

ВКУСНО, СЫТНО, НЕДОРОГО

КУХОНЬКА

Михалыч

ПОДПИШИТЕСЬ!
П1199 «Почта России»
60085 «Почта Крыма»

№ 3 (175), март 2020 г.

ТОЛОКА

16+

Новый тренд:
ФЕРМЕНТАЦИЯ
ПРОДУКТОВ

*Вкусные
розыгрыши:*
«МОРОЖЕНОЕ»
ИЗ КАРТОШКИ
◆
«ПИВО»
ИЗ ЖЕЛЕ

Меню на копеечку

ISSN 1996-1626



20003>

9 771 996 162676

Михалыч:
— Рецепт копченой курицы
ищите на стр. 20!



УЖЕ В ПРОДАЖЕ

Что вы знаете о витаминах и том, насколько важно следить за количеством и качеством их потребления? Как обеспечить свой организм всеми необходимыми веществами, не прибегая к помощи пищевых добавок? Как уберечь себя и своих близких от дефицита полезных веществ?

Ответы на эти и многие другие вопросы вы получите на страницах нашего нового журнала.

Друзья!
Мы рады представить вам наш новый журнал, посвященный проблеме нехватки витаминов и других полезных веществ.

Витамины & Минералы
правда и мифы

№ 5/10, 2020
Витамины и минералы. Правда и мифы

ОГОРОД.ru

• Все о полезных свойствах витаминов и минералов

• Советы по питанию

• Интересные факты и развенчание популярных мифов

Что действительно нужно вашему организму

Реклама

Спрашивайте в точках продаж!

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей	5
Тема номера: Меню на копеечку.....	6-9
Суп «В один котел», гречневый плов, калитки с картошкой, макаронные оладьи и др.	
Меню на каждый день	10-13
Весенние салаты, «пиццы» на лепешке и лаваше, налипники с творогом, рыба в заливке, каша с фасолью в горшочке	
Таблица Менделеева.....	14
Йод и витамин Е для настроения	
Здоровая еда.....	15
Готовим с пророщенными семенами	
Экономная хозяйка	16-20
Домашняя горчица, пряная соль, ферментированная «сальса», соленые шампиньоны, тушенка, копченая курица	
Готовим детям	21
Зефирное мороженое, «ГАБбургеры» и сытные школьные «ссобойки»	
Есть повод!	
Праздник в доме	22-25
Закуска из ушек, «лакированные» крылья, пряная морковь, рулетики в листах нори, торт без выпечки, фруктовый десерт — 100% успеха!	
Будем здоровы!	
Правильное питание	28-29
Ферментированные продукты — ваше здоровье	
Посиделки	30-31
Кулинарные истории и мастер-класс «Булочки-«жаворонки»	
Моя уютная кухня	32-33
Скандинавский стиль	

Не бояться перемен!

В выходные моя жена участвовала в бесплатном двухдневном семинаре «Женщина и бизнес».

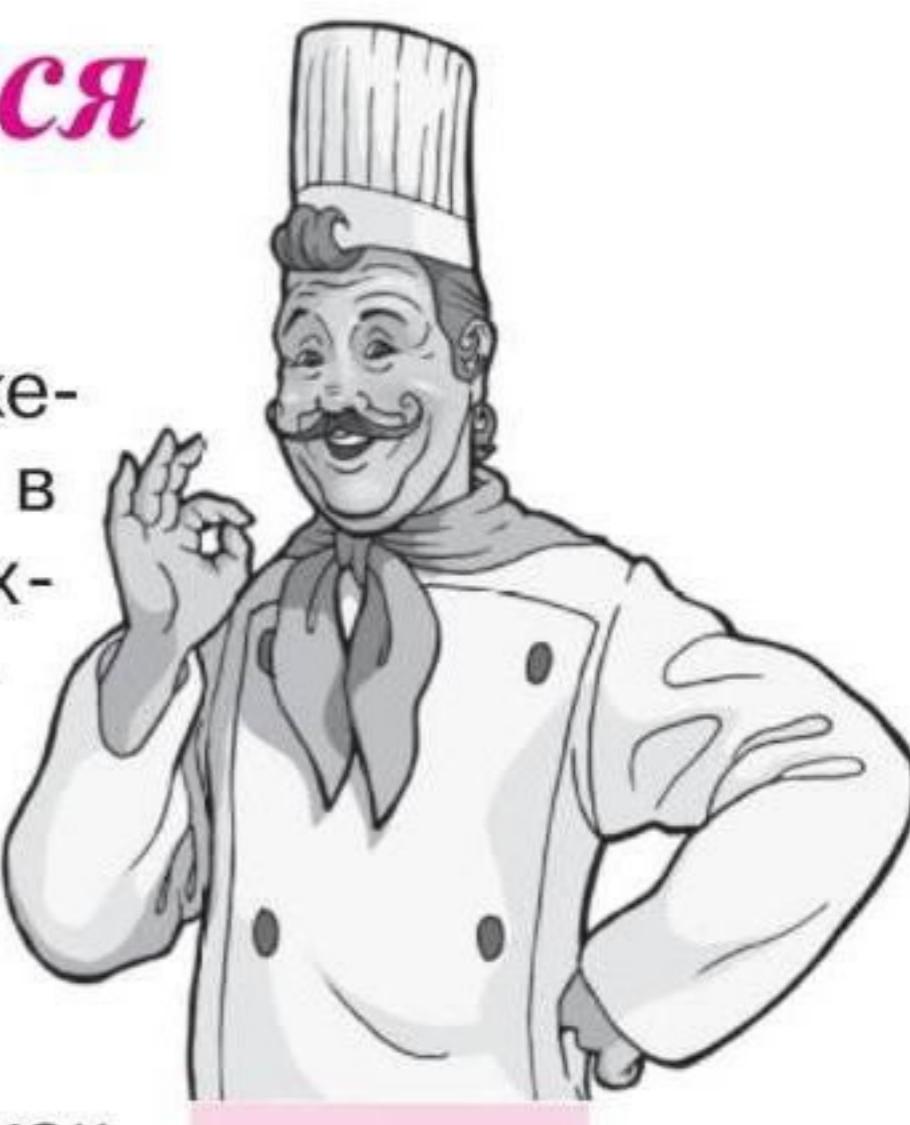
Вернулась такая воодушевленная! «Сережа, я как будто с другим миром соприкоснулась (ни у кого из нас в роду нет коммерсантов)! Узнала о поиске своей ниши, бизнесплане, маркетинге, рекламе, подборе кадров.

А каких интересных женщин встречала: от студенток и до пенсионерок! Представь, некоторым глубоко за 60, а они не ленятся, а главное, не боятся начать что-то новое для себя, круто изменить свою жизнь! Может, и моя мечта о своем ателье реализуется?

А еще я подружилась с чудесными женщинами-кулинарками. И хочу подарить им подписки на твой журнальчик. До 31 марта можно подписаться на II полугодие 2020 г. по СТАРЫМ ценам».

Конечно, я тут же поспешил на почту. Возможно, для начала барышни поделятся своими рецептами, а там, глядишь, и на свое дело решатся: откроют пекарню, кондитерскую, блинную или уютное кафе. Мне будет приятно осознавать, что приложил к этому руку.

Ваш МИХАЛЫЧ



Внимание!

Подписаться на «КМ» можно с любого месяца на почте, а также не выходя из дома на сайте toloka24.ru. По промокоду «весна» — на 15% дешевле!

Лицом в салат

И в моей жизни был
такой эпизод...



Полдень. Бегу по коридору редакции с распечаткой свежего номера в руках. Опаздываю на встречу с редактором. На всех парах заворачиваю за угол. Бах! И я уже на полу, а по лицу стекает какая-то вкусно пахнущая «биомасса». Непроизвольно облизываюсь.

«Жареные грецкие орехи с базиликом? Какое интересное сочетание», — невольно вырвалось у меня.

«А еще лимонный сок и чеснок», — откуда-то слева послышался женский голосок. Провожу ладонью по глазам. И с неудомением начинаю разглядывать содержимое руки. Тонко нацинкованная капуста с зеленым луком, яйцом, сыром и морковью.

«Это салат из обеденного комплекса», — продолжил женский голос. «Я готовлю на заказ». Передо мной на полу сидела скромно одетая барышня лет 35. «Нужно семью кормить».

«Леся. Леся Заправкина», — представилась женщина.

«Девушка, да вам с такой фамилией и кулинарным талантом журналом заведывать впору!», — улыбнулся я. И взял номер телефона на всякий случай.

И он, случай, представился. А я рекомендовал ее кандидатуру своему руководству...

Леся вот уже третий год работает в замечательном издании «Наша кухня. Салаты и закуски».

САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА

Смешать в блендере **3/4 ст. оливкового масла, по 3 ст.л. жареных грецких орехов и лимонного сока**. Добавить **1 ст.л. свежего базилика, измельченный зубчик чеснока и соль** по вкусу, хорошо перемешать.

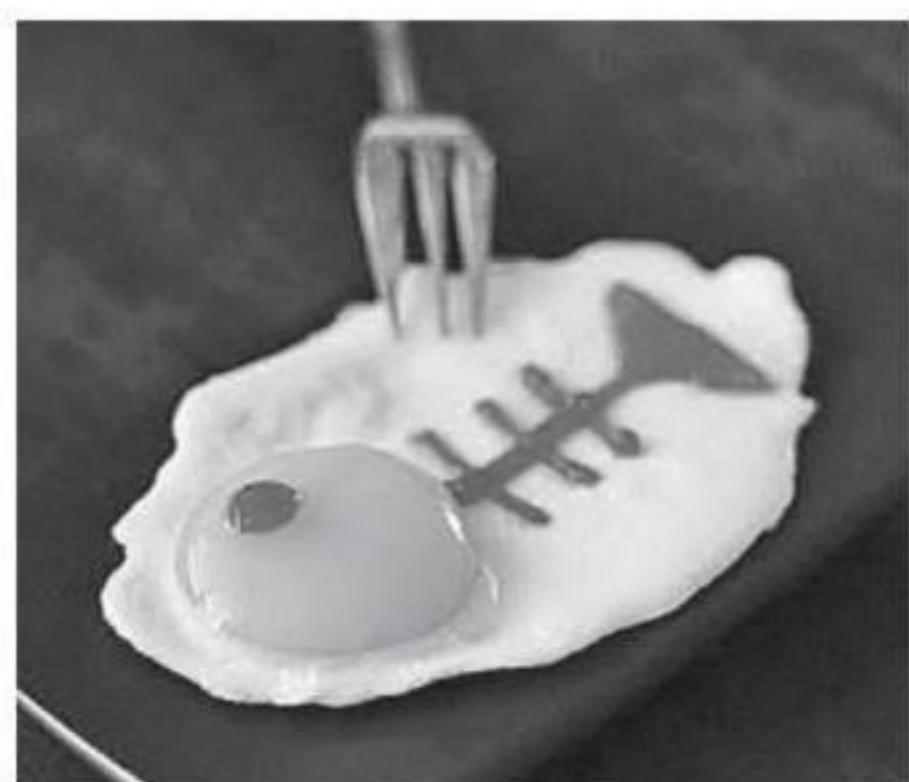
Ваш «судьбоустроитель» МИХАЛЫЧ
Рецепты экономных блюд — на стр. 6-9!

«МАДАМ, ВЫ ПРЕКРАСНЫ!»

Такой чудо-салат на встречу одноклассников принесла моя подружка — та еще шутница. Хототали мы тогда до икоты.

Для декора нужны: большая по диаметру вареная колбаса, по ломтику сыра и салами, густой майонез, свежий огурец и две замороженные вишни.

Алеся БАЛАЖИНСКАЯ, п. Лесной Минской обл.



«ВЕСЕЛЫЙ ЗАВТРАК»

Улыбнуться родных заставит вот такая забавная яичница. А всего-то надо: свежие яйца, кетчуп и начальные навыки рисования.

Дмитрий ПРИХОДЬКО, г. Киев

«КОМУ БОКАЛ ПЕННОГО»?

Это десерт, похожий на пиво. От настоящего не отличить. Пошутим над друзьями?

Заливаю 20 г желатина 150 мл яблочного сока, даю набухнуть, затем распускаю на водяной бане и смешиваю с 850 мл яблочного сока. Отлив 200 мл, остальное разливаю в бокалы, оставив место для пены. Ставлю в холодильник до застывания.

Взбиваю миксером 200 мл оставшегося сока в пену, раскладываю на застывшее желе — и снова в холодильник до полного застывания.

Тамара ХВЕДЧЕНЯ, г. Минск



Розыгрыши

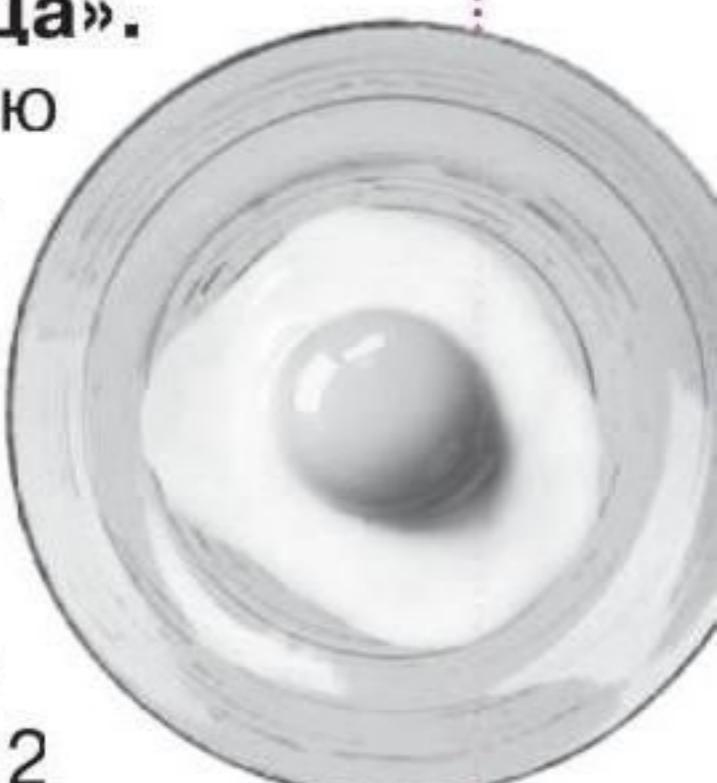
Мы с подружками соревнуемся, кто лучше пошутит на 1 апреля. Я с блюдами-обманками пока лидирую.

● «Мороженое». Ложкой для мороженого наполняю вафельные стаканчики густым картофельным пюре, взбитым блендером с «каплей» сливочного масла и молока (беру клубни с белой «мякотью»).



Можно «мороженко» полить густым мясным соусом, имитируя карамель.

● «Яичница». Наливаю на тарелку густой сладкий белый йогурт, в центр кладу 1-2 половинки консервированного персика срезом вниз.



Рядом можно положить «картофель фри» — бруски очищенной груши.

Ваша ШУРА

ТЕМА НОМЕРА:

МЕНЮ НА КОПЕЕЧКУ



«МАКАРОННЫЕ» ИДЕИ

● В холодильнике остались от вчерашнего обеда макароны, все думала куда бы их пристроить. И придумала! Добавила немного тертого сыра, ложку майонеза, сырое яйцо и 1-2 ст.л. муки.

Нажарила оладушек с румяной корочкой, мягкой серединой и нежным сырным вкусом.

Татьяна МОРКОВЦЕВА,
г. Краснокаменск

● А я макароны укладываю в форму, сверху — замороженную овощную смесь (морковь, спаржевая фасоль, брокколи и др.), смешанную со сметаной и сырыми яйцами, посыпаю пряностями и солью, запекаю.

Надежда ХАНАЕВА,
с. Кошмановка
Полтавской обл.

Во Вьетнаме запекают крыс, в Китае варят суп из змей, в Колумбии готовят соусы из муравьев, а в Камбодже жарят до хруста пауков с чесноком. Нам же привычнее переживать временный кризис с любимыми картошкой, капустой и гречкой. В рубрике вы найдете интересные рецепты на любой вкус. Интересных открытий!

Суп «ВСЕ В ОДИН КОТЕЛ»

У этого густого немецкого супа много вариантов, но всегда он из простых продуктов.



Он как пицца: положить можно все, что есть в холодильнике. Заменит и первое, и второе блюдо. В нашей семье его любят с кислой капустой.

На растительном масле обжариваю до «румянца» кусок мяса (от свинины — до птицы), нарезанный кусочками. Вливаю немного

воды, тушу до мягкости. Добавляю любые нарезанные овощи, которые найдутся в холодильнике, можно вареную или консервированную фасоль (у меня картофель, морковь, корень пастернака). Тушу до готовности, а за 15 мин. до конца варки добавляю квашеную капусту. Для густоты суп можно заправить 1-2 ложками муки, обжаренной на сухой сковороде. Посыпаю рублеными чесноком и зеленью. Даю настояться 7-10 мин.

Валентина ФЕРХ,
г. Ольденбург, Германия

УЛЫБНИТЕСЬ!

Я живу во времена смузи, фраппе и фондю, а продолжаю любить борщ, сало и холодец.

Горчичный картофель

Подаю к столу как гарнир или теплый салат.

В ПОСТ



1 кг картофеля, 4-5 ст.л. оливкового масла, 2 ст.л. крупнозернистой горчицы, 3 перышка зеленого лука, 4-5 веточек петрушки, по 1-2 ст.л. белого и красного винного уксуса, черный перец, соль.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать дольками в салатницу, сбрызнуть белым винным уксусом. В другой емкости смешать мелко нарезанную зелень и остальные ингредиенты, полить картофель, перемешать.

Мой совет: блюдо будет ароматнее, если заправку добавить к еще горячему картофелю.

Елена КВАСТ, Германия



Килька в маринаде

В ПОСТ

Приготовить маринад: на 0,5 л воды — **3 ст.л. соли, 2 лавровых листа, по 3 горошины душистого перца и черного, по 1 ч.л. кориандра и сахара, 1 ч.л. 9%-ного уксуса.**

Вскипятить, остудить, полностью залить размороженную кильку. Поставить в холодильник на сутки-две.

У рыбы удалить внутренности, сложить в баночку, залить растительным маслом. Очень вкусный посол!

Лидия НУШТАЕВА, г. Тольятти



Жду писем!

«Экономно» — не значит скучно. Как вам такой веселый салат из капусты?! Для декора всего-то и нужны: крабовые палочки, зеленый лук и пару оливок. А что вы готовите, когда «финансы поют романсы»? Делитесь рецептами, а я вам взамен после публикации приятный гонорар (см. стр. 34). Ваша Шура

Эй, поэкономней! Вечер. Чаевничаем. У нас с сестрой быстро растет гора фантиков: конфеты шоколадные редко перепадали (радовались и карамелькам-«подушечкам»). Глядя на такое расточительство, отец делает «строгое лицо»: «Когда я был маленьким (а детей в семье было 7), выдаст мама по конфетке, так я свою не съедал: откушув кусочек и положу за Божничку».

Мы с сестрой руки от конфет-то убрали. Сидим, грустим: «Как же это малыш мог одну конфету на неделю растянуть?! И такая жалость к папе накатила, что аж слезы на вернулись. А как проморгались, увидели, что и у папиного стакана гора фантиков. Да побольше нашей! Смех разобрал. И папа с нами смеется. Сладости он любил не меньше нашего...

Его слова: «Откусил — и за Божничку» уже и наши дети говорят, когда хотят кого-то из нас призвать к экономии.

Татьяна ДОБРОВОЛЬСКАЯ, г. Сосновоборск

Калитки с картофелем

Это блюдо карельской кухни. Завлекли они меня своей формой и красивыми «рюшами». Готовила впервые, очень понравились. Можно вместо хлеба к супу подавать.

Для теста: по 50 г ржаной и пшеничной муки, 2,5-3 ст. л. кефира, щепотка соли.

Для начинки: 3 картофелины, сливочное масло, молоко, соль.

Приготовить начинку: картофель отварить в подсоленной воде. Добавив масло и молоко, приготовить пюре средней густоты (можно всыпать любимые пряности), дать остить.

Всю муку просеять в миску, посолить, влить кефир (простоквашу, ря-

женку и др.). Быстро замесить тесто, скатать в жгут, разделить на 8 кусочков, приplusplusнуть, обвалять в **муке**, сложить стопкой, прикрыть пленкой.

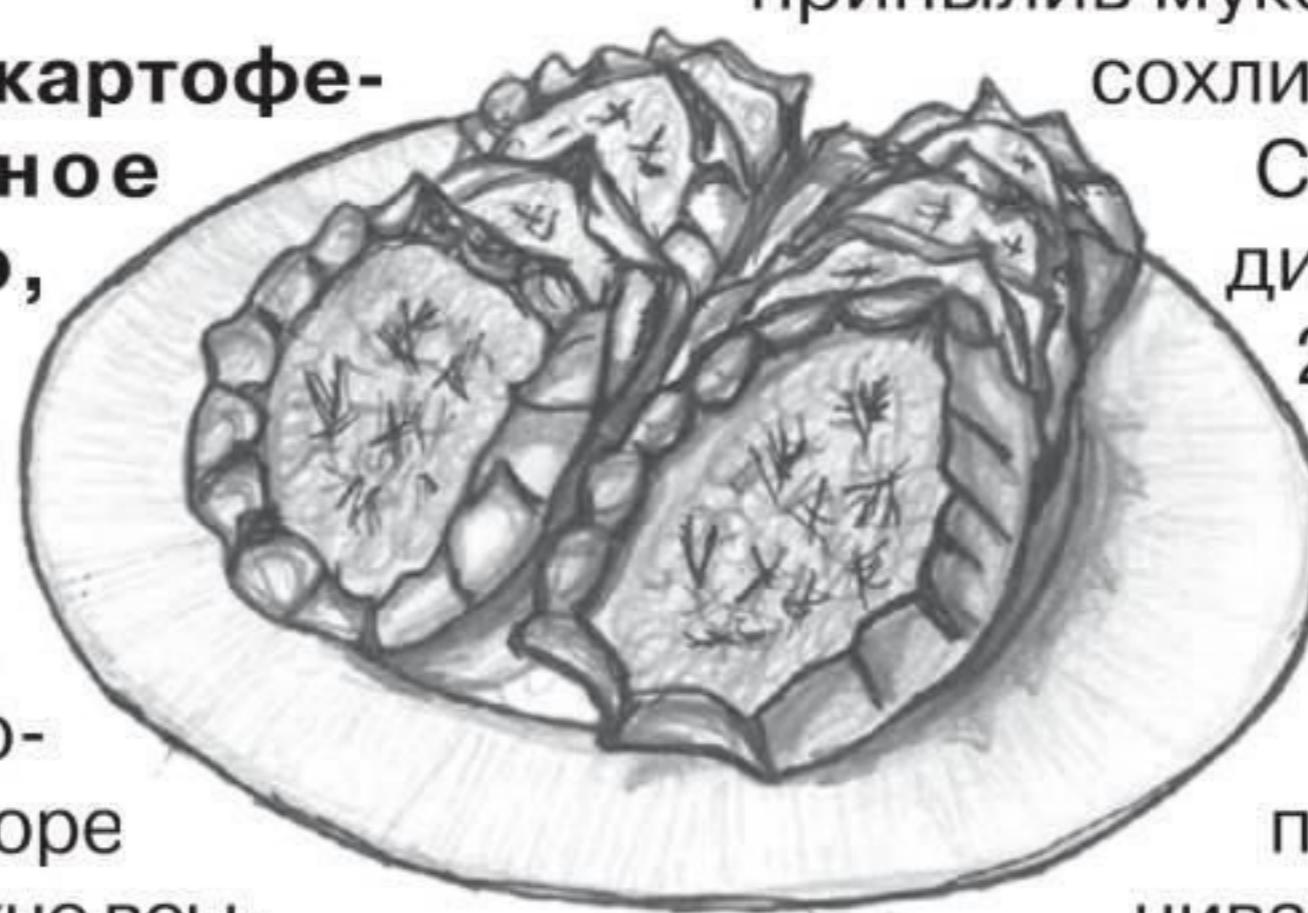
Тонко раскатать их в лепешки, подравнять под блюдце подходящего диаметра. Опять собрать в стопку, припылив мукой, прикрыть, чтобы не сохли.

Сформовать по очереди калитки, положив по 2 ч. л. пюре на середину и присобрав края складками (см. рис.). Начинку смазать **сметаной**. Выпекать при 250 град. до зарумянения (у меня — 15 мин.).

Смазать **сливочным маслом**.

Елена ТАРАНДЮК, г. Кривой Рог.

Рис. Ирины ПЕРМИНОВОЙ



Поход в магазин: советы психолога

1 Делайте покупки по списку. Это не даст вам «оступиться» и купить лишнее.

2 Вместо тележки пользуйтесь корзиной. В нее помещается гораздо меньше продуктов. Поберегите спину!

3 Изучайте цену и состав. Красивая упаковка, разрекламированный бренд увеличивают стоимость продукта.

4 Поешьте перед походом в магазин.

Голод провоцирует покупки сверх списка.

5 И не ходите в магазин за покупками в плохом настроении. Оно еще тот провокатор!

6 Обращайте внимание на нижние и верхние полки. Обычно самые дорогие товары располагаются на уровне глаз покупателя.

7 Не ловитесь и на другие уловки маркетологов. Ароматы выпечки, цветов и фруктов способствуют вы-

бросу гормонов радости и заставляют забыть об экономии. Узкие проходы между рядами и две работающие кассы из пяти создают пробки — и возрастает риск импульсивных покупок. Самые востребованные отделы с хлебом, мясом и «молочкой» находятся в глубине магазина. И это еще не все уловки.

8 Расплачивайтесь только наличными (берите с собой в магазин ограниченную сумму).

Улыбнитесь!

«Не хлебом единым сыт человек», — подумал повар. И добавил в котлеты немного мяса.

Пирог «Перевертиши»

Простой, вкусный — самое то для занятой хозяйки.

Смешать 1 ст. кефира, 0,5 ст. сметаны, 2-3 яйца, по 1 ч.л. соли и соды, добавить 1 ст. муки. Залить тестом начинку в смазанной **маслом** форме. Выпекать при 180 град. до готовности. Подать, перевернув на блюдо.

Варианты начинки:

- капуста, тушенная с луком и морковью,
- капуста + фарш,
- жареные грибы с луком, ● рыбные консервы + яйцо и зеленый лук,
- яйца + рис + жареный лук.

Татьяна ВАСИЛЬЕВА, г. Иркутск

При оплате банковскими картами вы не чувствуете, сколько тратите.

9 Проверяйте чеки. От случайной ошибки или сбоя кассового аппарата никто не застрахован.

Юлия ПИРОГОВА,
психолог, г. Витебск



Еще экономить помогают: приготовленная дома на работу «ссобойка»; выращенная на балконе зелень; замороженные «излишки» и... подписка на мое издание! На его страницах всегда много интересных экономрецептов.

Ваш МИХАЛЫЧ

**Гречневый «плов»**

1,5 ст. гречневой крупы, 4 луковицы, 2 моркови, по 300 г корня сельдерея и грибов, 5 зубчиков чеснока, пряности для плова, 3 ст.л. растительного масла, соль.

Сельдерей, лук и морковь очистить, нарезать кубиками, потушить в масле, переложить в казан.

В этой же сковороде обжарить грибы, в конце добавить измельченный чеснок, переложить к овощам. Сверху — промытая гречка. Залить кипятком на 1 см выше массы, посыпать пряностями и солью. Довести до кипения на большом огне.

Затем варить на малом огне под крышкой до готовности. Укутать казан на 15 мин.

Ольга АЛЕКСАНДРОВА,
г. Скадовск

В ПОСТ



РАБОЧИЕ БУДНИ:

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



«А-ля ПИЦЦА»

• **В лепешке.** Тонко срезаю верхнюю ее часть, выбираю мякоть, оставив бортики. Смазав кетчупом, заполняю поджаркой из лука, колбасы и грибов (что есть в холодильнике). Накрыв фольгой, запекаю 15 мин. при 200 град. Посыпаю тертым сыром — и еще 5 мин. запекаю, но уже без фольги.

Татьяна МОРКОВЦЕВА,
г. Краснокаменск

• **На лаваше.** Укладываю его в смазанную маслом форму. Раскладываю тонко нарезанные крабовые палочки, шампиньоны и лук, тертую морковь. Смазываю майонезом, посыпаю тертым сыром — и в духовку на 30 мин. при 150 град.

Людмила ПЯТАКОВИЧ,
пгт. Никель Мурманской обл.

В канадском колледже «Оканаган» ежегодно проводят конкурс строительства мостов из... спагетти! Конструкция одного из победителей выдержала нагрузку в 384 кг. Строительство модели заняло 140 часов. Такое же упорство и настойчивость каждый день демонстрируют наши хозяйки. Это же сколько кулинарной фантазии, находчивости и терпения нужно, чтобы изо дня в день вкусно и разнообразно готовить для родных! Попробуйте их блюда и вы.

Весенние салаты

Простые, вкусные и очень полезные.

• Вареная **свекла** + **оливки** + **фета** + **растительное масло** + **бальзамический уксус** + **черный перец**.



• Вареная **свекла** + **маринованная морская капуста** + **зеленый лук** + **семена подсолнечника, кунжута и льна** + **французская горчица в зернах** + **черный перец** + **растительное масло**.



• Натертые тонкой соломкой **корень сельдерея** и **морковь** + **1-2 ст.л. растительного масла** (вне поста — сметана) + **льняное семя (соль)**.

Ирина КРИВОШЕИНА, г. Минск

УЛЫБНИТЕСЬ!

Сегодня весь день простояла у плиты — готовила. Присела отдохнуть, а в рекламе сказали, что лучшая еда — это «Роллтон». Как же я просчиталась!

Рыба в яичной заливке

Моя семья любит именно такой способ приготовления речной рыбы.



Крупного карпа почистить, помыть, нарезать порционными кусочками. **Посолить, поперчить**, обвалять в **муке**, обжарить в **растительном масле** с одной стороны. Затем перевернуть и залить массой из **3 яиц**, смешанных с 1 ст.л. холодной кипяченой воды и **2 ст.л. муки**, **3 измельченными луковицами**, **3 ст.л. растительного масла**, **щепоткой соли**. Накрыв крышкой, довести до готовности на малом огне.

Лидия НУШТАЕВА, г. Тольятти

Жду писем!

У французов гречневые блины (креп бретон) — один из популярных вариантов завтрака. Их жарят с разными начинками (грибами, яйцами, ветчиной и др.), которую выкладывают в самый центр разогреваемого блина, а края аккуратно подворачивают лопаточкой на верх наподобие конверта.

А что у вас на завтрак, обед и ужин? Поделитесь любимыми семейными рецептами, кулинарными советами и забавными историями! С меня после публикации — приятный гонорар (см. стр. 34)!

Ваш МИХАЛЫЧ



«ПОДАРОК» ОТ СВЕКРОВИ



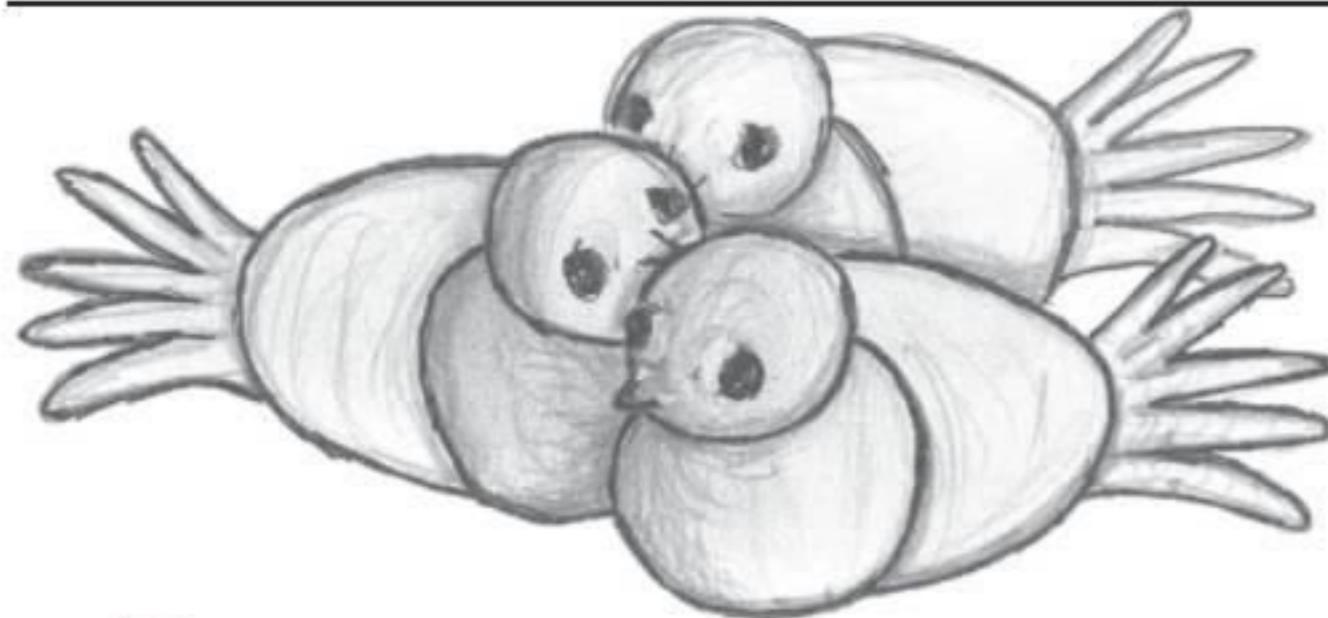
Моя свекровь родом с Гродненщины. Тонкие блины она по-тамошнему величила налистниками. От обычных блинов они отличались более плотной текстурой и отсутствием дырочек. Выпекала она их только с одной стороны. Фаршировала творожной начинкой, обжаривала на сливочном масле и посыпала сахаром. Хрустящие снаружи и нежные внутри, они для меня самые вкусные!

Секреты секрови:

1. Тесто приготовить за пару часов до выпечки и только перед жаркой добавить взбитые до пиков белки.
2. Влить в тесто 1-2 ч.л. алкоголя (лучше коньяка).
3. Выпекать на чистой, раскаленной сковороде, негусто смазанной жиром. На среднем огне.

Мой совет: побалуйте родню налистниками от моей второй мамы или же моим блинным «пирогом»: блины-конвертики с мясом и жареным луком укладываю в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями. Ими же присыпаю сверху, раскладывая кусочки масла, запекаю в духовке до золотистой корочки.

Александра ПОЛХОВСКАЯ, г. Пинск



«Весна-красна, приди!»

В ПОСТ

«Жаворонков» пекут в день памяти Сорока Севастийских мучеников (Сороки) — 22 марта. Дедушка рассказывал, что они, будучи детьми, нанизывали птичек на ивовые прутья и бежали на высокую горку весну звать.

Развести в 250 мл теплой воды **1/2 ч.л. сухих дрожжей, 4 ст.л. сахара и 0,5 ч.л. соли**, перемешать.

Постепенно всыпать **3,5 ст. просеянной муки**, перемешать. Добавить **1/4 ст. растительного масла**. Временемивать, пока тесто не перестанет липнуть к рукам. Накрыв полотенцем, поставить в тепло. Обмять, дать подойти еще раз, снова обмять. Сформовать птиц с глазками из изюма (см. стр. 31), уложить на противень поверх пергамента. Смазать крепким **сладким чаем**. Выпекать 20-25 мин. при 180 град. Дать остить под полотенцем.

Дмитрий ЛАЗОВСКИЙ, г. Могилев

ВЕЛИКИЙ ПОСТ У ПРАВОСЛАВНЫХ (продлится до 18 апреля)

- **10.3, 12.3, 17.3, 19.3, 24.3, 26.3, 31.03, 2.4, 9.4** — вареная еда без масла;
- **14-15.3, 21-22.3, 28-29.3, 4-5.4** — вареная еда с маслом, можно вино;
- **11.4** — вареная еда с маслом, вино, икра;
- **7.4, 12.4** — вареная еда с маслом, вино, икра, рыба;
- **11.3, 13.3, 16.3, 18.3, 20.3, 23.3, 25.3, 27.3, 30.3, 1.4, 3.4, 8.4, 10.4,** 13-18.4 — сухоядение;
- **19.4** — православная Пасха (интересные праздничные рецепты, в том числе куличей и пасхи, — в №4. Не пропустите!).

Ваш МИХАЛЫЧ

«Требуется Золушка»

В ПОСТ

Необычное, но сытное и вкусное, на мой взгляд, сочетание.

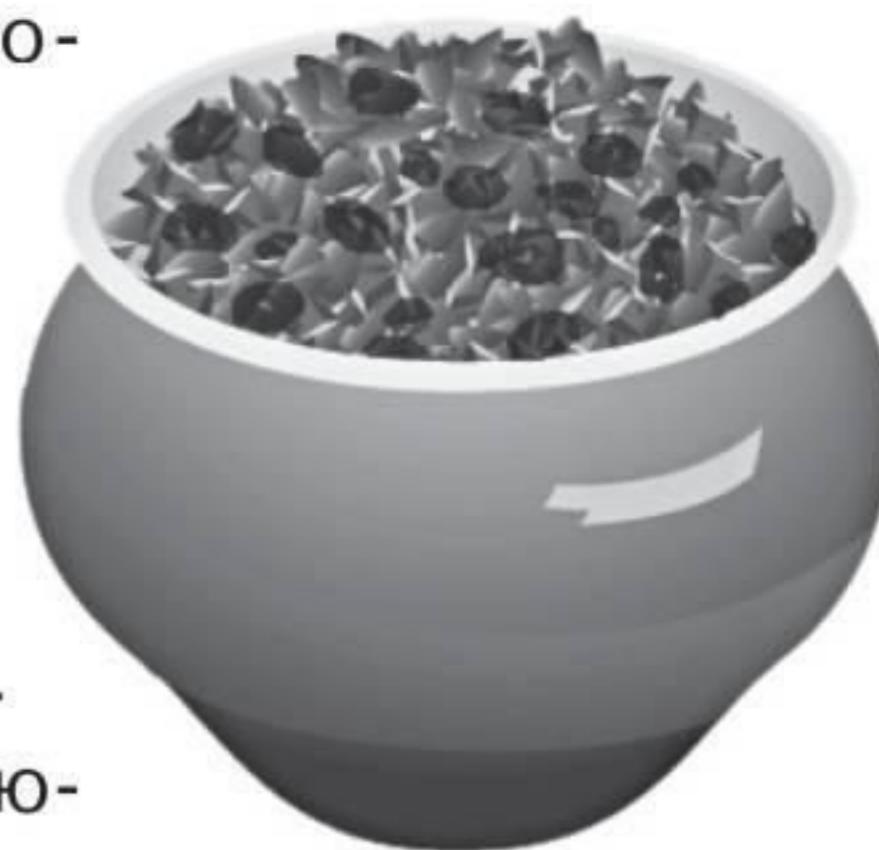
На 2 горшочка: банка консервированной фасоли, небольшая морковь, луковица, 120 г гречневой крупы, 2-3 ст.л. растительного масла, хмели-сунели.

Фасоль (без соуса) и поджарку (морковь натереть на крупной терке, лук измельчить, чуть обжарить их на масле) разложить в горшочки.

Добавить промытую крупу (можно заранее замочить), залить водой на 2 пальца выше продуктов, посыпать хмели-сунели и солью.

Поставить в холодную духовку. Затем довести до кипения при 200 град. и, уменьшив огонь до 180 град., готовить 20 мин. Перемешать и, отключив огонь, оставить в духовке на 20 мин.

Елена МЕЖАКОВА, г. Старый Оскол



Глинтвейн по-испански

Что берет в первую поездку за границу русский турист? Правильно, рулоны туалетной бумаги, мини-утюг, «быстрые супы», чай и... кипятильник! Ведь так приятно вечерком на балконе попить чайку или горячего глинтвейна. По ресторанам особо не находишься.

Наш с мужем первый отпуск за границей промелькнул, как один счастливый миг.

Последний вечер в отеле. Мужу пришла в голову безумная идея: «А не выпить ли нам глинтвейна?!».

Выудив из багажа купленный на развалих китайский кипятильник, муж налил воды в сувенирную кружку и всыпал пряности. Через пару минут в закипевшую воду долил красного вина. Мы жадно вдыхали волшебные ароматы. Вдруг — ЧПОК! — ВЫРУБИЛСЯ СВЕТ! И тут же в коридоре кто-то забегал и закричал. Нас охватил ужас! Все! Выгонят нас с позором и «белым билетом» из зоны Шенгена!

Шепотом стали обсуждать случившееся и свое «алиби». Получается, мы своим кипятильником нарушили электропроводку всего отеля. Сейчас придет дядя из администрации и у нас обнаружат прибор. Назавтра нас депортируют, заставив оплатить безумный счет за ремонт во всем отеле.

Надо избавляться от улик! Глинтвейн — в раковину, кипятильник — за окно, в кусты. Что еще? Прикинуться спящими! Через две минуты, мы, трясясь от страха, лежали каждый в своей кровати.

Внезапно, в коридоре все стихло. Муж осмелел и выглянул в коридор. О, чудо,

везде горел свет! От сердца немногого отлегло. Значит, платить придется не за весь отель, а только за свой номер. Тогда почему так кричали?

Наверное, подгулявшие отдыхающие возвращались к себе в номер.

Если мы сейчас пойдем на ресепшн и спросим, что со светом, они сразу поймут, что это мы виноваты, а если сделаем это завтра, то вроде как и ни при чем.

В три утра я «прибыла» к стойке администратора и, скромно потупив глазки, пробормотала что-то о погасшем свете. Менеджер поднялся в номер и, ни слова не говоря, просто включил тумблеры за дверью. Оказывается, просто сработали предохранители. Это ж как надо было испугаться последствий, чтобы даже мысль о сработавших предохранителях не пришла в голову! До сих пор со смехом вспоминаем тот наш глинтвейн по-испански.

Янина АМБРУЖЕВИЧ, г. Могилев





Ухудшился сон? Стали раздражительными? Есть проблемы с памятью и кожей? Наверняка, вам не хватает витамина Е и йода. Подробнее о них – врач общей практики Анастасия ДРАНКОВИЧ из г. Могилева.



ВИТАМИН МОЛОДОСТИ

Витамин Е (токоферол) замедляет старение, отвечает за обновление клеток и усвоение

жиров, предупреждает сердечно-сосудистые и онкозаболевания, снижает уровень сахара в крови и «плохого» холестерина, поддерживает в тонусе мышечный корсет.

1. Суточная норма для взрослого — 20-50 мг.

2. Нехватка. Встречается чаще у людей, проживающих на загрязненных радиацией территориях. Проявляется мышечной слабостью, вплоть до дистрофии. Кожа становится вялой, человек резко «стареет» на десяток лет, появляется возрастная пигментация. Появляются проблемы с памятью, нервозность, депрессии. Нарушается обмен веществ, ухудшается работа сердца и головного мозга, диагностируются анемия и атеросклероз.

3. Избыток. При злоупотреблении синтетическим витамином Е возможны головные боли и боли в мышцах, судороги, диарея, скачки давления.

4. Источник: растительные масла (кроме оливкового), пророщенные злаки, отруби, бобовые, орехи, семечки, гречка, капуста, зелень, молоко, сливочное масло, яйца, печенька.

Свет и кислород для него губительны. Для усвоения нужен витамин С.

«ДИРИЖЕР» НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Йод — «и дирижер, и вдохновитель» для щитовидной железы. Без него она перестает выдавать норму гормонов, поддерживающих жизненно важные процессы: энергетический, тепловой и др. обмен; физическое и психическое развитие и состояние. Йод активизирует умственную работу; гарантирует здоровье зубов, кожи, ногтей, волос, обеспечивая стойкий иммунитет.

• Суточная потребность — 100-150 мкг.

• Недостаток йода: раздражительность, быстрая утомляемость, ухудшение памяти, сонливость, потливость, головные боли, резкое прибавление веса, отеки, сухость кожи, чувствительность к холоду, снижение иммунитета, проблемы с сердечно-сосудистой и дыхательной системой, повышенный уровень холестерина. При сильном авитаминозе: эндемический зоб, Базедова болезнь, выкидыши, аномалии развития плода, кретинизм.

• Источники: морские ракообразные, рыба и водоросли, йодированная поваренная соль.



В мясе и молочных продуктах содержание йода — 7-16 мкг/100 г продукта.

При использовании йодированной соли помните, что блюда с уксусом, томатной пастой, лимоном и др. нужно солить в самом конце приготовления. Не переусердствуйте с БАДами! Йод принимать нужно в ограниченных количествах и только после консультации с врачом.



Пророщенные зерновые и бобовые обладают уникальными лечебными свойствами, омолаживают организм. Поэтому им самое место в нашем рационе в период весеннегоavitaminоза! Будьте здоровы!

ПРОРОЩЕННЫЙ МАШ


Маш (из семейства бобовых) мне нравится по весне проращивать и добавлять в салаты. Для этого, промыв его, замачиваю на ночь в большом количестве воды. Утром воду сливаю, крупу еще раз промываю. Выкладываю в неглубокую посуду на влажную марлю и ею же накрываю, сверху не плотно прикрываю крышкой, оставляю до следующего утра на столе (марля не должна быть сухой!). Повторяю процедуру три дня. За это время появятся ростки и вырастут на 2 см (больше не надо!). Осторожно пересыпаю их в контейнер (они очень хрупкие) и храню в холодильнике до 5 суток. При добавлении в блюда зеленую оболочку некоторые убирают, я этого не делаю.

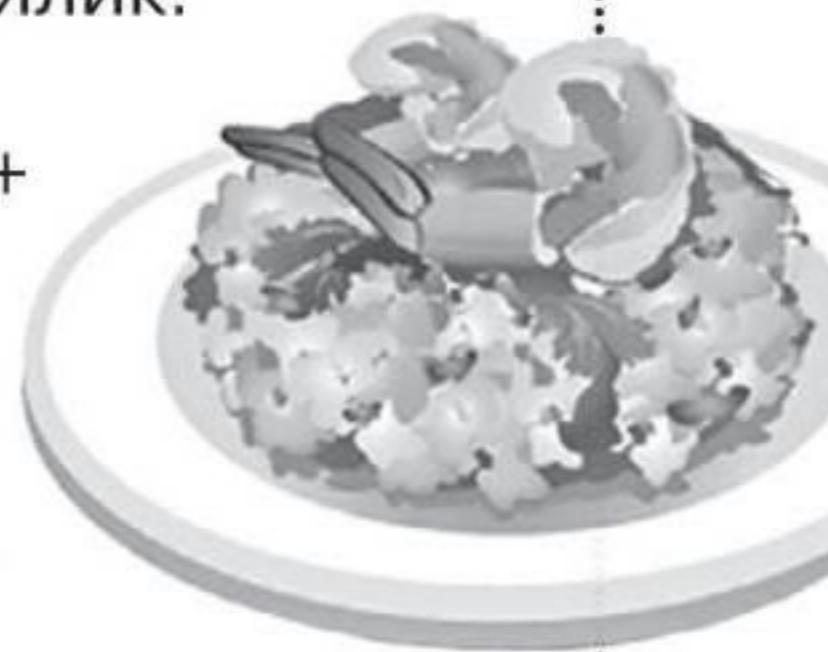
Елена ТАРАНТИНА, г. Екатеринбург

«ЧУДО-ЗЕРНЫШКИ»

Весной в свое меню обязательно ввожу блюда с пророщенными зернами ржи.



- **Холодный суп.** Домашний томатный сок + пророщенное зерно + свежий базилик.



- **Салат.** Руккола + сладкий перец + киви + пророщенное зерно + тыквенные семечки + растительное масло.

Ирина КРИВОШЕИНА, г. Минск

✓ От том, как смастерить пророщиватель зерна, — на стр. 18.

Ваша ШУРА

КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

Пророщенные злаки и бобовые могут быть добавкой к салатам, рагу, смузи. Помогают нормализовать вес, набрать мышечную массу, продлить жизнь. Они улучшают: состояние кожи и волос; пищеварение и перистальтику кишечника (уменьшают гнилостные процессы); работу сердечно-сосудистой системы (понижают уровень плохого холестерина, повышают упругость сосудов, понижают их ломкость). Полезны при диабете (имеют низкий ГИ). Маш низкокалориен: 30 ккал — на 100 г.

Суточная норма — 3 ст.л. Пророщенными хранить в холодильнике 1-2 дня. С осторожностью: при аллергии, заболеваниях ЖКТ в стадии обострения.

Маргарита ЛАСКАВАЯ, диетолог, г. Киев



ЭКОНОМНАЯ ХОЗЯЙКА: ВКУСНО, СЫТНО, НЕДОРОГО

Пряная соль

Добавляю ее в супы, салаты, к мясу, в маринад для рыбы. Такая ароматная!

Измельчаю 2 очищенные средние головки чеснока, перетираю в ступке с 300 г поваренной соли в однородную пасту. Отдельно смешиваю по 1 ст.л. кориандра и любых сушеных трав (укроп, сельдерей, базилик, петрушку), 1 ч.л. красного жгучего перца, 2 ст.л. сладкой паприки, хмели-сунели и смесь перцев по вкусу, хорошо растираю в ступке. Соединяю с солью. Храню в баночке в холодильнике.

Ирина ПОЛЯКОВА,
г. Сызрань

«Голденрот» — швейцарский шнапс с хлопьями золота. Для него выпускают особые сита, чтобы задерживали крупные частицы. Но были случаи, когда, заплатив за бутылку 350 у.е., особо жадные покупатели пили напиток без процеживания — и мучались потом месяц «животом». Лучше бы овощи ферментировали и грибы солили — это вкусно, полезно, недорого!

Домашняя горчица

Приправа получается вкусной, ядреной, насыщенного цвета.

Залить водой **3 ст.л. семян горчицы**, оставить на 2 часа, чтобы набухли. Жидкость слить, семена растереть в ступке. Добавить **4 ст.л. горчичного порошка, 1 ч.л. соли, 1 ст.л. жидкого меда, 0,5-1 ст.л. куркумы, 100 мл 6%-ного яблочного уксуса и рассол из-под помидоров или огурцов** (по вкусу). Тщательно перемешать. Переложить в баночку с завинчивающейся крышкой (270 мл).



В ПОСТ

Ирина ПОЛЯКОВА, г. Сызрань

Улыбнитесь!

Наконец-то поняла, почему толстею. Это шампунь виноват! Сегодня прочитала: «Укрепляет и придает объем». С сегодняшнего дня моюсь средством для посуды, на котором написано: «Растворяет жиры, даже самые стойкие»!

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



Ферментируем овощи



В ПОСТ

- **Чеснок.** Очищенные **зубчики** сложить в стеклянную банку, залить **2%-ным раствором соли**: на 1 л воды — 20 г соли (это 1 ст.л. без верха). Накрыть марлей и закрепить ее. Поставить в темное место на 3-4 недели при 18-22 град. (выше не желательно!).

Первые дни встряхивать банку пару раз в сутки. Когда пузырьков не станет, взбалтывать раз в два дня. Чеснок может посинеть — это нормально.

- **«Сальса»:** мелко нарезать кубиками среднюю **луковицу** (лучше красную) и крупный **помидор**.

Измельчить средний **сладкий перец** (зеленый или желтый для красоты), **1-2 зубчика чеснока**.

Все смешать, добавить **горсть рубленой кинзы (петрушки)**, **1-2 ст.л.** (или по вкусу) **сока лимона или лайма**, **2 ч.л. соли**, **острый перец**.

Переложить овощную массу в стеклянную банку, сверху положить небольшой груз.

Выдержать 2-3 суток в темном месте, накрыв марлей и закрыв крышкой. Перемешивать каждый день. Хранить «сальсу» в холодильнике.



Евгения НИКИТСКАЯ,
диетолог, г. Красноярск



О пользе ферментированных овощей читайте на стр. 28-29. Ваш Михалыч

СЪЕЛИ
ДВЕ ПАНАМКИ
На Кубани жара. Пришлось по дороге к морю нам с внучкой по панамке купить у местной мастерицы. А тут на пути киоск с мороженым — ни обойти, ни объехать. В про даже Дашино любимое — пломбир в вафельном рожке, но очень уж по «южным» расценкам.

Я говорю: «Дорого стоит, как наши две панамки!»

Но детские глазенки смотрят с такой мольбой, что, не выдержав, лезу в карман за деньгами.

Радости через край!

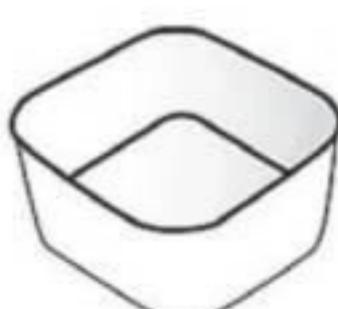
Назавтра тот же маршрут: пару остановок на автобусе и... море. И опять на пути киоск с мороженым.

Черные глазки внучки смотрят на меня, хитренькие такие: «Бабушка, а давай и сегодня две панамки проедим?».

Татьяна
ДОБРОВОЛЬСКАЯ,
г. Сосновоборск

«ПРОРАЩИВАТЕЛЬ» СВОИМИ РУКАМИ

Чтобы пополнить весенний рацион витаминами, проращивайте зерно и семена. Удобно это делать с помощью простого проращивателя. В дне маленькой пластмассовой емкости для пищевых продуктов шуруповертом просверлите много мелких отверстий (ножом заровняйте неровности). Положите в больший по размеру контейнер, прикройте крышкой. Простейший проращиватель готов.



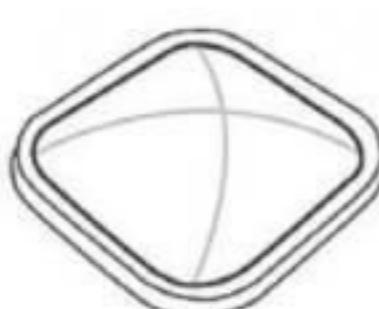
емкость
для воды



корзинка
для семян



подложка для
мелких семян



крышка



На балконе можно и овощи с зеленью проращивать и выращивать. Помидоры, мини-перцы, лук, петрушку и др. Об эффективных способах гидропоники читайте в №4 журнала «Толока. Делаем сами»!

Подписаться на это издание можно по индексам:

**П1197 «Почта России»,
12660 «Почта Крыма».**

До 31 марта у вас есть возможность досрочно оформить подписку на издание «Толока. Делаем сами» на II полугодие 2020 г. по СТАРЫМ ценам!

Грибная закуска



В ПОСТ

В банку положить 10-15 горошин **чёрного перца**, затем **шампиньоны** (лучше покупать мелкие, будут аппетитнее смотреться в тарелке). Сверху — нарезанные **чеснок** и кусочек **корня хрена** по вкусу. Залить рассолом: на 1 л кипяченой воды комнатной температуры — **3 ст.л. соли**. Накрыть полиэтиленовой крышкой и поставить в холодильник на 2-3 суток.

Перед подачей шампиньоны можно «приправить» кольцами лука и растительным маслом.

Сергей ТРИХАНОВ, г. Могилев

Чеснок маринованный

В ПОСТ

Очищенный **чеснок** разложить в пол-литровые банки. Залить вскипевшим маринадом: по **200 мл 9%-ного уксуса** и воды, **20 г соли**, **50 г сахара**. Закатать, укутать.

Татьяна ПАТРИНА, г. Октябрьск



Улыбнитесь!

На таможенном контроле в аэропорту собака, натасканная на наркотики, несколько раз взглядом давала понять пассажиру, прилетевшему из Голландии, что проблему можно уладить килограммом хорошей говядины.



Тушенка из курицы

Это очень вкусно! Да и к тому же отличный способ полентяйничать вечерок-другой, так как просто сваренную картошку с домашней тушкой съедают моментально! А еще заготовка всегда выручает, когда внезапно нагрянут гости и нужно что-то быстро приготовить.

2 кг курицы или ее частей, 4 лавровых листа, 20 горошин черного перца, 2 ч.л. (20 г) соли.

С птицы снять кожу, нарезать мякоть мелкими кусочками, отделив от костей. Сложить в кастрюлю, посолить, можно добавить любимые пряности. Поставить в холодильник на 40 мин.

На дно двух тщательно стерилизованных 700-граммовых банок уложить по 10 горошин перца и по 2 лавровых листа. Наполнить мясом, не утрамбовывая. Накрыть горлышки фольгой. Поставить в холодную духовку, затем готовить 4,5 часа при 150 град.

Отключив духовку, оставить на 30 мин., чтобы банки чуть остыли. Закатать, перевернуть. В темном прохладном месте можно хранить до двух лет.

Алла СТУКАЛОВА, г. Тирасполь, Молдова

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



Наши издания!

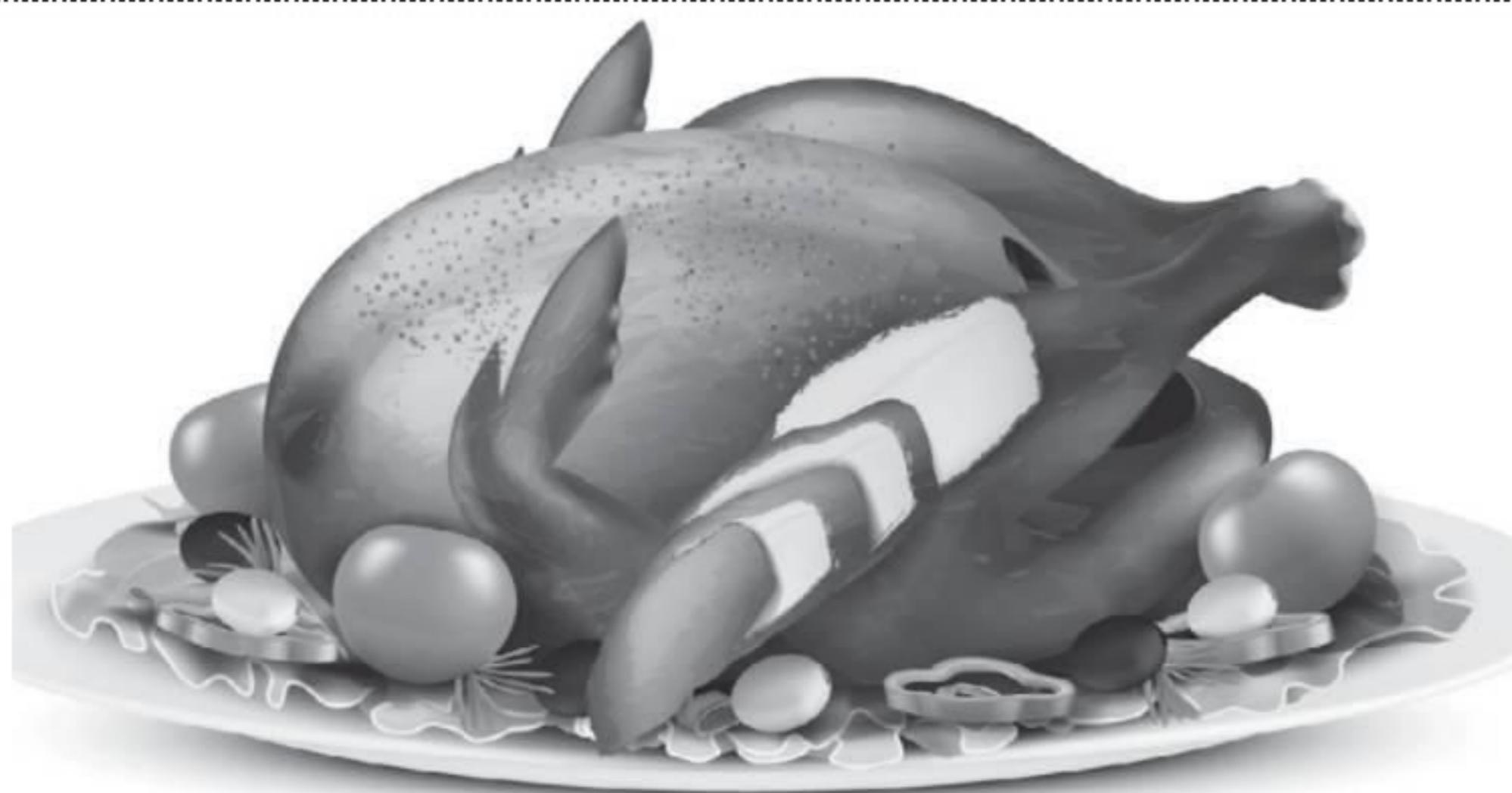
БОДРАЯ РАССАДА

Хотите, чтобы рассада тыкв, кабачков и патиссонов росла без проблем? Тогда правильно подготовьте семена. Вот что советует журнал «Садовод и огородник»: **1 ст.л. древесной золы и 1 г борной кислоты** залейте 1 л воды, тщательно перемешайте. Опустите в раствор семена в хлопчатобумажном мешочек на ночь. Они напитаются полезными веществами и будут более жизнеспособными.

Еще больше советов и подсказок к рассадному сезону найдете в № 7 «Садовода и огородника». Подписка на это издание доступна в любом почтовом отделении! А до 31 марта у вас есть возможность подписаться на «Садовод и огородник» досрочно на II полугодие по ценам предыдущего!



Подписной индекс (на полугодие):
П1208 — «Почта России»,
24972 — «Почта Крыма».



А в следующем номере вы узнаете, как приготовить колбасный «хлеб» для праздничного стола!

Копченая курица

По цене — в 2-3 раза дешевле купленной в магазине, а вкус изумительный: она сочная, в меру соленая, с «дымком».

Курицу (1,5 кг) вымыть, дать стечь воде. Сделать в коже надрезы и в эти «кармашки» прижать крылья и ноги.

Приготовить рассол, смешав 150 мл воды, **по 15 г нитритной соли** (можно заказать по интернету) и **поваренной**. Когда соль растворится, медицинским шприцем сделать инъекции по всей тушке. Положить ее на ночь в холодильник.

Сложить курицу в пакет для запекания, удалить воздух, завязать, уложить в еще один пакет, завязать. Положить в кастрюлю, налить воды так, чтобы курица плавала. Тушку вынуть, а воду, накрыв крышкой, довести до кипения.

Опустить в кипяток курицу, огонь снизить до минимума. Томить без крышки на малом огне, на самой маленькой конфорке час при 80 град. (!).

Достать, снять пакеты, курицу «усадить» в дуршлаг, дать стечь соку, оставить на 1,5 часа. Промакнуть бумажным полотенцем.

На дно 6-литровой кастрюли насыпать **4-5 ст.л. щепы** (буковая, ольховая и др.), сверху накрыть тарелкой из фольги, поставить металлическую подставку, уложить курицу. Закрыть плотно крышкой (соединение уплотнить фольгой или мокрым полотенцем). Поставить на сильный огонь до появления дыма, через 1 мин. убавить огонь до минимума на 2 мин.

Повторить эту «операцию» с огнем еще дважды. Всего коптить 10 мин.

Как только дым перестанет идти, а на крышке внутри кастрюли начнут образовываться желтые пятна вместо пара, снять кастрюлю с огня и дать остить. Часа через 2 достать курицу, «посадить» в дуршлаг, чтобы стек сок.

Положить тушку в холодильник на 10-12 часов, чтобы она пропиталась ароматами.

Вадим ГОНЧАРОВ, г. Калининград



В этот раз балуем малышню забавными гамбургерами и нежнейшим зефирным мороженым! И не забудем про полезные школьные «ссобойки»-перекусы!



Зефирное мороженое

Нежное, в меру сладкое, с приятной шоколадной горчинкой. И главное, перемешивать при заморозке не надо.

300 г 20-30%-ных сливок, по 100 г зефира и фисташек, 50 г темного шоколада.

Соединить сливки, измельченные зефир и шоколад. Нагревать на среднем огне, помешивая венчиком, пока все не растворится (долго не греть!). Остудить, разлить в формочки (у меня одноразовые стаканчики). Поставить в морозильник, через 2-3 часа воткнуть палочки (у меня ложечки черенком вниз), дать застыть (лучше оставить на ночь).

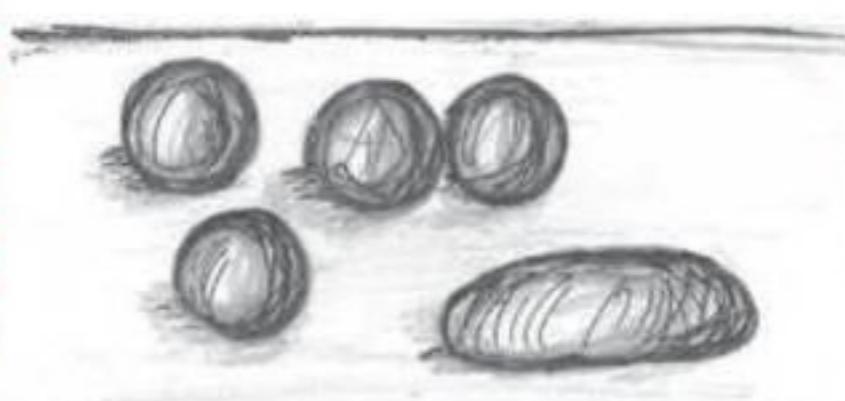
Орехи залить кипятком на 5 мин., очистить. Ядра подсушить на сухой сковороде, затем крупно порубить. Посыпать мороженое, вынув из формочек.

Марина ЖАЛНИНА, г. Курчатов

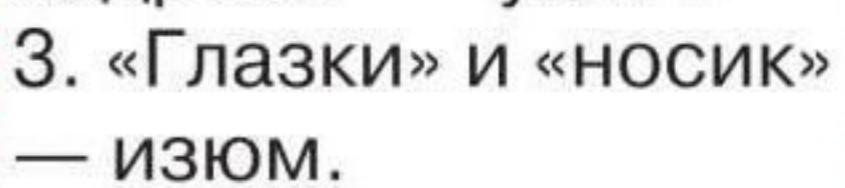
«ГАБУРГЕР»

Забавные бутерброды.

1. Тесто разделить на части, скатать шарики.



2. Расплощить, придав вытянутую форму. Ножом сделать надрезы — «уши».



3. «Глазки» и «носик» — изюм.



4. Испечь, сделать глубокий надрез. Вложить сосиску, колбасу, котлету или салат.



«Ссобойка» в школу: сытный перекус



БУТЕРБРОД

Хлеб цельнозерновой ржаной; с сыром или запеченным (отварным) мясом



ФРУКТЫ

яблоко, груша, банан и др.



НАПИТОК

Минеральная вода без газов, сок, морс, чай.



ВЫПЕЧКА

Печенье, печенные пирожки или сырники



СЛАДКОЕ

Цукаты, сухофрукты или орехи.



Маргарита ЛАСКАВАЯ,
диетолог, г. Киев

И вы делитесь интересными идеями!

Ваша ШУРА.

Рис. Ирины ПЕРМИНОВОЙ



ВКУСНАЯ КРАСОТА

• «**Аквариум**». Салат смазать майонезом. «Камешки» — фасоль, водоросли — морская капуста. «Рыбки» — из сладкого перца и мидий.



• «**Нарциссы**». Салат украсить листиками петрушки. Их черешки — «стебли» цветов. «Лепестки» — из белка, «сердцевинка» — половинка черри + тертый вареный желток.



И вы делитесь своими идеями оригинального оформления праздничных блюд!

Ольга ХВЕДЧЕНЯ, г. Минск

ЕСТЬ ПОВОД! ПРАЗДНИК В ДОМЕ

Душа требует праздника? Так не сдерживайте себя! В марте столько премилых событий: Женский день, Всемирный день комплимента, Международный день спички, а для любителей поваляться в кровати — Всемирный день сна. У нас в семье свой повод — день рождения дочери. А значит, на столе будет много «девчачьих» угощений: овощных салатов и гарниров, блюд из рыбы и птицы, разных десертов. Как вам такое меню? Жду ваших отзывов и предложений!

Закуска «Свежие новости»

Опалить **2** средних **свиных уха** и небольшую **рульку**. Тщательно поскоблить, вымыть, сложить в чашу мультиварки. Залить водой, **посолить**, добавить **4-5 горошин черного перца, лавровый лист**, очищенную **морковь**, целую вымытую **луковицу** (я срезаю донышко, а шелуху оставляю). Готовить в режиме «Тушение» 3,5 часа.

Уложить на дно контейнера одно вареное ухо, пересыпать мелко нарезанным **чесноком**, затем разложить мякоть, снятую с рульки, и накрыть вторым ухом (можно и его щедро посыпать рубленым чесноком). Влить **50-70 мл мясного бульона**, уложить пресс, дать остить. Поставить рулет в холодильник на ночь.

Людмила ПЯТАКОВИЧ,
пгт. Никель Мурманской обл.

ЛЮБИМЫЙ ОЛИВЬЕ

В нашей семье оливье готовят с вареной говядиной вместо колбасы, майонез обязательно домашний, а огурчики — только бочковые.

Алеся БАЛАЖИНСКАЯ, п. Лесной Минской обл.

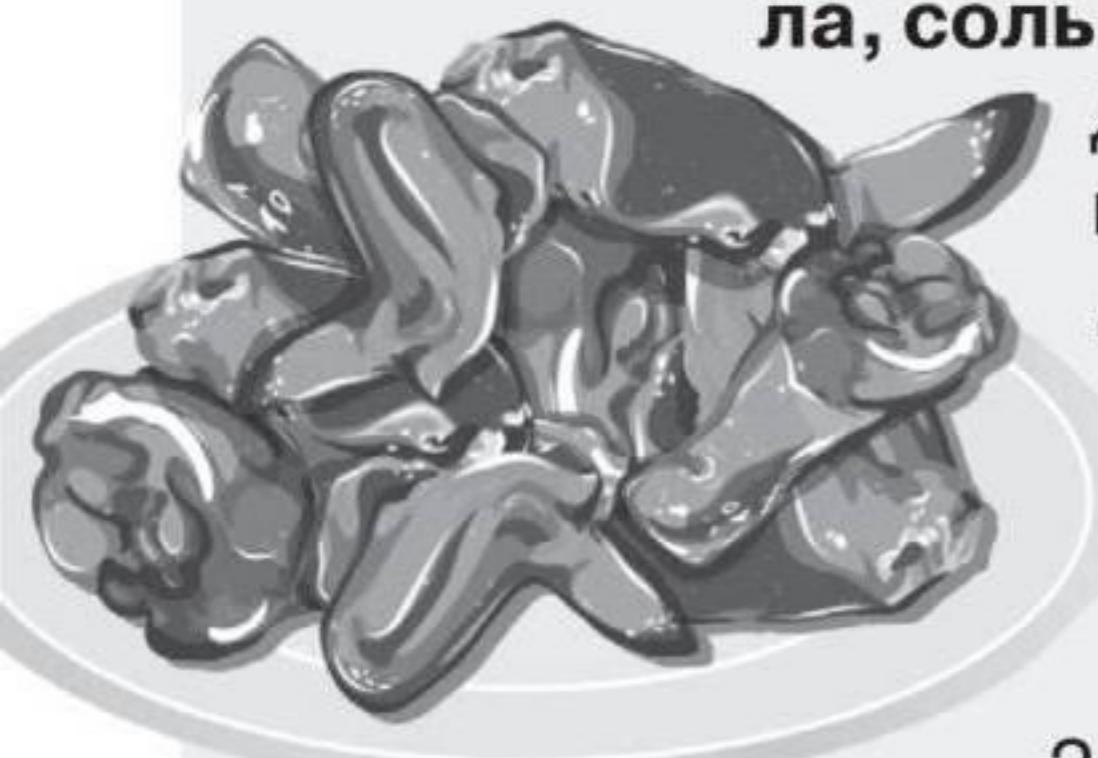
«Лакированные» крылышки

По 2,5 ст.л. коричневого сахара и соевого соуса, 3 ст.л. винного или бальзамического соуса, 2 ст.л. горчичного масла, соль — по вкусу.

Для маринада: соединить все ингредиенты в сотейнике, добавив 2,5 ст.л. во-

ды, прогреть до растворения сахара. Залить **10 куриных крылышек**, уложенных в форму. Оставить на 4 часа, периодически переворачивая. Затем слить маринад в сотейник, добавить **1 ч.л. с верхом крахмала**, поставить на огонь, заварить. Смазать крылышки. Влив немного воды, запекать 30 мин. при 180 град.

Светлана ПОЗИГУН, г. Воронеж



В ПОСТ

Пряная морковь

Чуть карамелизированная, хороша к мясу и птице.

5 шт. крупной моркови, 4 ст.л. оливкового масла, 1 ч.л. меда, 1 ст.л. лимонного сока, щепотка молотого кoriандра, 2 зубчика чеснок, соль.

Морковь нарезать крупными брусками (кружками), сложить в форму.

Посыпать кoriандром и солью, сбрызнуть маслом, перемешать.

Запечь до готовности (кто-то любит помягче, а кто-то наоборот). Полить смесью из 2 ст.л. масла, меда, лимонного сока и рубленого чеснока (перец чили по желанию). Поставить в духовку еще на 7 мин.

Галина ЧЕРКЕСОВА,
г. Чаусы

Наши новинки!

«Лайфхаки для дачи»

Советы и подсказки от бывалых дачников пригодятся всем, кто хочет облегчить свой труд и с комфортом провести выходные или отпуск.

Из нового выпуска издания «Мастерская на дому» — «Лайфхаки для дачи» — вы узнаете: как построить забор за 15 минут, изготовить подвесную клумбу из колеса и умывальник из старого самовара, где с пользой применить обрезки пластиковых водопроводных труб и др.

Уже в продаже.



РЫБНЫЕ РУЛЕТИКИ

Идею подсмотрела в одной кулинарной передаче. Результат очень понравился, особенно в холодном виде.

Филе любой малокостной рыбы (у меня кефаль) мелко рублю, мариную 30 мин. в соевом соусе со свежим имбирем, натертым на мелкой терке. Отрезаю кусок листа нори, на край укладываю фарш и полоску филе жирной рыбы (у меня лосось), сворачиваю рулетом (край



В ПОСТ

листа смачиваю водой, чтобы зафиксировать). Каждый рулетик заворачиваю в кусок фольги. Запекаю в духовке 15-20 мин. при 170 град. Когда остынут, нарезаю кусочками.

А из рыбных «отходов» получается вкусный бульон.

Ирина КРОПИВА, г. Днепр

Спасибо!

Спасибо Татьяне Подшивайло из г. Херсона за идеи подачи салатов (в №2 за 2020 г., стр. 22)! Какие же у хозяйки тонкий вкус и золотые руки!

Ольга БОЧКИНА, г. Вильнюс, Литва

Улыбнитесь!

Нет настроения?
Съешь шоколадку.
Не помогает? Запей
коньяком!

«Конструктор» для тарталеток

Не ограничивайте свою кулинарную фантазию и помните, что наполнять корзиночки нужно незадолго до подачи к столу!



-  Крабовые палочки + сыр + яйца + зелень + соус,
-  копченая колбаса + свежий огурец + зелень + чеснок + соус,
-  филе курицы + помидор + маринованные грибы + яйца + соус,
-  вареный язык + маринованный огурец + сливочный сыр + консервированный горошек + зелень,
-  вареные кальмары + яйца + лук + сливочный сыр + морская капуста.

Михаил ГОЛОВИН, повар, г. Киев

«Тропический Рай»

Это десерт-торт без выпечки. Взрослым очень нравится, дети же вообще от него в восторге.

Мелкий крекер (у меня рыбки) ссыпаю в глубокую емкость, «заправляю» кремом из 26%-ной сметаны и сгущенного молока, даю постоять 15-20 мин.

Круглую емкость застilaю пищевой пленкой, выкладываю по стенкам на выбор: половинки виноградин без косточек, замороженные ягоды, разрезанные дольки апельсина, кружки банана или киви. Наполняю до краев крекерной массой, накрываю пленкой и ставлю в холодильник на 12 часов.

Перед подачей, накрываю емкость тарелкой, переворачиваю торт, снимаю пленку.

Марина КИСЕЛЬ,
п. Лесной Минской обл.

На новый лад

Какая самая быстрая и вкусная закуска? Из вареной свеклы! Натрите ее на крупной терке, сдобрите чесноком и заправьте ароматным маслицем. Приятное вкусовое дополнение — тертый плавленый сыр. Кстати, чеснок можно заменить ложечкой готовой горчицы в зернах.

Еще больше полезных советов и рецептов — **в журнале «Наша кухня. Салаты и закуски»!** Подпишитесь, и вы всегда будете знать, что приготовить! Успейте до 31 марта оформить подписку на II полугодие 2020 г. по ценам первого!

Подписные индексы: П7188 «Почта России», 24530 «Почта Крыма».

Десерт «Гостинец»

Нарезать кусочками **2 очищенных киви**, разложить в креманки. Отдельно взбить блендером поломанные на кусочки **2 зефира и 200 мл 20%-ных сливок**. Залить киви, затем уложить слой любых нарезанных сезонных **фруктов**. И снова — крем. Можно посыпать тертым шоколадом. Сразу подать к столу или охладить час-другой в холодильнике.

Надежда ХАНАЕВА,
с. Кошмановка Полтавской обл.



✓ Сливки можно заменить жирной некислой сметаной. И по желанию добавить замороженные ягоды. Ваша Шура

Жду писем!

Новый рекорд по поеданию желе китайскими палочками был поставлен в г. Ипсвич (Великобритания). Шерри Йошитаки сумел съесть 663 г желе всего за... одну минуту!

И ваши фирменные блюда гости сметают со стола за считаные секунды?! Обязательно поделитесь их рецептами! Сообща сделаем нашу жизнь вкуснее!

Ваш МИХАЛЫЧ

Наши издания!



Распродажа изделий из верблюжьей шерсти!

Эластичные согревающие изделия с компрессионным эффектом призваны помочь вашему ежедневному комфорту и способствовать активной жизни! Верблюжья шерсть давно зарекомендовала себя и славится согревающим эффектом, помогая справиться с холодами, стрессами, усталостью в суставах и мышцах. Пояс из верблюжьей шерсти дополнительно содержит ионы серебра, которые защищают кожу от микробов и устраняют неприятные запахи.

Материал: верблюжья шерсть, эластан. Турция.

Носки из тонкой верблюжьей шерсти согреют в мороз. Помещаются в любую обувь не стесняя движений. Пушистые волокна позволяют коже дышать, улучшают кровообращение, впитывают излишнюю влагу и оказывают легкое массажное действие.

Материал: 100 % верблюжья шерсть. Россия.



Носки из верблюжьей шерсти

Мужские (р. 41–45)

Женские (р. 36–39)

~~850 р.~~
590 р.

Наколенники из верблюжьей шерсти, 2 шт.

~~1450 р.~~
990 р.



~~1650 р.~~
990 р.

Пояс эластичный из верблюжьей шерсти

Верблюжья шерсть по праву считается идеальным наполнителем для одеял. Особенность шерсти этого животного в том, что она не только согревает в холодное время года, но и спасает от перегревания летом, а значит, вы никогда не будете мерзнуть или потеть. При этом шерсть верблюда очень легкая, а благодаря своей гигроскопичности такое одеяло отводит от тела излишнюю влагу и дарит сухое тепло.



~~1300 р.~~
от 990 р.

Одеяло облегченное из верблюжьей шерсти

140x205 см 1300 990 р.

170x205 см 1800 1290 р.

200x220 см 2200 1490 р.

*Материал: полиэстер.
Наполнитель: верблюжья шерсть. Размер: 140x205 см, 170x205 см, 200x220 см. Россия.*

УМНЫЕ ЧАСЫ «ЗДОРОВЬЕ» ДЛЯ ДВОИХ. 2 по цене 1-го!



Здоровье под контролем!

Измеряйте давление, следите за пульсом
и самочувствием в любое время!



Сердечный ритм Артериальное давление Пройденное расстояние Потраченные калории Шагомер

Совместимы с Android 5.0 и выше, iOS 9 и выше.
Сенсорное управление. Bluetooth 3/4. Li-Ion аккумулятор.
Размер электронного блока: 19x46x11 мм.
Съемный ремешок из полиуретана длиной 18–20 см. КНР.

Стильный, технологичный, современный аксессуар позволит вам ежедневно следить за самочувствием, а тем, кто занимается спортом – за спортивными достижениями! С умным браслетом вы сможете: измерить кровяное давление и пульс, подсчитать шаги, пройденное расстояние и потраченные калории – и все это не требует подключения к интернету и смартфону. Если же подключить браслет к смартфону (для этого есть инструкция!), то он будет показывать время и дату, уведомления о входящих звонках и SMS, анализ вашего сна.

МОЙ МИР
toymir.ru

8 (800) 250-21-76
Звонок по России и с городского, и с мобильного БЕСПЛАТНО:

Код заказа:
PM-20-91-ФИТ

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 01.05.2020 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-20-91-ФИТ. Реклама.



БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Ломкие волосы и ногти, проблемная кожа, лишний вес, от которого практически невозможно избавиться, — все эти проблемы могут возникнуть из-за сбоя в работе ЖКТ. Ферментированные продукты — это то, что поможет привести пищеварение в порядок. Подробнее об этом расскажет диетолог Евгения НИКИТСКАЯ из г. Красноярска.

Ферментированные продукты: панацея или дань моде?

Ферментированные продукты — это те, что подверглись процессу лактоферментации. Многие нам знакомы и любимы с детства: квашеная капуста, хлеб на закваске, йогурт, кефир, айран, кумыс, сыр, квас, иван-чай, комбу-ча (чайный гриб), огурцы и помидоры бочкового посола.

А СУТЬ В ЧЕМ?

Во время ферментации естественно присутствующие на поверхности продуктов лактобактерии перерабатывают сахара и крахмал из их состава, выделяя при этом молочную кислоту, которая препятствует размножению патогенной микрофлоры. В результате продукты становятся более легкими для переваривания, обогащаются витаминами и пробиотиками, а еще «консервируются» — могут долго храниться при соответствующих условиях.

Сплошная польза

В процессе лактоферментации создаются полезные пищеварительные энзимы, витамины группы В, омега-3. Наш организм заселяется пробиоти-

ками — полезными бактериями. Они укрепляют наш иммунитет, улучшают работу кишечника, помогают наладить стул, замедляют или останавливают некоторые заболевания. Как известно, здоровье начинается со здорового кишечника.

Пробиотики и пищеварительные энзимы помогают переваривать и усваивать полезные вещества из пищи. Особенно это актуально для детей и тех, у кого есть проблемы с ЖКТ (кандидоз, раздраженный кишечник). Ферментация делает для них возможным усвоение веществ, которые бы они иначе не усвоили. А чем больше «дефицитов» в организме, тем хуже он производит пищеварительные энзимы — то есть, замкнутый круг.

Специалисты по питанию говорят о том, что пробиотики особенно нужны нам весной, когда, с приходом тепла вирусы «просыпаются», а защитные

силы организма слабеют после зимы.

ЧТО КВАСИМ?

Классические варианты, известные всем (см. выше), также подойдут чеснок и его стрелки, сальса, хрен, редис, редька, кольраби, морковь, брокколи. Реже ферментируют в домашних условиях бастурму и хамон.

Что-то получается удачным на вкус, а что-то — просто очень полезным.



Важно знать!

Соль для правильной ферментации нужна: крупная для засолки, морская или гималайская. А вот обычная столовая (с антислеживателями), йодированная не подойдут.

Нужная температура для лактоферментации — 18-22 град.

СРОК ГОДНОСТИ
Такие продукты хранятся год и дольше (при температуре от 0 до 10 град.).

Осторожно!

При повышенной кислотности, обострении язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки нужно воздержаться от таких продуктов.

Ферментированные продукты — это недорогой способ получить все полезное значительно дешевле — сравните цены в аптеке на хорошие пробиотики. И хотя нет гарантии получения из них специфических штаммов под конкретные заболевания, разнообразие полезных бактерий в них очень велико, как и лечебный эффект для всего организма.

НОВОЕ — ЭТО ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

Человечество веками все ферментировало. Европейцы ценили кефир, йогурт, простоквашу и их бесчисленные региональные вариации, квашенную капусту, ферментированные виноградные листья, травы и корне-плоды.

Северные народы ферментировали рыбу, оленину, свинину (разные колбасы, хамон, пармская ветчина).

Народы Востока мастерски квасили овощи (знаменитое кимчи, ферментированные бобы натто), соусы (соевый, рыбный, устричный).

Соленые огурцы и сейчас популярны во многих странах, однако теперь их чаще «солят» с помощью уксуса: так можно получить более предсказуемый результат и хранить закатанные банки без холодильника. Но такое «вкусно» не всегда полезно.



ПОСИДЕЛКИ: ОБЩАЕМСЯ

Вспомнили смешную кулинарную историю? Есть замечательный фирменный рецепт или интересный совет? В запасе имеются оригинальные идеи подачи блюд и оформления праздничного стола? Присылайте и становитесь нашим автором. А еще подписывайтесь на II полугодие 2020 года! Пусть нашей замечательной кулинарной братии станет больше! И вместе сделаем нашу жизнь вкуснее!

Знаменитые гурманы — Блюменталь

Хестон Блюменталь (род. 27.05.1966 г.) — британский шеф-повар, создатель мультисенсорной и молекулярной кулинарии. В возрасте 29 лет он открыл ресторан The Fat Duck (Великобритания), который теперь имеет три звезды Мишелина. В 2002-2004 гг. Хенстон вел увлекательные шоу: «Кухонная химия», «В поисках совершенства», «Новые приключения в поисках совершенства», «Как готовить как Хестон».

В 2006 г. шеф-повар предложил активно использовать в кулинарии жидкий

азот; сочетать продукты, основываясь на их молекулярном сходстве (черную икру и белый шоколад, лосось и лакрицу) и задействовать сразу все органы чувств.

В его ресторанах вместе с блюдом едок получает плеер. Устрицы вам точно покажутся вкуснее, если есть их под шум прибоя, а мороженое из краба и яиц с беконом — под звук шкворчащего сала. А как вам ризotto из цветной капусты с шоколадным желе или каша из улиток?! Неординарным идеям шеф-повара нет конца.

Из истории блюд

«Холостяцкие пуговицы». Такое название в начале XIX в. носило особое печенье.

Изначально «пуговицей для холостяка» называли кнопку, которую использовали при срочном ремонте. Ее не надо было пришивать: специаль-

ной шпилькой прокалывали ткань и фиксировали сверху пуговицей. Позже ее можно было легко снять и на ее место привинтить обычную пуговицу.

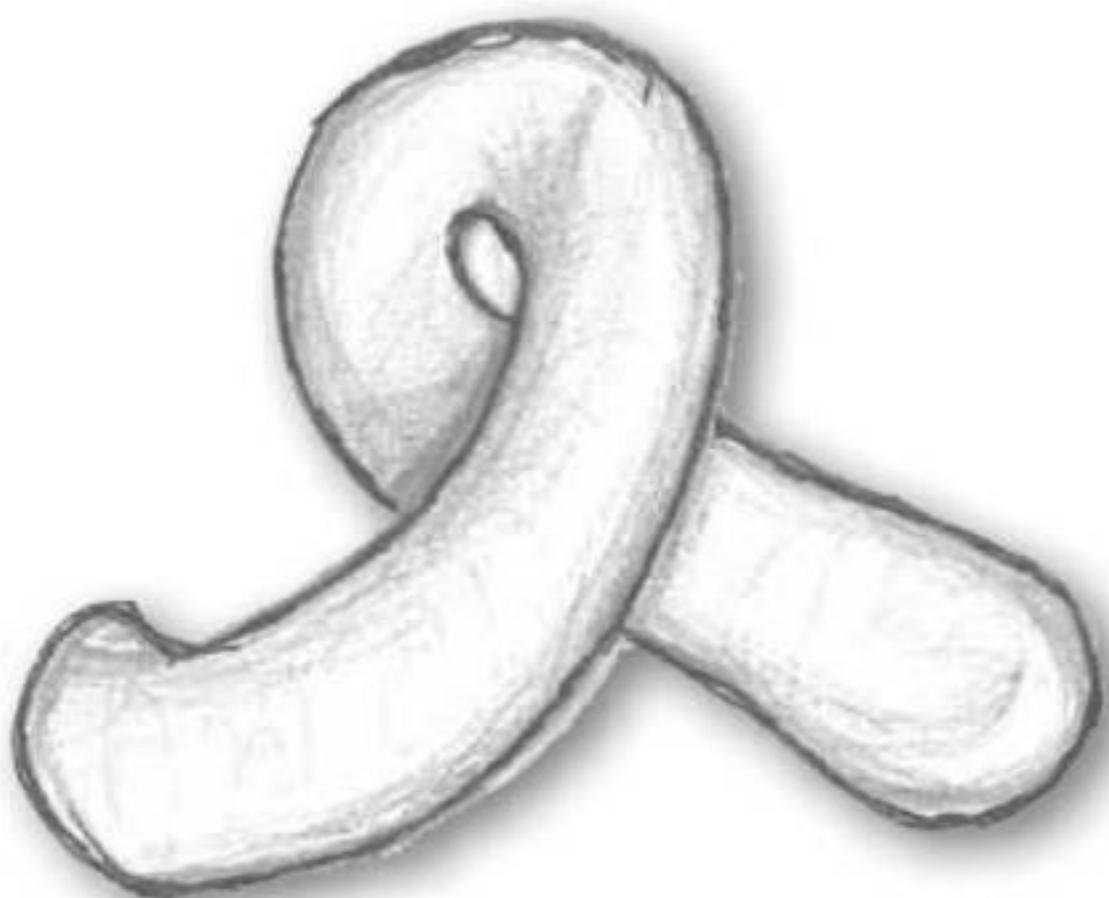
Печенье с «ямочкой», заполненной джемом, внешне напоминало эту швейную фурнитуру.

Настоящие «холостяцкие» пуговицы вышли из моды в начале XX в., а вместе с ними была переименована и выпечка. Поскольку углубление в тесте делают пальцем, то печенье прозвали — «Отпечаток пальца».

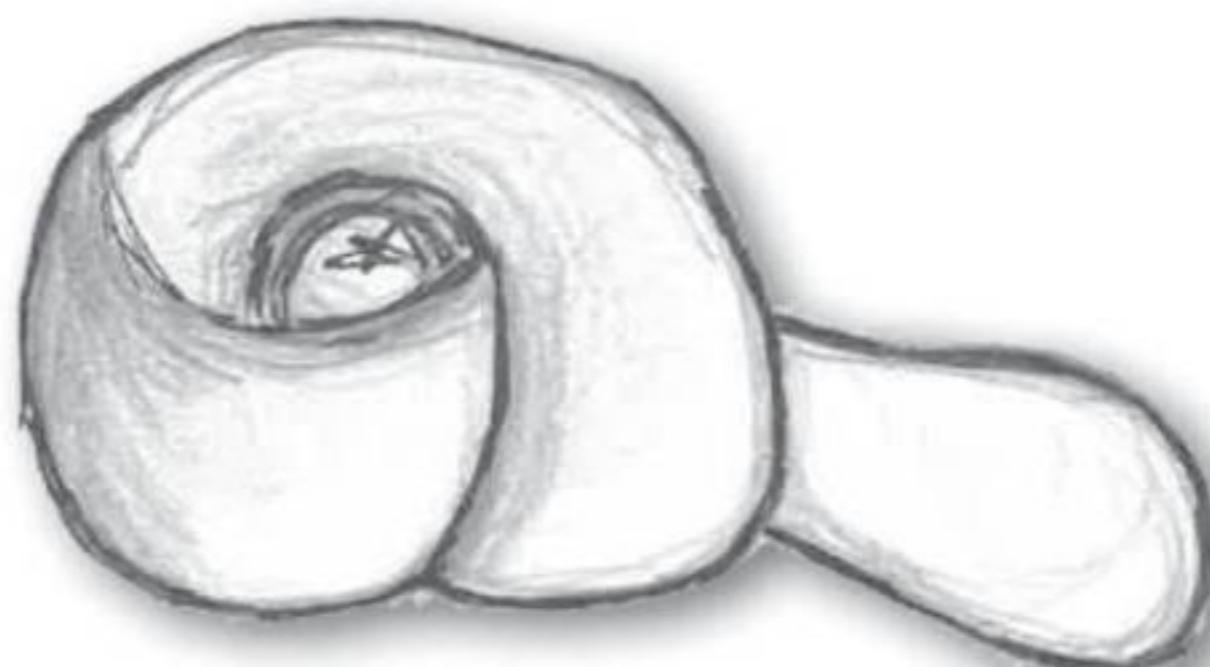
Ваш МИХАЛЫЧ

«Жаворонки» прилетели

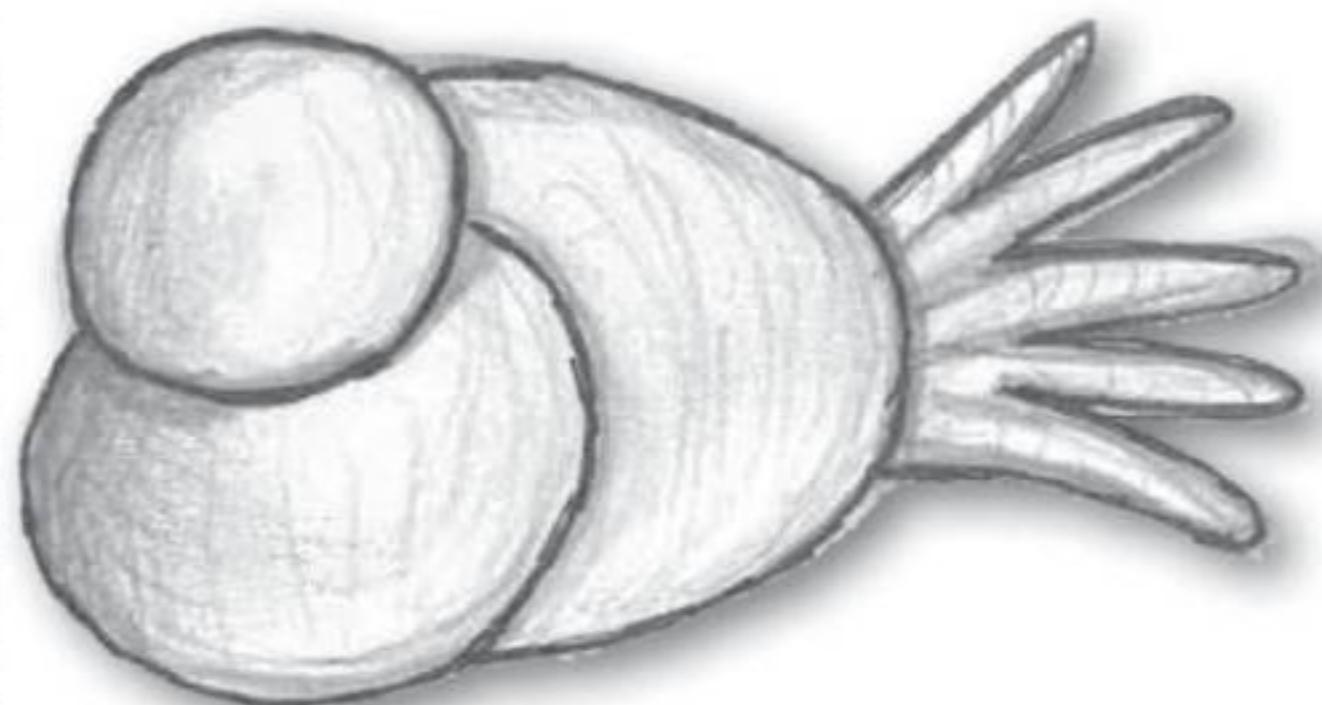
Кто не постится, может приготовить тесто на молоке, но постные булочки получаются пышнее. Особенно рады таким птичкам-невеличкам детки. Вот и порадуем их, а заодно и весну поторопим.



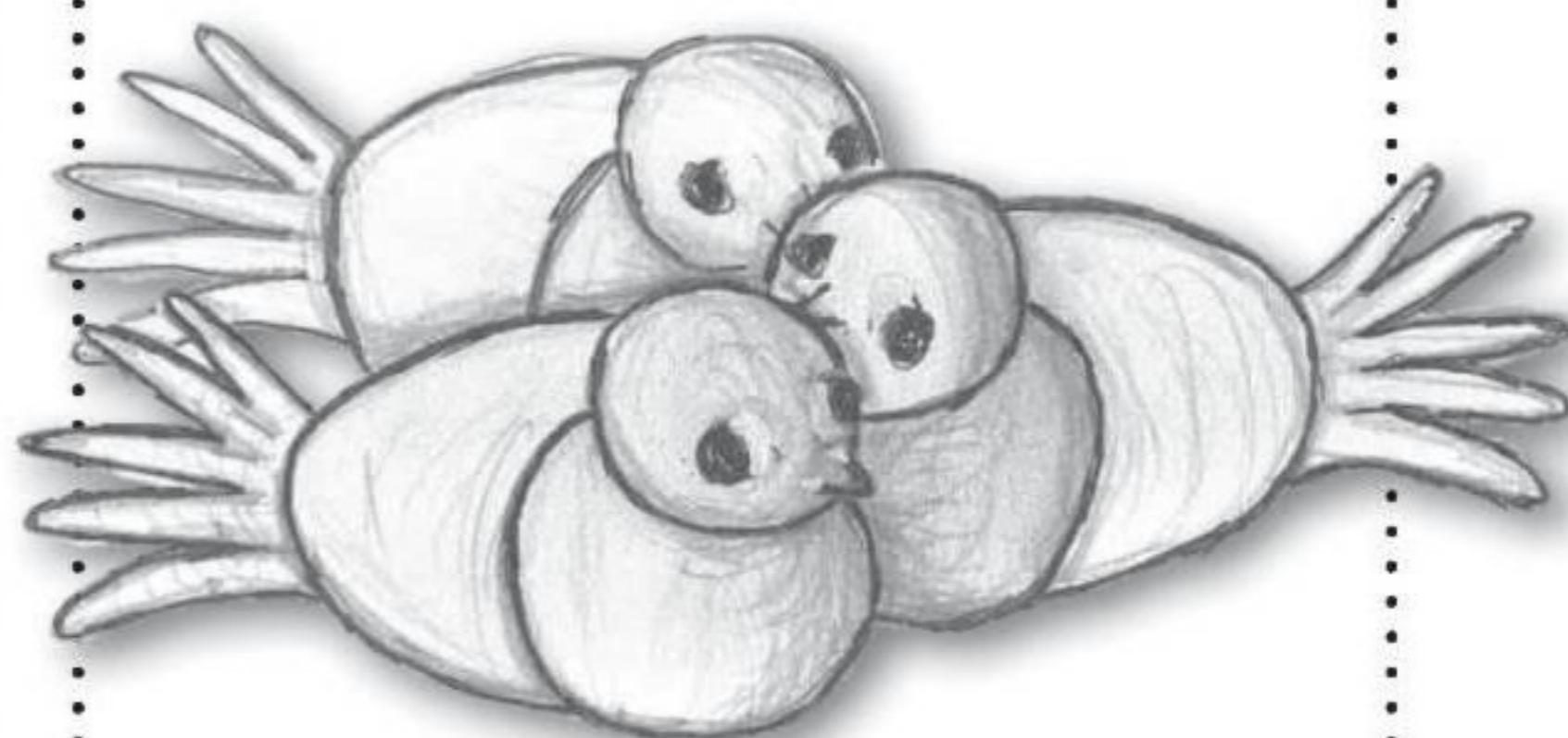
1. Подготовленное тесто (рецепт — на стр. 12) разделить на две неравные части. Большую часть нарезать одинаковыми кусочками, скатать в жгутики.



2. Свернуть каждый жгутик теста в «узелок» так, чтобы снаружи остался небольшой фрагмент, а второй конец оказался точно внутри конструкции.



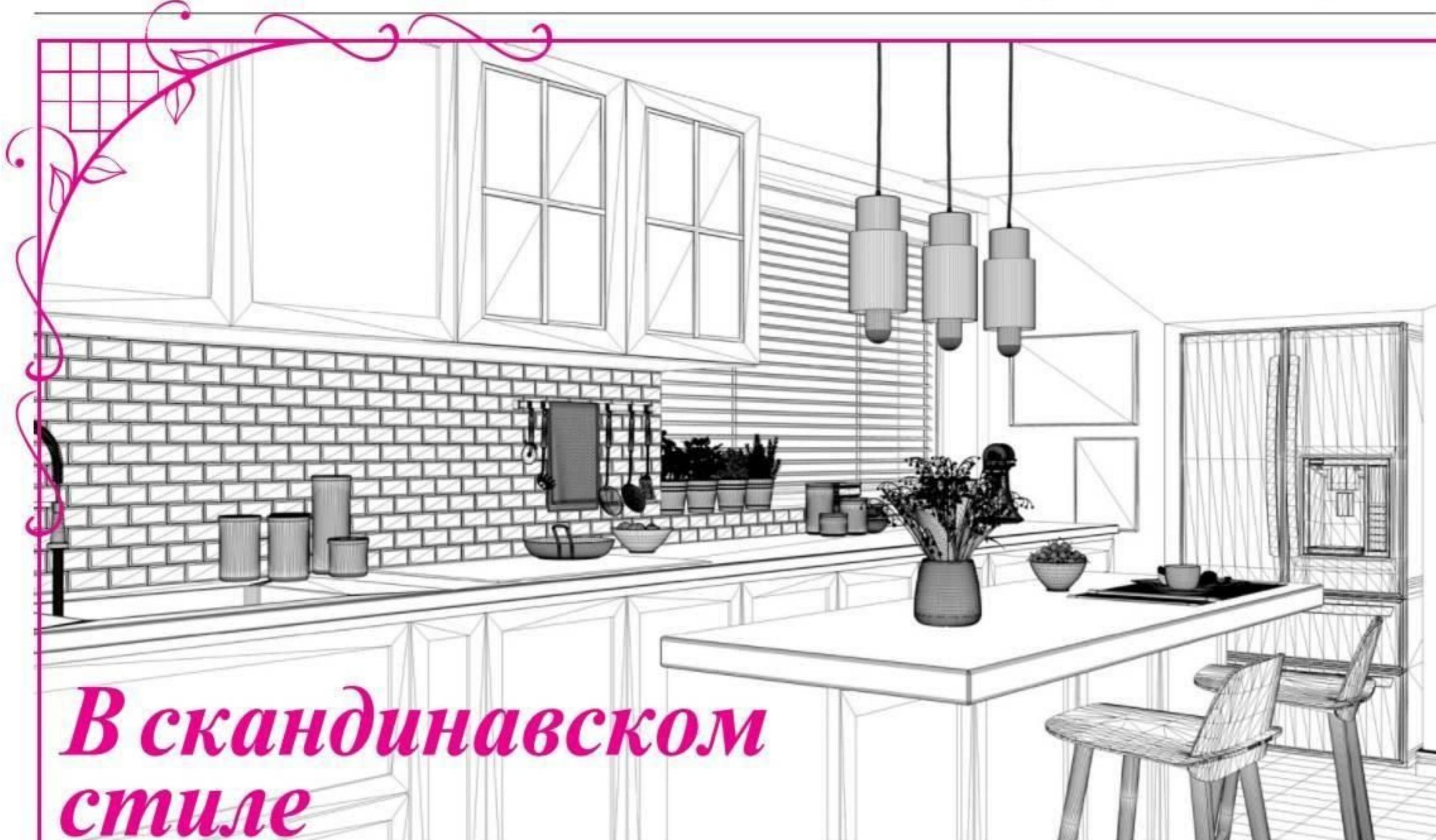
3. На оставшемся снаружи фрагменте сделать 4 надреза, вылепить «хвостик» птички. Из меньшего куска теста скатать шарики — «головы».



4. Сформовать «клювики». Вставить кусочки изюма — это глазки. Смазать крепким сладким чаем. Испечь.

Дмитрий БАБИЧ, пекарь, г. Киев.

Рис. Ирина ПЕРМИНОВА



В скандинавском стиле

Продумываете стиль для небольшой кухни или совмещенной с гостиной? Остановитесь на скандинавском. Маленькие пространства он «раздвигает», освещает и делает уютнее.

Стены. Популярные цвета в скандинавском стиле: бежевый, песочный, топленого молока, шампанского, нежно-серый, голубой. Фаворит — белый. Декорировать стены можно краской, штукатуркой, обоями (полосы с рисунком лучше клеить только на одной стене и лучше у стола, а остальные сделать однотонными). А еще плиткой, стилизованной под камень или кирпич (она разбавит интерьер, поможет избежать эффекта «безликости»).

Фартук. Если хотите сделать акцент на рабочей зоне, выделив фартук, выбирайте яркую плитку с узором или мозаику. Цветовые решения: серый, мокрый асфальт, оттенки синего и красного.

Пол. Дощатый, ламинат или плитка. Очень светлых холодных оттенков. Но если весь интерьер выдержан в белом тоне, то бежевый, серый и даже черный пол станет стильным акцентом.

Мебель. Ее немного, функциональная. Из светлого дерева, но может быть и ярких тонов. Фасады ящиков чаще белые, а столешница контрастного цвета, например, черного. Часто заменой обеденному столу выступает барная стойка, особенно на малой кухне.

Свет. Скандинавы любят размещать в кухне разные источники освещения: торшеры, бра, напольные светильники. Закрывать окна занавесками не принято, допустим узкий ламбрекен под самым потолком и, если нужно отгородиться от улицы, светлые и полупрозрачные шторы, рулонные или римские из однотонной ткани в цвет стен. Света должно быть много!

Декор. Придает дизайну озорство. Цветные постеры, картины и семейные фотографии, яркие коврики, полотенца, салфетки, скатерти, подушки и чехлы на стульях и подоконнике. В ходу натуральные ткани пастельных цветов, однотонные или с орнаментами. К месту будет доска, на которой можно писать мелом или крепить записочки, горшки с цветами на окнах.

Используй синий, зеленый, красный, розовый цвета. Янтарный и бирюзовый добавят в интерьер тепла. Но не переборщите! Пропорция по цвету: белый/ дерево/ акцентный = 70/20/10.

Мария ХРАМЦОВА,
дизайнер, г. Могилев

**Успей подписатьсь
до 31 марта 2020 года
на 2-е полугодие
по ценам
1-го полугодия!**

**ИНДЕКС
ПР113**

«Подписные издания» Официальный каталог
АО «Почта России»

**ПОДПИШИСЬ
со скидкой 15%
по промокоду ВЕСНА
на сайте toloka24.ru**

Раздвинуть границы

В свое время пришлось пожить в квартире с миниатюрной кухней. Рабочей площади категорически не хватало, особенно при подготовке праздничного застолья.

Решение подсказала крестная. Специальная доска для кухонной мойки! Это может быть выдвижная или накладная модель подходящих размеров и формы. Ее мне выпилил муж из массива по моим схемам-расчетам. Я потом на ней еще долго и чертежи делала, и кроила детскую одежду.

Ваша ШУРА



Реклама

Миндальный пирог

Ароматная выпечка из разряда «проще не бывает».

По 225 г миндаля и сахара, 4 яйца, цедра небольшого лимона, 0,5 ч.л. корицы.

Смешать измельченный в крошку миндаль с сахаром, добавить тертую цедру лимона и корицу, тщательно перемешать. Затем вбить яйца, перемешать.

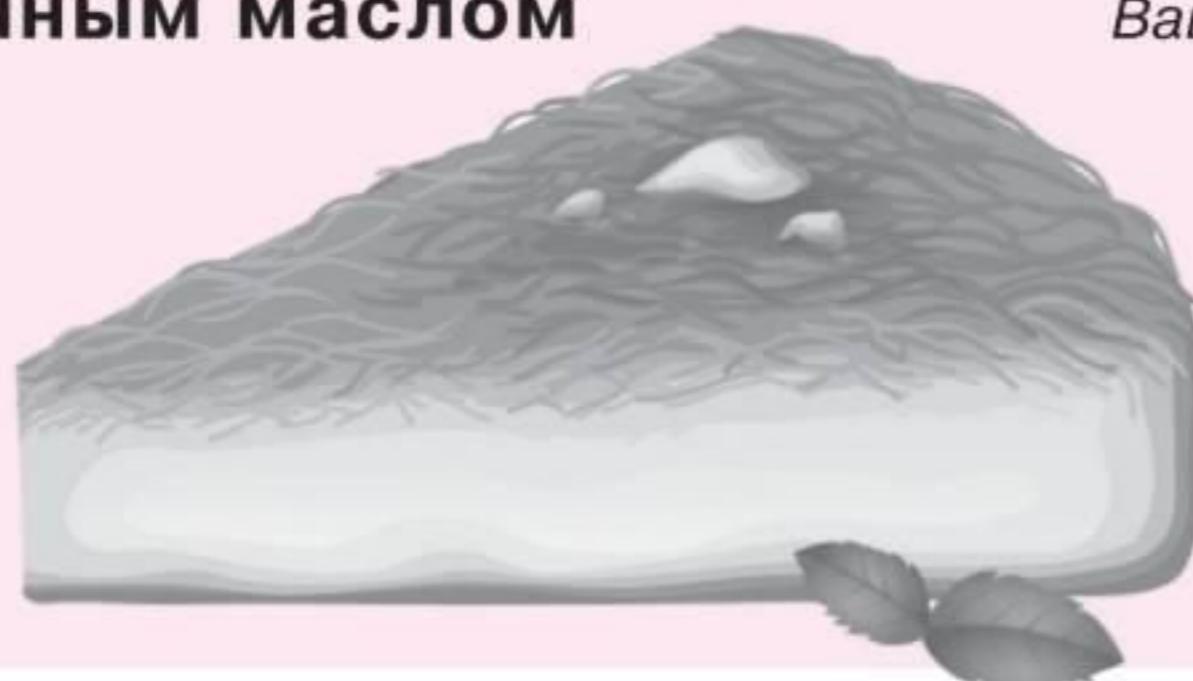
Готовое тесто переложить в смазанную **сливочным маслом**

и присыпанную **мукой** разъемную форму-кольцо (d 20 см).

Выпекать 45 мин. при 170 град. — пирог должен равномерно подняться и стать золотистым.

Можно посыпать, пока он еще теплый, через ситечко **сахарной пудрой** (через трафарет с интересным рисунком будет еще красивее).

Ваш МИХАЛЫЧ



Для начисления гонорара

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

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

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

«КУХОНЬКА МИХАЛЫЧА» 16+

N3 (175), 10 марта 2020 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-25517 от 01.09.2006 Федеральная служба по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Главный редактор САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель

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

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

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

Подписные индексы: П1199 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России», 60085
«Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя».

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 28.02.2020 г. в 12.00
Тираж 26 900 экз.

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

Отдел рекламы в Москве:
тел. 8(495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07;
E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
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 присланные 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 страховой пенсионный стаж.

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

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru, Михаил Нейман.

Издается с сентября 2006 года.
Выходит раз в месяц.
Следующий номер выйдет:
7 апреля 2020 года

УЖЕ В ПРОДАЖЕ



Друзья!
К началу дачного сезона мы представляем вам цикл журналов от портала Огород.ru



⊕ Основные симптомы

⊕ Народные средства

⊕ Проверенные препараты

Ежегодно болезни и вредители огорода лишают нас 20-60% урожая. Чтобы не тратить силы и время в горячую летнюю пору, изучите врага «в лицо» заранее и подготовьте арсенал защитных средств, как народных, так и биологических, и даже промышленных. Вся самая свежая информация о бактериальных, вирусных и грибковых болезнях, а также злостных обитателях дачных участков на страницах наших новых журналов.



15 марта
с 07:00

«ЕЛИ У ЕМЕЛИ»

ВСЁ ВЫПУСКИ КУЛИНАРНОГО ШОУ
с Василием Ёмельяненко



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

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