

16+

Святы

Лунный календарь на март-апрель

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Толока

№ 3 (71), март 2021 г.

По сезону

БЕРЕЗОВЫЙ
СОК

Экономно:
масло
из панцирей креветок

С пользой:
сладости
из грецких орехов



БЛИННЫЙ РАЗГУЛЯЙ

До 31 марта
вы можете
подписаться на
второе полугодие
2021 года по цене
ниже, чем на первое
полугодие.

Выгодный индекс:
П0479

ISSN 2411-0787

21003>



9 772 411 078008

ПОВЫШАЮТ ЛИ
ЯЙЦА
ХОЛЕСТЕРИН?



Весну встречаем — мясо запасаем

- ❖ Рулет из сала — деревенский деликатес
- ❖ Говядина «пшеничного» посола
- ❖ Чоризо — пикантные колбаски по-испански

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

Здравствуйте, дорогие!

Вот и дождались весны! Видели бы вы, с какой прытью и молодецкой удалью наши мужчины схватили фляги и помчались в лес, чуть только появились признаки соковдвижения. Березовик — первый витаминный эликсир, дающий не только силы, но и надежду, что все будет хорошо. Из года в год, какая бы суровая ни была зима, природа просыпается, обновляется и начинает жить в полную мощь. А значит, и нам пришла пора приниматься за дело.

И вот на окошках уже «колосится» рассада, в чуланах начинаем ревизию припасов и, конечно же, все свободные емкости заполняем свежайшим, чистейшим березовиком. Дорогие наши, мы сами неукоснительно следуем правилам и вас призываем: собираите сок, а также все остальные дары природы с умом и аккуратностью, стараясь не навредить окружающей среде, да и себе тоже. Ведь именно природа — наш с вами источник энергии. Если есть возможность, прогуляйтесь до ближайшего леска или рощицы, подышите свежим воздухом и осмотритесь на предмет первых весенних заготовок. Почки, листочки, побеги — все пойдет в дело! И пусть в самом начале весны еще не разгуляешься, но совсем чуть-чуть осталось... Уже в следующем, апрельском, номере начнем с вами колдовать с весенними витаминами, а пока, родные, просыпаемся, обновляемся и готовимся запускать наши «консервные заводики» — пусть сезон заготовок-2021 будет как никогда удачным!

Дорогие наши,

спешим напомнить, что на журнал **«Сваты. Заготовки»** можно подписаться не выходя из дома. Это просто, быстро, а главное — безопасно. Кроме того, вас ждут скидки по промокоду **«SP21»**.

Для жителей России: сайт **toloka24.ru**
Для жителей Беларуси: сайт **toloka24.by**



Даже у самой рачительной хозяйки может застаться и перекиснуть квашенка — с ней вкус щей уже не тот. Тогда 0,5 кг такой капусты перемешиваю с тертым морковью, ломтиками зеленого яблока и щепоткой сахара, плотно укладываю в банку. Если сока мало, подливаю чуточку кипяченой воды. Перед подачей добавляю измельченный лук и заправляю растительным маслом.

Кардамон от температуры

Знакомый травник поделился рецептом народного средства от температуры: смешиваю по 1 ст. воды и молока и добавляю 1 ч.л. молотого кардамона. Сахар или мед кладу по вкусу. Пью теплым в течение часа. Кардамон — природный стимулятор — отлично повышает защитные силы организма.



За зиму кожа теряет много влаги, становится тусклой и уставшей. Мою красоту спасает березовый сок. Белую или голубую глину развозжу березовиком до консистенции густых сливок, наношу маску на лицо на 15-20 мин. Смываю соком. Повторяю процедуру дважды в неделю.

Для любимой женушки придумал удобный способ хранения полотенец, прихваток, фартука. Закрепил на внутренней поверхности большого кухонного шкафчика ряд прищепок — они надежно держат текстиль, спрятав его за фасадом, и помогают поддерживать порядок.

**Скорлупа важна**

Наверное, многие освоили такое удобное приспособление для рассады, как лотки из-под яиц. А я пошел дальше: устанавливаю в ячейки половинки яичной скорлупы, заполняю почвой и сею в них семена — удобно, да и растения получают необходимый им кальций. Высаживая рассаду на грядки, скорлупу крошу рябьшком.



Даже если снег еще не сошел, шашлычок на даче — милое дело. Солю мясо, уже нанизав куски на шампур, до того как отправлю на угли. И обязательно промакиваю бумажным полотенцем, удаляя специи и пряности, в которых кусочки мариновались, — в этом случае и румяная корочка обеспечена, и горчить шашлык не будет из-за подгоревших приправ.

Черемшика

Давеча попробовал невиданную доселе закуску: вроде бы, не аджика, но остро и вкусно. Как оказалось, маринованная в кетчупе черемшиша. И рецептом со мной поделились: зеленые листья измельчаю, заливаю острый (!) кетчупом, храню в плотно закрытой банке в холодильнике. До того аппетитно, что я этот деликатес в одно лицо просто с хлебом навернул!





Витаминная бомба

Чай можно пить с медом, вареньем, шоколадной пастой... А я предпочитаю полезную смесь из пророщенной пшеницы. Намазываю ее на хлеб, печенье, да и просто ложечка-другая вприкуску очень хороша. Особенно сейчас, ранней весной, когда организм так нуждается в витаминах. Ценным их источником являются именно зерновые проростки, а в сочетании с сухофруктами и орехами — это просто витаминная бомба. Но слишком увлекаться тоже не надо: 1-2 ч.л. пасты трижды в день — оптимальная норма. Все ингредиенты беру в произвольных пропорциях.

- Проростки пшеницы • любые сухофрукты • грецкие орехи • мед • молотая корица.

Зерна пшеницы перебираю, мою, замачиваю на ночь. Утром промываю и раскладываю в плоские керамические тарелки тонким слоем, накрываю влажной марлей. Периодически зерна кладу в сито, промываю, перемешиваю, снова раскладываю и накрываю мокрой марлей. Через сутки пшеница начинает прорастать. Самые вкусные и полезные проростки — длиной 2-3 мм. Их мою, измельчаю в блендере вместе с распаренными сухофруктами и орехами. Добавляю мед, корицу, чтобы смесь получилась по консистенции как варенье. Храню в закрытой банке в холодильнике.

Лариса ОБЛАКЕВИЧ, г. Прилуки. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

Пророщенные злаки и бобовые могут быть добавкой к салатам и смузи. Помогают нормализовать вес, набрать мышечную массу. Кроме того, они улучшают состояние кожи и волос, пищеварение и перистальтику кишечника (уменьшают гнилостные процессы), работу сердечно-сосудистой системы (понижают уровень плохого холестерина, повышают упругость сосудов, снижают их ломкость). Полезны при диабете, так как имеют низкий гликемический индекс.

Суточная норма — 3 ст.л. Свежие пророщенные зерна советую хранить в холодильнике не более 1-2 дней.

С осторожностью есть при аллергии, заболеваниях ЖКТ в стадии обострения.

Людмила ДЕНИСЕНКО, диетолог, г. Киев

Мал росток, да удал

Очень важная деталь: микрозелень — это не БАД, а самостоятельная еда. Причем полноценная. Именно она при постоянном употреблении восполняет жизненные силы, помогает при переутомлении. По этой причине не стоит есть проростки перед сном. Важно, что клетчатка ростка усваивается организмом легче и быстрее, чем клетчатка взрослого растения.

Антон КУДИНОВ, специалист по качеству плодово-овощной продукции, г. Санкт-Петербург

Унаги

Как-то приготовила на ужин хрустящую курочку с кунжутом. Получилось блюдо почти как в японском ресторане. К такому горячему и соус нужен соответствующий. Изучила несколько рецептов унаги и по их мотивам приготовила свой вариант, так сказать, адаптированный — из продуктов, которые легко найти в наших магазинах.

- 40 мл соевого соуса • 50 мл оливкового масла • 10 г меда или 15 г сахарной пудры • свежий корень имбиря • картофельный крахмал.

Смешиваю соевый соус с маслом, добавляю мед или пудру. Очищенный корень имбиря мелко натираю и отжимаю сок — нужна примерно 1 ч.л. Либо кладу тертый имбирь, но тогда готовый соус дополнительно процеживаю. Нагреваю смесь на малом огне и всыпаю буквально щепотку-две крахмала, помешивая, чтобы не было комочеков. Варю до загустения, но ни в коем случае не даю закипеть. Остужаю и подаю к основному блюду.

Если вам данный соус придется по вкусу, смело увеличивайте количество ингредиентов и готовьте впрок. Он хорошо хранится в закрытой посуде в холодильнике.

Наталья БИТЮКОВА, г. Винница



Овощные цукаты

Очень вкусное, полезное и яркое лакомство.

- Свекла • морковь • 100 г очищенного корня имбиря
- 750 мл воды • 300 г сахара • 3 ст.л. лимонного сока.

Свеклу и морковь чищу, мою, нарезаю кубиками примерно 1,5 см. Воду делаю на 3 равные части (по 250 мл). В одной части воды растворяю 100 г сахара и добавляю 1 ст.л. лимонного сока, довожу до кипения, кладу свеклу и варю на малом огне до испарения жидкости. Так же готовлю морковь и имбирь. Когда вода испарится, а кубики карамелизируются, выкладывают их на противень, застеленный пергаментной бумагой, ставлю в разогретую до 60 град. духовку и сушу с открытой дверцей 6-7 часов. Готовые цукаты обваливаю в сахарной пудре. Храню в плотно закрытой емкости.

Любовь ВИШНЯКОВА, г. Липецк. Фото автора



НОВЫЙ

«СаганДали интенсив 12+» В ПОДАРОК КАЖДОМУ!

ПРЕДСТАВЛЯЕМ НОВЫЙ

УЛУЧШЕННЫЙ СОСТАВ И УДОБНУЮ УПАКОВКУ

Внимание! **ТОЛЬКО ДО 9 АПРЕЛЯ** «Здоровая Семья» реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали интенсив 12+»

**ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ
И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ
ПРОМОКОД
АКЦИИ 2299**



и получите «СаганДали интенсив 12+»
для всех 12 систем организма
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Заказать свой подарок вы сможете
по телефону горячей линии:

8-800-100-24-91

(звонок бесплатный)

Доставка «Почтой России» за счет производителя

«СаганДали интенсив 12+» – самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода! На основе многочисленных отзывов и предложений нами был пересмотрен, улучшен и увеличен состав обычного «СаганДали» с 12 до 20 компонентов. Теперь он оказывает еще более мощное активное действие, чтобы приносить пользу. Пропейте хотя бы один курс – и, я уверена, Вы будете удивлены его целебной силой! Биокомплекс способствует бесперебойному функционированию сердечно-сосудистой системы (укрепляет стенки сосудов, улучшает реологию крови, помогает поддерживать давление в норме, положительно влияет на уровень холестерина в крови), очищает организм от шлаков, способствует нормализации работы мочеполовой системы, замедляет процессы старения, повышает защитные силы организма. Также он может способствовать выведению камней из почек, препятствует развитию неблагоприятных новообразований! Звучит фантастически, но вот в чем секрет: живительный комплекс «СаганДали интенсив 12+» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта, сахара и консервантов. Главным элементом натуральной композиции является трава саган-дайля, что в переводе с бурятского означает «продлеваящий жизнь». Существует легенда, согласно которой воины, возвращавшиеся с победой, втыкали свои копья в склоны горы Саян, чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства, шаманы применяют саган-дайля в своих ритуалах для излечения от самых разных недугов. «СаганДали интенсив 12+» возвращает ростки здоровья в большом организме, позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела».

www.zs-altay.ru

Главный технолог ООО «Здоровая семья»
Кислова Людмила Геннадьевна

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 64320181 ОГРН ИП: 319645100051779. Реклама



Тыква «Лапша»

- 0,5 кг тыквы • 1/3 ст. 3%-ного уксуса • 1/4 ст. растительного масла
- 0,5 ст.л. сахара • 1 ст.л. соевого соуса • 1 ч.л. зерен горчицы • щепотка соли.

Тыкву натираю на терке для моркови по-корейски, сок отжимаю, поливаю уксусом, оставляю на 30 мин., затем жидкость сливаю, тыкву отжимаю,

заливаю кипящим маслом, накрываю на 10 мин. крышкой. Добавляю соль, сахар, горчицу. Хорошо перемешиваю, поливаю соевым соусом и еще раз перемешиваю. Даю настояться в холодильнике 2-3 часа. Храню там же, но не очень долго.

Анастасия ПАНИНА,
г. Саратов



Как правило, к марта-апрелю яблоки у нас остаются сморщеные и неказистые, да и во вкусе теряют. Но мы, Сваты, экономные — невыбрасываем их, а чистим, натираем на крупной терке, смешиваем с измельченным луком и используем в качестве маринада для шашлыка, переслаивая таким пюре куски мяса.

Закуска из кабачков

- 0,5 кг кабачков • 3-4 зубчика чеснока • 1 ч.л. соли
- укроп.

Для маринада: • 0,5 ст. растительного масла
• 1/3 ч.л. лимонной кислоты • 1 ст.л. меда • молотый черный перец.



Кабачки нарезаю тонкими ломтиками. Солю, добавляю измельченный чеснок и оставляю под небольшим гнетом на 40 мин. Соединяю продукты для маринада. Заливаю кабачки и оставляю при комнатной температуре на 6 часов. Затем перемешиваю и ставлю в холодильник. Храню там же либо раскладываю в полилитровые банки, накрываю крышками, стерилизую около 7-10 мин. и закатываю.

Мой совет

Можно добавить натертую на крупной терке морковь или кислые яблоки.

Татьяна БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ,
с. Еловатка Саратовской обл.
Фото автора

Шампиньоны в томатном соусе

- 0,5 кг шампиньонов • луковица
- 2 зубчика чеснока • 3 веточки кинзы • 2 ч.л. томатной пасты • лавровый лист • 1 ч.л. смеси пряностей итальянские травы
- 1 ч.л. семян горчицы • 0,3 л воды
- 1 ст.л. 9%-ного уксуса • 1 ч.л. соли
- 1 ч.л. сахара.

Шампиньоны мою, нарезаю половинками или четвертинками, выкладываю в кастрюлю. Добавляю измельченную кинзу, нацинкованный лук, нарезан-



ный пластинами чеснок, пряности. Томатную пасту развозжу в воде, заливаю грибы. Кастрюлю ставлю на огонь и довожу до кипения, варю 5 мин. Всыпаю соль и сахар, готовлю еще 15 мин. Снимаю с огня, вливаю уксус. Остужаю и ставлю в холодильник на сутки. Храню там же, но не очень долго.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва.

Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, расскажите, как сохраняете на зиму первую витаминную зелень: от черемши до молоденьких крапивы и щавеля. А также присылайте рецепты заготовок из овощей, ягод и фруктов, которые больше всего любят в ваших семьях. Поощрим автора каждого опубликованного письма.



Свеколка «По-датски»

- 2 средние свеклы • крупная луковица • 175 мл красного винного уксуса • 0,5 ч.л. готового хрена
- 1/4 ч.л. зерен горчицы • лавровый лист • 0,5 ч.л. черного перца горошком • 1 ч.л. крупной морской соли • 250 мл воды.

Свеклу запекаю в духовке до готовности, чищу, нарезаю пластинами; очищенный лук — полукольцами. Заливаю водой хрен, горчицу, лавровый лист, соль и перец, кипячу, вливаю уксус. Снова довожу до кипения, снимаю с огня и слегка остужаю. Заполняю овощами банку, заливаю маринадом. Закуску можно пробовать уже через несколько часов, но лучше дать ей настояться. Храню в холодильнике. Перед подачей советую полить оливковым маслом.

Лилия ЛЮБЫЙ, г. Симферополь.
Фото автора

Рассол: пить или не пить?

Если речь идет именно о рассоле из-под бочковых огурцов естественной ферментации, то польза от него несомненна.

* Огуречный рассол — это раствор, в который переходят некоторые минералы и витамины из овощей. За счет естественного квашения в нем образуются молочная кислота и колонии пробиотических бактерий, которые попадают в нашу пищеварительную систему, тем самым снижая количество патогенных микроорганизмов. Из-за повышенной кислотности продукт улучшает работу желудка, стимулируя выделение пищеварительного сока.

* Именно этот напиток — одно из немногих натуральных средств, которые восстанавливают электролитный баланс, снижая мышечную боль во время спортивных нагрузок.

* Необязательно пить чистый рассол. Он может стать отличной основой для бодрящего овощного смузи. Однако учитывайте, что это



Соленые апельсины

Рецепт нашла на одном испанском сайте. Признаюсь, деликатес меня удивил и заинтриговал. Попробовала — и решила, что буду готовить постоянно.

- 2 апельсина • 3-4 зубчика чеснока • 2 ч.л. соли • 2 ч.л. сахара
- 1 ч.л. сушеного розмарина • около 80 мл оливкового масла.

Цитрусы обдаю кипятком, нарезаю кружочками, кладу в стерильизованную пол-литровую банку, пересыпая солью, сахаром, розмарином и пластинами чеснока. Оставляю при комнатной температуре на 2-3 часа, периодически встряхивая. Когда апельсиныпустят сок, полностью заливаю маслом. Настаиваю под крышкой в холодильнике 10-14 дней. Подаваю к мясу, птице и под коньячок.

Светлана ЛАНИТА, Испания.

Фото автора

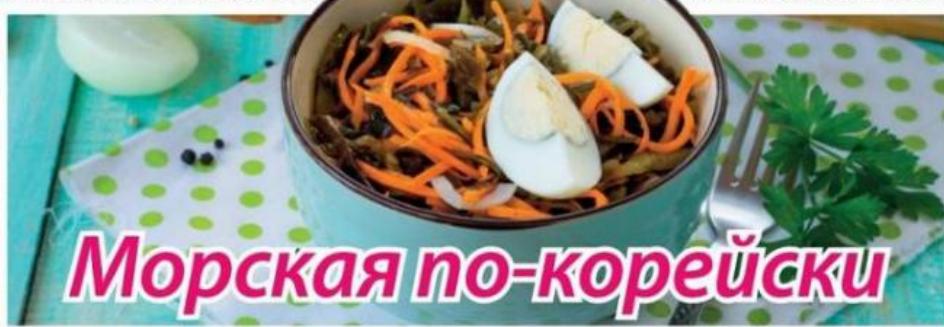
скоропортящийся продукт, поэтому, если есть необходимость, советую его замораживать.

* Не рекомендую принимать при мочекаменной болезни, холецистите и гепатите.

* И ни в коем случае не путайте рассол с маринадом. Фабричные маринады с большим количеством уксусной эссенции, к сожалению, не приносят никакой пользы здоровью.

Ольга ГЛУШКО, нутрициолог, диетолог-консультант, @fit.ninza, г. Краснодар





Морская по-корейски

Рецептов приготовления морской капусты очень много. Но этот — мой фирменный. Придумала его, общаясь с корейцами и изучая кухню этой страны. Попробуйте — закуска такая полезная!

- 100 г сушеної морської капусти • крупна морквя • 3 луковиці • 100 мл растительного масла • 3 зубчика чеснока • полстручка острого перца (можна сушеної) • 0,5 чл. уксусної ессенції • соевый соус — по вкусу • горсть семян кунжута (если есть) • сладкий перец (если есть).

Капусту тщательно мою, замачиваю на час, чтобы набухла. Варю от 20 мин. до часа — она не должна хрустеть (время зависит от свежести продукта). Откидываю на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Морковь и лук чищу, нарезаю тонкой соломкой. В большой сковороде раскаляю масло, всыпаю нарезанный острый перец, быстро обжариваю, помешивая, чтобы кусочки не почернели, но масло вобрало в себя его цвет и вкус. Добавляю кунжут, жарю несколько секунд, затем лук — его готовлю до полупрозрачности, за ним — морковь, которую лишь слегка томлю. Если есть сладкий перец, шинкую его полосками и тоже обжариваю.

Морскую капусту нарезаю ножницами и готовлю с остальными овощами, постоянно помешивая, не более 15 мин. Снимаю сковороду с огня, дополняю измельченным чесноком, уксусом, соевым соусом, перемешиваю, даю настояться 30-60 мин. Затем пробую и корректирую вкусовыми добавками. Опять даю настояться минимум ночь. Храню в холодильнике до недели.

Галина БЕЗРУКОВА, г. Димитровград

Капуста по рецепту свекрови

Такую капусту готовит моя свекровь. Рецепт простой, но при этом интересный и быстрый. Мять руками овощи не придется, так как они заквашиваются в рассоле. Закуска получается очень вкусная, хрустящая, к тому же бюджетная. Готовлю с ней салаты, начинки для пирогов или просто заправляю маслом и луком и подаю на стол.

- 3 кг капусты • 2 средние моркови
- 5-6 лавровых листов • 15-20 горошин черного или душистого перца
- 200 г клюквы.



Для рассола на 1-1,5 л воды:

- 2 ст. л. соли (не йодированной) • 1 ст. л. меда.
- У капусты снимаю верхние листья, тонко шинкую кочан ножом, на терке или в комбайне, смещаю с тертым морковью и клюквой. Заполняю овощами чистую банку, хорошо утрамбовывая, и перекладываю лавровым листом и горошинами перца. В теплой кипяченой воде растворяю соль и мед, остужаю и заливаю в банку, чтобы рассол полностью покрыл капусту. Неплотно прикрываю крышкой или сложенной в несколько раз марлей, ставлю в глубокую тарелку и оставляю при комнатной температуре на 3 дня, протыкая деревянной палочкой или ножом 3-5 раз в день. Затем ставлю в холодильник.

Ольга ЦИВАТАЯ, г. Москва. Фото автора

По-корейски

В моем кулинарном блокноте этот рецепт появился именно под таким названием, а потом где-то прочитала, что данное обозначение весьма условное. С одинаковым успехом такая капуста может называться имеретинской, кахетинской, грузинской... Разница лишь в наборе используемой зелени и степени остроты.

- 2 кг капусты • 3-4 средние свеклы
- 200 г зелени сельдерея (можно добавить кинзу, петрушку) • 1-2 крупные головки чеснока • 3-6 стручков острого перца (можно сушеноого)
- 2-3 лавровых листа • черный перец горошком • соль.

Свеклу варю 20 мин., остужаю, чищу. У капусты удаляю кочерыжку, листья нарезаю крупными квадратами, перец — кусочками, свеклу — кружочками. Зелень измельчаю. Чеснок чищу, небольшие зубчики оставляю целыми, крупные разрезаю пополам. В посуду для засолки выкладываю половину капусты, свеклы, зелени, перца — острого и горошком, чеснока, лавровых листов.

Затем снова слой капусты и перечисленных ингредиентов. Готовлю рассол, для которого на каждый 1 л воды добавляю 1 ст. л. без верха соли — на указанное количество продуктов обычно требуется 3 л жидкости. Если заливаю капусту горячим рассолом, она заквасится быстрее, но будет мягковата. Если же холодным, процесс продлится дольше, но готовка получится суперхрустящей. Ставлю гнет и выдерживаю при комнатной температуре до 6 дней (при горячей заливке достаточно дня). Затем ставлю в холод на хранение.



Светлана ТАРХОВА, по e-mail.
Фото автора



- 10 кг капусты • 300-350 г моркови • 200-250 г соли
- 25 г семян тмина.

Кочаны чищу от верхних зеленых и поврежденных листьев, удаляю кочерышку, шинковкой или ножом нарезаю полосками 3-5 мм. Морковь чищу и натираю на крупной терке. Смешиваю все ингредиенты, соленой, значит, процесс брожения завершен.

Если квасила в большой посуде, то переношу ее в холодное место: при 0-2 град. заготовка хорошо хранится — остается умеренно кислой и хрустящей. Или раскладываю капусту по банкам, вместо гнета проталкиваю в горлышко мягкую полиэтиленовую крышку и расправляю, накрывая овощную массу. На поверхности всегда должен быть сок. Выход — около 6 л квашенки.

Ирина КОНСТАНТИНОВА,
г. Новополоцк. Фото автора

Закарпатский суп из квашенки

Такой суп варю обычно ведерными кастрюлями. Когда в доме благоухает «пасуля с капустой» (так звучит название блюда по-закарпатски), можно больше ничего не готовить. Навернешь тарелочку — и непременно хочется налить еще одну. Суп сытный, хорош и горячим, и холодным, очень выручает в пост. В нашей семье к этому кушанью особо трепетное отношение.

Мой свекор когда-то каждую субботу ходил в сауну. Там собиралась небольшая дружная компания мужчин, приходившихся друг другу братьями. Попарившись как следует разомлев, они предавались воспоминаниям. А что вспоминаешь, когда тебе пошел восьмой десяток? Детство, маму — молодую и красивую, ее ласковые натруженные руки, которые даже в лихолетье старались приготовить что-нибудь вкусненькое... Это теперь дети капризно выбирают между баунти и сникерсом, а тогда деликатесом казался суп из квашенной капусты.

Мама любит марципаны

Мужи в почтенных летах бережно доставали из «хранилищ» своих сивых головушек обрывки фраз, ароматы, звуки и образы детства... Крошечное закарпатское село, а в нем — немцы. Они начисто выметали все запасы съестного. Чудом сохранившиеся горстки фасоли обычно просто варили.

Если удавалось раздобыть соли и заквасить немного спрятанной капусты, готовили вкуснейший суп. Мама обычно говорила, что не любит его, а любит марципаны. Дети смеялись и наяривали деревянными ложками обжигающее варево прямо из общего котелка. Мама же тихонько глотала слезы и ласково проводила рукой по стриженным под ноль макушкам.

Подслеповатые глаза уже постаревших братьев на-

полнялись бездонными озерами невыплаканных слез. Мужчины не плачут — они огорчаются. Но старики уже простительно. Василий, Шома, Иштван и Виктор — русин, еврей, мадьяр и украинец — дети разных народов и одной матери, спасшей и вырастившей их в суровые времена. Мамы Веры, которая так любила марципаны, что никогда не ела простого супа из квашеной капусты. Лишь бы им, мальчишкам, досталось побольше.

Внимание: рецепт!

На 4-литровую кастрюлю: • 300-400 г сухой фасоли • подсолнечное масло — без запаха и с запахом (для подачи) • 1 кг квашеной капусты • крупная луковица • 4-5 зубчиков чеснока • лавровый лист • зелень укропа (можно сушеная или замороженная) • 1 ст.л. сладкой паприки • стручок острого перца • соль • сахар.

Фасоль замачиваю на ночь, сливаю жидкость, добавляю свежую воду и варю на малом огне. Если капуста слишком кислая, промываю, заливаю водой и готовлю отдельно от фасоли до мягкости, отвар сливаю, но не выливаю. На сковороде разогреваю масло без запаха, обжариваю измельченные лук и чеснок, добавляю примерно половину вареной фасоли, посыпаю паприкой, слегка разминаю фасоль и вливаю немного воды, в которой она варилась. В кастрюлю с капустой добавляю фасоль с отваром и луковую зажарку. Порциями вливаю капустный отвар, пробуя, чтобы было пикантно, но не резко кисло. По вкусу кладу острый перец, лавровый лист, если необходимо — соль и сахар. Измельченный укроп всыпаю в почти готовый суп. При подаче по желанию в каждую тарелку добавляю 1 ст.л. ложку или меньше ароматного масла.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ, г. Берегово

Что для чего?



Семена укропа и тмина — для аромата

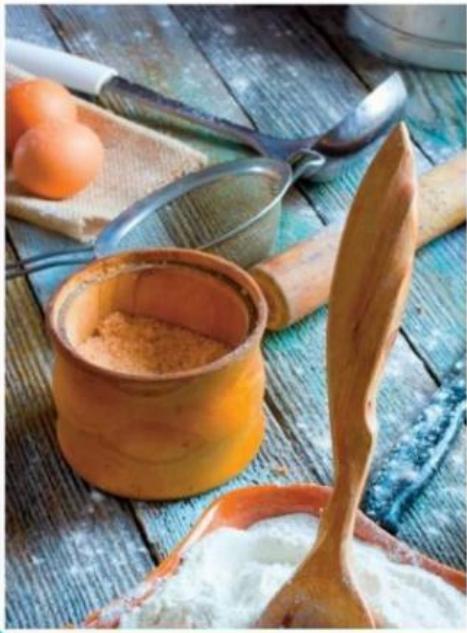


Кора дуба, тертый хрен — для хруста



Яблоки, ягоды (брусника, клюква) — для пикантности





Адыгейская

• 0,5 кг соли • 50 г очищенного чеснока • 1 ч.л. молотого черного перца • 1,5 ч.л. сладкой паприки • 0,5 ч.л. молотого острого перца • 0,5 ч.л. сушеного орегано • 0,5 ч.л. молотого кориандра.

К соли добавляю чеснок, пропущенный через чесночницу, и все молотые пряности, хорошо перемешиваю и разминаю толкушкой. Персыпаю в емкость с крышкой, интенсивно трясу. Если остались крупные кусочки чеснока, дополнительно разминаю их и снова трясу закрытую емкость. Раскладываю готовую адыгейскую соль в баночки и храню в прохладном темном месте.

Ирина БОРДАКОВА, г. Балашов

Кулинарная соль (посолочная смесь)

При мариновании рыбы и раньше добавляла немного сахара — с ним вкуснее. А с курицей вышла другая история. По причине «некогда готовить» решила замариновать птицу и потом запечь, причем сразу побольше. На свой риск заправила куриные «запчасти» посолочной смесью. И с трепетом ждала результата, ведь в такой заправке сахара больше, чем соли. Запекла в духовке и угостилась с удовольствием. Еще подумала: «Какая же я голодная, что столько съела». И уже потом сообразила — все дело в маринаде! Вот так и рождаются новые кулинарные шедевры.

Перемалываю **черный перец горошком с крупной серой каменной солью и сахаром** в соотношении 2:3:5 (в качестве меры можно взять столовую ложку). Перемешиваю до однородного состояния и персыпаю в баночку с плотной крышкой. Храню в сухом месте.



Цитрусово-розмариновая

Такая соль — прекрасная добавка к рыбе, а еще она даже нейтральные по вкусу овощи делает вкуснее, например картофель, капусту, кабачки.

- 2-3 веточки свежего розмарина
- цедра апельсина и лимона (лучше лайма) • 200 г морской соли мелкого помола • 100 г поваренной соли.

Обрываю с розмарина листики-иголочки, очень мелко рублю ножом — именно при таком способе выде-



ляется сок, но зелень не превращается в кашу. Натираю на мелкой терке цедру цитрусовых, добавляю оба вида соли, перемешиваю до однородности. Застилаю стол пищевой пленкой, кладу бумажные полотенца в 2-3 слоя и пергаментную бумагу — так хорошо будет впитываться влага. Распределяю смесь и оставляю примерно на 3 дня, пока соль окончательно не высохнет. Специально не стала выдерживать смесь в сушилке: важно, чтобы все ингредиенты пропитались соком и ароматом друг друга, а для этого нужно время. Периодически разминаю соль, чтобы она не слежалась. Храню в сухой чистой банке с крышкой.

Татьяна РОМАНОВА, г. Дмитров.
Фото автора

С южной ноткой

Люблю птицу и рыбу с легкими нотками цитрусов. Всыпаю в чашу блендера крупную морскую соль, сушеную цедру лимона или апельсина, тщательно измельчаю. Персыпаю ароматную специю в чистую баночку, плотно закрываю и храню в сухом месте.

Антонина КОРОЛЕВА,
г. Одесса

«Базилио»

Это самая удивительная и душистая соль. Для меня запах базилика — что-то нереальное. Ингредиенты беру всегда по вкусу.

Базилик (зеленый и фиолетовый) мою, обсушиваю, ненадолго оставляю на воздухе, чтобы слегка подвял. Оба вида крупно нарезанного базилика по отдельности смешиваю с тертым очищенным **чесноком и солью**. Измельчаю блендером. Выкладываю на противень, застеленный пергаментной бумагой, ставлю в разогретую до 110 град. духовку и сушу 15 мин. Выключаю нагрев, но не достаю противень, пока смесь полностью не остынет. Готовую приправу персыпаю в баночку и храню в темном прохладном месте.



Элла ИВАНОВА, г. Кривой Рог. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, сколько отличных приправ, заправок, соусов можно приготовить с сочной свежей зеленью! Мы ждем ваши рецепты весенних заготовок. Лучшие будут опубликованы на страницах издания, а их авторы получат заслуженное денежное вознаграждение (для этого обязательно укажите необходимые данные — см. стр. 29).

Малиновка

Вкус у такой горчицы — бесподобный! Идеально подходит к сырам, а также в заправки для салатов.

- 200 г свежей или замороженной малины • 2,5 ст.л. горчичного порошка • 1 ст.л. меда • соль • молотый черный перец — по вкусу.

Малину, если надо, размораживаю, протираю сквозь сито, жмых выбрасываю. К протертой массе добавляю соль, перец, горчичный порошок и мед. Увариваю на малом огне до желаемой консистенции (обычно достаточно 5-7 мин.). Переливаю в сухую чистую банку и даю остить. Храню под крышкой в холодильнике.



Екатерина ГОРДЕЕВА, г. Минск.
Фото автора



Медовая

Особенным вкусом обладает сладкая горчица на меду. Холодец, зельц, сосиски трудно представить без нее. А сальце с такой приправой — просто песня!

- 50 г горчичного порошка • 100 мл воды • 1 ст.л. меда • 1 ч.л. сахара
- 1/4 ч.л. соли • 1 ст.л. растительного масла • 1 ч.л. белого винного уксуса
- молотые пряности — по желанию.

К горчичному порошку порциями вливаю воду, перемешивая и растирая, чтобы не было комков. Добавляю мед, сахар, соль, масло, уксус.

По желанию можно всыпать любимые пряности. Все хорошо перемешиваю, перекладываю в стеклянную или керамическую посуду, плотно закрываю и оставляю на ночь в тепле для созревания. Храню готовую горчицу в холодильнике.

Людмила НОВОСЕЛОВА,
г. Костанай. Фото автора

Медовая горчица хороша не только с сальцем, но и в качестве маринада для куриных крыльышек. Только желательно еще к ней добавить соевый соус, чуток лимонного сока и побольше измельченного чеснока. Курочка, потомившаяся в такой смеси даже пару часов, получается просто изумительно ароматной и вкусной!



Зернистая

Часто такую горчицу производители называют французской. В моей семье любят сочетать данную приправу с мясными блюдами и яйцами. Также готовлю с ней салатные заправки, смешивая с майонезом или растительным маслом.

- 150 г зерен светлой горчицы • 100 мл фруктового уксуса (яблочного, винного и пр.) • 100-150 мл любого фруктового сока без мякоти или воды • 2-3 ст.л. сахара или меда • около 0,5 ч.л. соли или — по вкусу.

Зерна горчицы промываю, заливаю уксусом и соком (водой). Ставлю в холодильник на 1-2 дня. Затем довожу до кипения на плите или в микроволновке, варю около 1 мин. Откладываю

2-3 ст.л. полученной массы, остальное измельчаю в пюре блендером или толкучкой. В оставшуюся горячую смесь добавляю сахар (мед) и соль, а также полученную кашицу из зерен горчицы. Перемешиваю. Распределяю приправу по стерилизованным баночкам, даю ей дозреть под крышкой минимум пару дней. Храню в холодильнике.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ, г. Киров.
Фото автора



Горчичные премудрости

Для насыщенного и яркого вкуса горчичный порошок советуем развести одной из перечисленных жидкостей. Попробуйте!



Кипяток



Уксус
(лучше
натура-
льный)



Сухое вино



Лимонный
или
яблочный
сок



Рассол



Пряно-яблочный

Пусть вас не смущают заданные пропорции. Первый раз приготовила с опасением из трети указанных продуктов, так сказать, на пробу. И пожалела — буквально тут же пришлось готовить еще. Этот соус отлично дополнит не только оладьи и блинчики, но и сырную тарелку. Густой, ароматный, некалорийный.

- 10 яблок • 0,5 ст. яблочного сока
- 1 ст. сахара • по 1/4 ч.л. молотых имбиря, корицы, гвоздики, мускатного ореха.

Яблоки чищу, нарезаю кусочками, смещаю с сахаром и пряностями. Заливаю соком и тушу на малом огне, чтобы выпарились жидкость. Как только фрукты потемнеют и станут мягкими, снимаю с огня и взбиваю до однородной массы блендером или миксером. Остужаю, храню в холодильнике, но не очень долго.

Лариса МАЛЬЦЕВА, г. Губкин.
Фото автора

«Счастье луковое»

Уже на этапе подготовки и перемешивания луковой массы с пряностями было очень вкусно! Закрыть удалось лишь одну баночку — остальное съели, не дождаясь остывания.

- 750 г очищенного салатного белого лука • 200 г сахара • 50 г изюма
- 2 лавровых листа • 125 мл сухого белого вина • 6 см свежего корня имбиря
- 0,5 ч.л. горошин черного перца.

Изюм ошпариваю кипятком. Лук чищу, нарезаю тонкими полукольцами. Сахар смещаю с измельченными лавровыми листами, очищенным и натертым на мелкой терке имбирем, перцем, солью, вином. Все ингредиенты довожу до кипения и томлю на малом огне, помешивая, 40 мин. Готовый конфитюр разливаю в стерилизованные банки. Закатываю, остужаю. Выход: около 700 г.

Оксана СИМИЙОН, г. Одинцово. Фото автора

Грузинская зеленая аджика по оригинальному рецепту

В нашей семье уважают тыкву. И недавно в гостях у моей коллеги попробовали королеву всех овощей с очень интересным дополнением — зеленой аджикой. Мне так понравилось эта приправа, что теперь, благодаря оригинальному рецепту хозяина дома (он родом из Грузии), сам ее готовлю. Аджика хороша не только с тыквой, но и с мясом, рыбой. При этом долго хранится.



Валерий ФРОЛОВ, г. Белгород. На фото — гостеприимный хозяин Севериан Давидович

- 0,5 ст. ядер грецких орехов • стручок острого зеленого перца • 3 зубчика чеснока • 100 г зелени петрушки • по 200 г зелени кинзы и сельдерея • соль и молотый черный перец — по вкусу.

Орехи, вымытые острый перец, петрушку, кинзу, сельдерей, очищенный чеснок измельчу в блендере или пропускаю через мясорубку 2-3 раза. А вот в классическом варианте все надо долго и тщательно толочь в ступке. Всыпаю соль и перец, перемешиваю. Перекладываю в чистую сухую стеклянную банку, закрываю крышкой. Если готовлю в большом количестве, то храню в холодильнике.

Вариант вкуснейшей подачи

Ароматная сладкая тыква, смазанная грузинской зеленой аджикой — это что-то! У 1-1,5 кг тыквы удаляю семечки, мякоть с кожурой нарезаю дольками, как арбуз, и каждую из них еще перевернув пополам. Кусочки варю 5 мин. или запекаю в духовке до мягкости, остужаю. Подаваю с зеленой аджикой.

Мой совет

Перед подачей на стол аджику можно немного разбавить сметаной или растительным маслом.



Раньше горчицу в шутку называли «профсоюзным маслом». Почему? Потому что в столовых ее бесплатно выставляли на столах: ешь — не хочу. Но она была настолько слабенькой, что намазывали на хлеб ее так щедро, как масло.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Луковый конфитюр (мармелад) хорош в качестве соуса к классическим стейкам, отлично дополняет сыр. Выложите на тарелку любимые орехи, камамбер, бри и дор блю, а в соусник — луковую заготовку. Просто идеальное сочетание! Данный рецепт очень похож на угощение, которое мы готовим на кухне ресторана, но при этом не добавляем изюм и используем чаще всего фиолетовый лук.

Юрий ШАЙКОВСКИЙ, шеф-повар кулинарной студии «Живи вкусно», г. Санкт-Петербург

Тыкву выращивали в Америке аж 5 тысяч лет назад! Доказательством столь древней популярности стали семена, найденные во время археологических раскопок перуанских захоронений.



Экспресс-морковь

Ядра 10 грецких орехов измельчаю в блендере, смешиваю с головкой чеснока, пропущенной через пресс, молотыми черным и душистым перцем — по вкусу, 1 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара, 2 ст.л. 9%-ного уксуса и 4 ст.л. растительного масла. Крупно натертую морковь (1 кг) перемешиваю с заправкой, прижимаю, накрываю пищевой пленкой и ставлю в холодильник на ночь.

Храню там же.
Наталья СМИРНОВА,
г. Волжск

- Яркий и ароматный борщ в нашей семье любят все. Поэтому в свободное время включаю любимую музыку и... делаю такую заготовку. И только кто-нибудь из домочадцев протянет: «Эх, сейчас бы борщика отведать...», дымящееся угощение уже тут как тут.
- **2 кг вареной свеклы**
- 1,5 кг капусты • 800 г моркови • 800 г лука • 250 г томатной пасты • 4 ст.л. 9%-ного уксуса.

- Для маринада: • 1,5 л воды • 125 г соли • 125 г сахара.

Очищенную оставшую свеклу натираю на крупной

Тыквенный салат «Ароматто»

Очень удачная и вкусная заготовка.

- 750 г тыквы • 250 г лука • 1-2 стручка сладкого перца (можно замороженного) • 2-3 кусочка моркови • щепотка кориандра • лавровый лист • 3 горошины черного перца • 1-2 листика базилика или сельдерея.

- Для маринада: • 1 л воды • 250 мл 9%-ного уксуса • 1 ст.л. соли • 100 г сахара.

Нарезаю очищенный лук, перец и мякоть тыквы некрупными кусочками. Кладу овощи в литровые банки слоями, каждый посыпая пряностями и измельченной зеленью. Смешиваю и кипячу 2-3 мин. все ингредиенты для маринада и заливаю в банки до краев, прикрываю крышками и стерилизую 25-30 мин. Закатываю и переворачиваю до остывания. Храню в темном прохладном месте.

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

«Борщовка»

Яркий и ароматный борщ в нашей семье любят все. Поэтому в свободное время включаю любимую музыку и... делаю такую заготовку. И только кто-нибудь из домочадцев протянет: «Эх, сейчас бы борщика отведать...», дымящееся угощение уже тут как тут.

2 кг вареной свеклы

• 1,5 кг капусты • 800 г моркови • 800 г лука • 250 г томатной пасты • 4 ст.л. 9%-ного уксуса.

Для маринада: • 1,5 л воды • 125 г соли • 125 г сахара.

Очищенную оставшую свеклу натираю на крупной терке. Обжариваю в растительном масле нарезанный лук и крупно натертую морковь, добавляю томатную пасту. Смешиваю все ингредиенты для маринада, довожу до кипения, опускаю нашинкованную капусту и варю 15-20 мин. Добавляю зажарку, свеклу, уксус, перемешиваю и выключаю огонь. Раскладываю заправку в стериллизованные баночки, закатываю.

Анна МАРАЧКОВСКАЯ,
г. Орша

Рецепт семейного счастья, или Путь к сердцу мужчины...

Борщ! Как много шуток, мифов и сложностей вокруг этого блюда: «По последним данным, богиня — это девушка, умеющая готовить борщ», «Он любит борщ — воспользуйся же этим», «Рецепт борща по-мужски: берешь женщину, ставишь у плиты минут на 40 и ждешь полной готовности блюда».... Я, конечно, люблю своего мужа (и борщ, кстати, тоже), но 40 минут стоять у плиты — то еще «удовольствие». Поэтому ловите мой сценарий развития событий!

Кипячу воду или **мясной бульон**, кладу в него нарезанную очищенную **картошечку**, замороженную вареную **фасоль** (ее готовлю раз в несколько месяцев с запасом, излишки замораживаю в пакетах), измельченную **зелень** и — самое главное — баночку **борщевой заправки**, которую осенью заготавливаем с мамой на весь год. Варю 5 мин., затем даю настояться под крышкой и наслаждаюсь свободой, а также статусом хорошей жены.

Ксения ЛОГИНОВА, @login_home, г. Пенза. Фото автора

Бонус

Сытные щи с перловкой

Обычно заготавливаю такие щи, когда провожу отпуск дома. Зато потом, даже при самом напряженном рабочем ритме, мы не остаемся без горячего первого блюда, а порой едим закаточку в качестве салата. Это очень вкусно! Ингредиенты можно варьировать: чего-то добавить больше или меньше — как нравится.

- 300 г перловкой крупы • 3 кг капусты • 1 кг моркови • 1 кг лука • 0,5 л томатной пасты
- 2 ст.л. 9%-ного уксуса
- 50 г чеснока • 3 ст.л. соли
- 5 ст.л. сахара • 0,5 л растительного масла.

Перловку варю до полуготовности. Капусту шинкую, тушу с растительным маслом после закипания 15 мин. (если кочаны несочные, вливаю немного воды). Добавляю крупно тертую морковь, минут че-

рез 5 — нарезанный лук, еще через 5 мин. — перловку, томатную пасту, уксус, соль, сахар, чеснок. Готовлю 15 мин., распределяю в стерилизованные банки. Закатываю и укутываю до остывания.

Выход: 11-12 пол-литровых баночек.

Мой совет

В сезон томатную пасту можно заменить свежими помидорами. Я иногда кладу 1 кг помидоров и 0,5 л томатной пасты, но в этом случае не добавляю уксус.

Валентина ТИМКИНА,
г. Могилев



Модная распродажа до -50%!



Теплые бабуши
Бабуши на войлочной нескользящей подошве согреют и подарят мягкость и комфорт. Сделаны из натуральной овечьей шерсти.

Материал: 70% шерсть,
30% п/э. Стелька –
войлок. Подошва: ЭВА.
Россия. Размеры 36–45.
Спрашивайте Ваш размер
при заказе!

скидка 40%
~~1490 р.~~ 890 р.

Жилет жаккардовый
черный с орнаментом
Стyльный жаккардовый
жилет, в котором Вам буд-
дет комфортно в любые
холода! Удобный фасон,
модный орнамент и
плотное шерстяное по-
лотно.

Материал: 30% шерсть,
70% акрил. Длина: 74 см.
Россия. Размеры 46–48,
50–52, 54–56, 58–60, 62–64.
Спрашивайте Ваш
размер при заказе!

скидка 40%

~~1490 р.~~ 890 р.



скидка 50%

~~2990 р.~~ 1490 р.

Жакет жаккардовый синий в розах

Теплый и элегантный жакет из плотного шерстяного трикотажа жаккардовой вязки.

Материал: 40% шерсть, 60% акрил. Длина: 73 см. Россия. Размеры 46–48, 50–52, 54–56, 58–60, 62–64. Спрашивайте Ваш размер при заказе!



Понcho синее

Никогда не выходящее из моды понcho – самая женственная и практичная одежда на весну! Свободный фасон скроет недостатки, теплая ткань защитит от весенней прохлады.

Материал: 50% шерсть, 50% акрил.
Размер: универсальный (50–64). Длина:
82 см. Россия.
Лот 135 3336

Понcho красное

Мягкая струящаяся ткань подчеркнет прелест женской фигуры. Большой отложной воротник можно поднять и застегнуть на шее. Необычно, стильно, выгодно - для Вас!

Материал: 50% шерсть, 50% акрил.
Размер: универсальный (50–64). Длина:
90 см. Россия.
Лот 130 7153

скидка 50%

~~3990 р.~~ 1990 р.

МОЙ МИР
myomir.ru

Звонок по России и с городского,
и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ:** 8-800-250-21-76

код заказа:
PM-21-467-ВОГ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва,Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3090. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 30.06.2021 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-21-467-ВОГ. Реклама.

14 Сладкие заготовки

Грецкий орех полезен для всех?



В переводе с латыни ботаническое название грецкого ореха означает «царский плод Юпитера». Чем же он полезен, а кому от него стоит отказаться, рассказывает нутрициолог, диетолог-консультант Ольга ГЛУШКО (@fit.ninnya) из г. Краснодара.

Ядра спелого грецкого ореха содержат более полный набор витаминов и минеральных веществ по сравнению с зелеными. Минералы, клетчатка, важные полиненасыщенные жирные кислоты, витамины — все это есть в плодах.

Кстати, еще наши предки заметили, что ядра похожи на мозг, а значит, оказывают положительное влияние на него. И это действительно так. Жирные кислоты улучшают память и концентрацию внимания, а магний повышает стрессоустойчивость и работоспособность. Грецкие орехи, если есть их регулярно, — отличное профилактическое средство от атеросклероза.

Важные нюансы

Суточная норма — 8-10 штук для взрослого человека и 5-7 — для детей и пожилых людей.



❖ Уникальные свойства грецкого ореха в полной мере раскрываются в сыром и чуть подсушеннном виде. У жареных ядер большинство ценных качеств теряется.

❖ Старайтесь покупать орехи в скорлупе. Очищенные быстро окисляются и приобретают вкус прогорклого масла.

ВНИМАНИЕ! Этот продукт очень калориен, поэтому людям с избыточным весом советую есть не более 5 ядер в день. С осторожностью к данным пло-

дам нужно отнестись больным панкреатитом, с обострением гастрита и язвами ЖКТ. И вовсе отказаться тем, у кого есть ярко выраженная аллергия на любые орехи.

Паста

- 300 г ядер грецких орехов • 3 ст.л. с верхом сахара или меда • 2 ст.л. с верхом какао-порошка • 150 мл воды.

Орехи измельчаю в блендере, добавляю остальные ингредиенты, перемешиваю и взбиваю погружным блендером. Перекладываю в чистую сухую баночку, закрываю крышкой и храню в холодильнике.

Конфеты

Процесс приготовления тот же, только вместо 150 мл воды — всего 5 ст.л., добавляю еще и 1 ст.л. **сливочного или растительного масла без запаха**. Скатываю из массы шарики-конфетки и кладу на пару часов в холодильник. Готовые храню там же.

Мои советы

❖ Ядра можно измельчить в мясорубке: пропустите через нее орехи 2-3 раза и смешайте с другими ингредиентами.

❖ Люблю горький шоколад, поэтому орехи не обжариваю, и паста получается с горчинкой. А если больше по вкусу молочный, то прокалите ядра на сухой сковороде, очистите от шелухи и готовьте по рецептам. У лакомств будет более мягкий вкус.



Инна ПАВЛОВА, г. Могилев.
На фото — внучка Кариша

Цукаты

Нарезаю 1 кг мякоти тыквы кусочками, опускаю в сироп из 200 мл воды и 400 г сахара, всыпаю щепотку лимонной кислоты и варю на малом огне до мягкости. Выкладываю на противень, застеленный пергаментом, и сушу в духовке при 130 град. примерно час. Остывшие цукаты посыпаю корицей или сахарной пудрой.

Ирина БОРДАКОВА, г. Балашиха

Тыква со вкусом ананаса

Приготовить незатейливый десерт из тыквы легко: просто запекаю в духовке нарезанные дольки с сахаром или даже без него. Однако можно придумать что-то поинтереснее, потратив при этом минимум времени и ингредиентов. Когда впервые поставила на стол это угощение, домочадцы «размели» тыквенные кубики за считанные минуты. Самое главное: тыква подвергается термической обработке всего 5-10 мин., а значит, в ее составе сохраняется максимум полезных веществ.

- 200 г мякоти тыквы • 0,5 л воды
- 7 ст.л. сахара • 30-50 мл 9%-ного уксуса • 3-5 бутонов гвоздики • молотая корица на кончике ножа.



Наливаю в кастрюлю воду, добавляю все ингредиенты, кроме тыквы, и довожу до кипения. Мякоть нарезаю кубиками, кладу в кастрюлю с сиропом и варю 5-10 мин. (кусочки должны остаться упругими и не развариться). Выкладываю ломтики в блюдо или глубокую миску, остужаю. Сироп процеживаю. Когда остывает, заливаю им тыкву и ставлю в холодильник. Пробовать можно уже через час-другой. Храню в холоде, но не очень долго.

Мария ВЕЧКАНОВА, г. Белгород

Пропитки для бисквита

Апельсиново-ромовая

Многим нравятся сильно пропитанные сиропом торты. Я была удивлена десертами в Италии: таких влажных бисквитов нигде больше не ела. Надо отдать должное кондитерам — это очень вкусно. «Скучные» сиропы из сахара и воды уходят в прошлое. Например, к классическому ванильному бисквиту отлично подойдет пропитка из апельсинового сока — яркий букет с легкой кислинкой сделает торт незабываемым. А добавив немного белого рома, усилим аромат и вкус.

- 300 мл апельсинового сока • 150 г сахара • 20 мл белого рома.

Довожу до кипения сок и сахар, нагреваю до полного растворения специи, остужаю. Вливаю ром, перемешиваю и пропитываю коржи. Обычно для торта пеку два бисквита диаметром 23 см, каждый разрезаю

вдоль пополам. Данного количества сиропа как раз хватает на 4 коржа.

Мой совет

Если любите насыщенный вкус, добавьте темный ром. Естественно, если торт для детей, воздержитесь от алкоголя.

Марина КОЖЕМЯКИНА, г. Омск.
Фото автора



Чтобы бисквитный корж стал мягким и сочным, перед пропиткой даю ему немного остыть, оборачиваю пищевой пленкой и кладу в холод минимум на 8 часов. А еще важно, чтобы между пропиткой и смазыванием кремом прошло 20-30 мин. И, конечно же, перед нарезанием торта нужно выждать не менее 6 часов.

Яблочный мармелад

Мы живем за городом — вокруг сады, яблок всегда запасаем много. Когда отложенные на хранение фрукты начинают портиться, очень выручают этот рецепт мармелада. Причем я слегка изменила процесс подготовки яблок, заранее очистив их от кожуры и семенных коробочек, тем самым освободила себя от необходимости перетирать горячую массу.

- 2 кг очищенных от кожуры и семенных коробочек яблок • 1 кг сахара.

Нарезанные дольками яблоки выкладывают в рукав для запекания. Готовлю в разогретой до 200 град. духовке 30 мин. По желанию пропускаю пюре сквозь сито для более гладкой текстуры, но можно этого и не делать. Всыпаю сахар во фруктовую массу, на среднем огне, помешивая, довожу до кипения, увариваю до загустения около 10 мин. Широкую форму застилаю бумагой для выпечки, выливаю яблочное пюре и ставлю в нагретую до 80 град. духовку на 2 часа. За-

тем нагрев отключаю, а заготовку оставляю в теплой духовке на 5 часов. Повторяю процесс сушки еще раз. Накрываю верх пергаментом, аккуратно переворачиваю и подсушиваю или в духовке, или в теплой сухой комнате, например, возле батареи. Получается плотный пласт мармелада, который хорошо



держит форму при нарезании. Едим его вприкуску с чаем. А еще люблю добавлять в качестве начинки в выпечку — ничего не вытекает.

Мой совет

Любимое лакомство нашей семьи с данным мармеладом — творожное печенье. Готовлю его так: смешиваю 200 г творога с яйцом, 2 ст.л. сахарной пудры и щепоткой соли. Подсыпаю 180 г муки и 150 г натертого на крупной терке охлажденного сливочного масла. Быстро замешиваю эластичное мягкое тесто, скатываю в шар и — в холодильник, накрыв пищевой пленкой, на полчаса-час. Затем раскатываю, вырезаю кружочки, на половинку каждого кладу по кусочку мармелада и защищиваю края. Выпекаю в разогретой до 190 град. духовке 15 мин.

Ирина ОСИПОВА, г. Вильнюс. Фото автора

Шоколадная паста

В кастрюлю вливаю 1 ст. молока, добавляю по 3 ст.л. сахара, какао-порошка, муки, а также ванилин на кончике ножа. Постоянно помешивая, довожу массу до кипения и варю до загустения. Снимаю с огня, перемешиваю с 50 г поломанного шоколада и 70-80 г сливочного масла. Остужаю, перекладываю в чистую банку.

Храню в холодильнике.
Анна КАЛМЫКОВА,
г. Санкт-Петербург

Мой совет

Любимое лакомство нашей семьи с данным мармеладом — творожное печенье. Готовлю его так: смешиваю 200 г творога с яйцом, 2 ст.л. сахарной пудры и щепоткой соли. Подсыпаю 180 г муки и 150 г натертого на крупной терке охлажденного сливочного масла. Быстро замешиваю эластичное мягкое тесто, скатываю в шар и — в холодильник, накрыв пищевой пленкой, на полчаса-час. Затем раскатываю, вырезаю кружочки, на половинку каждого кладу по кусочку мармелада и защищиваю края. Выпекаю в разогретой до 190 град. духовке 15 мин.

Ирина ОСИПОВА, г. Вильнюс. Фото автора

«Висельник» с грейпфрутом

Такой напиток можно готовить с любым цитрусом, например лимоном или апельсином.

- Грейпфрут • 2 л качественного самогона (40-45%).

Фрукт тщательно мою щеткой с содой. Обвязываю его натуральной (желательно хлопковой) нитью. В банку с широким горлышком объемом 3 или 5 л наливаю самогон и



Алкогольный ликбез: нужен ли «отдых» настойкам?

Когда только начинал заниматься самогоноварением, столкнулся с новым для себя понятием — «отдых» настоек и наливок. Звучит забавно, не правда ли? Но когда набрался опыта и сравнил разные напитки, понял: «отдых» нужен всем, в том числе и алкоголю, причем не только настойкам, но и обычному самогону, который развозжу до «питейного» градуса. Дело в том, что во время смешивания происходит химическая реакция, при которой спирт соединяется с водой и другими элементами. Чтобы реакция прошла полностью и завершилась, требуется время. Поэтому даже самогону после разведения даю постоять минимум 4 дня, а уже после начинаю готовить на его основе другие напитки. Что касается настоек, для них «отдых» не менее важен: многие раскрывают свой вкус через две недели и более. То есть после собственно настаивания, например, в течение месяца, прошлифровав и разлив напиток по бутылкам, не спешите его дегустировать. Дайте постоять в темном прохладном месте еще минимум пару недель. Поверьте, ожидание того стоит — многие настойки могут кардинально преобразиться во вкусе. И учитывайте, что «отдыхать» готовому алкоголю лучше всего в стекле. Пластик или нержавеющая сталь могут дать неожиданный эффект в виде постороннего привкуса.

Евгений ЧУКИН, автор канала «Блокнот самогонщика». Фото автора

Рецептом этого ликера в одной из телепередач поделилась Ирина Аллегрова. Я приготовила — получилось просто супер!

- Банка сгущенного молока • 1 ст. сахара • щепотка ванилина • 4 желтка
- 2 ст. водки • 1 ч.л. растворимого кофе (не гранулированного) — для подачи.

Все ингредиенты, кроме кофе, смешиваю и слегка взбиваю, переливаю в бутылку и храню в холодильнике. Перед подачей взбалтываю, наливаю в бокалы до половины, слегка припудриваю кофе и доливаю ликер. И вкус, и подача на высоте!

Екатерина ШЕЛЛ, г. Минск

подвешиваю над ним грейпфрут так, чтобы он не касался алкоголя. Надежно закрепляю нитку в районе горлышка и герметично закрываю крышкой. Ставлю в темное теплое место на 2-3 недели. Как правило, за это время жидкость слегка поменяет цвет. Цитрус удаляю и выбрасываю (интереса ради решил посмотреть, что с ним стало: для этого разрезал и увидел, что мякоть приобрела несколько иную консистенцию и впитала в себя пары алкоголя). Напиток фильтрую через вату, разливаю в бутылки, укупориваю и даю ему «отдохнуть» 5-7 дней.

Мой совет

Когда готовил «висельника» первый раз, решил выжать в него пропитанный алкоголем цитрус — не повторяйте мою ошибку, так как напиток стал горчить. Все ценное, что можно было, грейпфрут уже отдал.



Галисийский самогон — орухо — своего рода визитная карточка испанского региона. Готовят его из жмыха, оставшегося после производства вина. В нем нет единого стандарта крепости — варьируется от 30 до 60 град. Именно такой самогон часто становится основой самых разных напитков, в том числе и ликеров.

А-ля Шериданс

Рецептом этого ликера в одной из телепередач поделилась Ирина Аллегрова. Я приготовила — получилось просто супер!

- Банка сгущенного молока • 1 ст. сахара • щепотка ванилина • 4 желтка
- 2 ст. водки • 1 ч.л. растворимого кофе (не гранулированного) — для подачи.

Все ингредиенты, кроме кофе, смешиваю и слегка взбиваю, переливаю в бутылку и храню в холодильнике. Перед подачей взбалтываю, наливаю в бокалы до половины, слегка припудриваю кофе и доливаю ликер. И вкус, и подача на высоте!

Екатерина ШЕЛЛ, г. Минск



Кофейный ликер

Данный напиток — гордость галисийской кухни. В этой местности ни один праздник не обходится без кофейного ликера. У каждой хозяйки есть свой уникальный, выверенный годами рецепт. Впрочем, суть одна: испанскую водку (читай: самогонку) настаивают на кофейных зернах. Вариаций вкуса достигают за счет сорта водки и кофе, степени помола зерен, длительности выдержки, а также всевозможных добавок: цедры цитрусов, пряностей (корицы, ванили, кардамона). Галисийцы так любят свой ликер и так смачно о нем пишут, что я соблазнилась и приготовила бутылочку. Хотя на родине напитка ставят сразу 5-7 литров!

- 0,5 л водки, качественного самогона или бренди • 75 г молотого кофе • 250 г сахара • 100 мл воды
- цедра апельсина и лимона • половина палочки корицы.

Из воды и сахара варю сироп, остужаю. Сильно уваривать не нужно: достаточно, чтобы специя растворилась, а жидкость активно закипела. Кофе соединяю с корицей и цедрой, заливаю сиропом и водкой. Настаиваю 10 дней и дважды фильтрую: сначала через капрон, затем через бумажный кофейный фильтр. Сразу предупреждаю: чем тоньше помол зерен, тем длительнее процедура. Зато аромат при этом стоит такой, что не только ближайшие соседи, но и те, кто живет в двух квартирах, будут в курсе, у кого сегодня кофебрейк! Дальше можно дегустировать, но галисийцы рекомендуют подождать месяца три, а в идеале — год.

Пить ликер лучше сильно охлажденным, чуть ли не замороженным, и маленькими рюмочками. Хорошо добавлять в кофе. А еще на родине в него любят макать бисквит.

Ольга ИВАНОВА, г. Красноярск.
Фото автора

ГЛОРИЯ

Знаменитая ясновидящая заявила, что ей известен секрет, способный изменить Вашу жизнь.

ГЛОРИЯ: «Я предлагаю Вам БЕСПЛАТНО МОЙ СЕКРЕТ, который очень скоро изменит Вашу жизнь!»

Реклама

Ничего не надо платить – ни сейчас, ни потом!



БЕСПЛАТНО, КРОМЕ СЕКРЕТА, КОТОРЫЙ УЛУЧШИТ ВАШУ ЖИЗНЬ ДО ВАШЕГО СЛЕДУЮЩЕГО ДНЯ РОЖДЕНИЯ, ГЛОРИЯ ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ ОДНО БЕСПЛАТНОЕ ЯСНОВИДЕНИЕ!

ДА, ГЛОРИЯ ОТЛИЧНО ЗНАЕТ, О ЧЕМ ОНА ГОВОРЯТ, ПРЕДЛАГАЯ ВАМ СПОСОБ БЫСТРО ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ ДО ВАШЕГО СЛЕДУЮЩЕГО ДНЯ РОЖДЕНИЯ.

Изменения в Вашей жизни до даты Вашего ближайшего Дня рождения. Но что это значит – изменить жизнь?

Изменить жизнь – приведем пример: выиграть крупную денежную сумму; встретить свою любовь, настоящую, серьезную; вернуть утраченную любовь; совершив во время отпуска прекрасное путешествие; купить новую машину; сделать замечательные подарки детям или внукам, а может, купить новый собственный дом; начать совместную жизнь с любимым человеком, найти работу...

Или что-то другое, очень личное, о чем Вы мечтаете уже давно и желаете, чтобы это произошло в Вашей жизни!

Этот уникальный секрет может действительно помочь Вам выиграть целое состояние, или встретить любовь, или осуществить заветное желание до того, как Вы станете на год старше!

НО КТО ЖЕ ЭТА ГЛОРИЯ И ПОЧЕМУ ОНА ВАМ ЭТО ПРЕДЛАГАЕТ?

Вы, наверное, слышали о ней хотя бы один раз в своей жизни. Это одна из самых известных ясновидящих в мире. Судите сами, именно она признана лучшей ясновидящей мира:

Именно ей присуждена Первая Премия за ясновидение («Золотой Талисман» в Женеве).

Она уже помогла тысячам людей, мужчинам и женщинам, выиграть больше денег, встретить свою любовь, осуществить свои тайные желания (здесь Вы можете прочесть свидетельства этих людей).

В настоящее время Глория хочет использовать свои необыкновенные способности, чтобы помочь Вам, именно Вам! Она хочет помочь Вам разбогатеть, или встретить свою любовь, или решить серьезную проблему до того, как Вы отпразднуете свой следующий День рождения!

Вот почему, когда она говорит Вам: «Назовите мне дату Вашего рождения – и я скажу Вам, как изменить жизнь до Вашего следующего Дня рождения», Вам стоит ей поверить и последовать простым советам, которые она Вам дает.

Это правда! Каждому, кто напишет Глории, чтобы узнать ее секрет, она бесплатно и без всякого обязательства по-

купки предложит пробное бесплатное Ясновидение.

Вы узнаете все, что увидит Глория в Вашей жизни на предстоящие месяцы в таких важных областях, как любовь, деньги, работа...

Вы получите также все советы от Глории, чтобы противостоять той или иной сложной ситуации или решить какую-то проблему...

Это Ясновидение, которое Вы получите в подарок, стоит 10 000 рублей. Но Вы, если быстро ответите Глории, получите его совершенно **БЕСПЛАТНО**.

ТЕПЕРЬ ПРИШЛА ВАША ОЧЕРДЬ СТАТЬ БОГАТЫМ И ЛЮБИМЫМ. ДЛЯ ЭТОГО ЗАПОЛНИТЕ ПРИЛАГАЕМЫЙ НИЖЕ КУПОН И БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ ОТПРАВЬТЕ ГЛОРИИ.

Главное, не высыпайте ни денег, ни фотографий. Это действительно на 100% БЕСПЛАТНО.

КУПОН НА БЕСПЛАТНУЮ ПОМОЩЬ

Заполните и отправьте по адресу:

111123, Москва, а/я 41, для Глории.

Телефон: (495) 748-85-63.

Да, я хочу изменить свою жизнь до наступления моего следующего Дня рождения. Поэтому я прошу выслать мне письмом Ваш секрет.

Да, я хочу получить бесплатно и без обязательства покупки мое Ясновидение.

Дата рождения (обязательно): _____

Ф.И.О. _____

Индекс _____ Адрес _____

Тел.: _____ E-mail: _____

Уже через несколько дней Вы получите письмо от Глории.

Настоящим я добровольно предлагаю свои персональные данные фирме «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

Подпись _____ Дата _____

«Сваты. Заготовки» №3 от 09.03.21

Посмотрите, что пишут те, кто уже поверил Глории

Г-жа О.М. из Бийска:

«Дорогая Глория, я последовала Вашим советам... Я взяла лотерейный билет и, о чудо! Я **ВЫИГРАЛА 230 000 рублей!**».

Г-жа А.Д. из Базаса:

«...Пишу, чтобы поздравить Вас и сказать, что у Вас все получилось... Этот человек меня **полюбил**».

Г-жа С.С. из Кемпера:

«Номера, которые Вы мне дали, выпали... Это принесло мне кругленькую сумму в 8 000 евро. Я даже заплакала... Хочу Вас поздравить с Вашим чудесным даром...»

Весна пришла

— Вот тебе березовый сок! — сказал муж, выгружая несколько бутылей из машины.

— Ура! — ликовала я. И тут же засыпала его вопросами. — А ты там же был, что и в прошлом году? А цветы уже появились? А дорога хорошая? А я смогу погулять, пока ты сок собираешь?

— Во-первых, собирал там же. Во-вторых, цветов еще нет, только бутоны. В-третьих, ты со мной не поедешь, потому что там болото рядом, дорога плохая, а ты у меня чрезвычайно «ловкая» — в первую же яму провалишься.

И сколько я ни просила, супруг был категоричен:

— Нет! За тобой нужен глаз да глаз, а мне некогда, поэтому жди дома.

Вопрос — ответ



На вопрос читательницы отвечает травница Татьяна ЗОЛОТУХИНА, г. Балашов.

Пасоку пить?

Слышала, что самый целебный сок — у виноградной лозы. Он называется пасока. Дескать, народные целители и гомеопаты специально выращивают виноград амурский (менее ценную культуру по сравнению с другими сортами), чтобы весной добывать пасоку.

Марина Д., по e-mail

На самом деле пасока — это устаревшее название древесных соков, в том числе и березового. Сок виноградной лозы по составу близок к березовому, соответственно, и польза та же. Разве что его мочегонное действие несколько сильнее, а за счет большего содержания йода он способен помочь при судорогах (при условии, что их причина — именно недостаток данного микроэлемента).

Есть мнение, что виноградная пасока выводит песок из почек. Но в данном вопросе без наблюдения врача не советую экспериментировать, потому что обычно при мочекаменной болезни мочегонные препараты не рекомендованы.

И уехал с целым ворохом пустых бутылок. Я расстроилась немного, но все же понимала, что он прав.

А через час муженек вернулся, привез собранный березовый сок и... настоящее чудо — букетик первых весенних цветов!

— Вот тебе, чтобы не грустила, — сказал, улыбаясь, — вчера еще были бутоны, а сегодня такая красота.

Поставила букетик на рабочий стол, налила стакан свежего березовика — вот и наступила моя собственная настоящая цветущая весна!

Валентина ХРАМОВА,
г. Иркутск



Для красоты

- ❖ Заморозьте березовый сок в формочках или пакетиках для льда и протирайте лицо каждый день. Это будет и своеобразный массаж, и короткое воздействие холодом, что тонизирует кожу, укрепляет сосуды, сужает поры, улучшает регенерацию. Кроме того, ледяные кубики увлажняют и питают кожу, не создавая при этом жирной пленки и ощущения дискомфорта. Такой массаж хорошо делать по утрам перед нанесением макияжа.

ВАЖНО! Если у вас варикоз, ломкие или хрупкие сосуды, вегетососудистая дистония, такие процедуры противопоказаны.

- ❖ Также добавляйте березовик в питательные маски для лица и волос, скрабы из меда, соли или молотого кофе.

ВАЖНО! Сок не советую пить и применять в косметических целях тем, у кого аллергия на все, что связано с березой.

Татьяна ЗОЛОТУХИНА, травница, г. Балашов

Почти квас

С изюмом

На 1 л березового сока: • 15 г сахара

• 4 изюминки • кружок лимона.

Свежий березовик процеживаю в чистую посуду. Добавляю сахар,



изюм, лимон. Закрываю емкость крышкой, выдерживаю при комнатной температуре 3-5 суток. Затем ставлю в холодное место. Пить можно через 15-20 дней.

С лимоном

Для приготовления такого напитка заранее готовлю вытяжку из лимонных корочек: **цедру** без белой части заливаю **спиртом** или **водкой**, оставляю, пока жидкость не окрасится и не приобретет аромат цитруса, процеживаю в отдельную емкость.

Березовый сок заливаю в стеклянную банку, добавляю несколько **сухих корочек ржаного хлеба**, лимонную вытяжку (на каждый 1 л березовика — 1 ч.л.). Плотно закрываю и ставлю в холодное место (оптимальная температура — 5-10 град.). Через 4-6 недель сок приобретает приятный кисловатый вкус. По желанию при подаче добавляю сахар или мед.

Инесе НИКИТИНА, г. Питерборо

Бабушкины секреты

- * Лучший сок — в первой половине сокодвижения, когда он чист и прозрачен. Как только начнут лопаться почки, напиток становится мутным и безвкусным.
- * Выбираю сильное дерево вдали от автотрассы, железной дороги или промышленного предприятия. На высоте 50-100 см от почвы тонким сверлом буравлю неглубокое (3-4 см) отверстие. Вставляю в него желобок, жгутик из марли или трубку. Собираю березовик в стеклянную или эмалированную (без сколов или трещин) посуду, которую для надежности приматываю скотчем или мягкой проволокой к стволу. Горлышко обворачиваю марлей так, чтобы она сильно провисала внутрь — уже на стадии сбора в посуду не попадают сор и насекомые.
- * После сбора плотно замазываю надрез пластилином, вос-



ком, хозяйственным мылом или забиваю мхом. Это спасет дерево от проникновения бактерий и грибов.

- * Свежий сок храню не дольше 2 суток при температуре не выше 5 град. и только в стеклянной посуде. А если даю деткам, то собранный не больше 3-4 часов назад и обязательно хорошо фильтрую. На его основе готовлю витаминные коктейли с соком клюквы или настоем шиповника.

* Бабушка промывала мои ободранные коленки березовым соком, делала компрессы. А еще приучила в период сокодвижения умываться чистым березовиком. Знаю, что и специалисты советуют лечить первые угревые прыщи этим целебным эликсиром.

Наталья ДОРОНИНА,
блогер Садового обозрения, gardenreview.ru.
Фото Татьяны САНЧУК

Потрясающий шашлык готовлю с помощью березовика.
Свежесобранный сок оставляю в теплом месте на 2-3 дня, чтобы забродил. Заливаю им мясо на пару часов, затем смешиваю с лучком и жарю шашлычок. Все нахваливают и добавки просят!



Березовик на пользу!

- ❖ Антиоксиданты помогают бороться с окислительными процессами в организме, в связи с этим мы медленнее стареем и лучше себя чувствуем.
- ❖ Витамин С укрепляет иммунитет, что очень важно в сезон простуд.
- ❖ Витамин В₆ помогает организму вырабатывать серотонин — гормон радости и счастья.
- ❖ Витамин В₁₂ участвует в процессе кроветворения и стимулирует мозго-

вую активность, что особенно важно для вегетарианцев, т.к. данный витамин содержится в основном в мясных и молочных продуктах.

- ❖ Калий и натрий регулируют водно-солевой баланс организма и помогают выводить лишнюю жидкость (березовый сок обладает мягким мочегонным действием).

Во вред

- ❖ При аллергии на березовую пыльцу.
- ❖ При обострениях заболеваний ЖКТ, острой форме мочекаменной болезни.
- ❖ При сахарном диабете сок советую разбавлять наполовину водой.

Дарья ДУДКО, нутрициолог, консультант по питанию, [@dadudko](http://dadudko.ru), г. Омск.
Фото Татьяны САНЧУК



**ИЗ БЕРЕЗЫ ТЕЧЕТ МНОГО СОКА —
К ДОЖДЛИВОМУ ЛЕТУ.**

Народная примета

Рецепт на бис

Хочу поблагодарить Marinu ШИРВЕЛЬ из г.п. Ивенец Минской обл. за рецепт березовика с веточкой, опубликованный в №3 за 2016 г. Каждый раз в сезон березового сока пользуюсь этим чудесным рецептом. Напиток прекрасно утоляет жажду, у него потрясающий аромат, а готовить — легко и быстро из доступных продуктов. Спасибо вам, Марина! И прошу поделиться еще отличными и оригинальными рецептами.

Светлана ЧЕРНА, с. Болязубы
Тернопольской обл.



С веточкой смородины

Каждый год экспериментирую с березовым соком. Закатываю его в трехлитровых банках, порой по 250 литров выходит — и все выпиваем. Летом так наработаешься по хозяйству, что сил совсем не остается. А откроешь банку с соком, выпьешь стакан-другой и вновь бодрым себя чувствуешь. Мой фирменный рецепт — березовый сок с веточкой смородины: прежде чем залить в 3-литровую банку кипящий **сок** с растворенными в нем **5 ст.л. сахара** и **0,5 ч.л. лимонной кислоты**, на дно кладу небольшую **веточку черной смородины с почками**, предварительно обдав ее кипятком. Кстати, почки на ветке просыпаются прямо в банке — и очень эффектно выглядят!

Марина ШИРВЕЛЬ, г.п. Ивенец Минской обл.
Фото Татьяны САНЧУК

Говядина «пшеничного» посола

Такой деликатес в магазине, да и на рынке не купишь. Работы минимум, а результат отменный! Правда, придется подождать, но это того стоит.

- 0,9 кг говядины одним куском
- 1,5 кг соли • 0,5 кг зерен пшеницы
- 2 ст.л. сущеного чеснока • 2 ст.л. молотого черного перца.

Мясо мою, обсушиваю бумажными полотенцами. На дно посуды для соления насыпаю пшеницу, а поверх нее — соль, чтобы полностью покрыла зерна. Выкладываю говядину и также засыпаю солью. Ставлю в холодильник на 4 суток. Затем кусок промываю и обсушиваю полотенцами. Смешиваю пряности, насыпаю на пергамент и обваливаю в них мясо. Заворачиваю в эту же бумагу и выдерживаю в холодильнике 10 суток. Чтобы мясо не «залеживалось» и равномерно вялилось, предпочитаю выкладывать его на решетку.



Если такой нет, можно соорудить ее подобие из вилок (см. фото).

Готовую говядину нарезаю тонкими ломтиками.

Константин ПАТРИК, автор кулинарного канала *The Patrick's channel*. Фото автора

Чоризо

Главная изюминка этого испанского деликатеса — большое количество паприки. Но, на самом деле, важен еще и принцип приготовления фарша — никакой мясорубки! Им можно как начинять колбасу, так и добавлять в овощное рагу или любое другое блюдо, да и просто пожарить. Будет по-испански красиво, ароматно и остро!



- 1 кг свинины (кусок с небольшим количеством сала) • 1 ст.л. молотого красного острого перца • 1 ст.л. сладкой паприки • 1 ч.л. соли • 1 ч.л. орегано • 2 зубчика чеснока • свиная черева.

Мясо с салом нарезаю кусочками, добавляю пряности, измельченный чеснок и соль. Все перемешиваю и оставляю на некоторое время «отдохнуть». Начиняю фаршем подготовленную череву, перекручивая и формую колбаски. Для хранения замораживаю, а лучше — сразу пожарить на «седых» углях.

Сало, просто сало

У каждой хозяйки есть свой любимый рецепт соленого сала. Мой — очень простой: ничего лишнего, но продукт получается вкуснейший.

- 1 кг свежего сала • 1 л воды • 3 ст.л. соли • 1 ст.л. без верха сахара • 3 лавровых листа • молотый черный перец.

Кипячу воду с солью, сахаром и лавровым листом. Когда рассол остывает, опускаю в него промытое и зачищенное сало. Сверху ставлю тарелку и гнет, чтобы кусок был полностью погружен в жидкость. Оставляю

в прохладном месте на 5 дней. Затем достаю, обсушиваю, кладу на наклонную доску и прижимаю гнетом, чтобы стекли излишки рассола.

Готовый деликатес слегка посыпаю перцем, но важно не переборщить, чтобы не «нейтрализовать» вкус самого сала.

Светлана ПОЛЕННИКОВА, г. Липецк

Мои советы

- ❖ Если у вас получится найти копченую паприку вместо обычной, будет высший класс. С ней чоризо гораздо, гораздо вкуснее.
- ❖ По желанию сало с кусков свинины можно срезать, подморозить и уже потом нарезать кусочками — так будет легче.
- ❖ В Испании чоризо обычно вялят на жарком солнце. Если решитесь на этот процесс, советую добавить чуть больше соли или обычную заменить нитритной. А вялить — в сухом прохладном месте.

Галина БЕЗРУКОВА, г. Димитровград.
Фото автора

Добавить градус

В оригинальный рецепт колбасок чоризо часто добавляют алкоголь.

Я тоже не обхожу стороной этот ингредиент и на 1 кг фарша вливаю 100 мл красного вина. А еще мне нравится слегка приправить фарш фенхелем. И ни в коем случае долго не вымешивать мясо, чтобы не изменилась его структура.

Ирина НАГОРНАЯ,
г. Москва



Чтоб пришедших
в дом гостей
Мысль не волновала,
Вместо кофе им налей
Водочку под сало.
Сало с беленьким жирком
И мясной бородкой.
Можно сало с чесноком,
Но, опять же, с водкой.
Если гости любят есть
И таких немало,
Окажи им просто честь:
Водки дай и сала.

Деревенский деликатес

Такой рулет меня научила готовить моя вторая мамочка — свекровь. Правда, я чуть изменила технологию, адаптируя ее к городским условиям.

• 1 кг свежего сала с кожей (пласты толщиной до 2 см) • 4-5 зубчиков чеснока • соль • пряности (у меня — молотые тмин, кориандр, красный и черный перец, лавровый лист, сушеная петрушка).

Отделяю сало от кожи, с обеих сторон щедро посыпаю солью, пряностями, пластинами чеснока. Сворачиваю рулетом, заворачиваю в кожу и плотно обматываю кулинарным шпагатом или ниткой. Запаковываю рулет в фольгу или кладу в рукав для запекания (последний вариант мне нравится больше: в рукаве деликатес получается ароматнее и нежнее). Выкладывают на противень и — в разогретую до 160-180 град. духовку. Запекаю 1,5 часа. Остужаю на решетке, чтобы стек лишний жир, а затем перекладываю в холодильник. Храню там же. Перед нарезкой снимаю кожу.

Мой совет

Покупая сало, проверьте, чтобы кожа легко отделялась. Брюшина (подчревок, подпузье) не подойдет.



Елена МОЙШУК, г. Калининград.
Фото автора

- 1,5 кг свежего сала • головка чеснока • по 1 ч.л. молотых черного и острого красного перца • 3 ст.л. соевого соуса • 2 ст.л. соли • 4 лавровых листа • 2 ст.л. готовой горчицы
- луковая шелуха.

На дно кастрюли выкладывают промытую шелуху, на нее — сало. Заливаю водой, чтобы полностью покрыла кусок. Довожу до кипения и сразу же всыпаю 1 ст.л. соли. Готовлю на среднем огне 20-25 мин. Достаю сало, остужаю. Смешиваю измельченный чеснок, перцы, соевый соус, горчицу, оставшуюся соль. В куске острый ножом делаю надрезы, вставляю в них нарезанные пластинками зубчики чеснока и кусочки лаврового листа, щедро смазываю пряной смесью и плотно заворачиваю в пищевую фольгу. Укладываю на противень и — в разогретую до 200 град. духовку почти на час. Если сало за это время подрумянилось, уменьшаю температуру до 170-180 град., приоткрываю фольгу и готовлю еще 15-20 мин.



Снова упаковываю и даю деликатесу «отдышаться», чтобы остыл сначала до комнатной температуры, а потом еще пару часов в холодильнике. Заметили, что весь процесс напоминает посещение бани? Испукались, попарились и — в сугроб!

А вот теперь наступает торжественный момент: достаю сало, нарезаю тонкими пластинами, к нему — соленый огурчик-помидорчик, кусочек черного хлебушка и, конечно же, боевые 100 грамм.

Мой совет

Знаю, что многие хозяйки ограничиваются только процессом варки сала в луковой шелухе. Для тонкого куска этого, возможно, и достаточно. Но если берете толстую шейную часть, советую еще и дополнительный этап — запекание. У просто сваренного и смазанного пряностями сала вкус остается, скажем так, на поверхности. А при запекании весь кусок пропитывается ароматами.

Светлана КУЛЬБАШНАЯ, г. Черкассы.
Фото автора

«Мировые» колбаски

Едва ли не в каждой стране есть фирменный рецепт самой вкусной, как уверяют местные жители, колбасы — своего рода кулинарная визитная карточка.

Германия: вайсвurst

Знаменитые немецкие белые колбаски, которые также называют мюнхенскими. Готовят обычно из телятины или свинины и подают вареными. С тушеной квашеной капустой да бокалом пива — настоящее удовольствие.



Турция: суджук

Очень жесткая и сильно пряная колбаса. Чтобы раскрыть вкус суджука, его нарезают тонкими, почти прозрачными ломтиками.



Польша: кабанос

Длинные и очень тонкие колбаски с чуть пряным копченым вкусом. Под пиво — идеальная закуска.

Италия: салями

О, этот лакомый мясной ломтик с мелкими кусочками сала и букетом специй! Даже в Италии нет единого рецепта — в каждом регионе своя салями. Своегородный, почти винный вкус у колбасы появляется при ферментировании фарша.



Англия: камберлендская

Рецепту сего деликатеса уже более 500 лет. Главные «фишки» колбасы — довольно грубая текстура (мясо нарезают кусочками) и особая подача в виде спирали.



Сельдь по-кашубски

«У всякого свой вкус, один другому не указчик: кто любит арбуз, а кто — свиной хрящик», — гласит народная мудрость. С ней нельзя не согласиться. Скорее всего, среди вас найдутся и такие, кого за уши не оттащишь от соленой селедочки. Специально для них у меня припасен отличный рецепт. Это очень вкусно: и сама рыбка, и маринад в качестве гарнира. Можно с черным хлебом есть или в дополнение к картошке. Понимаю, что подобный вариант для многих несколько необычен и непривычен, но сельдь с яблоками и черносливом я полюбила еще в студенческие годы. Тогда же научилась есть данную рыбу со сметаной. А выйдя замуж, стала готовить к праздникам рольмопсы с сухофруктами. А вообще, так готовят селедку в Польше. Собственно, кашубы — этническая группа поляков, жившая на южном побережье Балтийского моря в районе современного Гданьска. Кашубы зарабатывали рыбным промыслом и питались дарами моря. Из той же сельди готовили множество разнообразных салатов и закусок.

• 4 слабосоленые сельди • 0,6 кг лука • 300 г томатов в собственном соку • 150 г чернослива • 100 г изюма • 1-2 ст.л. горчицы по-французски (с зернами) • 4-5 горошин душистого перца • 2 лавровых листа • 5-6 ягод можжевельника • 2 ст.л. молотого сущеного майорана • 2-3 ст.л. яблочного или винного уксуса • 1 ст.л. сахара (можно меньше) • соль • молотый черный перец.

Сухофрукты замачиваю в горячей воде. Чернослив нарезаю кусочками, томаты — кубиками, очищенный лук — полукольцами. Сельдь чищу, разделяю на филе, удаляю косточки. Если сильно соленая, вымачиваю в молоке. Затем нарезаю

некрупными ломтиками. Лук обжариваю в растительном масле, всыпаю изюм и чернослив, тушу под крышкой на малом огне 15 мин., добавляю томаты. Солю, перчу,правляю пряностями, тушу 1-2 мин., кладу горчицу, сахар и вливаю уксус. Если соус получился густой, добавляю водой, а лучше — соком от томатов. На дно банки или стеклянной формы наливаю немного маринада, выкладываю слой рыбы, поливаю маринадом. Слои повторяю, последним должен быть соус. Выдерживаю в холодильнике 1-2 суток. Храню там же, но не очень долго.

Лариса ЛАЙЗЕРЕНКОК,
г. Минск

Молочные ванны

Пересоленную селедку оставляю в молоке комнатной температуры на 4-12 часов. Затем промываю холодной водой. А вот в воде рыбу не вымачиваю, так как тушка после такого «купания» становится жестче и теряет часть жира.
Светлана ДАВЫДОВА,
г. Зеленоград

Масло «Остатки сладки»

Такое масло намазываю на хлеб, добавляю в рыбный суп и уху для более яркого вкуса, приправляю им вареную картошечку.

• 2 ст. креветочных очисток: панцири, кleşни, лапки • 300 г сливочного масла • соль — по вкусу.

Растапливаю 150 г масла в сковороде и, не дожидаясь закипания, выкладываю в него креветочные очистки. Выпариваю влагу и готовлю 5-7 мин., постоянно помешивая. Заливаю массу 3 ст. воды, кипячу 5 мин. и процеживаю (масляную жидкость оставляю). Густую креветочную массу заливаю 1 ст. воды, кипячу несколько минут, процеживаю, соединяю с оставленной масляной смесью и довожу до кипения. Остужаю, ставлю в холодильник до застывания, а потом собираю получившееся масло. Креветочное масло и оставшиеся 150 г сливочного оставляю при комнатной температуре, чтобы размягчились, затем соединяю, добавляю соль, взбиваю до однородной массы. Перекладываю в контейнер или банку, храню в холодильнике.

Наталья КОНОВАЛОВА, г. Дружковка

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Мясо креветок — это полноценный источник белка, который необходим для построения каждой клетки нашего тела. Однако пользу приносит не только мясо, но и креветочный панцирь, потому что в нем содержится хитин. По своей природе хитин похож на клетчатку, которую мы получаем из растительной пищи. Он полностью не переваривается, обволакивает стенки кишечника, тем самым оказывая антибактериальное действие, защищая слизистую пищеварительного тракта от воспаления, подавляя развитие патогенной микрофлоры.



Однако при всей пользе такого масла не стоит забывать о его калорийности. Перебор с животными жирами грозит лишним весом, повышенным холестерином и риском сердечно-сосудистых заболеваний.

Дарья ДУДКО,營養師, консультант по питанию, @dadudko, г. Омск

Маринованный перец с сюрпризом

Несколько лет назад в супермаркете увидела такой перчик. Долго на него заглядывалась, но уж больно цена кусалась. И все же не выдержала — приобрела заветную баночку. Закуска понравилась всем! Несмотря на остроту, ели даже дети. Вот тогда мой мозг начал усиленно работать: а как самой приготовить такой деликатес? Наконец настал тот день и час, когда поставила на стол блюдо с перцем в домашнем исполнении. Любителей острых ощущений приглашаю на дегустацию!

- 30 стручков острого зеленого перца • 200 г сливочного сыра • 2 маринованных огурца • 2 зубчика чеснока • 0,5 л воды • 130 мл 9%-ного уксуса • 2 ст.л. сахара • лавровый лист • 150 мл растительного масла.

У стручков срезаю плодоножки, по желанию удаляю семена (я не удаляла, так как в них основная острота). Кипячу воду с уксусом, сахаром и лавровым листом. В этом маринаде бланширую стручки 3 мин. и остужаю, не вынимая из жидкости. Затем откidyываю на дуршлаг и даю обсохнуть.

Смешиваю тертый чеснок с сыром, перекладываю в контейнер, или кулинарный шприц, или обычный пакет. Мелко нарезаю огурцы, аккуратно кладу



Выпить и закусить

Гурманы считают, что вкусовые качества сыра наиболее полно оттеняются вином, а хуже всего — хлебом. Говорят, раньше во Франции торговцы сыром наливали покупателям вина при дегустации, а клиенты, наоборот, старались попробовать сей продукт с выпечкой, чтобы различить его недостатки. Существовало такое выражение: «Продать на вине, а купить на хлебе». Это как раз про сыр.

по небольшому кусочку в каждый перчик, заполняю сырно-чесночной массой. Укладываю стручки в небольшие баночки и заливаю маслом. Храню в холодильнике.

Мои советы

- ❖ Идеальный сорт перца для фарширования — халапеньо, но подойдет и обычный острый.
- ❖ По желанию в сырную начинку можно добавить зелень (например, базилик) и пряности.

Светлана КУЛЬБАШНАЯ, г. Черкассы

Сливочный сыр

- 0,5 кг творога • 0,5 л молока • 65 г сливочного масла • яйцо • 1 ч.л. соды
- 1 ч.л. (неполная) соли
- зелень — по желанию.

Молоко наливаю в чашу мультиварки, ставлю программу «Молочная каша», время — 15 мин. Творог протираю через сито, перекладываю к молоку и оставляю на подогреве на 10 мин. Откidyваю на застеленный марлей дуршлаг, чтобы стекла сыворотка. Отдельно сме-

шиваю размягченное сливочное масло, яйцо, соду и соль, по желанию добавляю зелень, а затем — творожную массу. Перемешиваю и готовлю в программе «Мульти-повар» при температуре 90 град. 10 мин., постоянно помешивая, чтобы масса расплавилась. Готовый сыр перекладываю в контейнер, остужаю и храню под крышкой в холодильнике. С медом и орешками — это песня!



Техника в помощь

Екатерина КУРУПАНОВА, с. Красный Чикой Забайкальского края.
Фото автора

По мотивам маскарпоне

Готовлю творожный сыр по этому рецепту уже несколько лет. Он отлично заменяет недешевый маскарпоне в десертах, начинках для пирогов и не только.

- 1,5 л молока 6%-ной жирности • 120 мл натурального йогурта.

Молоко нагреваю до 60-65 град. Если нет кулинарного термометра, ориентируюсь на появление небольшого «дымка». Снимаю кастрюлю с огня, вливаю йогурт, перемешиваю, накрываю крышкой, укутываю и оставляю в теплом месте на 12 часов.

Над кастрюлей или миской устанавливаю дуршлаг, застилаю его несколькими слоями марли, выливаю сквашенное молоко и прикрываю свободными концами марли. Заворачиваю конструкцию в пищевую пленку (по желанию), ставлю сверху гнет и — в холодильник на 12-24 часа. Получается 700-800 г творожного сыра и около 0,7 л сыворотки.

Мои советы

- ❖ Устанавливая дуршлаг, учитывайте, что он не должен касаться дном сыворотки.
- ❖ Мой любимый десерт из такого деликатеса: взбиваю 120 г творожного сыра с ванильным экстрактом или сахаром, 1 ст.л. сахарной пудры и 50 мл молока. Добавляю дольки мандарина и посыпаю тертым шоколадом.

Наталья БОГАТЫРЕНКО, г. Ленск. Фото автора



«У кого в саду шалфей, жизнь проводит без врачей», — так говорят о полезных свойствах этого растения. Настойка из шалфея лекарственное выручает меня как дезинфицирующее и ранозаживляющее средство.

В стеклянную банку кладу цветки и листья шалфея (можно сушеные из аптеки), заливаю водкой, чтобы она полностью их покрыла. Немного утрамбовываю и заполняю банку сырьем до уровня жидкости. Закрываю крышкой и оставляю на 3 недели в темном месте, ежедневно встряхивая. Процеживаю и храню готовую настойку там же.

Доктор шалфей

Как использовать

❖ Для полоскания воспаленных ротовой полости и горла — 1 чл. на 1 ст. воды, 3 раза в сутки.

❖ Для местных аппликаций на раны, воспаления — 20-60 капель на 100 мл стерильного физраствора.

❖ Для укрепления волос и борьбы с перхотью втираю настойку в корни за 1-2 часа до мытья головы.

Таисия ФИЛИППОВА,
г. Кирс

В древности арабы верили:
если человек выращивает кустик шалфея, это гарантия, что счастливчик проживет долго и без особых проблем со здоровьем. Была даже такая поговорка: «Зачем умирать, если в саду растет шалфей?»

Самое противопростудное варенье

Тыква богата витаминами группы В, а также калием, магнием, кальцием, железом. Ее мякоть содержит много каротиноидов и бета-каротина, которые поддерживают иммунитет, помогают защитить организм в период пика вирусных заболеваний. А еще она источник витамина А, поэтому благотворно влияет на зрение, добавляет здоровья коже и укрепляет кости. При анемии или низком гемоглобине тыква тоже выручает. Что касается имбиря, лимона и апельсина, думаю, все знают, какую роль они играют в борьбе с простудой и вирусами. Корица и острый перец лишь усиливают общий эффект и помогают согреться. В общем, тыквенное варенье — это не просто вкусное лакомство, а целый букет пользы в одной ложке. Варю сама и вам советую!

• 1 кг тыквы • 0,5 кг сахара • 2 апельсина • лимон • кусочек свежего корня имбиря или 0,5 чл. молотого сущеного (можно больше) • 1 чл. без верха молотой корицы • 0,5 чл. молотого острого перца — по желанию.

Очищенную тыкву нарезаю кусочками (можно с помощью терки для моркови по-корейски натереть тонкой соломкой). Апельсины и лимон мою с мылом и содой, заливаю кипятком на 10 мин., обсушиваю, разрезаю пополам и выдавливаю сок, который переливаю в кастрюлю с тыквой. Корочки цитру-

совых очищаю от остатков мякоти и белого слоя, нарезаю и также кладу в кастрюлю. Добавляю очищенный и натертый на мелкой терке имбирь, сахар, корицу, 0,5 ст. воды. Довожу до кипения, варю на малом огне 10 мин., полностью остужаю под крышкой. Готовлю таким же образом в 3-4 приема, по возможности не перемешивая. Каждый раз обязательно даю лакомству остывать минимум 4-5 часов. В этом случае тыква и цитрусовые корочки пропитаются сиропом и будут похожи на цукаты, а само варенье получится красивым и ароматным. Храню угощение в стеклянных банках в холодильнике.

Для восполнения сил
Такая смесь поможет при общей слабости, астении, дистрофии и истощении. Мую 4 лимона, нарезаю, удаляя косточки, пропускаю вместе с кожурой через мясорубку. Добавляю 1 ст. оливкового масла, 1 ст. лимонного сока, по 10-15 капель настоек валерианы и боярышника, 1 г камфоры, 15 капель эфирного масла мяты перечной, перемешиваю. Принимаю смесь по 1 ст. л. трижды в день перед едой до улучшения самочувствия. Храню в холодильнике.
Ольга КОСЕНКО,
г. Калининград



Мои советы

❖ Вместо молотой можно добавить палочку корицы, а из готового варенья ее удалить.

❖ Острый перец добавляйте по желанию или замените молотый свежим в стручках по вкусу.

Татьяна ЗОЛОТУХИНА, травница,
г. Балашов



Комментирует Ксения ИЛЬИНА, технолог питания, нутрициолог, фитнес-тренер, @kseniiamikhaylichenko, г. Екатеринбург.

Будем есть яйца?

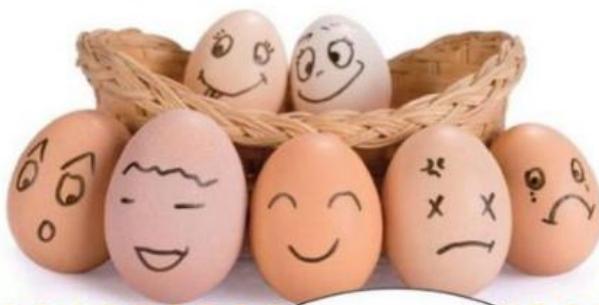
Творят, что... Есть яйца каждый день нельзя — повысится холестерин.

Это — однозначно миф! Причем грубейший. Холестерин — это липопротеиды (молекулы белка, связанные с молекулой жира), которые бывают высокой и низкой плотности. Условно их делят на «хороший» и «плохой» холестерин. И в яйцах он как раз-таки «хороший» — очень необходимый организму. А значит, этот продукт можно и даже нужно есть ежедневно без опаски.

Более того, каждое куриное яйцо содержит 5-7 г полноценного белка и 5-7 г жира, из которых 2 г — это лецитин — мощнейший гепатопротектор (восстанавливает клетки печени и миelinовую оболочку нервов). Норма по-

требления лецитина — 4-5 г в сутки: соответственно, можно легко восполнить эти запасы, съедая 2-3 яйца в день. Важно отметить, что яичный желток содержит витамин А и гормоноподобный витамин D, который служит для профилактики остеопороза и других проблем опорно-двигательного аппарата, а также нормализует жировой обмен.

Лично я как сертифицированный тренер советую есть на завтрак 2-3 яйца — это обеспечит ваш организм полноценными белками и качественными жирами, а чувство голода даст о себе знать не так быстро, как, например, после каши.



Дорогие читатели, мы ждем от вас посланий с вопросами для наших специалистов: врачей, технологов, фермеров, пчеловодов, травников и других знатоков своего дела. Разные источники предлагают сейчас столько противоречивой и не всегда достоверной информации. Мы же действуем по принципу: доверяй, но проверяй! Не дайте себя обмануть — обращайтесь за советами к тем, кто действительно компетентен в том или ином вопросе. А мы, Сваты, вам в этом поможем!



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

Масло масляное

Творят, что... Нерафинированное подсолнечное масло не уступает в пользе оливковому.

Сравнивать степень пользы нерафинированных оливкового и подсолнечного масел однозначно сложно — каждое хорошо по-своему. Оба богаты антиоксидантами и микроэлементами, но при этом калорийны, окисляются при нагревании, поэтому не советую их использовать для жарки. Подсолнечное масло содержит больше омега-6 полиненасыщенных жирных кислот (линолевая кислота), витамина Е и лецитина. Оливковое же лидирует по содержанию омега-9 полиненасыщенных жирных кислот (олеиновая кислота) и антиоксидантов. Для здоровья рекомендую использовать оба вида масел, но в умеренном количестве и свежем виде (например, заправлять салаты и другие блюда).



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

После семи — ни-ни!

Творят, что... Еда после 7 часов вечера — прямой путь к ожирению.

Питаться — важно и нужно, не привязываясь ко времени. Тем не менее все же посоветую соблюдать определенные правила. Ешьте за 4 часа до сна. Но если речь идет не о полноценном ужине, а легком перекусе, то можно и за 1,5-2 часа. И, безусловно, если очень хочется, лучше слегка (это ключевое слово!) перекусить, чем ложиться спать голодным.



Дорогие наши, Масленая неделя уже началась, а значит, будем лакомиться блинами. Наши хозяйки предлагают самые разные варианты — хоть на праздничный стол, хоть для любимых гостей, которые заботятся о стройности фигуры. Гулять так гулять!

Налистники с творогом

Кто не любит блинчики с творогом? Приготовить их наверняка сможет каждая хозяйка, а вот с подачей можно помудрить — например, запечь в духовке с топленым маслом. Именно такие — ароматные, с приятным сливочным вкусом — в народе называют налистники.



Для начинки: • 400 г творога • 2 ст.л. сахара • 1 ч.л. ванильного сахара
• яйцо • 100 г изюма • 1 ч.л. тертой цедры лимона — по желанию • 4 ст.л. топленого сливочного масла.

Изюм заливаю горячей водой на 10-15 мин. (жидкость сливаю), затем смещаю с творогом, яйцом, простым и ванильным сахаром, по желанию добавляю цедру. Хорошо остывшие тонкие блинчики разрезаю на четыре части, выкладываю на каждую по 1 ч.л. начинки, заворачиваю уголки и сворачиваю рулетиками. Плотно заполняю ими горшочек или форму для выпечки. Каждый слой поливаю порцией топленого масла. Томлю под крышкой в разогретой до 180 град. духовке 20-30 мин.

Ирина ОСИПОВА, г. Вильнюс. Фото автора

Этот шахматный закусочный пирог — несложный в приготовлении и очень интересный в разрезе. Украсит любой праздник, а уж Масленицу — тем более.



«Ход королевы»

- 13 тонких блинов • 0,5 кг любого вареного мяса • 0,5 кг твердого сыра • луковица • 2 зубчика чеснока • 180 г сметаны • 180 г майонеза • 3 ст.л. растительного масла • молотый черный перец.

Мясо и лук мелко нарезаю, перчу, обжариваю в масле, смещаю с половиной сметаны и майонеза. Тертый сыр соединяю с измельченным чесноком и оставшимися сметаной и майонезом. Заворачиваю 4 блинчика с сырной начинкой и 5 — с мясной. Для этого выкладываю начинку на середину блина, сворачиваю пополам,

«Завертун» с селедкой

• Лист тонкого лаваша • 400 г картофельного пюре • филе slabosolenoy sel'dyi • красная луковица • огурец • 1 ст.л. майонеза • зелень укропа.

Подсоленное пюре смешиваю с измельченным укропом и ровным слоем намазываю на лаваш. Сельдь, лук и огурец мелко нарезаю, смещаю с майонезом, распределяю по картофельному слою. Лаваш с начинкой сворачиваю рулетом, кладу в холод на пару часов, после чего нарезаю кусочками.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва.

Фото автора



Все в ажуре

Чтобы блинчики получились ажурными, половину молока, нужного по рецепту, заменяю минеральной водой или пивом. А еще можно белки взбить отдельно и аккуратно ввести в конце замеса вместе с маслом.

Надежда КОЛОСОВСКАЯ,
г. Ровно

а затем трубочкой. Прямоугольную или квадратную форму застилаю пищевой пленкой, распределяю блины без начинки — один на дно и три по бокам, чтобы стороны свисали. Выкладываю трубочки с начинкой в три ряда: 1-й — две с мясом по краям, с сыром в центре; 2-й — две с сыром по краям, с мясом в центре; 3-й — как нижний ряд. Накрываю все краешками блинов и ставлю гнет. Выдерживаю пирог в холодильнике 10 часов. Аккуратно нарезаю и подаю.

Светлана АНИКАНОВА, г. Константиновка.
Фото автора



Гороховые

Эти блины готовлю не из гороховой муки, что привычнее, а именно из вареного гороха — согласно исконному белорусскому рецепту. Они получаются нежными, воздушными и сытными. Особенno хороши в сочетании с луковым конфитюром.

♦ 90 г сухого гороха ♦ яйцо ♦ 65 мл кефира ♦ 1/3 чл. сахара ♦ 1/3 чл. разрыхлителя теста ♦ 2 ст.л. (без верха) муки ♦ соль ♦ молотый черный перец.

Сухой горох мою, замачиваю на 5-6 часов или на ночь, варю в этой же воде, добавив сахар, до мягкости. Измельчаю в пюре, при необходимости доливая отвар. Вбиваю яйцо, соль и перчу. Подливая кефир порциями, вымешиваю до гладкой массы. В последнюю очередь всыпаю муку с разрыхлителем. Тесто должно быть нежным и не слишком густым. На смазанной растительным маслом сковороде выпекаю блины с обеих сторон.

Мой совет

Варю горох в кастрюле с открытой крышкой, чтобы сохранить естественный цвет. В процессе, если необходимо, подливаю воду, но не холодную, иначе горох будет жестким.



Яна АФОНИНА, г. Курган. Фото автора

Бабушкины на кулеше

Блины у моей бабушки были знатные: ровные, желтые, гладкие, с дырочками, ароматные. Каждый, кто пробовал, оставался в восторге, а она застенчиво уточняла: «Так это ж на кулеше...» Тесто бабуля готовила с вечера, а утром к завтраку пекла блинчики.

♦ 0,5 кг муки ♦ 0,5 ст. пшена ♦ 0,5 л воды ♦ 1 ст. манки ♦ 2 яйца ♦ 1 ст.л. растительного масла ♦ 3,5 ст. молока ♦ 0,5 чл. сахара ♦ 0,5 чл. соды (погасить) ♦ 8 г сухих дрожжей ♦ соль — по вкусу.

Промытое пшено заливаю горячей водой, варю до готовности. Манку соединяю с 1,25 ст. теплого молока, добавляю яйцо, растительное масло, соль, сахар, смешиваю с пшеном. В 1/4 ст. теплого молока развозжу дрожжи, вливаю в основную массу. Подсыпая муку, замешиваю крутое тесто. Оставляю его до утра или ставлю в теплую духовку, чтобы поднялось в 2-3 раза. Добавляю 2 ст. теплого молока, яйцо, гашенную уксусом соду. Перемешиваю, оставляю на 15-20 мин. и пеку блины обычным способом.

Ольга КАТСИОРХИ, г. Афины. Фото автора

Льняные на кефире



Только когда начала печь блины, обнаружила, что в рецепте нет сахара. Удивилась, но продолжила готовить. И в итоге только порадовалась: мягкие, пушистые блинчики оказались не просто вкусными, но еще и полезными. Пришли по душе мне и моей семье.

♦ 180 мл кефира ♦ 120 мл молока ♦ яйцо ♦ 100 г пшеничной муки ♦ 2 ст.л. льняной муки ♦ 0,5 чл. соли ♦ 0,5 чл. соды.

Взбиваю кефир с молоком, яйцом и растительным маслом. Отдельно смешиваю пшеничную муку с льняной, солью и содой. Соединяю сухую и жидкую массы. Выпекаю блины с обеих сторон на смазанной маслом сковороде на среднем огне.

Ярослава ЗЮЗИНА, г. Саянск. Фото автора

Кофейные с отрубями

♦ 2 яйца ♦ 6 ст.л. овсяно-пшеничных отрубей ♦ 2 ст.л. кукурузного крахмала ♦ 150 мл молока или сыворотки ♦ 50-80 мл свежесваренного натурального кофе ♦ 80 г сыра ♦ 1/4 чл. соли ♦ 1/4 чл. соды ♦ сахар или сахарозаменитель (у меня — стевия) — по вкусу.

Измельчаю 4 ст.л. отрубей в кофемолке. Яйца слегка взбиваю с солью и сахаром (или заменителем), перемешиваю с крахмалом, молотыми отрубями и половиной молока (или сыворотки). Добавляю оставшееся молоко, кофе, соду и отруби. Даю настояться 30-40 мин. Выпекаю каждый блин на горячей сковороде с одной стороны, переворачиваю, кладу на половину кусочек сыра, накрываю другой половинкой и обжариваю с обеих сторон, чтобы сыр расплавился.



Светлана ЛАНИТА, Испания. Фото автора

Гусиные шейки

- Это блюдо – настоящий деликатес.
- 2 гусиные (можно куриные) шеи • 200-300 г птичьих субпродуктов (сердечки, печенька, желудки)
- 200 г куриного или другого мяса • 0,5 ст. манной крупы • 3 яйца • 3 луковицы
- морковь • соль • молотый черный перец • лавровый лист • душистый перец горошком.

С тушек аккуратно снимаю шейки по самые крылышки, подрезая ножом под кожи-

цей. Выворачиваю, удаляю лишний жир и утолщения, мою, обсушиваю бумажным полотенцем. Зашиваю узкую часть.

Субпродукты и мясо нарезаю некрупными кусочками. Обжариваю в растительном масле измельченные лук и морковь, соединяю с мясными кусочками. Яйца слегка взбиваю, всыпаю манку, даю постоять 10 мин., смешиваю с фаршем, солю и перчу. С помощью ложки начиняю

фаршем шейку-карманчик, сильно не уплотняю. Зашиваю отверстие.

Кипячу воду, подсаливаю, кладу лавровый лист, несколько горошин душистого перца, осторожно опускаю шейки, довожу до кипения и накалываю в нескольких местах. Варю час, периодически протыкая кожницу, чтобы не порвалась. Готовые шейки остужаю, выдерживаю в холодильнике пару часов. Затем удаляю нитки и нарезаю ломтиками.



Елена САВЕТА, пгт Арбузинка
Николаевской обл.
На фото — автор

Блинных дел мастерица

Готовить я начала достаточно рано: еще в школе пекла незатейливые тортики и пироги, могла налепить вареников и пельменей, смешивать салатики. Поэтому, выходя замуж, не испытывала священного ужаса от того, что теперь мне придется единолично быть хозяйкой на кухне. Но буквально в первую же неделю семейной жизни меня ждала засада. Оказалось, мой муж обожает блины, и его мама частенько баловала дитятко любимым блюдом. Теперь, стало быть, пришла моя очередь.

Меня блинчиками тоже угожали мама или бабушка, самой же их печь как-то не доводилось. Но сдаваться я не собиралась.

Первым делом позвонила маме. В ее речь больше все-

центре больше всего меня напугала мера объема «на глаз», которая абсолютно ни о чем не говорила. И все-таки, добившись выверенного рецепта, приготовила блинное тесто. Но оказалось, что тесто — сущая мелочь в сравнении процессом выпечки.

Комом у меня вышел не только первый, но и второй, третий, да и каждый последующий блин. Причем最难的 всего давалось переворачивание. О виртуозном подбрасывании на сковороде речи вообще не было — мне бы справиться более простым способом!

В конце концов решила пойти другим путем: стащить испеченный с одной стороны блин на тарелку, а потом уже с нее переворачивать на сковороду. И опять не получилось: полусырая заготовка неизбежно

рвалась. И тут меня осенило: а может, вторая сторона не такая уж и сырая?! Поэтому на поджаренную поверхность я стала выкладывать начинку, заворачивать и жарить получившийся кулечек. Репутация была спасена!

И кого волновало, что супругу хотелось просто блинов со сметаной? К чести надо сказать, это нелегкое дело я все же освоила, причем очень быстро. И сейчас пеку часто, особенно на Масленой неделе.

♦ 1 л молока ♦ 6 яиц ♦ 100 г сахара ♦ 120-130 мл растительного масла ♦ 250 г муки ♦ 1 ч. л. соды

Взбиваю молоко, яйца, соль, сахар, растительное масло. Всыпаю просеянную муку, опять взбиваю, чтобы не было комочеков. Сковороду хорошо нагреваю, смазываю растительным маслом. Наливаю тесто и пеку с двух сторон до румяного цвета. В процессе постоянно помешиваю блинное тесто половником, чтобы не оседала мука и масса была однородной.

Светлана ТАРХОВА, по e-mail.

Фото автора

Техника
в помощь



Медово-лимонная коврижка

Выпечка получается ароматная, рассыпчатая и очень вкусная.

♦ 150 г овсяных хлопьев долгой варки ♦ 150 г муки ♦ яйцо ♦ 4 ст.л. меда ♦ 100 г сахара ♦ 1 ч.л. ванильного сахара ♦ 100 г сливочного масла ♦ 100 г 20%-ной сметаны

• лимон • 0,5 ч.л. соды.
Размягченное масло растираю с обычным и ванильным сахаром, вбиваю яйцо, добавляю растопленный мед, сметану, хлопья, цедру лимона. Соду гашу 1 ст.л. лимонного сока, вливаю в общую массу. Всыпаю муку и замешиваю негустое тесто. Выкладываю его в смазанную маслом чашу мультиварки, разравниваю. Готовлю в режиме «Выпечка» 30 мин. После звукового сигнала даю постоять 10 мин., достаю и остужаю на решетке. Украшаю сахарной пудрой.

Мой совет

Коврижку можно испечь и привычным способом в разогретой духовке.

Тамара ШЕПЕЛЕВА, г. Саратов.

Фото автора



Больше блеска!

Такими блестками украшаю торты, пирожные, десерты — получается очень нарядно и ярко.



- 15 г быстрорасторимого желатина
- 75 мл холодной воды
- пищевые красители любых цветов
- 0,5 ч.л. кандурина (золотого или серебряного).

Желатин замачиваю в холодной воде, даю набухнуть 5-7 мин., расстилаю на водяной бане, помешивая и не доводя до кипения. Делю массу пополам, в каждую добавляю сухой (на кончике ножа) или гелевый (3-4 капли) пищевой краситель, перемешиваю до однородности. Всыпаю по 1/4 ч.л. кандурина и опять перемешиваю.

Быстро, пока желатиновые смеси не застыли, кулинарной кистью нашуши широкие полосы тонким слоем на прозрачные файлы.

Оставляю при комнатной температуре до полного высыхания на 6-24 часа. Когда полосы высохнут, они станут похожи на тонкое стекло, будут легко отделяться от пленки. При этом файлы останутся как новые — их можно в дальнейшем использовать по назначению. Желатиновые полоски ломаю кусочками, а затем измельчаю в кофемолке и протираю сквозь сито — в итоге получаю мелкую «золотую» или «серебряную пыль» и блестки большего размера, которые эффектно смотрятся на готовых изделиях. Храню в закрытой стеклянной банке в темном сухом месте при комнатной температуре до года.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск

Пусть вас не пугает незнакомое слово «кандурин». Для кондитеров всего мира это незаменимый ингредиент для украшения угощений. И что немаловажно — натуральный и безопасный для здоровья. Выглядит он как блестящий порошок, а купить его можно в специализированных кондитерских магазинах.

Только до 31 марта вы можете подписатьсь на второе полугодие 2021 года по цене ниже, чем на первое полугодие.

Выгодный индекс: П0479 («Почта России»)



«Святы. Заготовки» 16+ №3 (71), 9 марта 2021 г.

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

Главный редактор ЯЛОВА М.В.

Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции:

Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

E-mail: ru@toloka.com

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

Подписные индексы (помесечные): **П1214** «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России», **11423** «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополь».

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 24.02.2021 г. в 16.00

Тираж 60 300 экз.

отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск, ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:

8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07; E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель. Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

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

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

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

На обложке Ирины САВОСИНОЙ.

Издается с мая 2015 года.

Выходит один раз в месяц.

Реклама Следующий номер выйдет 6 апреля. Не пропустите!

«Попкорн» из нута

Такая закуска — отличная альтернатива привычному попкорну, а также орешкам, семечкам и сухарикам. В общем, если любите что-то «погрызть» на досуге, смело готовьте. Вкусно, полезно, пикантно!

• 200 г нута • соль • пряности — на выбор (сушёный чеснок, паприка и пр.).

Нут замачиваю на ночь в холодной воде, жидкость сливаю, заливаю свежей водой и варю до готовности зерен. Отвар выливаю, нут остужаю, высыпаю на полотенце, полностью обсушиваю и распределяю в один слой на противне. Смешиваю соль и пряности, посыпаю зернышки и готовлю в разогретой до 180-190 град. духовке 30-40 мин., периодически помешивая. Нут получается пустым внутри и хрустит.

Мой совет

Можно приготовить сладкую закуску, для которой вместо соли и пряностей смешайте сахар с корицей или какао-порошком. А есть и более оригинальный вариант: соедините сахар с соевым соусом, в данной смеси обжарьте нут на сковороде — получится зернышки в соленой карамели.

Наталья ГОРОВЦОВА, г. Могилев.

Фото автора



Мой рецепт или совет в «Сваты. Заготовки»:



Наталья ВАВИЛОВА из г. Новополоцка интересовалась рецептами домашнего майонеза. А вы, дорогие хозяйки, не перестаете нас приятно удивлять: оказывается, немало вариантов данного соуса хранится в ваших кулинарных тетрадках. В данную подборку вошли далеко не все присланные рецепты, так что продолжим! Не оставайтесь в стороне — делитесь своими способами приготовления майонеза и других соусов.

Классический

Мой вариант майонеза — натуральный и чистый продукт без красителей и консервантов.

- Крупное яйцо • 0,5 ч.л. готовой горчицы • 180 мл растительного масла • соль на кончике ножа
- 0,5 ч.л. сахара • 1 ст.л. сока лимона.

В яйцо добавляю соль, сахар и горчицу. Погружным блендером все взбиваю до однородной массы. Не переставая взбивать, тонкой струйкой вливаю масло. Когда майонез достаточно загустеет, добавляю сок лимона и еще раз взбиваю.

Мои советы

- ❖ Густоту регулирую количеством масла. Если любите более жидкий соус, 180 мл растительного масла будет много.
- ❖ В процессе приготовления корректирую и вкус майонеза. Например, иногда кладу больше горчицы, что



Многие покупают в магазине зеленый чай и йогурт, потому что надо следить за своим здоровьем. А следом — пельмени и майонез, потому что «ну надо же что-то поесть».

делает его более пикантным. Еще люблю добавлять в домашний майонез измельченный чеснок, укроп, базилик и тертый сыр. Такой соус хорош к рыбе, мясным и овощным блюдам.

Юлия АХАНОВА, г. Черкассы.
Фото автора



Сегодня промышленный майонез — это эмульсия «масло в воде». Изначально для приготовления использовали яичный желток, но со временем его почти полностью вытеснил соевый лецитин и другие эмульгаторы.

Без яиц (на молоке)

- 150 мл молока • 300 мл растительного масла • 1 ст.л. готовой горчицы • 2-3 ст.л. сока лимона • соль — по вкусу.

Взбиваю погружным блендером молоко комнатной температуры (это важно!), масло, соль и горчицу — масса должна стать однородной, как крем. Добавляю сок лимона и взбиваю до загустения. По желанию можно всыпать щепотку сахара. Храню в холодильнике до 10 дней. Выход: 0,5 л майонеза.

Мой совет

Растительное масло должно быть нейтрального вкуса, но обязательно содержать хотя бы часть оливкового. А горчицу выбирайте неострую.

Людмила БУРЦЕВА, г. Киев.
Фото автора

Если ваш рецепт или совет не помещается на купоне, его можно прислать на отдельном листе или на e-mail: sz@toloka.com



Из авокадо

- Авокадо • 3-4 ст.л. растительного масла • 1 ч.л. сахара • 0,5 ч.л. соли
- 1,5 ст.л. сока лимона.

Мякоть авокадо слегка разминаю, добавляю соль, сахар и лимонный сок, взбиваю. В полученную массу вливаю растительное масло и еще раз тщательно взбиваю.

Зинаида МЕДВЕДКОВА,
пгт Красный Смоленской обл.

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

Дорогие наши хозяйки, знаем, что многие опасаются готовить майонез, а также другие блюда, в рецептах которых есть сырые яйца. Порой такая осторожность вполне обоснована. Но как быть, если уж очень хочется попробовать что-то новое? Выход есть — всего лишь нужно пастеризовать яйца. Как это делать правильно, мы подробно расскажем в следующем номере. Ни в коем случае не пропустите его!

Есть вопрос ☰

Ох и ядрено настоек на смородиновых почках угощал когда-то в молодости армейский приятель. Сколько лет прошло — а помню ее вкус. К сожалению, рецепт спросить уже не у кого, а повторить дегустацию так хочется. Выручайте, родимые!

Павел Валентинович С., г. Борисполь

Очень прошу опытных кондитеров рассказать, что такое инвертный сироп. Чем его можно заменить или как приготовить в домашних условиях?

Ирина КРОПОТКИНА, по e-mail

Что полезнее — цветы или ягоды бузины? Как правильно заготовливать это ценное растение, чтобы не растерять пользы?

Анна ГЛАДКАЯ, г. Береза

Творожный

- Майонез по швейцарскому рецепту. У соуса очень приятный и оригинальный вкус.
- 100 г творога • 2 ст.л. молока
- яичный желток • 2 ст.л. растительного масла • 0,5 ст.л. готовой горчицы • 0,5 ст.л. сока лимона или яблочного уксуса • соль — по вкусу.

Творог (у меня — домашний) соединяю с желтком и молоком. Постоянно помешивая, медленно вливаю масло. Важно массу не взбивать, а именно вымешивать в одном направлении. Добавляю горчицу, соль, сок лимона (или уксус). По желанию перетираю все через чистое сито — консистенция будет более однородной. Но если творог не зернистый, можно этот шаг пропустить. Храню в ходильнике.



Олеся БЕРЛЕЗОВА, г. Никополь.
Фото автора

Заготовки по Луне в марте-апреле 2021 года

Благоприятные дни

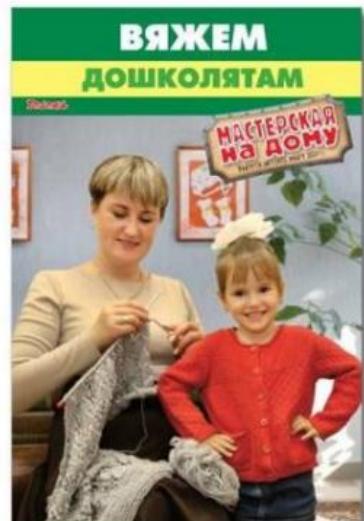
- 14-18 марта
- 26-27 марта
- 30-31 марта
- 1-2 апреля
- Неблагоприятные дни
- 9-11 марта
- 5-6 апреля

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

Уже в продаже!

«Вяжем дошкольникам»

Рекомендуем приобрести новую полезную привычку — начните вязать уже сегодня! Что может быть приятнее, чем подарить доченьке или внучке платье или сарафан, а сыночку или внуку — жилет или шапку? В нашем издании вы найдете модели, которые обязательно понравятся детям: прекрасные пуловеры и жакеты, чудесные платья, ажурные болеро, жилеты, крошечные шапочки и носочки. Узнаете, как связать настоящие «счастливые вещи»: какие спицы лучше использовать для мальчиков, а какие — для девочек; какие рисунки помогут укрепить здоровье, а какие — добиться успеха; что за примета, если нить путается. Это и многое другое вы найдете в новом выпуске брошюры «Мастерская на дому».



Реклама, УНП 192173221 ООО «Издательский дом «Толока»

Сегодня также вышли:

«Народный доктор», «Толока. Делаем сами», «Цветок», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Сваты», «Домашние цветы», «Наша кухня», «Секреты исцеления» («Лечитесь с нами»), «Секреты кухни» («Кухонька Михалыча»), «Психология и Я», «Живу с диабетом», «Волшебный», «Тётя Соня», «Домашний», «Вяжем дошкольникам».

Оформи заказ по телефону
8 (800) 500-4110
 и ВЫИГРАЙ
100000 рублей!

Хочешь получить скидку 1000 рублей?
 Включай телевизор и заказывай товары,
 не выходя из дома! Кнопка пульта твоего ТВ:

ПРОМОКОД: 1000

РЕКЛАМА

МТС 34 **МГТС** 34 **Орион Экспресс**
ТРИКОЛОР 21 **акадо** 29 **Билайн** 59 **Ростелеком** 38 **Ростелеком** 40 **НТВ.ПЛЮС** 403

ЭКСПЕРТЫ ТЕЛЕКАНАЛА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТИЛИСТЫ ДАДУТ СОВЕТЫ
 И ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

* За первый заказ на сумму от 2999 рублей

Платье «Жизель»

лот 89373 2490 1990.-

- Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.
- Свободный крой платья легко скроет все особенности фигуры.
- Произведено в России.
- Материал: 60% вискоза, 35% ПЭ, 5% эластан.
- Размер: 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62, 64.
- Длина по спинке для 50-го размера: 115 см.



Икона-медальон «Матрона Московская» + 2-я в ПОДАРОК!

лот 68901-01 999.-

Икона-медальон выполнена в цвете розового золота, упакована 36 кристаллами.

Размер иконы-медальона: 2,4×2,8 см.

Длина цепи: 50 см + 5 см (доп. звенья).

Материал: сплав недрагоценных металлов, гальваническое покрытие розовым золотом. Вставки: кристаллы. Застежка: магнитная на иконе-медальоне и «английский» замок на цепочке (крючок с застежкой). Упаковка: бархатный мешочек.



2 шт.

Жилет меховой из овечьей шерсти

лот 80867 1399.-

- Одежда из овечьей шерсти согреет вас дома и на даче в холодную погоду.
- Поможет в лечении артрита и ревматизма.
- Материал: ворс (50% овечья шерсть, 50% полипропилен). Размеры: M (42-44), L (46-48), XL (50-52), XXL (54-56).



Меховые чуни «Комфорт и здоровье»

лот 73666 1199.-

Материал: верх – 70% овечья шерсть, 30% ПЭ; подошва – войлок.

Размер: 35-36, 37-38, 39-40, 41-42, 43-44, 45-46.

Цвет в ассортименте, без возможности выбора.



Простыня на резинке «Нежные сны»

лот 27839 от 799.-

Надежная фиксация по периметру

Материал: 100% хлопок.

Цвет: мятный, розовый, желтый, оливковый, белый, персиковый, кофейный, синий. Размеры: 90×200 см, 140×200 см, 160×200 см, 180×200 см, 200×200 см.



Матрас-топпер «Соната Комфорт»

лот 27848 от 1699.-

- Анатомический эффект.
- Гипоаллергенный и экологичный.
- Не поглощает влагу и запахи.
- Сохраняет форму и устойчив к деформации.

Материал: стеганый чехол – 100% ПЭ; наполнитель – холкон. Расцветка в ассортименте. Толщина: 5 см.

Размеры: 70×200 см, 90×200 см, 120×200 см,

140×200 см, 160×200 см (указать при заказе).



Комплект штор «Дивный сад»

лот 27796-01**2999 1999.-**

Материал: атлас.

Размер:

145×260 см (2 шт.).



Чехлы для мебели «Новая жизнь»

лот 16084 5499 4999.-

- Берегут новую мебель от повреждений.
- Чехлы легко растягиваются до любого размера.
- Материал: 100% ПЭ.
- Комплект на диван и 2 кресла – 5 цветов.



Авточехлы «Новая жизнь»

лот 17220-01 2990.-

- Специальная ткань «винилекс» защитит ваши сиденья от грязи и протирания.
- В комплекте: 2 чехла для передних сидений, 2 чехла для заднего сиденья с молнией по центру для подлокотника, 5 чехлов для подголовников, сумка для хранения. Подходят для кресел любой модификации (размеры уточняйте по телефону у оператора).



Швейная машинка «Помощница»

лот 19266 1999 1490.-

- Компактный размер.
- Поможет подшить, подрубить, прострочить и сшить что-то новое.



В комплект входит: 1 запасная игла, 6 шпульек, 1 нитеведатель, инструкция. Управление: электромеханическое. Мощность: 6 Вт. Работает от адаптера DC 6V или от 4 батареек типа АА (в комплект не входят). Скорость шитья: 400 стежков/мин.

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции с 9 марта по 7 июля 2021 г. Максимальное количество денежных призов – 25 – по 4000 руб. Получение призов до 31.10.2021 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Товары Почтой». ОГРН 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, дом 31, корпус 47, кабинет 104, 1 этаж. E-mail: catalog@leomax.ru



Электродуховка «Русская печь+»

лот 24280 3999.-

- З а счет особой циркуляции горячего воздуха блюда получаются как из русской печи.
- Просто, быстро, экономично и вкусно.

Материал: сталь. Мощность: 625 Вт.

Напряжение: 220 В. В комплекте:

шнур питания, электродуховка,

2 противня, инструкция.

Цвет: красный, черный. Размер: 0,5×25,5×31 см. Вес: 6 кг.

Черный Красный



Комбайн «Здоровье+»

лот 28089 1999.-

- Заменяет терку, шинковку и шинковую сковородку-малышку.
- Готовим салаты, соки, соусы и др.

Материал: пластик, нержавеющая сталь.

В комплекте: база для комбайна, насадка-овощерезка с толкателем и двумя насадками, насадка-сковороджималка (шнековая), ручка, инструкция. Размер: 29×18×20 см.



Электрический измельчитель «Молния»

лот 22634-01 1999 1699.-

- Простое управление одним нажатием.
- З в 1: заменит блендер, миксер и мясорубку.

Материал: пластик, нержавеющая сталь.

Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт.

Объем чаши: 1,8 л. В комплекте:

измельчитель, одинарный нож, двойной нож.



Самоочищающаяся швабра «Проще простого» с ведром

лот 18945-01 1790.-

- Отмывает поверхности из любого материала.

Поворачивается на 360°, проникает даже в труднодоступные места.

Уникальная система отжима и полоскания.

Не нужно пачкать руки, нет нагрузки на спину.

Материал: пластик, металлы, микрофибра.

Длина ручки: 131 см. Объем ведра: 3,3 л.

Размер насадки: 33×12×0,6 см. В комплекте:

швабра, ведро, 2 сменимые насадки из микрофибры, инструкция.



Чудо-шланг для полива «Дачник»

лот 100035 от 799.-

- Увеличивается в длину до 3-х раз.

Супер прочный и супер легкий.

7 режимов работы для струй разного напора и ширины.

Длина наполненного шланга – 15 м;

22,5 м; 30 м. Материал: пластик, нейлон, термопластичные эластомеры. Резьбовое соединение: 3/4".

Цвет: синий, зеленый (без возможности выбора).



Изолирующая лента «Супер Фикс» + ПОДАРОК!

лот 16466-02 990.-

ПРОЗРАЧНАЯ ЛЕНТА В ПОДАРОК!

- Заклеит, уплотнит и отремонтирует практически все.

Можно использовать даже под водой.

Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, стали, меди, алюминия, дерева, керамики, стекла и со многими другими материалами. Материал: клей, ПВХ. Размер: 20×150 см.



Дрель-шуруповерт «Профи» 26 в 1 (трансформер)

лот 19169-01 1590.-

- Работает от аккумулятора.

Встроенный подсветка освещает рабочую зону.

Рукоятка дрели-шуруповерта поворачивается на 180°.

26 бит в комплекте заменят множество инструментов.

В комплекте: дрель-шуруповерт с аккумулятором, зарядное устройство, биты плоские – 5 шт.,

биты четырехгранные – 2 шт., биты-сверла – 2 шт.,

накидные насадки – 8 шт., бита-переходник – 1 шт., кейс для хранения, инструкция. Материал: ударопрочный пластик, металл.



Чудо-эмulsion «Антикор» 5 в 1, 3 шт.

лот 19128-02 990.-

3 шт.

- Грунтует, готовит к покраске.

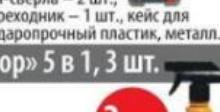
Реставрирует металлы.

Устраняет ржавчину, защищает от коррозии.

Объем: 500 мл. Состав: вода, ортофосфорная кислота,

функциональные добавки. При работе используйте

средства защиты кожи, органов дыхания и зрения!



Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-4110 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru