

Ищите  
внутри

Самый яркий борщ с черносливом стр. 7

НАША КУХНЯ

# НАША КУХНЯ

№ 3  
(301),  
март  
2021

ТОЛОКА

правильный выбор  
**ДРОЖЖИ**

Ищем лучшие для самой  
воздушной выпечки

5  
идей  
для торта  
«Наполеон»

вопрос шеф-повару:  
Лариса Юркова отвечает,  
как разнообразить  
макаронное меню  
в повседневном рационе



продукт месяца

**ОВСЯНЫЕ  
ХЛОПЬЯ**

КОТЛЕТЫ, ПИРОГ, ПЕЧЕНЬЕ  
И СОВЕТЫ ВРАЧА-ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА

16+



Меню Великого поста



7 рисовый  
суп-пюре



11 армянская  
гариса



14 хлебная тюрь  
с фасолью



22 яблочные  
маффины

Только до 31 марта самый выгодный подписной индекс — **П1205** «Почта России»

## ОТ РЕДАКТОРА

АННА  
САНЧУК

E-MAIL:

NK@TOLOKA.COM

**В**се еще мечтаете поделиться своим кулинарным открытием с максимальным количеством хозяек, ведь ваше фирменное блюдо заслуживает попробовать каждый? Так чего же вы ждете? Возможно, вот он — ваш звездный момент — присылайте свой оригинальный рецепт самого любимого в семье блюда в редакцию «Нашей кухни», и мы поделимся им со всеми читателями! Салаты и закуски, супы, горячие блюда из птицы, мяса, рыбы, овощей и грибов, а может быть, вы готовите такое картофельное пюре, что слава о нем ходит по всей округе? Выпекаете отменные пироги и пирожки, балуете семью домашней пиццей, а к чаю подаете вкуснейшие десерты? Ждем ваших писем! И не забывайте, что весна уже наступила, у многих подрастает рассада, а это значит, что будет богатый урожай, который непременно нужно заготовить впрок. Делитесь своими лучшими рецептами заготовок заранее, чтобы мы успели все опубликовать в сезон: и варенье заготовить, и огурчики с помидорами вкусно замариновать да засолить, сделать аппетитные салаты, аджики, лечо и ассорти — ни одна ягода, ни один фрукт и овощ не пропадет, все пойдет в дело.

А пока первая заготовка это, безусловно, березовый сок. Запасайтесь целебным напитком впрок. Если консервирование не ваш коек, сок можно заморозить в зип-пакетах: просто, быстро и удобно! А если будете сохранять в банках, то разнообразьте вкус: в одну добавьте веточку смородины, в другую — кружок апельсина, в третью — карамельку со вкусом барбариса.

Встречайте новый выпуск «Нашей кухни» с большим меню к Великому посту, оригинальными идеями блюд к празднику и на будничный стол. Приятного аппетита!



10

## МЕНЮ НОМЕРА

## Салаты и закуски

## 6 КОЛБАСА «СЫРНАЯ»

Нет ничего вкуснее домашней колбасы, приготовленной на собственной кухне!

## На первое

## 7 БОРЩ «ЛЕГЕНДАРНЫЙ»

Яркий, приготовленный в пост, он согреет и насытит

## Горячие блюда

## 10 КОЛЛЕТЫ «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

Из двух видов рыбы полюбят в вашей семье с первого укуса

## 11 ГАРИСА

Армянское блюдо, которое варится целый день, пока вы можете поболтать с подружкой

## Тема номера

## 13 КОЛЛЕТЫ С ГРИБАМИ

«ПОДАРОК ИЗ ЛЕСА»

Такое блюдо подойдет и к ужину, и на праздничный стол

## На десерт

## 23 ТОРТ «ЭСКИМО»

Потрясающий вкус подтаявшего мороженого

18

ИСПЕЧЕННЫЙ  
НА СКОВОРОДЕ,  
ТВОРОЖНЫЙ И ДАЖЕ  
ПОСТНЫЙ — ГОТОВИМ  
ТОРТ «НАПОЛЕОН»



Макароны любят все без исключения, казалось бы, что все уже сказано о них. Но у наших читательниц появляются все новые и новые вопросы, и мы не можем оставить их без ответа. Чем паста отличается от макарон, как правильно отмерить порцию, чтобы сварить ровно столько, сколько нужно, и возможно ли приготовить дома знаменитую пасту «Карбонара», узнали у шеф-повара Ларисы ЮРКОВОЙ на стр. 28



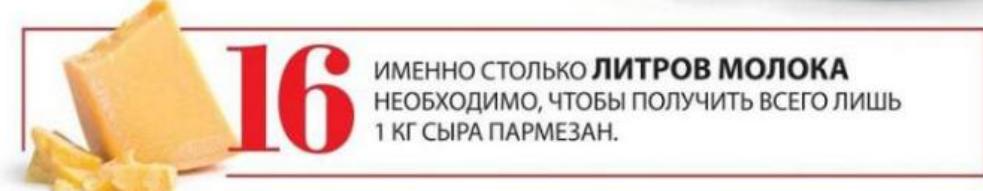
30

## СУПЕРМОДЕЛЬ КИРА ДИХТАР:

— На завтрак ем кашу или яичницу. На обед, как каждый русский человек, предпочитаю суп, колбеты мясные или рыбные. На ужин люблю макароны по-флотски или пельмешки. Обязательный пункт в моем меню — салаты из свежих овощей — без них не представляю своего питания.

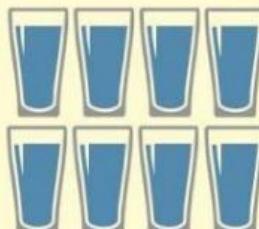
## Робот, налей вина!

Компания Samsung приняла участие в полностью виртуальной выставке Consumer Electronics Show (CES) этого года, на которой представила некоторые из своих последних инноваций. Одна из самых интересных — робот для дома Bot Handy, который умеет распознавать и брать объекты. Bot Handy может определить, какой предмет перед ним находится и из каких материалов, передвигаться по дому, накрывать на стол или разбирать покупки. Робот загружает посудомоечную машину, бросает белье в корзину, ставит корзину с фруктами на кухонный стол и наливает в бокалы вино! В настоящее время продукт не доступен для продажи и компания Samsung не назвала дату, когда робот появится на рынке.



## Баланс в рационе

- ЖИРЫ**
- НАТУРАЛЬНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
  - АВОКАДО
  - ОРЕХИ
  - СЕМЕЧКИ



**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ВОДУ!**  
КОФЕ, ЧАЙ, ЛИМОНАДЫ  
И ЖИДКАЯ ПИЩА НЕ В СЧЕТ



## Яичница спасла посевы

В 1902 году в журнале под названием «Хозяйка» был опубликован рецепт яичницы, приготовленной из 5000 яиц. Заметка гласила следующее: «Несколько лет тому назад на засеянных полях Туниса появились в неимоверном количестве воробыши. Боясь, чтобы эта милая птичка не уничтожила посевы, земледельцы выслали батальон солдат в поле собирать их гнезда. После продолжительных поисков им удалось найти 5 тыс. яиц, из которых кто-то предложил приготовить яичницу. Сказано — сделано. Использовав несколько килограммов сала, солдаты пожарили яичницу, имевшую 2 м в окружности. Они потом долго вспоминали об этом вкусном завтраке».



## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие друзья, ждем ваши письма с рецептами, советами, душевными кулинарными историями и секретами. Выбирайте то, что вам по душе: национальные первые блюда, ароматная выпечка, аппетитные салаты и закуски, наивкуснейшие десерты или горячие блюда, и рассказывайте, как готовят и подают их в ваших домах. Ваш опыт очень важен для нас!

## Школа прянностей

### Кориандровые тайны



НАТАЛЬЯ СЕМАКОВА,  
ДИЕТОЛОГ, Г. ИЖЕВСК

**Польза:** антимикробное и противовоспалительное действие; полезен для суставов; укрепляет иммунитет, капилляры и сосуды, мышечную ткань; обладает противовирусным эффектом; снимает отеки, улучшает работу мочевыделительной системы; укрепляет десны; устраняет метеоризм и колики; нормализует уровень сахара в крови при диабете 2-го типа; болеутоляющее.

**Противопоказания:** гипотония, острая фаза язвенной болезни ЖКТ, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, тромбоз сосудов, повышенная кислотность. Беременным и кормящим женщинам — после консультации врача. Детям можно добавлять в пищу после 3 лет.



### Куда добавить?

ВИКТОР ТОЛОКОННИКОВ,  
@VITYATHECOOK, БРЕНД-ШЕФ, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Кориандр в горошинах особенно гармонирует с красным, белым и черным перцем, сушенным чесноком и тмином, куркумой и паприкой. Молотый добавляют в холодные и горячие напитки, кондитерские изделия и выпечку. Толчеными семенами посыпают сырое мясо, а целые горошины добавляют в домашние колбасы, сдабривают тушеные мясные и овощные блюда. Подходит для засолки, консервирования, маринадов. Без кориандра сложно представить соленое сало, годится для ароматизации соусов, пряных смесей. Без него не может быть индийской смеси масалы: вместе с гвоздикой и кардамоном он придает блюдам горчинку.

### Молотый добавляйте в:

- суп с чечевицей, нутом и фасолью, рагу из капусты;
- моле, сацебели, ткемали, аджику;
- маринад для рыбных блюд;
- выпечку из ржаной муки;
- гуляши, морковные, свекольные и тыквенные блюда, салаты;
- грог, глинтвейн, пунш, кофе или шоколад.

# Аппетитное вступление

**П**еред подачей горячих блюд обязательны салаты и закуски. Наши хозяйушки предлагают самые лучшие из них, такие, от которых аппетит не то что просыпается, а буйствует разнообразием вкусов. Готовьте сразу побольше, чтобы просьбы о добавке не застали вас врасплох.



## Канапе «Роллы из субпродуктов»

Такие канапе я попробовала в одном из ресторанов славного города Мурома, когда была на празднике у родственников. Конечно, это не настоящие роллы, а всего лишь оригинальное оформление и подача закуски из паштета.

**Лист нори, 200 г паштета из куриной печени, 30 г сливочно-го масла, 10 г красной икры (по желанию).**

Лист нори разрезать пополам, на шершавую сторону половинки нанести ножом половину паштета (слоем примерно 5 мм), положить половину сливочного масла, нарезанного брусками (толщина 3-5 мм), свернуть рулетом и оставить на 5 мин. То же самое сделать и со второй половиной листа нори. Нарезать рулеты острый ножом равными кусочками, выложить на тарелку, как обычные

роллы. Украсить икринками. У меня получилось 16 канапе.

Елена АРСЛНОВА, г. Красногорск.

Фото автора

**ЖДЕМ ПИСЕМ!**  
Не бывает слишком много рецептов вкусных салатов и закусок, а также наивкуснейших заправок к ним. А потому, дорогие наши, мы очень ждем, что вы поделитесь с нами своими оригинальными идеями в письмах. Приготовили что-то эдакое, что по достоинству оценили ваши близкие? Не скучайтесь, расскажите нам, давайте вместе разнообразим меню друг друга! Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» или e-mail: nk@toloka.com



## «Полянка»

Этот слоеный салат можно подать как на праздничный стол, так и в будний день. У меня в семье его очень любят. Готовлю блюдо достаточно часто, потому что вкусное и сытное.

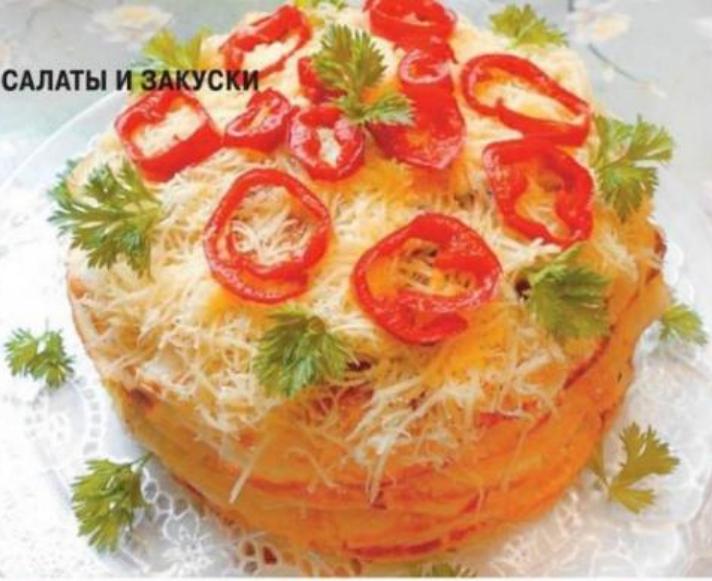
**Отварное куриное филе, луковица, 50-100 г моркови по-корейски, 2 вареных яйца, банка маринованной кукурузы, 50-70 г сыра, зелень укропа и петрушки, соль, перец, майонез.**

Лук нарезать кубиками, обдать кипятком. Филе нарезать кусочками, сильно не мельчить, сыр натереть на терке. Выложить салат слоями: курица, майонез, чуть посолить, по желанию попечтить; морковь, мелко нарезанные яйца, майонез, соль — по вкусу; кукуруза (1 ст.л. оставить для украшения), сыр, майонез. Украсить: по краю выложить обруч из моркови по-корейски, в середину — мелко нарубленную зелень, а на нее — оставшуюся кукурузу. Дать пропитаться салату пару часов и подавать.

Ольга ЛОБОДА, г. Пенза. Фото автора

### ПОДПИСКА-2021

Дорогие хозяйушки, потропитесь на почту — только до 31 марта подписаться на «Нашу кухню» на второе полугодие 2021 года по индексу П1205 можно по цене еще ниже, чем на предыдущее полугодие. Не упустите максимальную выгоду!



## Курник «Фонтан идей»

**Курник — король всех пирогов и пирожков в русской кухне.** Предлагаю свой вариант этого блюда. Начинку для курника из блинов выбирайте на свой вкус: грибы, картофель, лук, рис, капуста, яйца и др. Желаю вам вкусных экспериментов!

Испечь блины по любому рецепту. Измельчить **мясо курицы и лук**. Обжарить курицу с половиной лука, прправить **солью и перцем**, положить **1 ст.л. сметаны**, готовить еще 15 мин. Добавить обжаренные измельченные **грибы** (у меня маслята и подберезовики). Отдельно потушить **капусту** в небольшом количестве **сливочного масла**, добавив 2 ст.л. сметаны. Положить к капусте обжаренные измельченные овощи: лук, **морковь, кабачок, помидоры**, перемешать и потушить еще немного. Выкладывать слоями: первый блин, мясо с грибами, снова блин, капуста с овощами и т.д. Верхний блин смазать **майонезом** и посыпать натертым **сыром**, украсить **зеленью** и слегка обжаренными кольцами **сладкого перца**.

Готовить много не надо, лучше **на один раз**.

Ольга ХЛЫСТОВА, п. Бидога Иркутской обл. Фото автора

## ЭТИКЕТ: ПЕРЕДАЙТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, СОУС

 **Согласитесь, на застольях важно не показаться невоспитанным человеком. О том, как правильно подавать и обращаться с соусами, рассказывает официант Наталья ТРУХАРЕВА из г. Минска.**

- Соусник ставят не на скатерть, а на блюдце, покрытое салфеткой, чтобы не испачкать скатерть.
- Если соус предназначен индивидуально для каждого гостя, соусник размещают слева над тарелочкой, носик сосуда должен быть направлен вправо. Туда же должна быть повернута и ручка ложечки, которая лежит на блюдце: она нужна для зачерпывания.
- Если соус в общих чашах, их следует разместить рядом с кушаньем.
- Желательно, чтобы соус из общей чаши разливала хозяйка, а не гости. Но если он пошел по кругу, наливайте соус на основное кушанье, а не на гарнир (это важно!).
- Если все же скатерть испачкали, не привлекайте внимания к этому: промокните салфеткой или закройте ею пятно.
- Страйтесь рассчитать количество соуса так, чтобы доесть его вместе с остальной пищей.

\* Информация об организации акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003013586. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРН 31959580007959 от 01.07.2019 г.

# СПАСИ СУСТАВЫ НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ!

ТОЛЬКО ВЫ РЕШАЕТЕ, ГДЕ ПОСТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ!

## ВНИМАНИЕ!

УЧАСТВУЙТЕ В ФЕДЕРАЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»!

СПЕЦИАЛЬНО ПОД НУЖДЫ ПРОГРАММЫ АЛТАЙСКИЙ  
ЗАВОД-ИЗГОТОВИТЕЛЬ НАТУРАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ПРОДУКЦИИ ВЫПУСТИЛ ОСОБУЮ СЕРИЮ СРЕДСТВ ДЛЯ  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

### МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД!

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД УЧАСТНИКА  
И ВЫ ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД  
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!\*



Программа  
работает только

до 09 мая

ПРОМОКОД  
**1107**

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! ДАЖЕ ЕСЛИ КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ПЕРЕПРОБОВАЛИ ВСЕ И ЕДИНСТВЕННЫЙ ВАРИАНТ – ОПЕРАЦИЯ ПО ЗАМЕНЕ СУСТАВА,  
ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЕЩЕ МОЖНО СПАСТИ!

Алтайский завод-производитель натуральной оздоровительной продукции спешит поделиться результатами многолетней разработки нового эффективного продукта для укрепления суставов и костей – МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД.

### В чем уникальность препаратов МЕЛАНЕКС?

В основе революционной линейки препаратов лежит открытие русского ученого Ильи Мечникова о высокой эффективности экстракта бабочки огненки или восковой моли в отношении благоприятного влияния на организм человека.

### Удивительные свойства МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД

Активируя восстанавливающие свойства всего организма при помощи экстракта восковой моли, Меланекс Сустолад способствует борьбе с основными проблемами опорно-двигательного аппарата:

- хондроитин оказывает противовоспалительный эффект;
- гиалуроновая кислота улучшает подвижность суставов;
- панты марала стимулируют рост и регенерацию тканей мышц, костей, суставов и связок;
- мумие способствует уменьшению дегенеративных изменений в суставах.

### Что даст вам прием МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД?

Курсовой прием препарата оказывает комплексное восстанавливающее, противовоспалительное и оздоровляющее воздействие, снимает отёки, зуд, раздражение, способствует регенерации тканей и хрящей, благоприятно влияет на кровообращение и многое другое.

СПАСИ СУСТАВЫ! НЕЛЬЗЯ ОТЧАЯТЬСЯ! ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ,  
КАК ЭТО СДЕЛАТЬ: МЕЛАНЕКС СУСТОЛАД – ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

**8-800-301-35-86**

(Звонок бесплатный)

Доставку оплачивает производитель

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

## Кулинарные советы

### Уксус все решит

Когда варю картофель для салатов, добавляю на 1 л воды 2 ст.л. уксуса или прокалываю кожуру в нескольких местах вилкой. Так оболочка не лопается.

Марина МАЛОХОВСКАЯ,  
г. Остров



### Лук, не пригорай!

В салаты часто кладу не сырой, а слегка обжаренный лук. Чтобы он не пригорел, мелко нарезаю, посыпаю мукою, перемешиваю и только потом обжариваю. Кстати, благодаря муке цвет лука получается нереально золотистый.

Анастасия МАКАРЕВИЧ, г. Химки

### Лимонная нотка

Если перед подачей на стол в любой салат ненадолго положить лимонную кожуру, вкус блюда станет более ароматным и выразительным.

Ольга  
ПОЛОВЦЕВА,  
г. Псков



### Горчицу — в рассол

Если открыла банку огурцов, а долго не можем их съесть, в рассол всыплю немного сухой горчицы. Это продлевает срок годности и огурцов, и рассола.

Мариам МАХАММИД, г. Тюмень



### Альтернатива майонезу

Вместо майонеза часто заправляю салаты сметаной, смешанной с растертым вареным желтком и небольшим количеством готовой горчицы. Очень нежный и необычный вкус у этой заправки.

Лидия ГРУЗДОВА, г. Гродно



## Колбаса «Сырная»

### В ветчинице

Хорошо ведь, когда в холодильнике есть сыр и колбаса, а еще лучше, когда колбаса с сыром, приготовленная в домашних условиях: знаешь, что в нее положила, и ни на толику не сомневаешься в качестве. И конечно же, это на вкус просто превосходно.

**800 г мякоти свинины, 500 г мякоти говядины, 100 г сыра, 13 г нитритной соли, 15 г обычной соли, перец и другие пряности — по вкусу.**

Свинину и говядину вымыть, пропустить через мясорубку. Сыр нарезать маленькими кубиками, смешать с фаршем, нитритной и обычной солью, перцем и пряностями (у меня мускатный орех, красный сладкий перец и черный) очень быстро, чтобы фарш не нагрелся от тепла рук. В ветчинницу вложить чистый пищевой пакет. Фарш с сыром отбить о стол и плотно сложить внутрь пакета, завязать. Закрыть ветчинницу верхней крышкой и натянуть пружины, отправить в холодильник на 3-5 часов, а лучше на сутки.

Готовить можно в воде (в кастрюле на плите или в мультиварке), а я решила запечь в духовке. Положить ветчинницу на противень и запекать 2,5-3 часа при 90-100 град. Достать и сразу же переложить в миску с холодной водой на 1-1,5 часа, чтобы колбаса остыла до комнатной температуры. После чего поставить ветчинницу в холодильник до полного остывания. Снять пружины, вынуть, аккуратно снять пакет и нарезать колбасу тонкими ломтиками.

Ольга РОМАНОВА, г. Красное Село.

Фото автора

### СЫРОМ С ПЛЕСЕНЬЮ НИКОГО НЕ УДИВИШЬ.

А ВОТ КОЛБАСА С ПЛЕСЕНЬЮ — ЭТО РЕДКОСТЬ. В ИТАЛИИ ЕЕ НАЗЫВАЮТ SALAME (САЛЯМИ, КСТАТИ, ИТАЛЬЯНСКОЕ СЛОВО И НИЧЕГО ОБЩЕГО С ФИНЛЯНДИЕЙ У НЕГО НЕТ). СОЗРЕВАЕТ ТАКАЯ КОЛБАСА В ПОДВАЛЬНЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, ГДЕ ВСЕГДА ПРОХЛАДНО.

ПРИМЕРНО ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ОБОЛОЧКА ПОКРЫВАЕТСЯ СВЕТЛО-ЗЕЛЕНЫМ ПЛЕСЕНЬЮ, А ЧЕРЕЗ ТРИ МЕСЯЦА ПЛЕСЕНЬ СТАНОВИТСЯ СЕРОВАТОЙ И ОЧЕНЬ ПЛОТНОЙ — ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО КОЛБАСА ГОТОВА И ЕЕ МОЖНО ЕСТЬ. ●●●

## «Нежность»

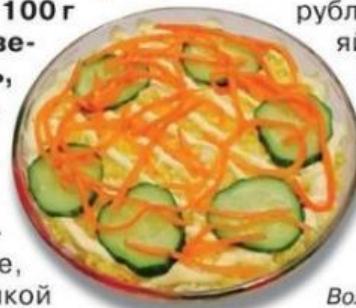
Просто, доступно, но от этого не менее вкусно. Потратите каких-то 15 минут и приготовьте этот чудесный салат, он вам определенно понравится.

**150 г моркови по-корейски, 200 г копченого куриного филе, 2 варенных яйца, 100 г сыра, луковица, зелень укропа, соль, майонез, уксус, свежий огурец.**

Грудку нарезать кусочками. Лук нашинковать соломкой, замариновать в уксусе, сыр натереть на мелкой

терке, яйца — на крупной. Выложить слоями: грудка, морковь, мелко нарубленный укроп, лук, сыр, яйца. Все слои немного посолить и смазать майонезом. Готовый салат украсить кружками свежего огурца и морковью по-корейски.

Александр ТРАФИМОВ,  
х. Захолдерский  
Волгоградской обл. Фото автора



# Обеденный флешмоб

А вы знали, что существует Международный день супа, который отмечают 5 апреля?

В связи с этим предлагаем этот флешмоб: каждый день до этой даты готовим суп по новому рецепту или по привычному, но усовершенствованному какой-нибудь изюминкой. Попробуем?!

## Суп-пюре «Зачет!»

100 г круглозерного риса, 400 г моркови, 2 ст. л. оливкового масла, 800 мл кипятка, 2 ломтика белого хлеба, соль — по вкусу.



Рис промыть, обсушить. Морковь натереть на крупной терке, обжарить на разогретом масле, добавить крупу, перемешать. Залить кипятком, довести до кипения и варить на малом огне до готовности риса (примерно 20 мин.), спироровать. Хлеб нарезать кубиками, поджарить в духовке. Подавать суп с гренками.

Оксана СИМИЙОН, г. Одинцово.  
Фото автора

## ПО ПОРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

**Овощи и крупы в кастрюлю нужно закладывать в определенном порядке.**

Замоченная фасоль — 50-60 мин.

Перловая крупа, горох (замоченные) — 40-45 мин.

Капуста белокочанная — 20-30 мин.

Рис — 30 мин.



Цветная капуста — 20 мин.

Картофель, вермишель — 12-15 мин.



Спассерованные лук и морковь — 10-12 мин.  
Тушеная свекла — 10-12 мин.

Шпинат — 8-10 мин.  
Помидоры — 5 мин.



## Борщ «Легендарный» с черносливом

Борщ по рецепту легендарной Галины Ивановны Поскребышевой, автора множества книг, популяризатора русской национальной кухни. Она много ездила по миру в поисках утраченных рецептов, изучала монастырские книги, восстанавливая забытую рецептуру. Получается простое блюдо, но с некоторыми отличиями от обычного рецепта борща. Яркое и вкусное.

200 г белокочанной капусты, 200 г запеченной свеклы, 200 г чернослива, 50 г моркови, 2 ст. л. томатной пасты, 100 г лука, 300 г картофеля, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. ядер грецких орехов на порцию, зелень, соль, молотый черный перец — по вкусу.

Очищенный картофель нарезать соломкой, лук измельчить. Свеклу и морковь натереть на крупной терке, спассеровать вместе с луком на растительном масле 2 мин., добавить томатную пасту и готовить еще 2 мин. Картофель залить кипятком, отварить до готовности, положить

зажарку и нашинкованную капусту, посолить, довести до кипения и готовить еще 5-10 мин. Чернослив отварить отдельно. При подаче в каждую порцию борща положить 5-6 шт. чернослива вместе с отваром, измельченную зелень и молотые орехи.

**Картофель можно заменить** корневым сельдереем и в конце приготовления супа добавить 1 ст. л. лимонного сока.

Анна БОРИСОВА, @zveruska, г. Москва.  
Фото Аси БОРИСОВОЙ



## Нежнейшие сливки

Этот рецепт — палочка-выручалочка, когда нужен сливочный крем, а сливок нет. Мощность блендера и миксера не имеет значения. Сливки превосходно стоят в холодильнике и не оседают, лишь на дне слегка появляется жидкость, но при перемешивании ложкой масса опять становится однородной.

Положить в емкость **100 г сливочного масла**, влить **200 мл молока**, поставить в микроволновку на 1,5 мин. при полной мощности (масло успеет растопиться). Перелить смесь в блендер и взбивать до однородности 4-5 мин. Перелить в миску, поставить в холодильник до полного охлаждения (я оставляю на ночь или с утра до вечера). Достать и начать взбивать смесь миксером: масса начинает пениться, но не разбрызгивается, а через 1,5-2 мин. заметно густеет. Дальше поступить на свое усмотрение: например, добавить 2 ст.л. с верхом сахара и щепотку ванилина (для бисквитного рулета).

**Хорошо такие сливки использовать как крем для торты, а если положить желатин или агар-агар, то получится вкусное суфле. Можно добавлять его в какао, капучино, фруктовые салаты.**

Анна АТАМАНЕНКО, г. Херсон

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Домашний продукт (особенно молочный), как ни крути, всегда выигрывает по вкусу и качеству перед покупным. Если вы счастливый обладатель опыта в приготовлении вкуснейшего сыра, нежнейшего творожка, ароматнейшего сливочного масла — поделитесь рецептами! А за каждый опубликованный — гарантированный гонорар. Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» или e-mail: nk@toloka.com

# Молочные изыски

Что может быть прекраснее ломтика домашнего сыра с изысканным вкусом, который придают ему любимые травы и пряности. А нежный творожок на завтрак — это вообще верх блаженства! Даайте же творить молочные чудеса! Кто за?

#### СОВЕТ

Лучшее место для хранения твердых сыров в холодильнике — отделение для овощей. Перед этим герметично заверните продукт в пергаментную бумагу, чтобы он не заветрился и не пропитался посторонними запахами.



## Сырная лихорадка

Ну вот и меня захватила сырная лихорадка — так красиво и легко у всех получается, что я не удержалась. Очень захотелось попробовать! Отправилась в ближайший круглосуточный супермаркет, купила молоко с претензией на натуральный продукт, кефир и — домой. Действительно просто, но если нужно было добавить побольше и гнет использовать потяжелее. Вкусно!

**1 л молока, 1 л кефира, яйцо, соль — по вкусу.**

Молоко влить в кастрюлю, довести до кипения. Кефир, яйцо и соль смешать в отдельной посуде и перелить в молоко, постоянно помешивая. На

этом этапе я добавила немного **сушеного базилика**. Довести смесь до кипения, варить 5-10 мин. на малом огне, постоянно помешивая, пока не начнет расслаиваться. Снять с огня и дать немного постоять. Аккуратно перелить смесь в дуршлаг, застеленный марлей в несколько слоев, дать хорошо стечь (примерно час). Положить массу в марлю в посуду и поставить в холодильник под гнет минимум на ночь.

Анжела КОПЫЛОВА,  
@stroim\_zaykin\_dom,  
г. Алматы

# РЕЙЧЕЛ КУ

## В МАРТЕ НА «КУХНЯ ТВ»

Готовьте с британским шеф-поваром  
и звездой кулинарных телешоу

ПО ВОСКРЕСЕНИЯМ С 10:00

© BBC Worldwide



© BBC

© BBC

© Plum Pictures

© BBC

КУЛИНАРНЫЕ  
ЗАМЕТКИ  
РЕЙЧЕЛ КУ:  
МЕЛЬБУРН

КУЛИНАРНЫЕ  
ЗАМЕТКИ  
РЕЙЧЕЛ КУ:  
ЛОНДОН

МАЛЕНЬКАЯ  
КУХНЯ В ПАРИЖЕ.  
ГОТОВИМ  
С РЕЙЧЕЛ КУ

КУХНЯ  
РЕЙЧЕЛ КУ.  
КОСМОПОЛИТЕН

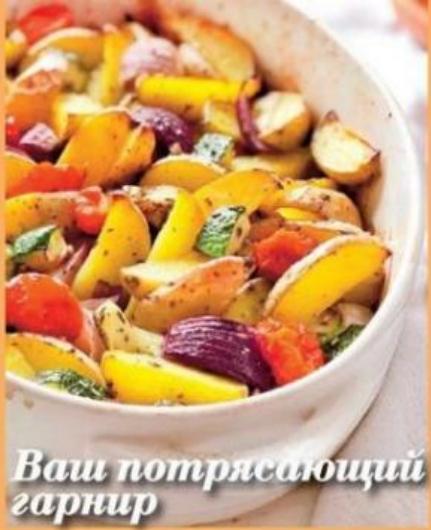


СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА [WWW.KUHNYATV.RU](http://WWW.KUHNYATV.RU)

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ «КУХНЯ ТВ».

СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО В ПАКЕТАХ ОПЕРАТОРОВ КАБЕЛЬНОГО И СПУТНИКОВОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ.





## Ваш потрясающий гарнир

### Овощное баловство

Моему сыну 11. Когда выходим на улицу, все, что его заботит — не подумали бы все, что он любит маму. Идет на расстоянии в 2-3 метра, если я его касаюсь, извивается как уж. Если чмокну в нос (а я чмокну и не раз), это будет выглядеть, как нападение шмеля: будет коситься, крестить пальцы и бормотать «сольводасольвода». А недавно я собиралась на одну фэшн-съемку, он спросил, почему именно я. Ответила: «Нууу... потому что я красивая». Он был беспощаден: «Не хочу тебя расстраивать, но не такая уж ты и красивая». Хмм... Может, если бы я была симпатичнее, он бы не так шарахался от меня на людях? Сын очень любит запеченную картошку. Так вот, на этот раз я положила в нее перцы, баклажаны, лук, потому что их он совсем не любит. А я люблю! Это хорошо, что даже не в сезон можно купить овощи. А вы можете добавлять свои: морковь, кукурузу — что есть.

**Картофель, другие овощи — на ваш вкус, чеснок, прованские травы, оливковое масло, соль, перец.**

Овощи вымыть (молодую картошку можно не чистить, а старую вымыть мочалкой и сначала отварить в мундире), нарезать крупными дольками, выложить в форму для запекания. Полить оливковым маслом, посолить, посыпать травами, перцем, измельченным чесноком, перемешать и запекать в духовке при 200 град. 45 мин. Можно посыпать готовое блюдо кунжутом, добавить оливки, свежую зелень.

Дарья ТИШИНА, г. Москва.  
Фото автора

# Будет жарко!

Горячее меню на этот раз у нас получилось таким разнообразным, что глаза разбегаются. Картофельные, рыбные, мясные блюда — кому что по душе: выбирайте, запасайтесь продуктами и полный вперед! Сразу предупреждаем: все довольно простое в приготовлении, поэтому вовсе не обязательно быть шеф-поваром или опытной хозяйкой, чтобы это повторить.

### Котлеты «Золотая рыбка»

Когда была студенткой, приходила в столовую и чувствовала, как пахнут такие рыбные котлетки. Однако готового рыбного фарша не находила тогда, как и сейчас, потому пришлось делать самой. Люблю простые рецепты. Потому отварила рыбу, чтобы быстрее потом было очистить от костей. Очень напоминают рыбные бургеры покупные, однако у моих изделий вкус намного нежнее. Готовила специально из разных сортов рыбы, чтобы получились более насыщенными.

**300 г щуки, тушка дальневосточной лемонемы, 3 ст.л. воды, ломтик свиного сала, яйцо, 3 ст.л. муки, соль, перец, хмели-сунели, смесь перцев — по вкусу, панировочные сухари.**



Рыбу разделать и отварить до такого состояния, чтобы филе легко отделялось от костей — 15-20 мин., остудить. Филе переложить в блендер, добавить воду и сало, измельчить до кашеобразной консистенции. Выложить в глубокую миску, вбить яйцо, всыпать муку, хорошо поперчить, добавить пряности, посолить. Фарш получится жидким, но после обжарки котлеты приобретут твердость. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде с растительным маслом с обеих сторон. Переложить на тарелку, а оттуда они очень быстро исчезнут.

Нелли АЛФЕРОВА,

г. Полоцк

### Секрет сочности, или Жареная картошечка по-нашему

Скажете, ничего особенного... Вроде стоит согласиться, если бы не одна малейшая деталь — лук, добавленный в конце жарки картошки. Он творит сочные чудеса. Именно в конце!

**Картофель, чеснок, луковица, соль, перец — по вкусу.**

Нарезать все ингредиенты произвольно. Картофель выложить на сковороду и жарить на **растительном масле** практически до готовности. За 5 мин. до окончания жарки положить измельченные лук, чеснок, посолить, поперчить, довести до готовности. Проще некуда, да и вкуснее тоже.

Галина КОВАЛЕНКО, г. Брянск



# Родовые колдуны с грибной начинкой



**2 кг картофеля, 0,8 кг грибов (замороженных), 1-2 яйца, 3 луковицы, 2-3 ст.л. топленого сливочного масла или свиного жира, 50 г сыра, соль, перец — по вкусу.**

**Для соуса:** 250 г сметаны, 2-3 зубчика чеснока, мелко нарезанная зелень.

Любая хозяйка в праздники подает хотя бы одно изысканное блюдо, и я не исключение. Каждый год готовлю что-то новое, но основное блюдо — картофельные колдуны. Их готовила моя бабушка, родители, на ночь оставляя в специальной нише печи над тонкой. Колдуны готовлю и я, правда, на чугунной сковороде и томлю в духовке. Блюдо можно делать с различной начинкой, в моей семье предпочитают с грибами. Конечно, на приготовление этого изумительного блюда уходит немало времени. Привлекайте домочадцев, вместе быстрее, веселее и вкуснее. А самое главное, что сохраняется связь с родом: семейное блюдо — от прабабушки до правнуков. Улетаешь за обе щеки с пылу с жару румяные колдуны и с благодарностью вспоминаешь счастливые дни детства.

Две луковицы мелко нарезать, обжарить на масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанные грибы, посолить, поперчить, жарить до готовности. Сыр нарезать небольшими брусками.

Картофель очистить, вымыть и разделить на две части. Одну сварить до готовности, а другую натереть на мелкой терке и смешать с нарубленным луком. Переложить на дуршлаг и дать стечь жидкости. Отварной картофель истолочь в пюре и охладить, смешать с сырой массой, вбить яйца, перемешать, посолить, поперчить. Небольшое количество картофельной массы расплющить

на ладони, положить начинку из грибов и брусков сыра, прикрыть картофельным тестом и сформовать овальный пирожок. Выложить на раскаленную сковороду с маслом и обжарить с двух сторон до румяной корочки. Аккуратно переложить в форму, добавить немного сливочного масла, прикрыть крышкой или пищевой фольгой и запекать в духовке при 200 град. 20 мин.

Зелень смешать с пропущенным через чесночницу чесноком и сметаной. Подавать колдуны горячими, полив ароматным соусом.

Марина КЛИМОВЕЦ, г. Ганцевичи.

Фото автора

●●● ПЛАТОНОВСКИЙ ТРАКТАТ ПОД НАЗВАНИЕМ «ПИР» (385-380 ГГ. ДО Н. Э.) ОПИСЫВАЕТ БЛЮДО, КОТОРОЕ УЖ БОЛЬНО НАПОМИНАЕТ ПЕЛЬМЕНИ — КУСОЧКИ МЯСА, ЗАВЕРНУТЫЕ В ЛАПШУ. И ДРЕВНЕРИМСКИЙ ПЕТРОНИЙ ПИШЕТ О НЕМ. А В КОМЕДИИ АРИСТОФАНА, СОВРЕМЕННИКА ПЛАТОНА, ГОВОРЯТСЯ, ЧТО НА ПИРУ ЗНАТЬ ПОТЧЕВАЛА ОБЖАРЕННЫМИ ТЕСТОВЫМИ МЕШОЧКАМИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ДРУГИХ ПРОДУКТОВ. НО ВСЕ ЖЕ ИСТОРИКИ-КУЛИНАРЫ СХОДЯТСЯ ВО МНЕНИИ,

ЧТО ЕВРОПУ «ПЕЛЬМЕНИЗИРОВАЛ» ИМЕННО КИТАЙ. ●●●

## Гариса,

или Армянское блюдо, которое варят целый день

«Дорогой! Я на 5 минут заскочу к соседке, а ты не забывай каждые полчаса помешивать кашу» — 100% этот анекдот взят из жизни. Еще 100%, что именно гариса послужила поводом для его возникновения. Возможно, именно так первая гариса появилась на свет. Рано утром Нарине поставила варить суп. Совсем немного посудачив с товаркой Ануши о том о сем, Нарине вернулась домой после захода солнца. Вместо супа дома ее ждала... гариса. Рецепт для самых ленивых заключается в том, чтобы сразу положить в кастрюлю продукты и пойти, а то и целый день их варить. На выходе должна получиться каша-размазня, в которой разошлись волокна курятинь.

**750 г куриного мяса (2 окорочка), 1,5 ст. пшеницы, 1 ст.л. соли, 4 мелких лавровых листа, сливочное масло (по желанию).**

Зерна промыть, залить водой на час. Окорочка положить в кастрюлю, залить 2,5 л воды, довести до кипения, снять пену, посолить и через 10 мин. достать их из кастрюли. Слив воду с пшеницы, всыпать в кастрюлю с бульоном и варить.

Дав курятине остить, чтобы можно было брать руками и не обжечься, обобрать мясо с костей, положить к пшенице. После закипания зерен и мяса уменьшить огонь, чтобы варево потихоньку булькало, но не кипело под закрытой крышкой. А самой... да, да, пойти к подружке. Держа «руку на пульсе», вернуться через 4 часа. Отлить 0,5 л бульона, чтобы он скорее выпарился из кастрюли. Еще через пару часов гарису начать



помешивать, ибо она начнет приставать ко дну. С момента закипания до состояния каши-размазни — около 7 часов. Положить лавровый лист и варить еще 15 мин. После снятия пробы могу сказать, что добавление сливочного масла совсем необязательно, как и подача хлеба к готовой гарисе.

Екатерина БУГАЕНКО, г. Партизанск.

Фото автора



# Большое меню Великого поста

**В** этом году Пасха у православных поздняя – 2 мая. Великий пост начинается 15 марта и продлится до 1 мая. Если повезет, то к завершению поста полакомимся и редисочкой, и свежей зеленью, а пока давайте посмотрим в закрома и отведаем сытные блюда по рецептам наших читательниц.

## Сельский паштет

*Нежный паштет, который можно подать не только на хлебе, но и как основу для бутербродов, положив на лист салата, с помидорами, огурцами, редисом, солью и перцем. Попробуем?*

**200 г фасоли, 4 ст.л. семян льна, 4 ст.л. миндальной муки, 100 г запеченной моркови, 125 мл овощного бульона, 1 ч.л. молотого кoriандра, 0,5 ч.л. орегано, соль, черный и красный острый перец – по вкусу.**

Фасоль замочить на ночь, а утром отварить до готовности, жидкость слить. Замочить 3 ст.л. семян льна на 10 мин. в бульоне или воде, поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь до минимума и, помешивая, варить 7 мин.

В фасоль добавить нарезанную морковь, семена льна вместе с жидкостью, 3 ст.л. миндальной муки, соль и пряности, пробить блендером.

Форму застелить пергаментом, дно посыпать оставшейся мукой, выложить фасоловую массу, разровнять и присыпать 1 ст.л. семян льна. Запекать в разогретой до 180 град. духовке 45-60 мин. Остудить, переложив на решетку, и аккуратно нарезать.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ, г. Волгоград.

Фото автора

●●● К ВЕСНЕ ИММУНИТЕТ ОБЫЧНО ОСЛАБЕВАЕТ, ПОЭТОМУ В ТЕЧЕНИЕ ПОСТА СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ НА СТОЛЕ ДЛЯ ПЕРЕКУСА ВСЕГДА БЫЛИ СУХОФРУКТЫ, МЕД, ОРЕХИ. ●●●

Постные дни	Разрешение на:
Строгий пост	вино,
Вареная пища без масла	растительное масло,
	икру,
	рыбу.

КАЛЕНДАРЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА НА 2021 ГОД

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9



КОММЕНТИРУЕТ  
ШЕФ-ПОВАР

ЛАРИСА ЮРКОВА

ИЗ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА:

— Варьируя ингредиенты, можно получить множество интересных вкусов. Фасоль отлично сочетается с жареным луком и чесноком, греческими орехами и кинзой, черносивом и даже цедрой апельсина. Если хотите получить более нежную кремовую структуру, можно не запекать фасоль, как указано в рецепте, а просто прогреть вместе все ингредиенты на сковороде, а потом взбить блендером до однородной пасты. Для тех, у кого мало времени, отлично подойдет готовая фасоль в банках. Выбрать красную или белую — дело вкуса!

## Кальмары на обед – и бед нет

*В дни, когда можно рыбу (в этот пост — 7 и 25 апреля), подайте на стол такое питательное, сочное и вкусное блюдо. И непременно приберегите рецепт не для постных дней.*

**3 кальмара среднего размера, 300 г консервированной фасоли, луковица, морковь, растительное масло, чеснок, соль, перец, семена льна.**

Кальмаров промыть, ошпарить кипятком, снять пленку и отварить в подсоленной кипящей воде 3-4 мин. Остудить, нарезать полукольцами, лук — мелко, морковь — соломкой, чеснок измельчить. На растительном масле обжарить лук до прозрачности, добавить морковь и чеснок, перемешать и обжаривать до мягкости моркови. Переложить в кастрюлю фасоль и кальмаров, готовить еще 2-3 мин., всыпать семена льна и перемешать.



Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Барнаул. Фото автора

### •КСТАТИ•

Мясо кальмаров целиком используют в лечебных целях, называя «морским женевиенем». В нем много белков, витаминов, а также полиненасыщенных жиров, которые имеют огромную питательную ценность и необходимы для сбалансированного питания. Кальмары не содержат холестерина.

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие хозяйки! Пора и вам вступить в ряды авторов «НК» и поделиться своими любимыми рецептами, хитростями и советами. Если не можете выбрать один самый-самый, то, может быть, темы ближайших номеров вам помогут определиться? В апреле будем готовиться к встрече Пасхи, в мае — лакомиться блюдами из ягод, в июне приготовим всевозможные яства из огурцов, а с июля будем активно делать заготовки. Есть кулинарные идеи к нашим темам? Делитесь ими со всеми читателями «НК» — вместе будет и веселее, и проще, и вкуснее. Адрес для ваших писем: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» или e-mail: nk@toloka.com

В ПОСТ ЗАПРАВЛЯЙТЕ САЛАТЫ ОЛИВКОВЫМ

МАСЛОМ, НА ОДНУ ПОРЦИЮ —  
1 СТ.Л., А ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ  
— СМЕСЬЮ МЕДА, ЛИМОННОГО  
СОКА И КОРИЦЫ.

## Котлеты с грибами «Подарок из леса»

*Простой рецепт вкусного второго блюда для любителей грибов, готовить легко, а результат — отменный! Надеюсь, котлеты порадуют ваших домашних и разнообразят повседневный рацион. Только помните: грибы и блюда на их основе не рекомендуются детям до 7 лет — считается, что это тяжелая пища для организма. Ну а взрослым — приятного аппетита!*

**300 г лесных вареных грибов, картофелина, луковица, 1 ст. овсяных хлопьев, 1 ст. воды, 50 мл растительного масла, зубчик чеснока, 1/4 ч.л. соли, 0,5 ст. панировочных сухарей, пучок петрушки.**



Залить кипятком овсяные хлопья и оставить до остывания. Картофель натереть на крупной терке, лук и чеснок — на самой мелкой, петрушку мелко порубить.

Грибы разморозить, отжать от лишней жидкости и измельчить. Можно взять свежие шампиньоны, но с лесными котлеты получаются гораздо вкуснее и ароматнее.

Добавить к грибам овсянку, картошку, лук, чеснок и зелень, посолить, можно попечтить по желанию

и перемешать — грибной фарш готов. Сформовать котлеты любой формы, периодически смачивая пальцы в воде. Обвалять в сухарях и выложить в сковороду с разогретым маслом. Жарить на среднем огне (можно под крышкой) до зарумянения нижней стороны, перевернуть и жарить еще 5 мин.

Подавать котлеты теплыми (хотя и в холодном виде они очень вкусные) с гарниром или без, со свежими или консервированными овощами и зеленью.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск.  
Фото автора

## Вместо мяса — нут

### ① «Не винегрет»

Хочу поделиться рецептом салата из нута со свеклой — прекрасная альтернатива винегрету, популярному в холодные постные дни.

**Вареная свекла, 2 небольших соленых огурца, 50 г нута, фиолетовая луковица, зелень, растительное масло, соль — по вкусу.**

Нут замочить на 12 часов, затем отварить около часа — так он получается очень мягким, при этом не разваривается.

Свеклу, лук и огурцы нарезать кубиками. Сложить овощи в миску, добавить нут, соль, масло, зелень и перемешать. Получается сытный и полезный салат. Приятного аппетита!

Галина КОВАЛЕНКО, г. Брянск.  
Фото автора



### ② Брокколи на гарнир

**400 г брокколи, фиолетовая луковица, 3 помидора, 50 мл овощного бульона, банка консервированного нута, 2 ч.л. растительного масла, соль, перец, итальянские травы — по вкусу.**

Разобранную на соцветия капусту отварить в кипящей подсоленной воде 5 мин. Лук нарезать полукольцами, помидоры — кубиками, переложить овощи в сковороду с маслом. Влить бульон, посолить, поперчить, приправить травами и тушить 10 мин., добавить нут, готовить 5 мин. Положить капусту, хорошо прогреть.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва.  
Фото автора



### КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ СВЕТЛАНА ТИТОВА ИЗ Г. МОСКВЫ:

— Нут, также известный как турецкий горох/орех или барабаний нут, — отличный источник жиров, белков, углеводов, клетчатки, сахаров и минералов. Сочетание минеральных и витаминных соединений оказывает положительное влияние на систему кровообращения, защищает от анемии. В нуте много клетчатки, которая поддерживает потерю веса и сжигание жира. Триптофан, содержащийся в этих бобах, способствует хорошему эмоциональному состоянию. ●

## Тюря «Сытная»

Тюря — традиционное жидкое холодное блюдо, представляющее собой хлеб или сухари, корки, покрошенные в воде с солью и сдобренные небольшим количеством постного масла. Хлебнаякрошка на квасе, иногда с луком, накрошенным в квас. Также основой для тюри может служить молоко. В более общем виде — кушанье из хлеба, накрошенного в квас, молоко или воду. Можно добавить мелко нарезанные либо протертые овощи, зелень или репчатый лук и другую зелень. Съедают тюрю сразу по приготовлению, впрок не готовят. Вплоть до XIX века она была каждодневным блюдом в деревенских семьях и считалась пищей бедняков. Это дешевая, быстрая, простая, хотя и калорийная пища, самое распространенное и безыскусное старинное блюдо для поста.

**1 ст. фасоли, ржаной хлеб, зеленый лук, чеснок, оливковое масло, соль, перец.**

Отварить фасоль в большом количестве воды, охладить. Хлеб натереть чесноком, поломать на небольшие кусочки, сдобрить

оливковым маслом и подсушить в духовке. Нарезать лук.

Выложить в тарелку фасоль, добавить немного ее отвара, оливковое масло, положить кусочки хлеба, зелень, посолить, поперчить. Подавать суп холодным.



Ирина НАГОРНАЯ, г. Таганрог. Фото автора

## Салат «Деревенский»

Простой, но в то же время сытный салат как раз в пост.

**3 вареные картофелины, 2 маринованных огурца, 50 г свежей капусты, пучок зеленого лука, растительное масло, соль.**

Огурцы и картофель нарезать средними кубиками, лук и капусту мелко нацинковать. Все продукты соединить, посолить, полить маслом и хорошо перемешать.

Наталья РОМАНОВА, г. Олонец.  
Фото автора





**Слово  
диетологу**

ЮЛИЯ ЛЮМЬЕ,  
ДИЕТОЛОГ, Г. ОРЕЛ

## А польза есть?

Дрожжи — это не просто продукт, это живые организмы, состоящие из одной клетки. Говорить об их пользе довольно трудно: ведь они способны влиять на микробиом человека, изменяя микрофлору в худшую сторону. Многие люди ощущают воздействие дрожжей через определенную симптоматику расстройства желудочно-кишечного тракта (вздутие, метеоризм, изменение стула), также проявления могут быть в виде реакций кожи (локальные высыпания или обострение хронических заболеваний кожного покрова). А еще они способны вызвать или обострить грибковые инфекции в организме.

**Но даже в такой ситуации не все так однозначно.**

① Если следить за количеством дрожжей в рационе, то серьезного вреда относительно здоровому человеку они не нанесут. Например, кусочек дрожжевого хлеба за обедом вполне допустим (при нормальной реакции организма).

② Важно следить за составом питания: если в меню много быстрых углеводов (сладости, выпечка, сахар), то вероятность негативных последствий от потребления дрожжей наиболее велика. А если рацион сбалансирован с достаточным количеством овощей и фруктов, кисломолочной продукции, то все не так страшно.

③ Иногда дрожжи применяют как биодобавку — в таком виде они укрепляют иммунитет, оказывая системное влияние на организм.

Однозначно сказать, какие дрожжи лучше — сухие или прессованные, — сложно. Сматря какой контекст вопроса, но для кулинарии лучше использовать прессованные, так как они более натуральные, «живые», чем сухие. А по влиянию на организм полезным и рекомендуемым продуктом их нельзя назвать. Да и реакция организма зависит от количества их в рационе, индивидуальных особенностей и текущего физиологического состояния.



# Как на дрожжах

Часто хозяйки задумываются, какие же дрожжи использовать в той или иной выпечке. И кажется, что разницы особой нет — какие есть, те и положим. Если вы хотите получить наилучший результат, заручитесь информацией от наших специалистов.



ТАТЬЯНА САПРОНОВА,  
ШЕФ-ПОВАР, Г. МИНСК

## Какие для чего

С сухими дрожжами процесс активности происходит медленнее, чем со свежими (прессованными), но они дольше хранятся и ими легче воспользоваться, когда вам вдруг захотелось что-то испечь. А вот со свежими так не получится, ведь срок годности у них короткий, поэтому вы должны планировать выпечку в ближайшее время.



1  
**СУХИЕ** —  
для выпечки,  
которая готовится опарным способом: булки, пироги и т.д.

2  
**СВЕЖИЕ** —  
для быстрой выпечки: пиццы, оладий, сметанников и т.д.

●●● ЦВЕТ ВСЕХ ВИДОВ ДРОЖЖЕЙ ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕТЛО-ЖЕЛТЫМ ИЛИ СВЕТЛО-КОРИЧНЕВЫМ, А АРОМАТ — ХАРАКТЕРНЫМ ДРОЖЖЕВЫМ БЕЗ ЯВНЫХ ЗАПАХОВ ГНИЛИ ИЛИ ПЛЕСЕНИ. ●●●

# Овсянка, сэр!

**Б**люда из овсянки вкусные и весьма полезные. Из хлопьев можно приготовить не только привычную кашу, но и ароматнейшее печенье, умопомрачительный пирог, со-стола-сметательные котлетки и многое другое. Впечатлились? Ловите рецепты!



*Советует специалист*

ОЛЬГА ТАБИДЗЕ, ВРАЧ-ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ,  
Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

## Овсянка овсянке рознь

В составе зерен овса большое количество пищевых волокон, микроэлементы, витамины А, Е, группы В, аминокислоты, холин. Цельные зерна требуют длительной термической обработки, поэтому чаще их используют в подготовленном виде.

- Хлопья экстра № 1 сохраняют наибольшее количество полезных свойств, но варятся дольше других.
- Экстра № 2 изготовлены из разрезанного зерна, универсальные.
- Экстра № 3 — из разрезанного измельченного зерна, быстро развариваются, их чаще применяют в детском питании.
- Геркулес получают из зерна без отрубей. Хлопья обработаны паром. В них содержится меньше витаминов группы В и клетчатки.
- Овсяные хлопья, которые не требуют варки, наименее полезны.

Благодаря пищевым волокнам овсяные хлопья способствуют нормализации

зации работы ЖКТ, предотвращают развитие запоров, помогают снизить количество холестерина в крови. Рекомендованы при ожирении, сахарном диабете (экстра № 1).

### Кому нельзя

- Главное противопоказание — пищевая аллергия.
- При целиакии, непереносимости глютена, растительного белка, содержащегося в некоторых злаках (пшеница, рожь, ячмень), овес следует использовать с осторожностью. Он не имеет глютена, но в его состав входит похожий белок авенин, редко вызывающий проблемы у людей с целиакией, но большинство производителей не могут гарантировать отсутствие примесей глютена.
- При сахарном диабете не следует потреблять хлопья, не требующие варки, так как они способствуют быстрому повышению концентрации глюкозы в крови.
- Нельзя часто есть овсянку при подагре.



## «Обманки»

Домашние «обманки» с огромным удовольствием. Кстати, без моей подсказки никто из едоков не догадался, из чего они приготовлены, хотя муж предположил, что из... грибов. Побалуйте своих родных таким блюдом.

Заварить **2 ст. овсяных хлопьев** небольшим количеством крутого кипятка так, чтобы получилась густая паста, дать настояться. Добавить измельченный жареный лук, сушеную зелень (укроп, петрушку, зеленый лук), сушеный чеснок, смесь

четырех перцев, молотую паприку, соль, тщательно перемешать, сделать лепешки. Положить на каждую тонкий брускочек **сыра**, сформовать котлеты, обжарить с обеих сторон без крышки.

Инна СВИРИНА,  
д. Крюково Московской обл.

## Пирог «Банановый рай»

Не ожидала, что пирог будет такой аппетитный! Мягкий, ароматный, в меру сладкий, с насыщенным вкусом овсяного печенья. Хорош и теплым, и в холодном виде.

**Банан, 1,5 ст.л. муки, 4 ст.л. подсолнечного масла, 4,5 ст.л. с верхом овсяных хлопьев, яйцо, 3 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. соды, щепотка соли.**

В миске взбить яйцо с сахаром в светлую массу, добавить масло, размятый вилкой банан, еще раз взбить. Вмешать муку, соль, хлопья, соду — получается тесто по консистенции примерно как бисквитное. Форму смазать маслом, присыпать мукой (у меня диаметр 18-19 см, больше размер не реко-



мендую на это количество ингредиентов) и выпекать при 180 град. 30-35 мин.

! В тесто можно еще добавить дробленые орехи или порубленный шоколад, будет кстати.

Елена АРСЛanova,  
г. Красногорск. Фото автора

## Куриные котлетки-овсетки

С добавлением овсяных хлопьев котлетки получаются очень вкусными. Причем данный ингредиент в блюде практически не чувствуется, поэтому можно на гарнир готовить все, что захочется.

**1 кг куриной грудки, луковица, 1 ст. овсяных хлопьев, 0,5 ст. молока, 2 яйца, 4 ст.л. подсолнечного масла, 2 зубчика чеснока, 2 ч.л. соли, щепотка молотого черного перца.**

Смешать молоко с яйцами, залить хлопья и оставить на 30 мин. Филе грудки пропустить через мясорубку вместе с очищенным чесноком и луком, смешать с овсяной смесью, посолить, поперчить. Отбить фарш, набирая массу в ладони и бросая назад в миску: он насыщается воздухом и становится однородным, а котлеты — пышными. Обжарить на сковороде с разогретым маслом на среднем огне



с обеих сторон до золотистой корочки, уменьшить огонь и довести под крышкой до готовности — легкая паровая баня делает котлетки более нежными.

Надежда АНДРИЯХИНА,  
г. Калуга. Фото автора

## Печенье «Орешенка»

*Сытно и вкусно! Не скрою, если скажу, что это один из лучших вариантов домашнего овсяного печенья, которое я пробовала.*

**На 6 шт.: 120 г овсяных хлопьев (у меня обычный геркулес из картонной коробки), 80 г любых молотых орехов, 30 г меда или сиропа цикория, 40 мл молока, 40 г сливочного масла, 0,5 ч.л. разрыхлителя теста, щепотка соли.**

Смешать хлопья, орехи, разрыхлитель, соль, добавить растопленное масло, мед, молоко. Сформовать печенье, выложить на пергаментную бумагу, выпекать в разогретой до 180 град. духовке 15 мин.

**В тесто можно добавить шоколадные капли или изюм.**

Юлия ЖУКОВСКАЯ,  
г. Могилев.  
Фото автора

### СОВЕТ

Для постного варианта можно заменить молоко растительным (кокосовым или овсяным), а сливочное масло — кокосовым.



## Овсяноблин

Если поднимать тему правильного питания, невозможно пройти мимо самого простого, на мой взгляд, завтрака или перекуса — это овсяноблин. Сам по себе он получается нейтральным по вкусу, поэтому подавать на стол его можно как со сладкими, так и с солеными наполнителями.

Соединить **3 ст.л. молока, яйцо, 2 ст.л. овсяных хлопьев и соль** по вкусу, оставить на 10-15 мин. Антпригарную сковороду смазать каплей **растительного масла**, вылить массу, аккуратно распределить ложкой и обжарить

с двух сторон до легкой корочки. Переложить овсяноблин на тарелку, на одну половину выложить начинку, а второй прикрыть ее. У меня в этот раз начинка из нежирного творога и ломтиков слабосоленой семги на подушке из руколы.

Овсяноблин можно **превратить в сырный десерт**, смазав его творогом с ягодами или арахисовой пастой и размятыми бананами.

Наталья ЧАБОТЬКО, г. Гродно. Фото автора

## Молоко «Безотходное производство»

Такое растительное молоко — отличная основа для киселей, коктейлей в пост и просто вкусный напиток. Рекомендую попробовать. Оставшуюся массу можно использовать как основу для котлет, печенья, а также в качестве маски для лица.

Залить **овсяные хлопья** холодной водой 1:3, добавить щепотку **соли**. Оставить на 8 часов, измельчить массу в блендере, процедить через сито.

!**По вкусу можно добавить мед, сахар, фрукты.**

Екатерина ГОЛОВКО,  
г. Запорожье. Фото автора





## «Наполеон»: слои наслаждения

**О**дин из самых любимых десертов каждая хозяйка готовит по-своему, применяя разные хитрости, чтобы торт был еще нежнее и воздушнее. Придумали даже постный вариант!

Если вы еще не нашли свой идеальный рецепт «Наполеона», то воспользуйтесь проверенными идеями наших читательниц – какая-то из них, а то и все обязательно переселятся в ваш кулинарный блокнот.

### «Домашний»

Любой торт, приготовленный дома, это всегда победа и гордость для каждой хозяйки.

**5 ст. муки, 200 г сливочного масла, 1 ст. воды, яйцо, по 0,5 ч.л. соды и лимонной кислоты.**

**Для крема: 1 л молока, 8 желтков, 400 г сахара, пакетик ванилина, 90 г муки.**

Порубить сливочное масло с мукой до крошки, можно руками. Взбить яйцо, разбавить холодной водой, всыпать соду с лимонной кислотой и смешать с мучной крошкой, замесить эластичное тесто. Скатать в шар, разделить на части, чем их больше, тем тоньше будут коржи, что нам и нужно. Раскатать на рабочей поверхности, присыпанной небольшим количеством муки, тонкие пласти и выпекать в духовке до золотистого цвета при 200 град. Коржи получаются очень

нежные и хрупкие, поэтому сразу после выпечки, пока горячие, вырезать нужного диаметра. Последний корж измельчить для посыпки.

Для крема растереть желтки с сахаром, ванилином и мукой до однородности. Довести молоко до кипения и влить в яичную массу, перемешать. Поставить на огонь, варить до загустения, остудить.

Собрать торт, промазывая коржи кремом, украсить бока и верх крошкой. Убрать в холодильник, лучше на ночь, для пропитки.

Всем приятного чаепития!

Любовь УДАЛОВА,  
р.п. Б-Мурашкино Нижегородской обл.



### «Постный»

По вкусу он отличается от классического наполеона, но структура очень похожа. Простой, быстрый и вкусный тортик!

**2,25 ст. муки, 0,5 ст. газированной воды, по щепотке соли и лимонной кислоты, 0,5 ст. растительного масла, 2 ст. воды, 1 ст. сахара, 4 ст.л. манной крупы, пакетик ванильного сахара.**

Просеять муку в глубокую миску, влить масло, холодную газированную воду, добавить лимонную кислоту, соль и быстро замесить крутое тесто. Завернуть в целлофан и убрать в холодильник на 30 мин.

Приготовить крем: в воду всыпать обычный и ванильный сахар, довести до кипения, добавить манку и варить ее до готовности, остудить.

Тесто разделить на 7 частей, раскатать тонкие коржи, обрезать края по крышке, проколоть вилкой. Коржи и обрезки испечь в разогретой до 180 град. духовке до небольшой румяности. Теплые коржи и бока торта промазать кремом. Обрезки измельчить в блендере и посыпать крошкой торт, дать пропитаться ночь в холодильнике.

Еще такие коржи идеально подойдут для **закусочных тортов**.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск.  
Фото автора

# На сковороде

Такой торт готовить в несколько раз быстрее и проще обычного, а получается невероятно легким, пышным и очень вкусным!

**3-4 ст. + 1,5 ст.л. муки, 0,3 ст. холодной воды, пачка маргарина, щепотка соли, 0,7 л молока, 5 ст.л. сахара, пакетик ванилина, яйцо, 200 г сливочного масла.**

Из муки, воды, соли и маргарина замесить тугое тесто, положить на 20 мин. в холодильник. Достать, разделить на 10 частей, каждую раскатать в пласт толщиной 1 мм, обрезать по круглой тарелке. Наколоть круг вилкой в нескольких местах, выложить на раскаленную сковороду и выпекать с каждой стороны по 1 мин. — коржи должны зарумяниться и немного «запузыриться».

Приготовить крем: вылить в кастрюлю 0,5 л молока, довести до кипения. Отдельно соединить оставшееся молоко, яйцо, сахар, 1,5 ст.л. муки и перемешать, чтобы не было комочеков. В закипевшее молоко тонкой струйкой влить полученную массу и варить, помешивая, до загустения. Снять с огня и быстро вмешать сливочное масло, остудить.

Собрать торт, промазывая коржи кремом, и дать настояться 12 часов.

●●● **КАК НАПОЛЕОН СТАЛ ДЕСЕРТОМ?** ПОГОВАРИВАЮТ, ЧТО

ТОРТ БЫЛ ПРИГОТОВЛЕН ЦАРСКИМИ КОНДИТЕРАМИ В МОСКВЕ В 1912 ГОДУ, КОГДА ПРАЗДНОВАЛИ ЮБИЛЕЙ С МОМЕНТА ИЗГНАНИЯ ФРАНЦУЗСКОГО ИМПЕРАТОРА И ЕГО АРМИИ ИЗ РОССИИ. ЭТО БЫЛО ПИРОЖНОЕ В ФОРМЕ ТРЕУГОЛЬНИКА, КОТОРЫЙ НАПОМИНАЛ О ТОМ, ЧТО ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОРАЖЕНИЯ В БОЮ НАПОЛЕОН БРОСАЛ НА ЗЕМЛЮ ТРЕУГОЛКУ И ТОПТАЛ ЕЕ НОГАМИ. ●●●

# «Творожный»

**400 г творога, 170 г сахара, 100 г мягкого сливочного масла, 2 яйца, 10 г разрыхлителя теста, 400 г муки, пакетик ванильного сахара, щепотка соли.**

**Для крема:** 600 мл молока, 150 г сахара, 40 г крахмала, 2 яйца, пакетик ванильного сахара.



К творогу добавить масло, взбитые с сахаром яйца, ванильный сахар, соль, муку с разрыхлителем и замесить тесто. Разделить на 15 частей, поставить в холодильник на 30 мин. Раскатать на пергаменте коржи диаметром 20 см, наколоть вилкой и выпекать при 180 град. 7-10 мин.

Довести до кипения 450 мл молока. Яйца взбить с обычным и ванильным сахаром, добавить крахмал, остальное молоко, хорошо перемешать. Затем влить половину кипяченого молока, перемешать, соединить с оставшимся молоком и перемешивать, пока масса не начнет густеть. Смазать коржи кремом (можно заменить своим любимым заварным) и украсить по желанию.

Наталья ШЕВЕЛЬ, п.г.т. Новотроицкое Херсонской обл. Фото автора



Можно посыпать коржи толченым печеньем или орехами.

Анастасия НИКОЛАЕВА, г. Краснодар.

Фото автора

## Советует специалист



АНТОН РУСНАК, БРЕНД-ШЕФ,  
@CHEF\_RUSNAK, Г. МИНСК

ЕГО ПРЕВОСХОДИТЕЛЬСТВО

## «Наполеон»

① **Тесто: покупаем или готовим.** Для классического «Наполеона» можно использовать готовое слоеное бездрожжевое тесто либо приготовить самостоятельно. Главное, коржи должны быть тонкими и выпечеными практически до хруста.

② **Рецепт домашних коржей.** 200 г маргарина, 2 яйца, 50 г сахара, 450 г муки, по 0,5 ч.л. соды и лимонного сока, щепотка соли.

Яйца добела растереть с сахаром. Растигнуть маргарин и, постоянно помешивая, влить тонкой струйкой в яичную смесь. Добавить погашенную лимонным соком соду и соль, вмешать муку. Разделить на пять частей, завернуть в пленку и положить в холодильник на два часа. Раскатать тонкие коржи, выпекать при 180 град. 4-6 мин.

③ **Жирный, но вкусный!** Основа непередаваемого вкуса торта — заварной крем. Готовьте его на малом огне, чтобы он равномерно заварился, не сгорели и не было комков. Не жалейте масла, иначе крем не будет достаточно стабильным.

④ **Кремовая классика.** Пробовал разные варианты заварного крема, но мне нравится этот: 0,5 л молока прогреваю до 60 град., 2 яйца растираю с 240 г сахара и 25 г ванильного сахара, добавляю 75 г муки. Постоянно помешивая, тонкой струйкой вливаю в крем горячее молоко, постоянно помешивая, довожу до кипения на малом огне, но не кипячу. Снимаю с огня, даю немножко остывать и, тщательно вымешивая, добавляю 400 г растопленного сливочного масла. В результате получился шелковистый однородный крем.

⑤ **Время имеет значение.** Любой торт «Наполеон» должен пропитаться минимум сутки, иначе коржи могут остаться хрустящими и будут крошиться.

# Манящий аромат

**С**незапамятных времен пироги символизировали домашний уют. И ведь вправду, как только по дому начинают витать манящие ароматы, кто-нибудь из потенциальных дегустаторов обязательно встрепенется, заинтересуется, даже если был чем-то занят с головой. Усомнились? А вы проверьте!

## Пьядина Романьола

Для меня эти лепешки — палочка-выручалочка, когда нет времени сходить купить хлеба. Такого рода блюдо есть практически в каждой национальной кухне — это тортилья, тандыр, пита, лаваш и т.д. Не исключение и Италия. Пьядина в этой стране считается закуской, подать к столу ее можно с чем угодно — любые колбасы, сыры, мясо, овощи, рыба.



На 4 лепешки диаметром 18 см: 250 г муки, 0,5 ч.л. соли, 1 ч.л. соды (без верха), 60 г смальца, 80 мл воды.

Муку соединить с солью и содой, добавить смальц, перемешать до состояния крошки. В два приема влить теплую воду, замесить эластичное тесто, не прилипающее к рукам, положить в пакет и оставить на 30 мин. Разделить на 4 части, каждую скатать в шар и снова убрать в пакет еще на 30 мин. Шары раскатать толщиной 2-3 мм. Если необходимо, рабочую поверхность по-

сыпать мукою, но обычно этого не требуется. Лепешки обжарить на хорошо разогретой сковороде по 2 мин. с каждой стороны. Тесто можно проколоть вилкой в нескольких местах, но я предпочитаю при жарке крутить лепешки.

**Смалец можно заменить** 3 ст. л. оливкового масла.

Рина ВЕРДЕ, @rina\_verde, Италия. Фото автора

● ● ● САМУЮ БЫСТРУЮ БУЛОЧКУ В МИРЕ изготавлили ПЕКАРИ из WHEAT MONTANA FARMS AND BAKERY, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ БЫЛИ ЗАНЕСЕНЫ В КНИГУ РЕКОРДОВ ГИННЕССА. КОМАНДА ПОЖАЛА ПШЕНИЦУ В ПОЛЕ, СМОЛОЛА ЕЕ В МУКУ, ЗАМЕСИЛА ТЕСТО, СФОРМОВАЛА БУХАНКУ И ИСПЕКЛА ЕЕ ЗА 8 МИНУТ 13 СЕКУНД. ● ● ●



### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Рецептов ароматнейших пирогов, сытных пицц и пышных хлебов много никогда не бывает. Ведь какая усадка для души видеть приятное удивление домашних, которые попробовали очередной кулинарный шедевр. Поделитесь и вы своим любимым рецептом, возможно, кто-то ищет именно его! За каждую публикацию — гарантированный гонорар. Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» или e-mail: nk@toloka.com



## Пирожки «Шпинатто»

Очень вкусные пирожки. Тесто как пух.

**Для теста:** 300 мл молока, 7 г сухих дрожжей, 1 ст.л. сахара, 2 яйца, 50 г сливочного масла, щепотка соли, 500-600 г муки + 4-5 ст.л.

**Для начинки:** 6 вареных яиц, по пучку зеленого лука и шпината, соль, перец — по вкусу.

Приготовить опару: в теплое молоко (не горячее!) всыпать дрожжи, сахар, муку (до консистенции сметаны), перемешать и оставить в тепле на 10-15 мин. В миску положить сливочное масло комнатной температуры, добавить яйца, соль, опару и частями про-

сиянную муку (500-600 г). Замешивать тесто 15 мин., накрыть пищевой пленкой, оставить в тепле на 2-3 часа.

Измельчить яйца и зелень, смешать с солью и перцем.

Тесто разделить на 12-15 частей, каждый кусочек немножко раскатать, выложить начинку и залепить. Дать пирожкам подойти еще 15 мин., смазать пожеланию желтком и выпекать при 180 град. 20 мин.

Андрей КОШЕЛЕВ,  
автор блога  
«Кошелот Рецепты»,  
г. Тольятти. Фото автора

# Модная распродажа до -50%!



скидка 40%

1490 р. 890 р.



## Теплые бабуши

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

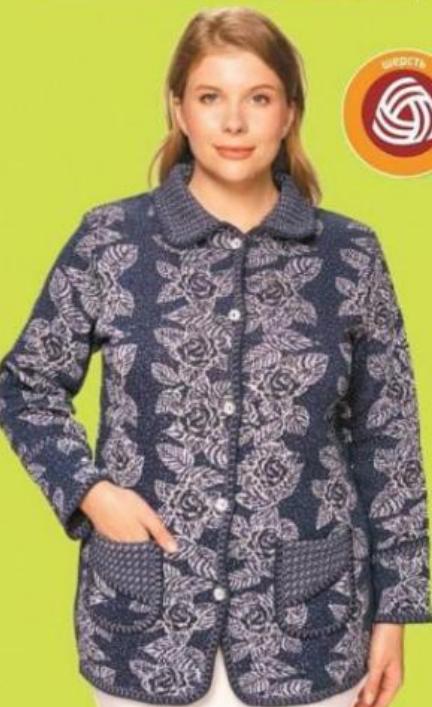
Материал: 70% шерсть, 30% п/э. Стелька – войлок. Подошва: ЭВА. Россия. Размеры 36–45. Спрашивайте Ваш размер при заказе!

скидка 40%

1490 р. 890 р.



Единый размер



скидка 50%

2990 р. 1490 р.

## Жилет жаккардовый черный с орнаментом

Стильный жаккардовый жилет, в котором Вам будет комфортно в любые холода! Удобный фасон, модный орнамент и плотное шерстяное полотно.

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!



## Понcho синее

Никогда не выходящее из моды пончо – 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 шею. 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.

## Жакет жаккардовый синий в розах

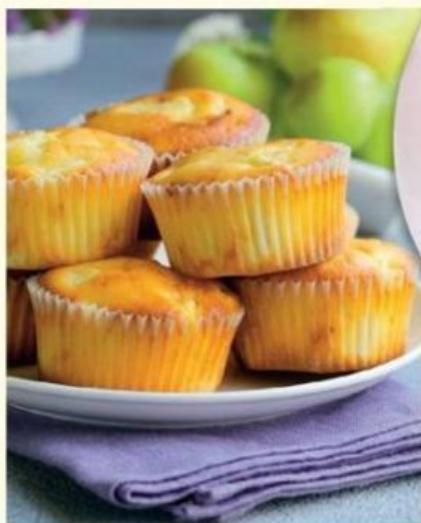
Теплый и элегантный жакет из плотного шерстяного трикотажа жаккардовой вязки.

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!

# Для вашей радости – лучшие сладости!

## Маффины «Беседные»

Такие яблочные маффины подойдут вам, если позвали подругу на чай. Она придет, вы сядете на уютной кухне и будете говорить, говорить, говорить... О самом сокровенном, личном, дорогом, о том, что беспокоит. Сами не заметите, как уплетете эту вкуснятину без всяких лишних мыслей о калориях. И на здоровье!



**3 яйца, 200 г сливочного масла или маргарина, 200 г сахара, пакетик ванильно-го сахара, 250 мл кефира, 400 г яблок, 2 ч.л. корицы, пакетик разрыхлителя теста, 300-350 г муки.**

Яблоки очистить, нарезать кубиками, всыпать корицу, перемешать. Масло растереть с обычным и ванильным сахаром, вбить яйца, перемешать, влить кефир и снова перемешать. После этого добавить яблоки, разрыхлитель и муку, вымешать. Выложить тесто в смазанные **растительным маслом** формочки и выпекать в разогретой до 180 град. духовке 30-35 мин.

Альбина МАСЛОВА, г. Казань

**Ш**околад может излечить разбитое сердце, печенье с чаем – согреть одинокую душу, вкусное пирожное – поднять настроение в печальные дни, кусок лакомого пирога – примирить поссорившихся влюбленных, а торт – создать праздничную атмосферу даже в самые серые будни. Надо ли еще что-то говорить, чтобы вы выбрали понравившийся рецепт и решили подсластить жизнь себе и близким...

## Десерт сердца моего, или Груши с сыром

Предлагаю попробовать отличный десерт, который подойдет как для праздничного стола, так и для перекуса на работе. Приготовить его проще простого, а удовольствие колossalное!



**2 груши круглой формы, 75 г сыра, 15 г ядер грецких орехов, 0,5 ч.л. меда.**  
Груши вымыть, разрезать пополам и чайной ложкой достать сердцевину с косточками. Сыр нарезать небольшими ломтиками (можно натереть на крупной терке) и выложить на груши. Запекать в разогретой до 180 град. духовке 25 мин. Посыпать рублеными орехами и полить медом, дать остить и наслаждаться отличным вкусом.

Максим ВОЛОЖАНИН, г. Могилев

## Пирог «Кислик»

**Для коржа:** желток, 180 г сливочного масла, 0,5 ст. сахара, 1,5 ст. муки.  
**Для начинки:** 600 г творога, 3 яйца, 0,5 ст. сахара, 2 киви, 2 ст.л. манной крупы, 1 ст.л. сметаны, 30 г кокосовой стружки, щепотка соды.

Сливочное масло комнатной температуры растереть с сахаром, добавить желток, перемешать. Всыпать муку, быстро замесить тесто и поставить в холодильник на 30 мин.

Отделить белки от желтков, желтки взбить с сахаром, положить к творогу, добавить мелко нарезанные киви, кокосовую стружку, манку, сметану, соду и отдельно взбитые в крепкую пену белки. Тщательно перемешать.

Дно формы застелить пергаментом, руками разровнять тесто по нему, оставив небольшие бортики. Сверху выложить начинку и выпекать в разогретой до 180 град. духовке 40 мин.

Маргарита ИОНОВА, г. Ростов-на-Дону





## «Эскимо»

*Мягчайшие влажные коржи в сочетании с нежным сливочным кремом вкуса подтаявшего мороженого под горьковатой шоколадной глазурью — что может быть лучше такого блаженства. Попробуйте и влюбитесь в этот бесподобный десерт. Все ингредиенты должны быть одной температуры: или из холодильника, или комнатной.*

**Для бисквита:** 4 яйца, 180 г сахара, 100 мл воды, 130 г муки, 1 ч.л. разрыхлителя теста, 2-3 ст.л. какао.

**Для крема:** 2 яйца, 60 г сахара, 0,5 ст. сгущенного молока, ванилин, 3 ст.л. муки, 250 мл молока, 250 г сливочного масла.

**Для пропитки:** 100 мл молока, 2 ст.л. сахарной пудры.

**Для глазури:** какао, 3 ст.л. сахара, 3-5 ст.л. сметаны, 50 г сливочного масла.

① Взбить белки, всыпать половину сахара и взбивать до устойчивых пиков. Желтки взбить с сахаром до устойчивой массы ванильного цвета, влить воду и перемешать. Постепенно добавляя желтки к белкам, аккуратно соединить обе массы.

② Через сито в массу просеять муку, какао и разрыхлитель. Движениями сверху вниз замесить лопаткой воздушное бисквитное тесто.

③ Дно разъемной формы застелить пергаментом, выложить тесто и выпекать в разогретой до 180 град. духовке 30 мин.

④ В сотейнике с толстым дном перемешать яйца, добавить сахар, сгущенку и муку, поставить на средний огонь, влить немного молока и перемешать до однородности. Добавить оставшееся молоко, на малом огне заварить крем и остудить. Масло комнатной темпе-

ратуры взбить до пышности и положке ввести крем в масло, продолжая взбивать.

⑤ В теплом молоке растворить сахарную пудру. Корж остудить, разрезать пополам и каждую часть пропитать сладким молоком.

⑥ На блюдо поставить кольцо разъемной формы, положить один корж, выложить весь крем и накрыть вторым коржом. Оставить в холодильнике для застыивания.

⑦ В сотейнике с толстым дном смешать все ингредиенты для глазури и нагревать, непрерывно помешивая, до получения однородной глянцевой помадки.

⑧ Теплой глазурью покрыть настоявшийся торт. За 2-3 часа до подачи достать десерт из холодильника.

Галина ДЕГТЯРЕВА,  
д. Жгун-Буда Гомельской обл.  
Фото автора

## Песочные полосочки

*Помните, как такие вкусняшки продавали в школьных буфетах? Летишь на переменке, чтобы успеть купить и съесть, потому что терпеть до следующей переменки себе дороже. Эти песочные полосочки вызывают столько прекрасных воспоминаний из детства, быть может, и у вас так будет...*

**Для теста:** 330 г муки, 130 г сахара, 200 г сливочного масла, яйцо, 1/4 ч.л. ванильного сахара, 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом, 250 г яблочного варенья.

**Для помадки:** свежий белок, щепотка соли, 230 г сахарной пудры, 1 ч.л. лимонного сока, 1 ч.л. сливочного масла, 1/4 ч.л. розового пищевого красителя — по желанию.



### СОВЕТ

Долго вымешивать песочное тесто ни в коем случае нельзя: так оно может потерять пластичность.

Масло для помадки растопить и охладить. Белок с солью взбить до легкой пены, затем частями всыпать сахарную пудру и краситель. Взбить до блестящей массы, в конце влить лимонный сок, перемешать, добавить масло и слегка взбить.

Смазать корж вареньем, сверху выложить второй корж, покрыть помадкой и дать ей хорошо подсохнуть. Затем горячим ножом нарезать порционно (после каждого разреза лезвие вытирая или мыть) и подать.

Наталья ВАСИЛЬЕВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

## Творожные сырки «Облака»

**200 г творога, 100 г сливочного масла, 4 ст. л. сахарной пудры, 0,5 ч. л. ванилина, плитка молочного или темного шоколада.**

Творог протереть сквозь сито. Размягченное сливочное масло взбить миксером с сахарной пудрой и ванилином, добавить творог, взбить до однородности и поставить массу в холодильник. Шоколад растопить на водяной бане или в микроволновке, силиконовой кисточкой смазать им бока и дно силиконовых формочек для кексов. Убрать до полного застывания в морозилку. Достать формочки, выложить в них творожную массу, покрыть верх шоколадом, убрать в морозилку до застывания верхнего шоколада примерно на 3 часа. Затем аккуратно достать сырки из формочек и переложить в холодильник на хранение.



Валентина ФЕДОТОВА,  
г. Нижний Новгород. Фото автора



КОММЕНТИРУЕТ

ШЕФ-ПОВАР

ТИТО КЕОСАЯН

ИЗ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА:

— Мак, изюм, курага, орехи, вареная сгущенка — вы можете все это добавить в творожные сырки. Должно получиться очень вкусно. Я люблю такие лакомства готовить в глазури из белого шоколада, а внутрь положить какую-нибудь замороженную ягодку (вишня в приоритете), а на крайний случай — мармеладку. Пробуйте все, а там уже по ходу дела определитесь, что вам больше по душе. ●



СЛАДКИЙ СТОЛ

## Печенье «Земелах»

Приятное воспоминание из моего детства. У вас продавалось такое печенье? Или, может быть, мамы и бабушки его пекли? Купила как-то в магазине, так захотелось, а оно совсем не то... Поэтому пересмотрела несколько рецептов и испекла сама. Мое получилось точь-в-точь как в детстве: душистое, рассыпчатое, в общем, от души рекомендую. Из указанного количества ингредиентов должно получиться 24 штуки.

**Для теста:** 120 г сливочного масла, 120 г сахара, 5 г ванильного сахара, щепотка соли, яйцо, 10 мл молока, 250 г муки, 5 г разрыхлителя теста.

**Для посыпки:** 20 г сахара, 5 г молотой корицы.

Сливочное масло комнатной температуры взбить с сахаром добела, добавить молоко, яйцо, соль и продолжить взбивать. Всыпать муку, просеянную с разрыхлителем, и замесить тесто. Раскатать в прямоугольник 20 × 30 см, можно сразу на пергаменте.

Переложить пергамент с тестом на противень, разрезать на ромбы,

удобнее всего это делать ножом для пиццы. Убрать противень в морозилку на 15 мин.

Смешать сахар с корицей, посыпать заготовки из теста. Выпекать в духовке при 200 град. 25 мин. Снова нарезать ромбами по уже прорезанным линиям и дать печенью остить.

Ольга ЭРБИС, @erbisolga, г. Москва.

Фото автора

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Наши дорогие сладкоежки, наверняка вы уже успели в этом году открыть для себя новые рецепты сладостей... Так поделитесь же ими со всеми читателями, прислав рецепты в редакцию. Давайте делать чаепития друг друга более разнообразными, вкусными и аппетитными. Присылайте свой опыт, а мы вам за это не только спасибо скажем, но и гонорары после публикации пришлем. Не это ли хорошо!

## В марте дарим скидку

11% - на второй товар,

17% - на последующие товары!\*

- Мы с вами уже 20 лет!
- Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!
- Даем гарантию на товары до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

### Матрас-тоттер

90x200 2260 руб. 1990 руб.  
160x200 2990 руб. 2690 руб.

С ним Вы выситесь даже на неудобном диване. Он скроет дефекты мягкой мебели - швы, вмятины, щели. Имеет выраженный ортопедический эффект. Приспособляется под тело спящего. Съемный чехол на молнии можно стирать. 100 % полизстер; Россия.



### Скамейка-трансформер

• Это подставка 2390 руб. 1990 руб. под колени при работе в саду;

• стульчик в походе, на рыбалке, дома; • выдержит до 100 кг. 56x29x43 см. Материал: Пластик, металл.



### Шланг «Икс Хоз» с насадкой

30 м 1690 руб.

**ОРИГИНАЛ**

45 м 1990 руб.

60 м 2290 руб.

• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие – всего 1 кг; • не перекручиваются. Пластик, латекс. Китай. \*Длина шланга в рабочем состоянии.

Шланг 30 м в ПОДАРОК!



### Складной парник-теплица

1,2 (Ш)×4 (Д) м 1,2 (Ш)×6 (Д) м  
высота 90 см 1840 руб. 2190 руб.

• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °C); • удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.



Второй парник в ПОДАРОК!

### Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

(220/12 В) (220/12 В) ЦТ  
36 яиц 4490 руб. 5490 руб.  
63 яйца 4690 руб. 5790 руб.  
104 яйца 5690 руб. 6790 руб.



ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.

• Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия.

В продаже инкубаторы с гигрометром.

### Парник на подоконник

В парничке вы быстро и легко вырастите рассаду и зелень на еду. Стеллаж с 3-мя полками закрывается чехлом из пленки с застежкой-молнией. Есть окно для вентиляции. Защищает рассаду от домашних питомцев. 80x46x24 см.



Парник на подоконник (от 2 шт.) - 1570 руб./шт.

### Фитолампа Растущая

Плохо растут цветы, рассада и зелень на подоконнике? С фитолампой ваши растения станут крепкими, здоровыми и будут расти «как на дрожжах». Излучают 2 вида света: красный - для роста, синий - для формирования корней и завязей. В светильнике Растущем можно менять высоту.

**2580 руб.**



### Бак настенный с подогревом

Там, где нет водопровода! Хватает для семьи из 3-х человек. Нагреет воду до +60 °C за 15 минут. Пр-во: Россия.

**2860 руб.**



### Электропечь

• Жарит, тушит (3,5 л), печет пирожки и торты; • экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно); • заменяет электроплитку; • необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.

**2720 руб.**



### Автоклав

Сделайте заготовки сразу в банках: • из мяса, рыбы, овощей; • очень быстро (тушенка за 30 мин, соленая за 10 мин); • сохранив все витамины и минералы, без вздутых банок. Подходит для всех плит.

18 л 4990 руб.

24 л 5990 руб.

30 л 6990 руб.



### Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша» 1320 руб.

«Хомяк» 1210 руб.



• Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!

### Плед

Вам не захочется выбираться из-под пледа! Ведь он выполнен из приятной на ощупь микрофибры. Мягкий и нежный он согреет и подарит уют. Удобно взять в дорогу. Размеры: 180x200 см, расцветки в ассортименте.

**790 руб.**



Также в продаже **Плед (от 2 шт.) - 640 руб./шт.**

### Тканевый шкаф

2 секции 2680 руб.

3 секции 2990 руб.



Идеален для гардеробной, небольшой квартиры, можно взять на дачу. Легко собрать, постирать, закрепить на стене. Для одежды, обуви, аксессуаров. Ткань не промокает, защищает от пыли и держит форму. Каркас - металлическая труба. Размеры шкафа на 2 секции - 103x42x179 см, на 3 секции 135x42x174 см.

### Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». (Металл) 165 мм. США 6490 руб.

Пистолет. (Пластик) 180 мм. США 4570 руб.



Винтовка-переломка. (Металл, пластик) Россия 6970 руб.

«Макаров»

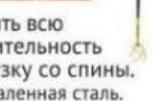
Точные копии известных моделей пистолетов. Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO<sub>2</sub>. Мощность: до 3 Дж.

### Культиватор Торнадо

Ручной культиватор Торнадо поможет вам: • вскопать участок на глубину до 20 см;

**ОРИГИНАЛ**

• разрыхлить землю; • удалить всю траву; • увеличить производительность труда в 3 раза; • снять нагрузку со спины. 57x19x19 см; длина - 66 см; закаленная сталь.



### Мини-кондиционер

Создаст благоприятный климат в вашей квартире. Это устройство 3 в 1 - охлаждает, увлажняет и очищает воздух. Бесшумный, таймер, подсветка. 7,5 В; объем резервуара для воды: 700 мл.



**3590 руб.**

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! Мы работаем!

**8-800-550-0402** (с 7:00 до 21:00)  
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу: 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 9.

Предложение действует до 31 марта 2021 г. Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На товары, выделенные красным цветом, скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 13143500004022 ИП Малышева С.Б. г. Киров, а/я 10, отдел 9.

### Усилитель звука заушный

**2540 руб.**

**1990 руб.**

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима);

• изолировать посторонние шумы.

Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).



### Турмалиновый пояс

**990 руб.**

Мучают неприятные ощущения в пояснице?

Используйте турмалиновый пояс. Он облегчит тяжесть и ноющие ощущения в пояснице, снимет напряжение мышц, поможет при продувании спины. Незаменим для дачников и пожилых людей. Размеры уточняйте.



### Трость с фонариком

**1690 руб.**

Это устройство 3 в 1: • поворотная опора обеспечит вашу устойчивость и безопасность; • три фонарика освещают дорогу; • легко складывается/раскладывается; • 100% склеивание с дорогой! Не скользит по льду, сырому грунту, траве. Максимальная нагрузка - 113 кг; алюминий.



### Наколенник «Двигайся легко»

**990 руб.**

Забудьте про боль и нытье в коленях при ходьбе и «стоячей» работе! Наколенник: • фиксирует и поддерживает колено; • имеет разогревающий эффект, подходит для послеоперационной реабилитации.



Материал: Неопрен; длина: 47 см, ширина: 18 см. Наколенник (от 2 шт.) - 790 руб/шт.

### Пульсоксиметр

**1790 руб.**

Хотите быть уверены в том, что ваши легкие получают достаточно кислорода? Пульсоксиметр измеряет уровень насыщения крови кислородом и пульс у взрослых и детей; прост в использовании - вставьте в зонд пальц и прочтите показания. Размер: 6x3 см.



### Сидения для ванны

**сиденье 42x27 см 1490 руб.**

**стул 51x31 см 2790 руб.**

Помогут помыться пожилым для ванны и малоподвижным людям. • Надежно фиксируются и не скользят; • выдерживают вес до 100 кг; • широкие, не скользящие сидушки. Подходят мужчинам женщинам. Стул регулируется по высоте.



### Машинка для стрижки

**1990 руб.**

Подстригайтесь дома - экономьте время и деньги! Машина: • работает от аккумулятора - провода не мешают при стрижке; • весит, 200 гр - не устают руки; • стрижет самые жесткие волосы. Двойные лезвия не тупятся. В комплекте - блок питания, 4 насадки.



### Гамак

**1870 руб.**

Хотите забыть об усталости, расслабиться и просто отдохнуть? Купите гамак! Прочный, надежный, удобный гамак из приятного материала. Легко крепится. Выдерживает до 100 кг. Отличный подарок для всей семьи!



### Алмазная мозаика

**990 руб.**

Создайте икону своими руками с помощью алмазной мозаики. Она украсит ваш дом и станет семейной реликвией или отличным подарком. 40x50 см.



реклама



## Желатиновый шампунь

Благодаря этому шампуню волосы становятся послушными, выглядят ухоженными и кажутся более густыми.

Смешать 1 ст.л. **любого шампуня, желток и 1 ст.л. желатина** в порошке, взбить, чтобы не было комочеков, нанести на влажные волосы на 5-10 мин., затем вымыть их теплой водой. Можно для удобства сделать концентрированный раствор желатина (1 ст.л. на 3 ст.л. воды), а можно при желании вместо шампуня добавить еще один желток.

Маргарита РУСОВА, г. Оренбург

# Доброго здоровьца!

Только ежедневная работа над собой сделает вашу жизнь здоровой и счастливой. Дорогие наши, ухаживайте за собой, следите за тем, что и как едите, узнавайте о продуктах питания как можно больше и помогайте друг другу полезными советами и секретами.

## Гранатовая аптека



*Гранат — универсальное растение, в котором полезно все, начиная от плодов и заканчивая ветками и листьями, благодаря чему его используют как в кулинарии, так и медицине и косметологии.*

ЛАРИСА ДОВГЯЛО, ВРАЧ-ВАЛЕОЛОГ, Г. ВИТЕБСК



### КСТАТИ

Органические кислоты гранатового сока могут разрушать зубную эмаль, поэтому сок необходимо всегда разбавлять водой.

## Чтобы не сохли руки

Компрессы из меда прекрасно помогают при повышенной сухости рук. Вот вам мой любимый рецепт.



Смешать 2 ст.л. **меда с 2 ст.л. оливкового масла**, немного подогреть на водяной бане до однородности, затем вмешать 0,5 ч.л. **салициловой кислоты**. Не дожидаясь остывания, нанести состав на руки, обернуть полизтиленовой пленкой и полотенцем. Оставить на 20 мин. Остатки компресса удалить ватным диском, смоченным в **соке лимона**. Повторять курсом раз в неделю в течение месяца.

Ольга ХОЛЬКИНА, г. Мурманск

### Польза в квадрате

Плоды полезны после перенесенных операций, инфекционных заболеваний и при истощении. Следует регулярно включать гранат в рацион при атеросклерозе, анемии, астме и ломкости сосудов. Обладая мощными антибактериальными свойствами, гранатовый сок губителен для бактерий, вызывающих заболевания полости рта. При регулярном включении его в рацион уменьшаются проявления мигрени.

### На заметку

- Самое известное свойство граната — борьба с анемией.
- Сок граната снижает артериальное давление.
- Плоды полезны для диабетиков (сок понижает уровень сахара в крови).
- Сок граната незаменим для тех, кто работает с радиоактивными изотопами или живет в зоне повышенной радиации.

**60-80**

**ККАЛ НА 100 Г**

— КАЛОРИЙНОСТЬ  
ГРАНАТА,  
ПОЭТОМУ ЕГО  
СМЕЛО МОЖНО  
ЕСТЬ ЛЮДЯМ  
С ИЗБЫТОЧНЫМ  
ВЕСОМ.

### Как выбрать плод?

① Гранат должен быть сухим снаружи и сочным внутри. Это значит, что у зрелого плода кожура слегка подсушеннaя или шероховатая. Если она гладкая, гранат снят с дерева раньше срока.

② Обратите также внимание на «венчик» на «макушке» граната — там не должно быть зелени.

③ Качественный плод на ощупь твердый.

Если он мягкий, значит, был побит в дороге, подгнил или подмерз. От такого лучше отказаться: он не принесет ни удовольствия, ни пользы.



## 55 кг как не бывало

Максимальный вес минчанки Анны КОЛОСОВСКОЙ (@anyazdorovo) — почти 130 кг при росте 165 см. Сегодня в свои 25 она весит немногим более 70 кг. Как за восемь месяцев без срывов ей удалось сбросить 55 кг и запустить не один марафон по похудению, рассказывает сама героиня.

### Откуда ноги растут?

Будучи обычным ребенком, я начала набирать вес лет в 11 и выглядела чуть крупнее остальных. С 16 лет работаю, трудилась с 8 до 20 часов на сидячей работе, о правильном питании не могло быть и речи. Не собирала ссобойки, перекусывала чем попало, а вечером заказывала пиццу или суши (фастфуд любила всегда, а к сладкому была равнодушна). А если и готовила, то жареную курочку, жирные салаты и картошку, наедалась на ночь — и сразу спать.

### Первые шаги

Диеты — не мое, поэтому составила индивидуальный рацион. Отказалась от сладкого, мучного, жирного и жареного, исключила гарниры, алкоголь, оставила рыбу, мясо, морепродукты, овощи и фрукты, научилась готовить полезные и вкусные блюда. Никогда не считала калории и не взвешивала еду. Просто выбирала одну посуду для приема пищи и не накладывала много. Пью столько воды, сколько требует организм, а не 2-2,5 л. Раньше любила газировку, теперь заменяю ее соками

— все же лучше. Добавила спорт: до пандемии раз в неделю ходила в бассейн, было страшно пойти в зал, но я переборола себя. Думала, будут косо смотреть, а такого не было. Там все занимаются собой. Боялась, что ко мне подойдет тренер и будет навязывать услуги, но два месяца занималась сама, позже он просто контролировал процесс.

### О мотивации

6 лет не верила врачам, что вес не дает забеременеть. А когда сбросила до 96 кг, свершилось. Но тогда я еще худела, и из-за стресса случился выкидыш. Сначала расстроилась, но, с другой стороны... поняла, что могу иметь детей, нужно лишь довести начатое до конца.

Идея похудеть пришла в январе 2020-го, когда появилась мотивация, процесс пошел. Первую неделю страдала каждую минуту от мысли о пицце. Кстати, поначалу близкие относились к этому всему скептически, а когда появились результаты, стали воспринимать все серьезно, даже в гостях для меня отдельное меню.

### Врач — обязательно!

Бывает, люди сильно набирают вес из-за проблем с гормонами. Думала, что у меня диабет, но это не подтвердилось. Эндокринолог сказала: «Если оставишь все как есть, через год придешь с диабетом». Это меня напугало. Врач составила систему питания, прописала разрешенные и запрещенные продукты. И уже год у меня не было срывов.

### Дело пошло

Раньше мне казалось, что я одна... Но когда создала страничку в инстаграме, подписчицы стали постоянно писать. Сначала помогала по возможности, а теперь объединяю девушек в группы, там постоянно общаемся. Кстати, самый большой отвес моей ученицы за 14 дней — 10 кг.



### Что изменилось?

Без лишних 55 кг мне захотелось больше общаться, открываться новому. Перешла на график работы с 9 до 18 часов пять дней в неделю. Между карьерой и здоровьем выбрали второе. Мой минимальный вес — 70 кг, но в нем мне некомфортно. Я учусь на заочном, и одногруппники меня видят раз в полгода. Встречалась с ними в апреле, когда весила около 100 кг, а недавно — в моем нынешнем весе. Все в шоке!

### Мои ошибки

Я не делала массажи, скрабирование, обертывания, а теперь очень советую тем, кто хочет похудеть. Такой сброс веса не мог не сказаться на состоянии кожи. Если бы убрала обвисшую кожу хирургическим путем, осталось бы 65 кг. Уже узнавала, но одно из противопоказаний — планируемые роды. Поэтому думать об операции буду только после рождения ребенка.

# Паста или макароны? Да это же клоны!



Сегодня на прилавках такое разнообразие макаронных изделий всех форм и цветов, что рука сама тянется за пачкой. И блюда, которые готовят хозяйки, самые различные. Давайте вместе с шеф-поваром Ларисой ЮРКОВОЙ из г. Санкт-Петербурга разберемся в макаронных премудростях.

## Есть ли отличия?

**В последнее время в меню кафе и ресторанов можно найти блюда с названием «паста», а это ведь обычные макароны. Или все же есть отличия?**

Илона БОРДЮКОВА, г. Ижевск

**Паста — итальянское название всех макаронных изделий. В переводе с итальянского «паста» — это тесто. К тому же за-**

явление именно этого названия в меню — маркетинговый ход, так как название «макароны» вряд ли оправдало бы внушительную цену блюда. Однако паста — это не просто отварные макароны разных видов, которые мы едим в качестве гарнира. Это именно самостоятельное блюдо, включающее и кусочки мяса или рыбы, и овощи, а также сложные соусы.

**НА 100 ГРАММОВ ПАСТЫ — 1 Л ВОДЫ И 1 СТЛ. СОЛИ — ВОТ ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПРИГОТОВЛЕНИЯ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ.**

## Макароны превращаются...

**Обычно если варю макаронные изделия, то не угадываю с объемом и все не съедаем, а разогретые они уже не те. Хочу попросить ваших специалистов рассказать, как правильно рассчитывать порцию сухих изделий на человека и как приготовить вкусно «вчерашние» макароны?**

Наталья ЛАПИКОВА, г. Бобруйск

**На одного взрослого человека обычно берут 80-100 г макаронных изделий. Если нет весов, измеряем объем кулаками: 100 г — это два кулака. Для измерения спагетти можно воспользоваться горлышком пластиковой бутылки: через него пройдет как раз 100 г.**

Если все же макароны остались, можно приготовить замечательную запеканку. К примеру, грибную. На сковороде обжарить нарезанные лук и шампиньоны, по желанию до-

бавить кусочки бекона и прогреть до легкой корочки, влить сливки или сметану, перемешать соус с макаронами и натертым сыром. Выложить все в форму, смазанную маслом, и сверху щедро присыпать сыром. Запекать в духовке при 180-200 град. до золотисто-коричневой корочки.

## Карбонара, ты откуда родом?

**Говорят, что впервые такую пасту приготовили угольщики (carbonai), трудившиеся в Апеннинских горах. От названия профессии и произошло название — карбонара.**

Рабочие запасались продуктами впрок. Сыр твердых сортов, оливковое масло, соль, перец, паста и сырояденая свинина — все это хорошо хранится, а яйца всегда можно было купить на соседней ферме. Софи Лорен в книге «Рецепты и воспоминания» рассказала, как в конце 50-х годов, во время работы над фильмом в горах недалеко от Рима, съемочная группа встретилась с угольщиками, предложившими накормить коллектив своим коронным блюдом. Софи так понравилась паста, что она вернулась туда на следующий день и попросила рецепт.



## Ресторанное блюдо в домашнем меню

**Дочка летом все-таки съездила во время отпуска в столицу и с восторгом рассказала, какие вкусные блюда ела. Особенно хвалилась пастой «Карбонара» и сетовала, что сама ее не умеет готовить. Хочу сделать ей подарок и научиться готовить это блюдо дома, это же реально? Поделитесь, пожалуйста, секретами приготовления.**

Мария ПИНЧУК, Кемеровская обл.



Основной секрет этого блюда в том, что готовить надо быстро и быстро есть. Пока варятся макароны (спагетти, пенне, тальятелле), обжарить кусочки бекона и нарезанный лук до золотистой корочки, влить жирные сливки (33-35%), приправить пряностями и прогреть до начала закипания. Выложить в сковороду с соусом макароны, перемешать, снять с огня, вбить желток и снова перемешать очень быстро, чтобы желток не заварился, а придал соусу шелковистую структуру и блеск. При подаче посыпать большой горстью натертого сыра твердых сортов!

На 2 порции: 100-120 г макарон, 50 г бекона, половина луковицы, 70 мл сливок, 2 желтка, сыр, соль, пряности — по вкусу.



## УЖЕ В ПРОДАЖЕ

**«ВЯЖЕМ дошкольятам»**

Если вы из тех хозяйшек, кто любит побаловать своих близких ароматной выпечкой или другими деликатесами, но при этом и сами не можете удержаться от соблазнов, прислушайтесь к советам психологов

— начинайте вязать. Когда у вас заняты руки, вы не можете потянуться за печеньем! А чтобы полезное занятие быстро превратилось в любимое хобби, начните вязать для детей! Во-первых, детские вещи можно связать очень быстро, а выглядят они просто очаровательно — отличный повод гордиться собой! Во-вторых, что может быть приятнее, чем связать своей доченьке платье или сарафан, а сыночку — жилет или шапку? В-третьих, в журнале мы собрали самые прекрасные пулloverы и жакеты, чудесные платья, ажурные болеро, жилеты, крошечные шапочки и носочки! Простые схемы и доступные описания помогут вам освоить этот вид рукоделия и порадовать своих малышей.

Реклама

**В любой момент вы можете оформить подписку на «Нашу кухню» на полугодие или год на сайте [toloka24.ru](http://toloka24.ru), где по промокоду «SP21» скидка 15%!**

**НАША КУХНЯ**

«НАША КУХНЯ» 16+

№ 3 (301), 9 марта 2021 г.

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-29800 от 05.10.2007 г.

выдано Федеральной службой по надзору

в сфере массовых коммуникаций и охране

культурного наследия

Главный редактор ЯЛОВА М. В.

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес: Россия, 214000,

Смоленская область, г. Смоленск,

ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская

область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, Смоленская

область, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200;

[www.toloka.com](http://www.toloka.com):

E-mail: ru@toloka.com nk@toloka.com

Подписные индексы:

П1204 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

12657 «Каталог периодических изданий

Республики Крым и г. Севастополя»

Распространитель — ООО «Толока»

Tel.: (4812) 61-19-80

Tel./факс (4812) 64-74-54

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:

tel. (4812) 64-75-47

Свободная цена

Подписано в печать 26.02.2021 г. в 16.00

Тираж 75 000 экз.

Заказ № ДБ 860

отпечатан в ООО «Типографский комплекс «Девиз», Россия, 195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44.

Отдел рекламы в Москве:

8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07

E-mail: [reklama\\_ru@toloka.com](mailto: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.

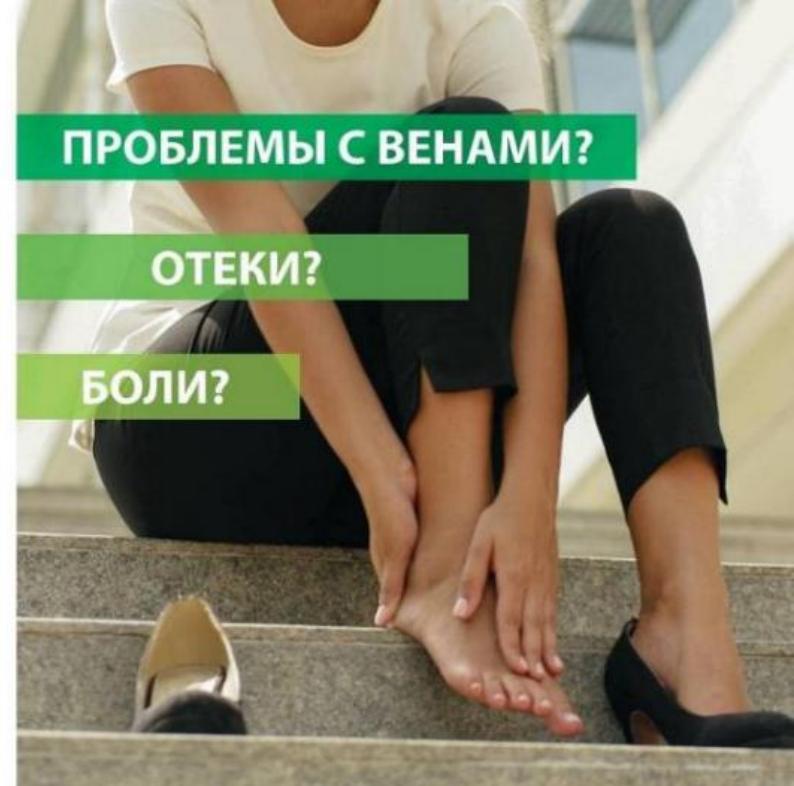
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы. Редакция имеет право публиковать любые присланые в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на 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: Ф.И.О., 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. Представление 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.

Foto: Shutterstock.com, Dreamstime.com

Издается с марта 1996 г. Выходит раз в месяц.  
Следующий номер выйдет  
6 апреля 2021 года

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на e-mail: [ru@toloka.com](mailto:ru@toloka.com). Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

**СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:** «Домашний», «Народный доктор», «Лечитесь с нами», «Кухня Михальчика», «Толока. Делаем сами», «Цветок», «Домашние цветы», «Волшебный», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Психология и Я», «Свадьбы», «Свадьбы. Заготовки», «Тетя Соня», «Хизу с диабетом», «Вяжем дошкольятам».

**ПРОБЛЕМЫ С ВЕНАМИ?****ОТЕКИ?****БОЛИ?****ТРОКСИМЕТАЦИН®****СИЛА 2 АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ**

для снятия отека, чувства тяжести и боли в ногах

**ИНДОМЕТАЦИН**

ОКАЗЫВАЕТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ, ПРИВОДИТ К СНЯТИЮ БОЛИ

**ТРОКСЕРУТИН**

ОКАЗЫВАЕТ ВЕНОТОНИЗИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ, УМЕНЬШАЕТ ОТЕЧНОСТЬ

Спрашивайте в аптеках вашего города!  
Также доступен к заказу онлайн:**apteka.ru здравсити**РУ № ЛП-003160  
от 31.08.2015

АО «Научно-производственная компания «Катрен». Адрес: 141402, г. Химки, Вашутинское шоссе, вл. 22. ООО «ПроАптека». Адрес: 127282, г. Москва, ул. Чермянская, д. 2, стр. 1.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



**КИРА ДИХТЯР:**

# «Научилась готовить благодаря пандемии»

Кира Дихтюр — востребованная супермодель, девушка с обложки, актриса, амбассадор ООН, мама. За плечами Кирь участие в рекламных кампаниях таких брендов, как Nike, Abercrombie & Fitch, а также съемки для обложек Vogue, Glamour, In Style, GQ, Elle, Vanity fair, Cosmopolitan, Noise, Marie Claire, FHM, Maxim. Кира — натура увлекающаяся. Она всегда была известна своим желанием расти и развиваться в разных сферах, не ограничиваясь миром моды. На сегодняшний день топ-модель уже успела сняться в кино, выступить в качестве продюсера на нескольких fashion-проектах, была кастинг-директором на съемках клипов, занималась организацией благотворительных мероприятий.



**— Кира, какими событиями в своей жизни особо гордитесь?**

— В первую очередь это, безусловно, рождение сына Александра. Для каждой мамы дети — основной предмет гордости, и я не исключение в этом вопросе. Второе событие, которое в буквальном смысле открыло для меня мир моделинга, — это мой первый итальянский Vogue. И конечно же, соревнования по художественной гимнастике, которые сформировали меня как личность: научили быть целеустремленной, верить в победу и в себя. Горжусь тем, что являюсь мастером спорта по художественной гимнастике.

**— Вы участница американского реалити-шоу The face под наставничеством Наоми Кэмпбелл. Как туда попали? Ваши впечатления. Какой опыт получили?**

— Попала на шоу практически без кастингов, потому что меня хотели там видеть продюсеры. Правда, в процессе съемок пережила многое, в том числе и скандал, пришлось столкнуться с тяжелым характером Наоми Кэмпбелл. Но я вынесла для себя несколько важных уроков и даже чему-то научилась у ведущей. Опыт работы на этом проекте дал мне возможность понять, как делаются телевизионные шоу. Благодаря тому, что в свое время попала на The face.

# Ничто так не украшает женщину, как состояние любви. Желаю всем счастья и побольше улыбок!

— Расскажите о своей самой сложной модельной съемке или показе.

— Из сложных в плане психологическом можно назвать съемку в Марокко, которой предшествовал долгий перелет из Лос-Анджелеса — больше 14 часов. На съемочной площадке выяснилось, что я слишком толстая для этой фотосессии. Пришлось возвращаться в Америку. Вот так бывает в жизни (смеется)! В физическом плане одной из самых сложных съемок для меня была реклама для Nike: во время фотосессии нужно было сочетать художественную гимнастику с модельным бизнесом, приходилось высоко прыгать и одновременно демонстрировать товар.

— Где вы все же живете: в России или Америке?

— Сейчас нахожусь в России, но постоянно летаю в Америку. Пока не могу от нее оторваться, в первую очередь это связано с работой. Можно сказать, что живу на две страны, в данный момент мне это нравится.

— Ваша цитата из инстаграма: «Никогда не думала, что могу часами заниматься вязанием или получать удовольствие от кулинарии и уборки».

— Это произошло благодаря моей маме. Получилось так, что я прилетела в Россию, когда был объявлен карантин. Все было закрыто, заняться было абсолютно нечем, кроме как сидеть дома, вязать и готовить. Можно сказать, что я научилась готовить благодаря пандемии и под чутким руководством моей мамы.

— Как обычно питаетесь?

— На завтрак ем кашу или яичницу. На обед, как каждый русский человек, предпочитаю суп, котлеты мясные или рыбные. На ужин люблю макароны по-флотовски или пельмешки. Обязательный пункт в моем меню — салаты из свежих овощей — без них не представляю своего питания.



— Блюда какой кухни ваши самые любимые и почему?

— Люблю разную кухню: японскую, итальянскую, французскую, русскую. Мне нравится разнообразие и возможность выбора. Когда любишь что-то одно, например, пиццу и спагетти или роллы — это, по-моему, скучно. Должен быть выбор. Сегодня мне хочется, например, ризotto, завтра не прочь попробовать что-то изысканное из французской кухни, а послезавтра могу напечь блинчиков.

— Как профессиональная спортсменка, вы вряд ли могли оставить спорт в прошлом навсегда...

— Когда занималась художественной гимнастикой, тренировки были очень серьезными — почти весь день. Сегодня, конечно, не так фанатично предана спорту, но тем не менее стараюсь заниматься фитнесом 2-3 раза в неделю. Мне нравятся разные варианты нагрузки: стретчинг, пилатес, силовые тренировки. Недавно открыла для себя памп и табату, на мой взгляд, эти тренировки дают не плохие результаты.

— Ваши поздравления для наших читательниц с наступившим Международным женским днем.

— 8 Марта в нашей стране стал уже давно хорошей традицией: всегда приятно встречать на улицах мужчин с букетами и тортами в руках, спешащих поздравить своих любимых женщин. Любовь — прекрасное чувство, основа всего в этом мире. Поэтому именно в этот весенний день хочется пожелать всем девушкам и женщинам купаться в таком прекрасном чувстве, всегда быть чуточку влюбленными! Ничто так не украшает женщину, как состояние любви. Желаю всем счастья и побольше улыбок! Встречайте праздник весны с теми, кто вам дорог!

Беседовала Ирина КАРКОЗОВА.

Фото из личного архива Киры ДИХТАР

## Рецепты от Киры

### Салат из авокадо и кукурузы

Как нельзя лучше подходит для весны и наступающего лета.

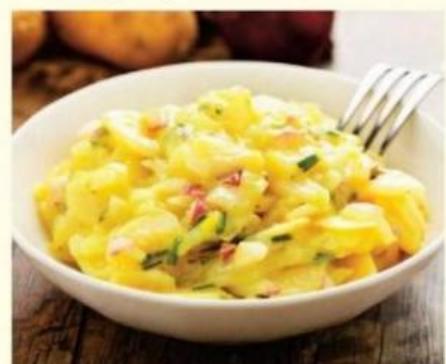
**Банка консервированной кукурузы, авокадо, зеленый перец халапеньо (свежий), пучок зеленого лука, фета, соль, перец, оливковое масло.**

Авокадо и фету нарезать кубиками, лук измельчить. Все это соединить, добавить кукурузу и немного халапеньо (по вкусу — если любите острое, можно побольше), посолить, поперчить, заправить маслом.



### Картофельный

Этот сытный и вкусный салат можно использовать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.



Отварить 4-6 картофелин и 4 яйца, крупно нарезать, добавить 3 ст. л. винного уксуса, мелко нарезанные фиолетовую луковицу и кинзу. В классическом варианте свежих огурцов нет, но при желании можно добавить 2-3 огурца — они придают более нежный вкус и дополняют витаминами. Заправить майонезом или медово-горчичным соусом.



# Покупайте на ТВ и онлайн

## ЭКСПЕРТНЫЕ БЛИНЧИКИ



В преддверии Масленицы кулинарный эксперт телемагазина Shop&Show Олег Сотников поделился с нами рецептом наивкуснейших тонких блинчиков и раскрыл несколько профессиональных секретов.

### Ингредиенты

Молоко .....	1 л
Мука .....	320 г
Яйца .....	2 шт.
Растительное масло ....	4 ст. л.
Сахар .....	2-3 ст. л.
Соль .....	1/2 ч. л.
Сода .....	1/2 ч. л.

Блинница  
Redmond  
Лот 006-210-047

**1799₽**  
2999₽

ХИТ ПРОДАЖ



Соковыжималка  
Scarlett  
Лот 009-006-357

**4999₽**  
7399₽



Блендер-ручной  
измельчитель Tefal  
Лот 009-009-183

**999₽**  
1999₽



Набор ножей  
«Черный бриллиант»  
Лот 009-026-737

**999₽**  
2999₽



Набор посуды  
«Драгоценный»  
8 в 1  
Лот 005-555

**2999₽**  
4499₽

**1000₽** в подарок на покупки  
по промокоду **ПРАЗДНИК21**

Специальные цены на товары действительны  
только по промокоду **КУХНЯ21**

Промокод можно ввести в корзине [shopandshow.ru](http://shopandshow.ru)  
или назвать оператору колл-центра при звонке на номер **8 (800) 707-94-88**

Еще больше товаров в эфире и на сайте [shopandshow.ru](http://shopandshow.ru)