослушав инструктаж подружки, ткнула я одну вилкой. Тотчас весь стол и мы с Галкой были в бульоне. Подружка прошипела, что я ее опозорила, если не на всю Бурятию, то уж на всю «Позную» точно! Пообещала ей загладить свою вину походом в кино.

Галя, театрально отставив мизиницу, взяла рукой позу, аккуратно надкусила, осторожно выпила соки стала вкусно жевать. И я на всю жизнь запомнила: позы надо брать руками!

Татьяна ДОБРОВОЛЬСКАЯ,
г. Сосновоборск

Будем вместе в 2020 году!



Коблер (Cobbler) — пирог-запеканка. Самое вкусное в нем — лепешки, которые после выпечки сверху становятся хрустящими и снизу — пропитанными соком. Если в США его готовят исключительно с фруктами и ягодами, то у себя на родине, в Англии, — с мясом. Я за закусочный вариант!

Коблер с курицей

Пирог это или запеканка, понять трудно. Получается универсальное кушанье к ужину: готовится довольно быстро, выглядит нарядно, на вкус — замечательное. Для большой семьи — то, что нужно.

1 кг филе курицы, 400 г грибов, 200 г сыра, 300 мл сливок, 2 ст.л. сметаны, по 1 ст.л. сливочного и растительного масла, 2 ст.л. муки, 1-2 луковицы, чеснок, пряности, соль — по вкусу.

Для теста: 1 и 2/3 ст. муки, 175 мл кефира, 70 г сливочного масла 1,5 ч.л. разрыхлителя, 0,5 ч.л. соли.

На смеси растительного и сливочного масел спассеровать нарезанный лук. Добавить рубленые мясо и чеснок, посыпать пряностями и солью, жарить 2 мин. Положить нарезанные грибы, жарить до выпаривания жидкости. Переложить в форму.

В сковороде смешать холодные сливки с мукой и сметаной, посолить, тушить до легкого загустения. Полить мясо, посыпать тертым сыром.

Для теста: из просеянной муки, разрыхлителя, соли и размягченного масла вымесить крошку, смешать с кефиром в эластичное, чуть липнущее тесто. Раскатать его на присыпанном мукой столе в пласт толщиной 1,5 см, вырезать рюмкой небольшие лепешки (или просто разделить тесто на порции, скатать шарики и расплющить). Уложить их в форму поверх начинки. Выпекать 30 мин. при 190 град.

Татьяна УСЬКОВА, г. Ржев



КОММЕНТИРУЕТ ПЕКАРЬ

- Коблер чем-то напоминает всем известный крамбл. Но в отличие от своего брата, тесто у коблера более «бисквитное» и в составе поменьше масла.
- Курицу можно заменить говядиной, а в начинку дополнительно добавить любимые пряные травы (майоран, базилик и др.) или кориандр с зирой.
- Для красоты вырезанные кружки теста можно уложить в форму, как чешую рыбы. Смазать чуть взбитым яйцом.
- Подавать блюдо лучше теплым или даже горячим.

Дмитрий БАБИЧ, пекарь, г. Киев

Подпишитесь!



Пока на наших столах не переводятся «свойские» овощи и фрукты, будем старательно витаминизировать малышню. Овощи упрячем в забавные «вагончики» и «светофор», а из яблок и слив приготовим вкуснейшие десерты. Как вам такая идея?



ВЕСЕЛЫЕ «ВАГОНЧИКИ»

Малыши не любят овощи? Их руки точно потянутся к такой красоте.

У стручков сладкого перца вырезаю по сектору-четвертинке, устанавливаю на «колеса» из моркови, огурца, половинок маслин (на зубочистках). Загружаю их «бревнами» из сладкого перца, огурца, моркови, сельдерея, сыра и домашней колбасы.

Надежда ЗАДНЕПРОВСКАЯ,
п/ст. Невельская Иркутской обл.

Крамбл со сливами

7-8 слив, 3 ст.л. геркулеса, по 2 ст.л. муки, растительного масла и жидкого меда, горсть рубленых ядер грецких орехов, щепотка корицы, 1-2 ч.л. коричневого сахара.

Из слив удалить косточки, нарезать кусочками, разложить в две керамические формочки. Смешать остальные ингредиенты, кроме сахара, выложить поверх слив ровным слоем. Присыпать сахаром. Запекать в разогретой до 180 град. духовке 30 мин.

Людмила СУББОТИНА, г. Арад, Израиль

ЖДУ ПИСЕМ!

Как вам мой «светофор»? На сковороду кладу параллельно китайские деревянные палочки, между ними вливаю яйцо, чтобы получился прямоугольник с желтком посередине. Дополняю кружками огурца и помидора.

А у вас есть интересные идеи подачи детских блюд? Делитесь!

Ваша ШУРА

Ваша ШУРА



Яблоки в «шапочках»

1 кг небольших яблок с плотной мякотью, 200 г сахара, 3 белка, лимонная цедра, грецкие орехи, повидло, изюм.

Яблоки очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину. Нафаршировать смесью из рубленых орехов, повидла и распаренного изюма. Запекать в духовке 10 мин. Взбить белки с сахаром и цедрой до пиков, уложить на яблоки, слегка подрумянить их в духовке.

Ольга ГОРДЕЙ, г. Ромны

Будем вместе в 2020 году!

ЭКОНОМНАЯ ХОЗЯЙКА:

ВКУСНО, СЫТНО, НЕДОРОГО



Просто и вкусно!

● **Капуста в сметане.** Молодую капусту нарезаю квадратиками, заливаю горячей водой, довожу до кипения. Отвар сливаю, а массу быстро обжариваю на растительном масле, солю, перчу. Вливаю сметану, тушу до готовности. Вкусно и никакого неприятного запаха!

Майя ВОЙТЕШЕНКО,
г. Поставы

● **Хлебный суп.** Обжариваю на растительном масле (маргарине) домашние сухарики из черствого хлеба, измельченные лук и зелень петрушки. Заливаю водой, солю, довожу суп до кипения. Помешивая, добавляю пару растертых яиц. Снова кипячу.

Надежда ХАНАЕВА,
с. Кошмановка
Полтавской обл.

Летом овощи и фрукты обходятся нам дешевле мяса и рыбы. А если они еще и выращены на своих сотках, то экономия — 100%. Предлагаю этим воспользоваться и приготовить из них что-нибудь вкусное и не очень калорийное, включая заготовки. Если у вас есть и осенние рецепты — делитесь! Зима вкуснее будет!

Домашний крем-чиз

Часто встречала упоминания о таком креме — аналоге творожного сыра. Готовят его из кефира или ряженки. Решила опробовать оба варианта. Пакет кефира (2,5%-ной жирности) или ряженки положила в морозильник на 12 часов. Затем разрезала упаковку и переложила «ледышку» на дуршлаг, выстланный марлей, сложенной в три слоя, ею и прикрыла. Установила дуршлаг в миску, чтобы стекала сыворотка. Через 8-10 часов крем-чиз был готов. Из 900 г сырья получается грамм 260 продукта. Оба варианта нежные и вкусные.

По цене: из кефира дешевле, примерно, в два раза, но из ряженки — с приятным привкусом теплого молока. Но оба в разы дешевле, чем покупные аналоги.

Мои советы: крем-чиз можно смешать с чесноком и зеленью — будет начинка в профитроли или намазка для блинов. Или взбить с сахаром или вареной сгущенкой — и промазать торт.

Побочный продукт — сыворотка — прекрасная основа для теста на хлеб, пирожки, пышные блины.

Светлана МАЛЫШЕВА,
г. Волгоград



Подпишитесь!

ЛЕТО ПРО ЗАПАС

Уже который год в электросушилке сушу яблоки, инжир, сливы, абрикосы, груши. Раскладываю их в поллитровые и литровые банки и отправляю в холодильник (у нас их два огромных).

Так же храню и сушеные белые грибы, и вяленые помидоры (тоже готовлю в электросушилке). Фасую их вместе с чесноком, розмарином и базиликом в баночки из-под детского питания. Заливаю рафинированным подсолнечным маслом. Таким образом заготавливаю более 100 баночек!

Александр ДОБРОСКОК,
г. Севастополь

Грузди соленые

Грибы хорошо помыть, у крупных удалить нижние рыхлые пластинки до шляпки. Замочить в холодной **подсоленной** воде на ночь. Затем варить 10 мин., выловить шумовкой в широкую эмалированную посуду.

Приготовить рассол: на 1 л воды — **2 ст. л. соли, по 10 горошин черного и душистого перца, несколько лавровых листьев и смородиновых** (я еще добавляю семена укропа). Проварить 5 мин. после закипания. Опустить грибы, готовить 15-20 мин.

Грузди остудить, положить гнет (у меня кастрюля с водой) на 3-4 дня. Переложить грибы в банки, перемежая рубленным **чесноком**, залить рассолом до горлышек. Закрывать полиэтиленовыми крышками, поставить в темное холодное место. Грузди будут готовы через 2-3 недели, но мы не всегда так долго выжидаем: едим с лучком и сметаной раньше. Уж очень они вкусные!

Наталья ХРОМОВА, г. Челябинск

Грушевое варенье с маком

Сладкое, ароматное, мак похрустывает на зубах. С блинчиками, оладьями, сырниками, кашей сочетается изумительно.

0,5 кг груш, 150 г сахара, 3-5 ст. л. лимонного сока, 0,5-1 ст. л. мака.

Груши помыть, очистить, вырезать семенные коробочки, нарезать небольшими кусочками. Сложить в кастрюльку, смешать с сахаром и лимонным соком (если фрукты сладкие, его побольше), оставить при комнатной температуре на пару часов, пока груша не даст сок.

Довести массу, помешивая, на среднем огне до кипения, затем варить на малом огне 20 мин., не переставая мешать. Когда ломтики станут прозрачными, добавить мак (при желании его можно обжарить на сухой сковородке для аромата или измельчить в кофемолке, чтобы зернышки не застревали в зубах). Проварить еще 5-7 мин. на малом огне. Перелить в банку (у меня все варенье поместилось в 400-граммовую), закрыть крышкой, дать остыть.

Хранить в холодильнике до 7 дней.

Мой совет: если хотите закатать на зиму, посуду обязательно стерилизуйте.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск
Будем вместе в 2020 году!

ТОМАТНЫЙ КОНЦЕНТРАТ
Зимой так хочется ароматов лета! Для меня — это запах помидоров.

Но зимой цены на «свежую» продукцию «кусаются». Поэтому морожу их с лета: помидоры мою, заливаю кипятком на 5 мин., чтобы «ошкурить». Затем измельчаю в блендере. Массу можно «обогащать» пряными травами, если любите. Я добавляю рубленые листья базилика (можно петрушку, укроп, кинзу или их смесь). Переключаю в силиконовые формочки и замораживаю. Готовые «льдинки» укладываю в пакеты для хранения в морозилке.

Добавляю в супы, разные соусы, вторые блюда.

Светлана ПОЗИГУН, г. Воронеж

Полусладкий «Granichnik»

Вино из Изабеллы. Пишу, как делал я и в каких количествах.

Виноград отделить от кистей, потолочь (у меня получилось 5 л сусла). Добавить **1 ст. сахара**, перемешать, оставить в тепле в большом тазу на 4-5 дней для брожения (не на солнце!).

Когда ягоды всплывут, ситом удалить их, сок процедить. Смешать его с **1 кг сахара**, перелить в 5-литровую пластиковую (лучше стеклянную) бутылку, добавить воды, чтобы до верха бутылки оставалось расстояние в 2-3 см (для брожения). В пробке просверлить отверстие, вставить трубку от капельницы. Поставить емкость в темное теплое место под «водяной затвор» на 21 день (другой конец трубки опустить в банку с водой: при брожении будет выходить углекислый газ, а воздух внутрь не попадет).

С помощью трубки слить вино в другую бутылку так, чтобы осадок остался на дне первой. Добавить **3 ст.л. сахара** — и снова под «водяной затвор» на 21 день.

Разлить готовое вино в бутылки, предварительно попробовав. Плотно закупорить, уложить в шкаф на хранение при 15-20 град.

Выход — 4,5 л отличного вина.

Вадим ГОНЧАРОВ, г. Калининград

Баклажаны в аджике

Любителям баклажанов и остренького посвящается!

По 3 кг баклажанов и помидоров, 10 шт. сладкого перца и 1-3 шт. горького, 100 мл 9%-ного уксуса, 2 головки чеснока, 2 ст. сахара, 1 ст. подсолнечного масла, 2 ст.л. соли.

Баклажаны нарезать брусочками, хорошо помыть (я не вымачиваю). Приготовить заливку: помидоры, очищенные от семян перцы, чеснок пропустить через мясорубку (кухонный комбайн), добавить соль, сахар и масло, варить 10 мин. после закипания. В кипящую массу добавить баклажаны и уксус, проварить 10 мин.

Горячую смесь разложить в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Надежда ПАВЛОВА, г. Тамбов

Подпишитесь!

Аджика из перца

2 кг сладкого перца, 100 г острого перца, 150 г чеснока, 125 мл растительного масла, 200 мл 9%-ного уксуса, 2 ст.л. соли, 2/3 ст. сахара.

Перцы очистить от семян и произвольно нарезать, вместе с очищенным чесноком пропустить через мясорубку. Добавить остальные ингредиенты, кроме уксуса. Варить на малом огне час после закипания. Влить уксус, варить еще 5 мин. Горячую аджику разложить в сухие стерилизованные банки, закатать.

Ольга ЛАДЕНКО, г. Харьков

Солянка с грибами

По 2 кг капусты и отваренных грибов, по 1 кг лука и моркови, пол-литровая банка томатного соуса (типа «Краснодарский»), 300 мл растительного масла, 7 ст.л. 9%-ного уксуса, лавровый лист, горошины черного перца, соль — по вкусу.

Капусту нашинковать, лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, по отдельности потушить на масле до готовности. Грибы обжаривать на масле, пока не выпарится влага.

Заготовки смешать в большой кастрюле, добавить соль, томатный соус и пряности, тушить 30 мин., помешивая. Влить уксус, тушить еще 5 мин. Разложить кипящую массу в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Выход — семь 700-граммовых банок.

Лариса РЕШЕТИЛОВА, г. Таллин



Тауфон®

ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ

Для восстановления
и питания глаз

При ежедневном применении
Тауфон® способствует:

- 👁️ Улучшению питания глаз
- 👁️ Восстановлению обменных процессов¹
- 👁️ Замедлению возрастных изменений зрения²

¹ В комплексной терапии

² При возрастных изменениях, обусловленных катарактой



Реклама РУ:ЛС-001210 18+

Производитель: ФГУП «Московский эндокринный завод»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИ-
РОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Овощное «Ассорти»

По 2 кг помидоров и небольших огурцов, по 1 кг разноцветного сладкого перца, кабачков и патиссонов, лавровый лист, черный перец, зелень укропа, сельдерея и петрушки, 4 ст.л. лимонной кислоты.

На дно банок положить рубленую зелень, по 2-3 лавровых листа и 5 горошин черного перца, затем слоями уложить нарезанные овощи (огурцы — патиссоны — перец — кабачки — помидоры), прослаивая каждый зеленью. Вскипятить 1,3 л воды, добавить лимонку, остудить до 60 град., залить овощи, недоливая до верха 3-4 см. Стерилизовать банки: литровые — 25 мин., 3-литровые — 35 мин., закатать.

Мой совет: благодаря лимонке вкус получится нейтральным. Любите соленое? Добавьте 1 ст.л. с верхом соли (+1 ч.л. сахара), а послаще — сахара должно быть 2 ст.л. с верхом.

Ольга ТРУШКИНА,
п. Октябрьский Рязанской обл.

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

Наши новинки!

«Суккуленты на подоконнике»

Каким растениям подойдет окно, где много прямого солнца? Конечно, суккулентам! Они прекрасно себя чувствуют на подоконниках, компактны, а в подходящих условиях даже радуют цветением. Крестовники, сансевиерии, хавортии, церопегии, эхеверии... Все не перечислить! С нюансами содержания и ухода за суккулентами, особенностями размножения в свежем номере издания «Домашние цветы. Спецвыпуск» — «Суккуленты на подоконнике» — вас познакомят коллекционеры и опытные цветоводы. В продаже — с 20 августа.



Подпишитесь!

Улыбнитесь!

Муж вернулся с рыбалки трезвый и с полной сумкой рыбы.

Жена удивленно говорит:

— Да ты столько рыбы никогда не ловил!

— Еще бы! Это все кум! Он вместо трехлитровой банки с самогонном по ошибке три литра березового сока прихватил...

Мятное варенье

К чаю или для пропитки коржей для торта. Достоинства заготовки — мятный аромат и чуть-чуть кисловатый привкус.

150 г зелени мяты, 800 г сахара, 450 мл воды, лимон.

Мяту промыть, дать стечь воде, с веточек сорвать листья. Залить водой, варить 10 мин. после закипания. Дать остыть, листья отжать и удалить. В сироп добавить сахар и свежесжатый лимонный сок, уваривать 1,5 часа. Горячим разлить в стерилизованные баночки, закатать.

Марина КИСЕЛЕВА,
г. Запорожье



Думаете, что «здоровая еда» — это только похрустеть капустным листом или испить обезжиренного кефира? А вот и нет! И шашлычок мы себе позволим, и блинчики, но только «правильные». Приятного аппетита!

«III-вариант» горячего

Хочется шашлыков, но вы себя во всем ограничиваете? Есть «легкий» вариант.

0,5 кг филе курицы, луковица, 200 мл кефира, 50 г 10%-ной сметаны, 0,5 ч.л. уксуса бальзамического белого, небольшой пучок кинзы, 4-5 зубчиков чеснока, по 1 ч.л. оливкового масла и лимонного сока, черный перец, пряности, соль.

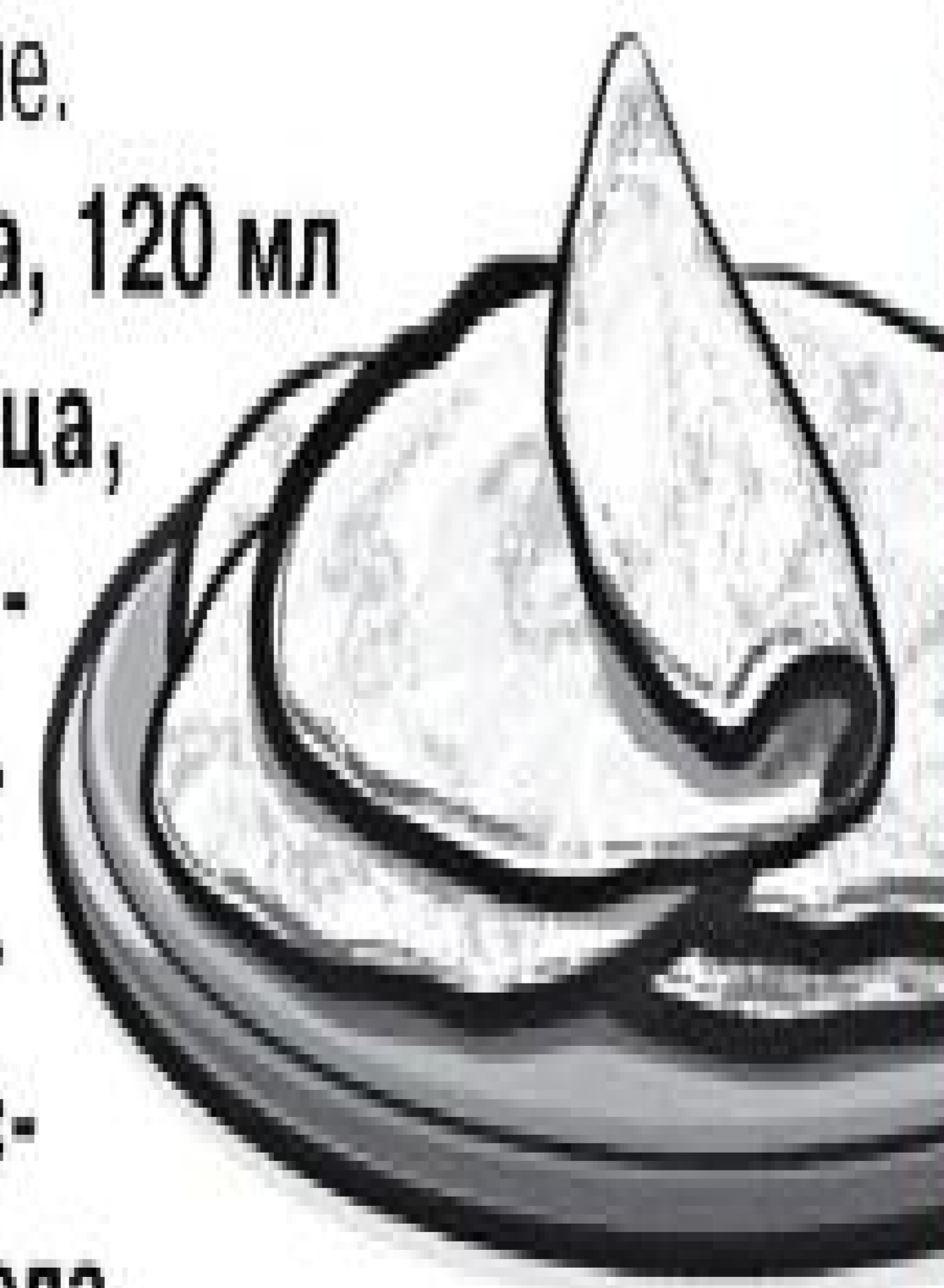
Филе нарезать кусочками (3x3 см), сложить в стеклянную емкость, добавить нашинкованный полукольцами лук. Влить кефир, сметану, масло, уксус и сок лимона, положить рубленые зелень и чеснок, пряности, поперчить, перемешать. Поставить в холодильник минимум на 5 часов, лучше — на ночь. Посолить, приготовить на углях.

Лариса БАЛАБАН, г. Мариуполь

«Льняные» блинчики

Решила приготовить блины, не только вкусные, но и полезные.

180 мл кефира, 120 мл молока, 2 яйца, 100 г пшеничной муки и 4-5 ст.л. льняной, 50 мл растительного масла, по щепотке соли и сахара.



Смешать ингредиенты, испечь блинчики на сухой сковороде.

Виктория ШЕВЧУК, г. Кривой Рог

КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

● **Шашлыки.** Хороший рецепт, но сметану можно не добавлять, кефира будет достаточно. Из уксуса и сока лимона выберите что-то одно, тогда мясо получится «легким» и мягким. Шашлыки хорошо усвоятся со свежими овощами и большим количеством зелени.

● **Блинчики.** Полезны и составом, и жаркой без масла (при нагревании масло превращается в опасный продукт). Льняная мука — хит полезностей, эдакая «красная рыба» растительного происхождения (содержит Омега-3 жирные кислоты). Богата она и клетчаткой: запускает кишечник, очищает от шлаков и токсинов, устраняет запоры. Полезен лен людям умственного труда, беременным и кормящим мамам. Одно но, блинчики достаточно калорийны и при злоупотреблении дадут нагрузку на поджелудочную железу, могут вызвать скачки сахаров в крови, проблемы с весом. Подойдут на завтрак или перекус.

Маргарита ЛАСКАВАЯ,
диетолог, г. Киев

Будем вместе в 2020 году!

ЕСТЬ ПОВОД!

ПРАЗДНИК В ДОМЕ

Август приносит нам и первые дуновения приближающейся осени, и три любимых праздника: Медовый Спас (14.08), Яблочный (19.08) и Ореховый (29.08). Они семейные, уютные и вкусные. А вот в Валенсии в это время отмечают фестиваль Помидоров с томатными «боями», в Непале — праздник Змей. Какое бы вы событие из этих ни отмечали, в рубрике вы найдете интересные рецепты для угощения.

САЛАТНЫЙ
КАЛЕЙДОСКОП

● **«Три поросенка».** Салат смазываю майонезом. Из ломтиков вареной колбасы «собираю» мордочки трех поросят. «Глаза» — черный перец. Из листиков петрушки выкладываю «рамочку».



● **«Изумрудный».** Украшение прощеникуда, а смотрится нарядно. Слоеный салат посыпаю рубленым укропом, по краю кладу полукружки огурца. Из них — «цветок» в центре.



Лариса ПОДУРЕЦ,
г. Новомиргород

Салаты-«выручалочки»

Оба варианта с крабовыми палочками: нежные, вкусные. Готовить их легко и быстро, то, что надо, когда гости на пороге.

● **«Красное море».** Уложить салат в креманки (широкие бокалы) слоями, промазывая каждый майонезом: нарезанные помидоры + чеснок, пропущенный через чесночницу; натертый на мелкой терке сыр; нарезанные кусочками наискосок крабовые палочки.

● **«Крабик».** И это тоже слоеный салат: немного натертого на мелкой терке сыра+майонез; нарезанные крабовые палочки+майонез; натертые на крупной терке очищенные яблоки; натертые на мелкой терке белки+майонез). Опять сыр; крабовые палочки +майонез; немного яблок и сыра. Хорошо промазать майонезом, украсить тертыми желтками.

Ирина КИСЕЛЕВА, г. Иваново

ПОДСКАЖИТЕ!

Рецепты интересных праздничных салатов и оригинальные идеи их подачи.

Ольга КЛИМОВА, г. Запорожье

Подпишитесь!

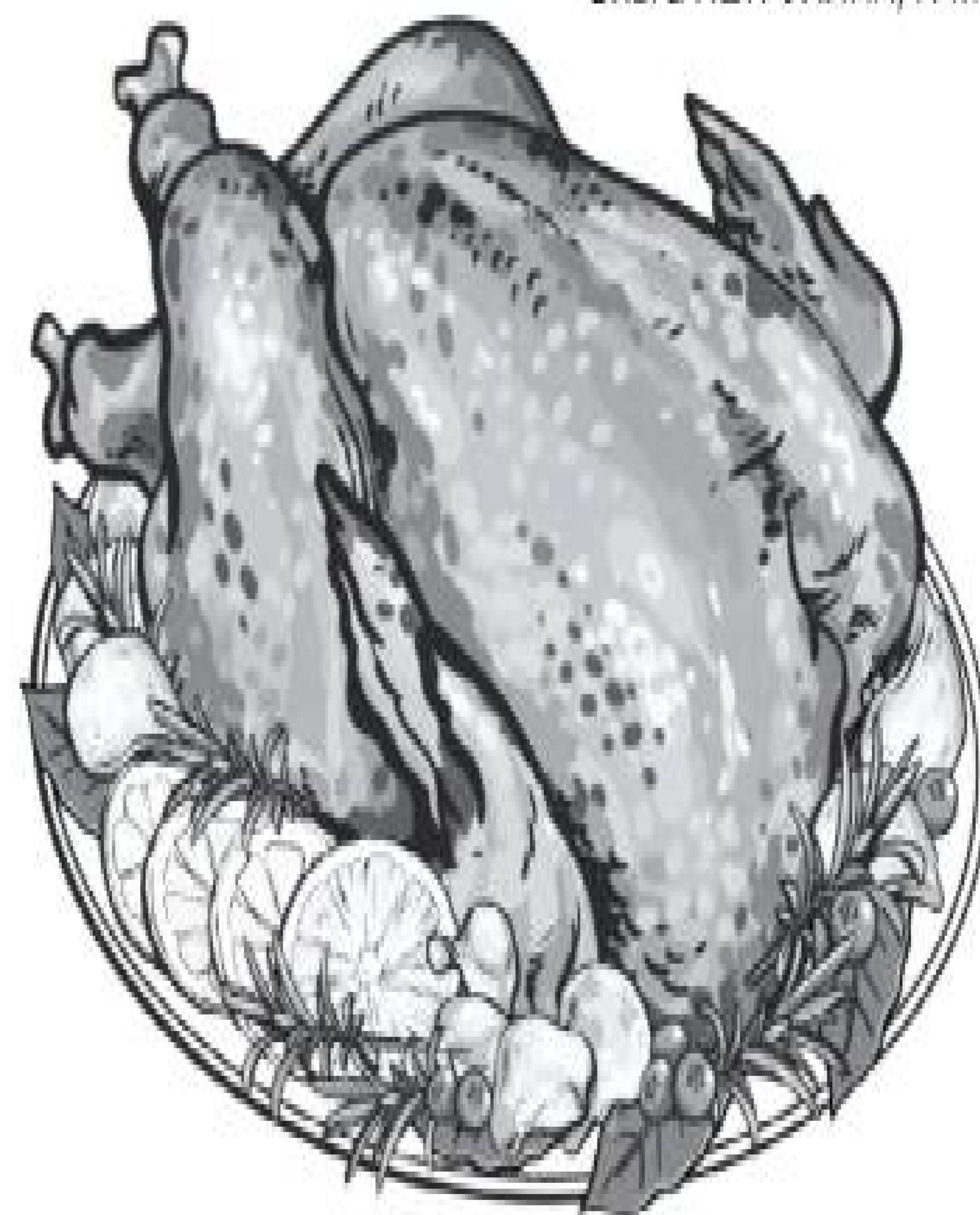
Ереванский амич

Обожаю армянскую кухню: шикарная, колоритная, потрясающая! Это одно из традиционных блюд.

Бройлерную курицу натереть солью и черным перцем снаружи и внутри.

Всыпать в сковороду **1/2 ст.** промытого риса **басмати**, налить воды, чтобы она его покрыла, оставить на 4 часа. Положить «хороший» **кусоч сливочного масла**, **0,5 ч.л. зиры**, по щепотке **молотых гвоздики, корицы и карри**. Добавить **1 ст.** замоченных на 2 часа **сухофруктов (курага, киш-миш, финики)**, **2 зубчика** измельченного **чеснока** и веточка нарезанного **базилика**. Перемешать, прогреть, снять с плиты, дать остыть. Этой смесью нафаршировать курицу, брюшко скрепить шпажками. Если начинка осталась, выложить слоем в форму, сверху уложить курицу, смазанную **сметаной**. Добавить **кусочек масла** и немного воды, запекать при 160 град. до готовности курицы (рис перемешать несколько раз).

Ольга ПЕТРУХИНА, г. Москва



УЛЫБНИТЕСЬ!

Все рецепты выпечки почему-то пропускают тот пункт, в котором ты (испачканный мукой) сидишь на полу (испачканном мукой), прислонившись к стене (испачканной мукой) и, пряча лицо (искаженное мукой) в руках (испачканных мукой), обещаешь себе больше никогда не связываться с тестом.

БЛЮДО
НА НОВЫЙ ЛАД

Лежали в морозильнике обжаренные пластинами баклажаны. Обычно я их после разморозки намазывала тертым сыром с чесноком, а тут захотелось попробовать чего-нибудь новенького. Не прогадала!

Приготовила свиной фарш с чесноком, луком и яйцом (посолила, поперчила). Намазала им баклажаны и свернула рулетиками. В сковородке обжарила лук с морковью, сверху уложила рулетики, добавила немного подсоленной воды и чуть-чуть потушила под крышкой.

Потом сверху полила домашним кетчупом и довела до готовности. Такие рулетики хорошо держат форму, вкусные и сытные. Можно готовить блюдо и из свежих баклажанов, предварительно обжарив их.

Людмила ИВАЩЕНКО,
г. Армавир

Будем вместе в 2020 году!

Копченые кальмары

Получаются вкусные и совсем не «резиновые».

1 кг кальмаров, 1 ст.л. с горкой соли, 2 ст.л. сахара, опилки для копчения (у меня бук и ольха).

Кальмары залить кипятком на 1-2 мин., слить и тут же залить холодной водой. Повторить так трижды.

Очистить их от пленок и пластинок, посыпать смесью соли и сахара, перемешать, оставить на час, несколько раз перемешивая. После этого обсушить тушки бумажной салфеткой и подкоптить. Нарезать кольцами.

Марина МАТВЕЕВА, г. Орел



E-mail: km@toloka.com

с пометкой «Михалычу»



Наши новинки!

«Плетем из бумажной лозы»

Всем, кто осваивает азы плетения из бумажной лозы, мы посвятили **свежий выпуск «Мастерской на дому» — «Плетем из бумажной лозы»**. Вы узнаете об основных видах плетения, о том, как правильно изготовить трубочки, чем их покрасить, чтобы изделие получилось крепким и аккуратным. А еще в номере советы и мастер-классы по изготовлению подставки под горячее, кресла, абажура для светильника. Надеемся, наше издание поможет новичкам освоить азы, а опытным мастерам подарит интересные идеи. **Уже в продаже!**



Подпишитесь!



Пирог «Из газеты»

Рецепт этого пирога по просьбам американских домохозяек опубликовался в газете «New York Times» с 1983 по 1995 гг.

1 ст. муки, 12 слив, 3/4 ст. + 2 ст.л. сахара, 120 г сливочного масла, 2 яйца, по 1 ч.л. разрыхлителя теста и корицы, соль.

Взбить масло с 3/4 ст. сахара. По одному добавить яйца, посолить. Ложкой вмешать смесь муки с разрыхлителем. Тесто получается густым.

Форму (d 24 см) смазать **сливочным маслом**, присыпать **мукой**, выложить тесто, разровнять. Сверху, не вдавливая, разложить половинки слив. Посыпать смесью из 2 ст.л. сахара и корицы. Выпекать 40 мин. до хрустящей корочки при 180 град. Подавать пирог теплым с шариком пломбира.

Наталья КУХАРЕНКО, г. Любань

ЗАСТОЛЬЕ ЗАТЯНУЛОСЬ
Все мы любим своих друзей, но бывают моменты, когда их, уж очень разгулявшихся, приходится деликатно просить откланяться.

Было моего друга день рождения. Компания собралась большая, стол ломился от вкуснятины. Венец праздника — кальян, а это «блюдо» растягивается надолго. И так всем хорошо было, что расхотелось не собирались. Так бы и сидели до утра. Но вдруг погас свет. «Эх, — печально вздохнул хозяин. — Придется закругляться». И все разошлись по домам.

А на завтра стало известно, что свет «пропал» стараниями самого именинника. Он в разгар веселья незаметно выкрутил пробки в подъезде.

Никто не обиделся, потому что так «выставлять» гостей еще нужно уметь!

Анна МАКЕЙ, г. Минск

Пирожное «Соффиони»

Итальянцы называют его «письмом любви»: нежная начинка в хрустящем тесте, как слова любви в письме, лежащем в конверте.

Для теста: 150 г муки, яйцо, 2 ст.л. сахара, 2,5 ч.л. растительного масла, щепотка соли.
Для крема: 200 г сыра рикотты, 2 яйца, 2,5 ст.л. сахара, 1 ст.л. цедры одного лимона, 1 ч.л. лимонного сока, щепотка соли.

Приготовить тесто: яйцо взбить с сахаром, добавить масло, соль и муку, хорошо вымесить. Скатать в шар, завернуть в пленку, положить в холодильник на час.

Для крема: желтки взбить с сахаром до побеления, добавить цедру лимона, перемешать. Соединить с рикоттой. Осторожно, движением снизу вверх, вмешать белки, взбитые с солью и лимонным соком до пиков.

Тесто тонко раскатать, нарезать на 6 квадратов по 10×10 см. Уложить их в ячейки формы для маффинов. Разложить крем, уголки теста завернуть к центру. Выпекать в духовке, разогретой до 180 град., 30 мин., затем при 160 град. — 10 мин. Остудить, посыпать **сахарной пудрой**.

Тамара ХВЕДЧЕНЯ, г. Минск



Жду писем!

В конце лета в Индии и Непале устраивается праздник для змей — Нагапанчами. Рептилий поят молоком, и их без страха берут на руки даже дети. А еще в этот день традиция предписывает молодым замужним женщинам навещать родителей. Ну не идти же к родне с пустыми руками?! Срочно нужны интересные рецепты праздничных угощений! Присылайте свои фирменные, а еще делитесь идеями оформления блюда и праздничного стола, смешными историями!

Ваш МИХАЛЫЧ

Будем вместе в 2020 году!

РЕВОЛЮЦИЯ 2017: СУПЕР-БЫСТРОЕ
ПОХУДЕНИЕ, 100% МОНОПРОДУКТ

+1
ВОДОРОСЛЬ,
СЖИГАЕТ ЖИР

Таким образом я потеряла

ВСЬ МОЙ ЛИШНИЙ ВЕС МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

Без усилий, легко и без лекарств.
(За год я не набрала ни одного килограмма)



Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 kilo тому назад. Я уже привыкла к факту, что буду толстой всю жизнь до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

МАРИЯ РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ ВСЕХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫМ НИКОГДА НЕ УДАВАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ, ИЛИ КОТОРЫЕ ВСЕГДА НАБИРАЛИ ПОТЕРЯННЫЙ ВЕС. ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ, ПОТОМУ ЧТО ИСТОРИЯ ЭТОЙ 38-ЛЕТНЕЙ ЖЕНЩИНЫ И МАТЕРИ ДВУХ ДЕВОЧЕК, КАЖЕТСЯ, УВЕНЧАЛОСЬ УСПЕХОМ.

То, что случилось с Марией, случится и с вами. Вы хотите избавиться от своего лишнего веса, без диет, голоданий и страданий.

МАРИЯ НИКОЛАЕНКО.

«После потери 20 килограммов, моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идем на прогулку вместе».

Я всегда имела избыточный вес с подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с моим весом. Я всегда была «толстой». Мои одноклассники всегда смеялись надо мной. Не говоря о том, как плохо я себя чувствовала и сколько я плакала.

Я вышла замуж в 28 лет, действительно хотела быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все, что можно было попробовать: голодание, лечение, изнурительные упражнения... И я смогла потерять 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Только после возвращения из медового месяца я вернула почти весь потерянный вес. Я тогда почти сразу забеременела моим первым ребенком. Во время беременности поправилась на целых 20 килограммов, которых уже не смогла сбросить.

Мне не нравился мой образ. Когда я смотрела в зеркало, не могла даже узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной.

Я была на грани депрессии. Обратилась к моему доктору, который просто сказал мне: «Вы должны похудеть.» Как будто я не знала это!

Он порекомендовал диету и массажный курс. Я внимательно следила за всеми его указаниями, но на самом деле ничего не произошло. Я потеряла 6 килограммов, но в течение месяца снова набрала их и я впадала в депрессию еще больше. Я боялась остаться жирной навсегда. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и особенно мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Во-первых, потому что я видела, что он все больше смотрел на других женщин и при том,

считал ответственной меня за свои постоянные неудачи. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

Я действительно попробовала все

Полная надежд и решительности я начала пробовать многочисленные методы, крема, диеты, лекарства... Но каждый раз я понимала, что это бесполезно. Худела на несколько килограммов, а затем снова толстела. Я действительно чувствовала себя разрушенной... Потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходила с ума! Я была на диете всю неделю, но было достаточно один раз полноценно пообедать, или съесть что-то сладкое, чтобы вновь вернуть мой потерянный вес. Прошло уже больше года, а я по прежнему весила 79 килограммов. Учтивая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды, когда я была в приемной моего врача, листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: они испробовали все, но не добились успеха и, в конце концов, они потеряли вес, а некоторые даже 16 килограммов в течение 4 недель с новым методом на основе 6 видов растений и морских водорослей. Я была очень скептически настроена, потому что ещё не успокоилась после всех прежних неудач.

Однако, это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье телефону. Они объяснили мне, что, пробуя, я не рисковала ничем, так как, если я не получила бы желанных результатов, могла бы получить возмещение. Так что, я собралась с силами и заказала Пастилки Spirulina. Как говорилось в статье, достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день независимо от еды. Это было очень легко, и я могла делать это в офисе, или даже когда я не ела дома. Действительно казалось, что программа была разработана специально так, чтобы не менять свои привычки. Я могла худеть, продолжая питаться обычной едой. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо особенной диете, я могла продолжить готовить и есть без раздумья.

В конце концов я потеряла вес. В тот же день я начала свое при-



ключение со Spirulina, даже не думая, что на следующей неделе у меня будет день рождения и что, конечно, буду пробовать различные сладости и блюда. И это было так, я принимала 3 пастилки каждый день, я чувствовала себя так хорошо, что не могла в это поверить... Я потеряла 6 килограммов. Я теряла по 1 килограмму в день. И это несмотря на всё, что я съела. Это было невероятно! И очень стимулировало... Это было смешно, потому что потеря моего веса соответствовало тем примерам, которые я прочла в статье. Она, как и я, теряла в среднем от 4 до 5 килограммов в неделю.

5 килограммов меньше
чем за неделю

Я была поражена, когда так быстро потеряла мой первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по три пастилки в день, чтобы потерять по килограмму в день. В последствии я ела нормально и делала свою работу, как обычно. Я буквально начала «плавиться». Менее чем за неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!

Мой муж не поверил. Я худела на его глазах! Каждые два дня я взвешивалась и

каждый раз я удивлялась потере своего веса! Это было очень приятно становиться на весы!

Моя одежда становилась слишком большой... меньше на 2 размера. Представьте мое удовлетворение, что теперь смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Всё, что они видели, что я ем, как обычно, но худела заметно. Однажды, мне пришлось раскрыть свою тайну моей сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Просто представьте, она тоже потеряла свои лишние килограммы менее чем за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограмм в течении одного месяца. Даже не представляла себе, что такое возможно.

Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Что касается меня, я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Это не случилось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я продолжала есть всё, что хотела и не набирала вес.

Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнете быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной. Кроме того, больше не будете испытывать постоянный голод, который постоянно преследует женщин, для которых потеря веса является настоящей одержимостью.

Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольной покупкой, вы можете всегда отказаться от продукта и получить уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить в наш адрес заявление о возврате денег заказным письмом с уведомлением о вручении и все заказанные продукты, за которые вы желаете получить возврат денежных средств в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления, мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

Это революционное средство даёт вам гарантию, что Вы получите ваш идеальный вес и фигуру, и вернете интерес к жизни!

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д.17, стр. 1, ОГРН 1127746143425. Протокол испытаний №030412/17 от 10.04.2017. Декларация о соответствии № БАЭС N RU Д-РУ.АЕ09.В.01389 от 11.04.2017г. *Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. Заказывая продукт, в соответствии с Законом РФ «О защите персональных данных» соглашаясь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам, в границах и с целью выполнения моего заказа. Реклама. Не является БАД и лекарственным средством

Вот 6 причин, по которым Вы худеете со Spirulina, при употреблении в пищу всего, чего вы хотите.

«Некоторые люди потеряли 10 килограммов в первую же неделю!»

Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных вопросов, которые задают нам насчёт Spirulina.

Вопрос: Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?

Ответ: Spirulina способна предотвратить осаждение жира на стенках, изгоняя и удаляя их день за днем. Отсюда происходит быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.

Вопрос: Для кого предназначен данный продукт?

Ответ: Для всех людей (женщин и мужчин), которые имеют реальные проблемы с весом, которые пытались похудеть с помощью диет и которые никогда не удавалось достичь хороших результатов.

Вопрос: Как быстро можно похудеть?

Ответ: Во-первых, да, очень быстро, в течении первых трех недель вы можете потерять до 1 килограмма в день. Без каких-либо усилий, без диет и физических упражнений!

Вопрос: Как это работает?

Ответ: Выбрав подходящий для вас курс, достаточно принимать по 3 пастилки ежедневно, независимо от приема еды, чтобы потерять желаемый вес. Продолжая есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 гр. День за днем ваше тело будет становиться более красивым и более приятным. Никаких ложных обещаний, со Spirulina результаты видны, измеряются, подтверждаются!

Вопрос: Каков точный состав данного продукта?

Ответ: Этот монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие и Вы увидите результат на бедрах, животе, лице.

Вопрос: Что является гарантией, что мой прежний вес не вернется обратно?

Ответ: Как видите, когда вы теряете вес после диеты или после принятия лекарств, он возвращается очень быстро. Но когда вы принимаете Spirulina происходит обратный процесс. Вы не только худеете, но улучшаете ваш метаболизм, который изменится навсегда.

Закажите по телефону:
8 (495) 781-42-14

Отправьте СМС* с заказом на номер:
+7 (925) 007-30-03

Заказ по СМС и электронной почте:
rusbetaprotect@gmail.com
просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:
www.ru.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

Да, пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанного ниже:

Пастилки Spirulina
программа на 20 дней

(2 упаковки)

Цена: 1999 руб.

Код продукта: 218 20 098

Пастилки Spirulina
программа на 10 дней

(1 упаковка)

Цена: 1299 руб

Код продукта: 218 20 097

Ф. _____

И. _____

О. _____

Индекс _____

Область _____

Район _____

Город/село _____

Ул. _____

Дом _____ кв. _____

Моб. тел. _____

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Баночка хрустящих огурчиков, ломтики хлеба с «шапкой» пряного лачо, блюдо с ароматным вареньем... Чтобы эта картина заиграла по-настоящему, исключим некоторые, вредящие нашему здоровью, «краски». О них расскажет наш постоянный консультант — диетолог Евгения НИКИТСКАЯ из Красноярска.

Домашние заготовки: вред и польза

Домашние «разносолы» — это всегда вкусно. Зимой они напоминают о лете. Выручают в пост, когда гости на пороге или когда «финансы поют романсы». И в отличие от покупных не содержат эмульгаторов, стабилизаторов, усилителей вкуса. Есть, правда, некоторые «подводные камни», о которых, хочу предупредить.

1 МАРИНОВАНИЕ

Плюсы. Возможность длительного хранения. Быстрота и доступность таких заготовок. Частично сохраняются витамины и минералы (зимой — это лучше, чем ничего). Стимулируют аппетит.

Минусы. Злоупотребление может вызвать обострение гастрита или язвы. Плохо влияют «маринады» на почки и печень, могут спровоцировать образование камней или увеличение органов.

Салаты и лачо готовят с большим количеством подсолнечного масла — это вредно для желчного пузыря, печени. Такими заготовками не стоит увлекаться людям, больным панкреатитом, холециститом и т.д. К тому же рафинированное масло очень калорийно!

АСПИРИНУ — НЕТ!

При частом употреблении продуктов, в приготовлении которых был использован аспирин, возможны тяжелые поражения ЖКТ и других внутренних органов (пиелонефриты и др.). Еще можно спровоцировать появление аллергических реакций на препарат во время его приема для снижения температуры. Польза аспирина для консервирования не доказана, а вред очевиден. В качестве консервантов лучше использовать столовый уксус или лимонную кислоту.

С МАЙОНЕЗОМ НЕ ДРУЖАТ

Закатки с добавлением покупного майонеза — не лучший вариант. Соус содержит множество консервантов, способствующих долгому хранению заготовок, но он же и усиливает их калорийность, а еще нивелирует всю пользу от овощей «без химии» со своего огорода.

2 СОЛЕНИЕ

Соль — отличный консервант, позволяющий сохранять овощи, мясо, грибы и даже фрукты.

Плюс: при солении холодным способом сохраняется большинство витаминов и минералов.

Минус: концентрированные рассолы могут спровоцировать отеки. Да и тяжело «разогнать» метаболизм и похудеть, если не убрать из меню солености. Противопоказания: гипертония, язвенная болезнь, камни в разных органах.

них есть более безопасные методы заготовок: соление, маринование в негерметичной таре, для грибов — сушка.

3 ВАРЕНЬЕ

Плюс. Польза есть только в «пятиминутках», потому что в них сохраняется большее количество витаминов (и пореже помешивайте их при готовке!). Норма — 3-5 ст.л. в день (при исключении других «сахаров»).

Минус. Не подходит для больных сахарным диабетом или страдающих лишним весом.

БОТУЛИЗМУ — БОЙ!

Ботулизм — опасная болезнь-инфекция с возможным летальным исходом. Частая причина — консервированные грибы, хотя ботулотоксин может накапливаться и в мясной тушенке, рыбных и овощных консервах.

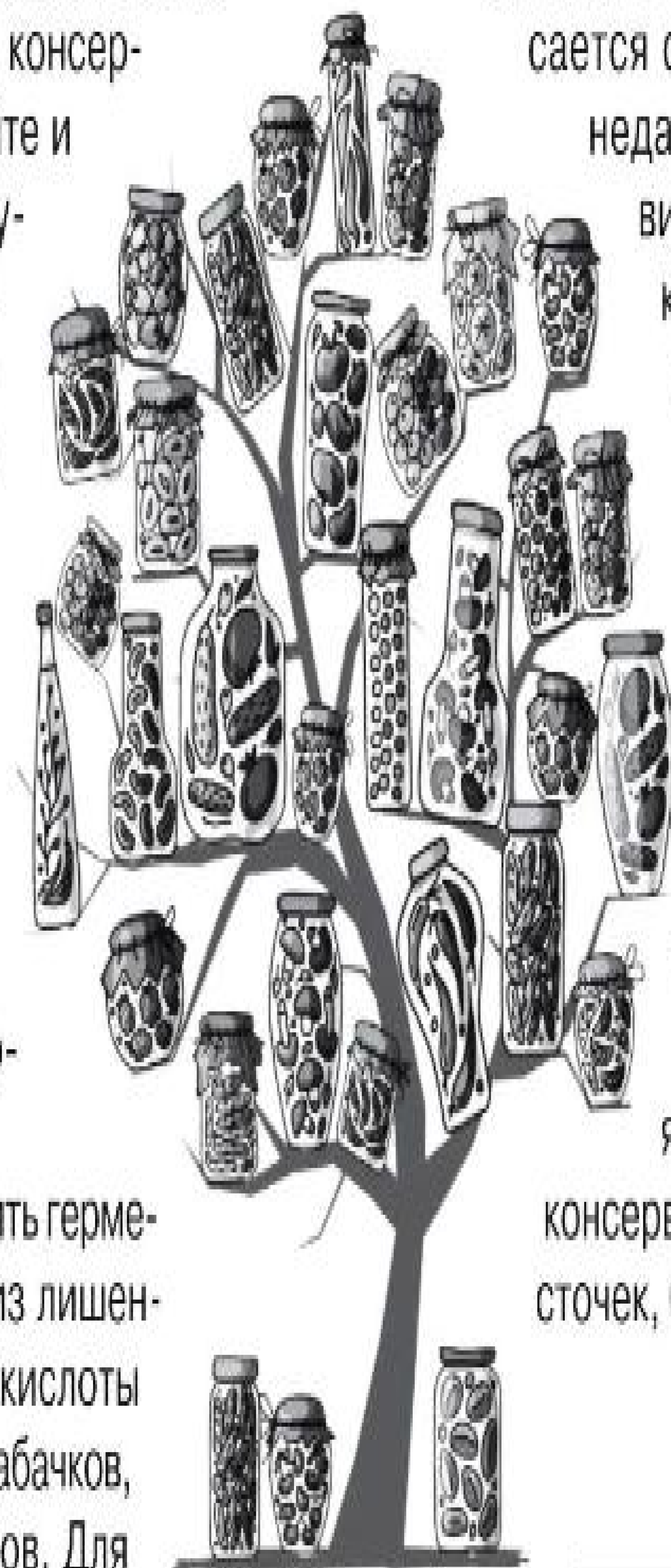
Как обезопасить себе? Соблюдайте чистоту при консервировании: стирайте и проглаживайте кухонные полотенца, тщательно стерилизуйте банки и крышки, а если готовите компоты из «паданок» (яблоки, груши, сливы, абрикосы), то стерилизуйте еще и содержимое банок.

И не стоит готовить герметичные консервы из лишенных естественной кислоты овощей (огурцов, кабачков, баклажанов), грибов. Для

ГОД ГАРАНТИИ НА КОСТОЧКИ

Компоты и варенья с косточками (вишни, персики, абрикосы) — это вкусно, но опасно. В ядрах содержится амигдалин, который в организме превращается в синильную кислоту — сильнейший яд. Но это касается старых заготовок, недавно же законсервированные косточковые для здоровья неопасны (но не стоит рисковать, давая такие заготовки детям до 12 лет). Допустимый срок годности заготовки с косточками — год. Разумеется, ягоды-фрукты, законсервированные без косточек, безопасны.

Евгения НИКИТСКАЯ,
диетолог, г. Красноярск



ПОСИДЕЛКИ: ОБЩАЕМСЯ



Вспомнили смешную кулинарную историю? Есть замечательный рецепт или интересный совет? Присылайте! А еще продумайте интересующие вас темы на следующий год. Сформулировать и высказать свои пожелания можно в №9 — для этого будет опубликована анкета. И поспешите подписаться на 2020 г. до 31 августа, чтобы не пропустить ни одного ценного номера и при этом сэкономить — цены-то еще старые. Потом грядет подорожание почтовых тарифов.

Знаменитые гурманы — МИКОЯН

Анастас МИКОЯН (1895-1978 гг.) — государственный деятель СССР, о хитрости и дипломатичности которого ходили легенды. Началась его карьера при Ленине, а закончилась при Брежневе. Большая ее часть — это руководство внешней торговлей и пищевой промышленностью.

С его приходом стала развиваться пищевая промышленность. Были построены заводы по производству консервов и соков, мяскокомбинаты, заработали кондитерские фабрики.

В магазинах появились мороженое (поговаривали, что нарком сам питал слабость к этому десерту), майонез, хлебоулочные изделия (до этого 60% населения пекли хлеб сами), шампанское, вареная колбаса, сгущенное молоко, кукурузные хлопья и др. Тогда же были разработаны основные ГОСТы на эти товары. Способствовал Микоян и становлению общепита. По его инициативе был введен «Рыбный» день и издана «Книга о вкусной и здоровой пище» — первая поваренная книга в СССР.

Из истории блюд

В прошлом номере я рассказал про знаменитый сливовый пирог из «New York Times» (рецепт см. на стр. 24). В продолжение темы — «Цветаевский» пирог с яблоками.

Согласно преданию, он был частым угоще-

нием за столом у сестер Цветаевых (собственно, отсюда и название).

Достоверен ли этот факт, неизвестно, но это не повод отказать себе в этой потрясающе вкусной выпечке.

Представьте себе: тонкая нежная и рас-

сыпчатая песочная основа и нежная кремовая начинка с ломтиками яблок. Сплошной восторг! Уж можете мне поверить!

Предлагаю приготовить его в следующем номере. Вы за?

Ваш МИХАЛЫЧ

Ранавексим - кулинара верный друг

До чего увлекательное дело — кулинария! Когда любишь готовить, то даже из простейших продуктов можешь создать шедевр, в котором «каждая калория на своем месте». Но, к сожалению, даже умелый кулинарных дел мастер может получить на кухне досадные бытовые травмы: порезаться ножом, оцарапаться о терку.

Да, травмы невелики, но и они нуждаются в правильной обработке, ведь большие проблемы могут начаться с малого. И в такой момент очень важно не терять времени понапрасну, а вовремя принять необходимые меры, чтобы воспрепятствовать проникновению в рану болезнетворных микроорганизмов. Для этого нужно сделать несколько несложных шагов.

Сначала нужно продезинфицировать рану подходящим антисептическим средством, которое найдется под рукой. Для дальнейшего лечения подойдет препарат **РАНАВЕКСИМ**.

Этот порошок обладает бактериостатическим действием и препятствует размножению микроорганизмов. Кроме того, **РАНАВЕКСИМ** удобен в использовании: специальный дозатор позволяет наносить препарат непосредственно на ранку, не дотрагиваясь до нее руками, и распределяет порошок равномерно и аккуратно. Упаковка препарата **РАНАВЕКСИМ** разработана таким образом, чтобы использовать препарат многократно, без



риска рассыпать. Это ли не экономия и забота о потребителе?

Позаботьтесь, чтобы в вашей домашней аптечке был **РАНАВЕКСИМ**, который поможет справиться с бытовыми повреждениями кожи, полученными во время приготовления пищи. Кроме того, он пригодится вам и на даче, где тоже случаются мелкие травмы. От ссадин и царапин никто не застрахован. А **РАНАВЕКСИМ** может подойти практически всей семье, за исключением малышей до 3 лет.

avexima

Легко использовать,
удобно хранить.

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



РУ: ЛП-003495. Реклама

Подпишитесь!

Еда, любовь и недопонимание

Если бы люди знали, как редко их понимают правильно, то чаще бы молчали. Так говорится. Исходя из личного опыта, могу сказать: не только слова трактуются неправильно, но и действия. Об этом моя история.

Это произошло, когда я увлеченно осваивала профессию журналиста в БГУ. Жизнь была насыщенной, после занятий — выставки, концерты. На одном из таких событий я и познакомилась с симпатичным будущим программистом Стасом.

Дальше все пошло как по маслу: любовь-морковь, романтика, знакомство с родителями. На встречу с ними я согласилась, ибо никогда не была в Давид-Городке, где у них было «родовое поместье». И ни разу не пожалела, потому что родители оказались исключительно интересными людьми — заядлые фольклористы-этнографы, которые то и дело срывались в экспедиции, отмечали «всякие Деды и Каляды» и вообще вели жизнь, полную приключений. Можно сказать, что я влюбилась не только в самого Стаса, но и во всю его семью.

Однажды, когда мои родители прислали очередную посылку, я решила поделиться с возлюбленным. Выдала ему пакет с морковками-огурцами, а под занавес вынесла красавицу-тыкву. Заодно и проконсультировала, что тыква отлично сочетается с пшен-

ной кашей. Где-то в этот момент мой Стас погрузился, но я этому значения не придавала.

Как ушел мой кавалер с припасами, так и пропал. До этого он меня и после пар встречал, и каждый вечер в общезнание заходил. А тут — тишина.

Подруги стали «успокаивать»: дурак, сам свое «щасця» упустил. Но я сдаваться не привыкла. Выловила его после занятий и строго так спрашиваю: «Что

это все значит, дружок?» Он

замаялся, а потом и говорит: «Так ты сама мне тыкву вынесла!» И, главное, с обидой такой говорит, с апломбом.

Как потом выяснилось, в семье фольклористов, которые традиции белорусские изучают и практикуют, «вынести гарбуза» — это действующий «культурный код». И значит он, что получателю отказано в ухаживаниях.

Мы с друзьями этот случай потому долго вспоминали и смеялись. А со Стасом мы все-таки расстались, но уже потом и не из-за тыквы. Вот такая история о «культурных кодах» и еде получилась!

Анна МАКЕЙ, г. Минск



ХОТИТЕ ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ? ЧИТАЙТЕ СЕНТЯБРЬСКИЙ НОМЕР!

Итальянская запеканка из баклажанов, японский морковный суп-пюре, «Цветаевский» пирог, цукаты из кабачков, яблочный зефир и др. И целая коллекция блюд из лесных грибов! **Не пропустите!**

Подпишитесь!

НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

ПЕРВЫЙ журнал-наставник о диабете

Индекс ПР110

«Подписные издания» Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

Только до 31.08.2019 г.

ПОДПИШИСЬ
на I полугодие 2020
по ценам
II полугодия 2019



Реклама

УЖЕ В ПРОДАЖЕ! УЖЕ В ПРОДАЖЕ! УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Первый журнал сканвордов для женщин

Индекс ПР115

«Подписные издания» Официальный каталог
ФГУП «Почта России»

Только до 31.08.2019 г.

ПОДПИШИСЬ
на I полугодие 2020
по ценам
II полугодия 2019



Реклама

Будем вместе в 2020 году!

Яблочный десерт

Для него беру антоновку, потому что именно она при запекании дает желеобразующий эффект.

5 средних антоновок, 150 г сахара, 2 яйца, 1 ст.л. меда для карамели.

Яблоки, разрезав на половинки, испечь в СВЧ (4-5 мин. при 1000 Вт). Мякоть выскрести ложкой (по желанию взбить блендером). Соединить с сахаром и яйцами, перемешать вилкой.

Для карамели: мед разогреть, затем варить, пока не начнет сильно пузыриться. Разлить в 6 формочек для кексов (рамекины), сверху разложить яблочную смесь. Установить их в большую емкость, в которую влить кипяток до краев формочек. Готовить в духовке час при 180 град. Десерт, остудив, поставить в холодильник на 3 часа.

Перед подачей провести ножом вдоль краев формочек, осторожно перевернуть содержимое на тарелку. По желанию посыпать молотым имбирем или корицей.

Ваш МИХАЛЫЧ

Для начисления ГОНОРАРА

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

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

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

Подпишитесь!

«КУХОНЬКА МИХАЛЫЧА» 16+

№ 8 (168), 6 августа 2019 г.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-25517 от 01.09.2006 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор **САНЧУК Т.И.**
Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»

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

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

Подписной индекс –
П1199 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
Распространитель – ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

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

Свободная цена.

Подписано в печать 26.07.2019 г. в 12.00

Тираж 29 000 экз.

отпечатан в типографии ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1
Отдел рекламы в Москве: тел. 8(495)662-92-18, 8(903)615-56-07; E-mail: reklama_ru@toloka.com

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

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

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

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

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

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru, Михаил Нейман.
Издается с сентября 2006 года.
Выходит раз в месяц.
Следующий номер выйдет 3 сентября 2019 года.



АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

СПЕЦМАЗЬ крем с пихтой сибирской и муравьиным спиртом



В АПТЕКАХ

ЧУДО ХАШ

Гель-бальзам с хондроитином и муравьиным спиртом



MIRACLE-HUSH

СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШ MIRACLE-HUSH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-У.АЮ18.В.08733. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

8-800-200-53-77

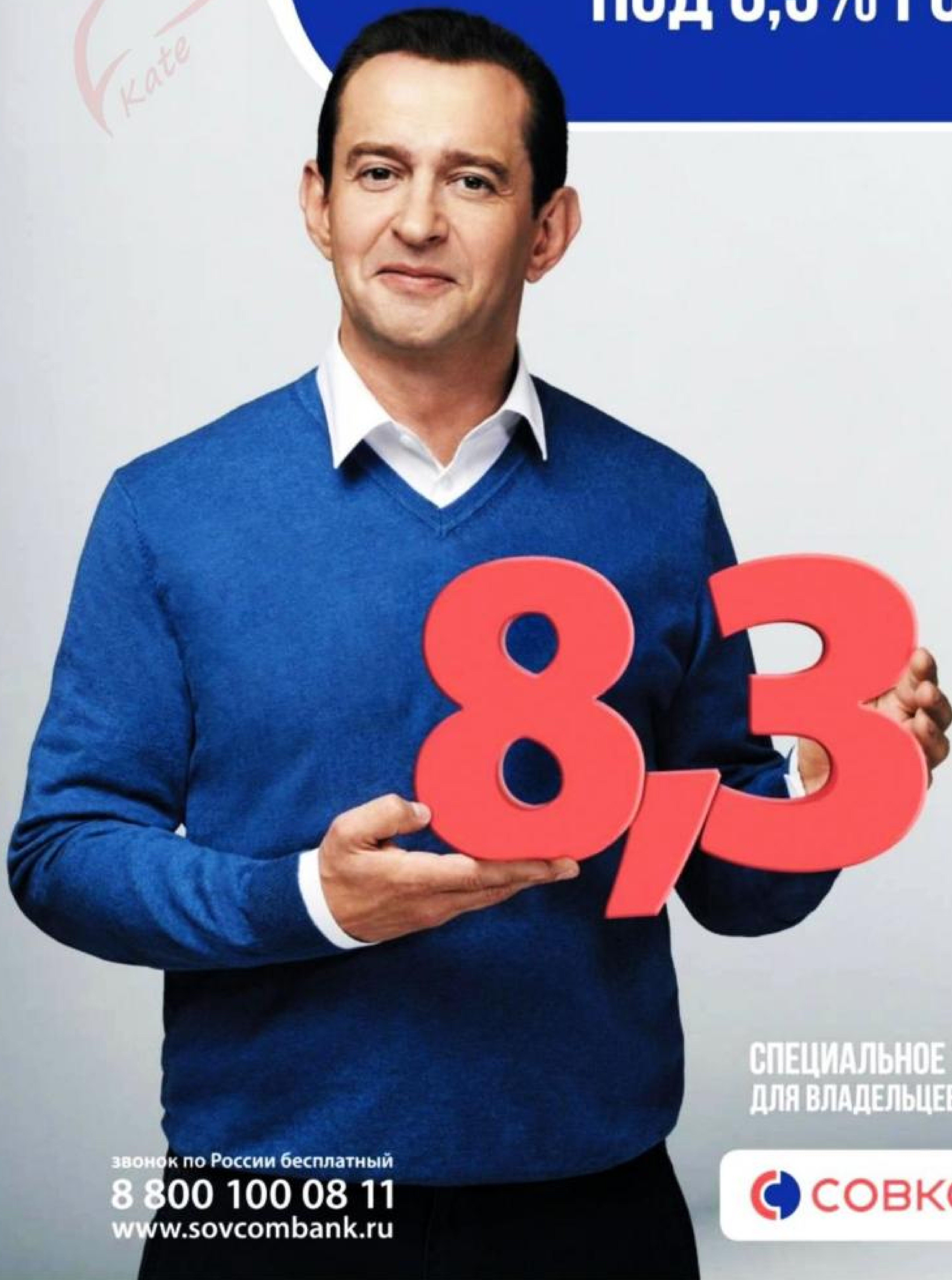
звонок по России бесплатный



Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-У.АЮ18.В.08733. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

НАДЕЖНАЯ ОПОРА

РАСТИТЕ ДЕНЬГИ НА ВКЛАДЕ ПОД 8,3% ГОДОВЫХ



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ КАРТЫ «ХАЛВА»

звонок по России бесплатный
8 800 100 08 11
www.sovcombank.ru

 **СОВКОМБАНК**

Вклад «СуперЛето с Халвой» для физических лиц. Минимальная сумма – 50 000 руб. Срок – 12 мес. Ставка – 7,3% годовых. При условии не менее 5 расчётов картой «Халва» (не учитываются расчёты с МСС кодами из Приложения № 2 к Программе лояльности для держателей карт «Халва») на общую сумму от 10 000 рублей ежемесячно и отсутствии просроченной задолженности по карте, ставка – 8,3% годовых. Сумма пополнения – от 1 000 руб. (не может превышать первоначальную сумму вклада, внесенную в течение 10 дней с момента открытия вклада). Проценты выплачиваются в конце срока действия вклада. При досрочном расторжении проценты выплачиваются по ставке 0,01% годовых. Карта «Халва»: лимит до 350 000 руб. в течение 10 лет. Срок рассрочки от 1 до 18 мес. на покупки в сети партнёров с учетом базового срока рассрочки, срока рассрочки по купонам, акциям, тарифным планам. Клиентам от 20 до 75 лет по паспорту РФ. Обслуживание – 0 руб. Ставка в течение льготного периода (36 мес.) – 0% годовых. При его нарушении, по окончании – 10% годовых на задолженность с даты возникновения. Условия действительны на дату выхода издания. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 963. На правах рекламы.