

16+

Сваты

Лунный календарь заготовок на март - апрель

Все рецепты проверены читателями!

# Заготовки

№ 3 (59), март 2020 г.

Эксклюзив

ОРЕХОВАЯ  
«СГУЩЕНКА»

**Неожиданно:**  
**Хлебная настойка**  
**по стариинному**  
**рецепту**

**С пользой:**  
**Кимчи из пекинки**



ВОТ ТАК САЛО!

## Внимание!

Только до 31 марта  
можно подписаться  
на «Сваты. Заготовки»  
на второе полугодие  
2020 года по ценам  
предыдущего.  
Подписные индексы:  
П1214 «Почта России»,  
11423 «Почта Крыма».

ISSN 2411-0787



20003&gt;

9 772411 078008



## Березовый сок

- ❖ Все тонкости сбора и хранения: советы профессионала
- ❖ Необычный напиток с... тмином
- ❖ Источник сил — натуральный квас

## Здравствуйте, дорогие!



По весне традиционно подчищаю все запасы, но, конечно, ничего не выбрасываю, даже сморщенные соленые огурцы. Кладу «неликвид» в подслащенную воду или томатный сок на несколько часов — и получаю крепенькие огурчики, будто вот-вот засоленные.

### «Чайный» рассол

Когда солю скумбрию, в рассол добавляю немного чайной заварки для насыщенного аппетитного цвета и чернослив для особого вкуса. Причем если беру подкопченый, то и привкус у готовой рыбы будет соответствующий.



**Березовик с ароматом леса пробовали?** В стерилизованную 3-литровую банку кладу кружок апельсина или лимона и небольшую (это важно!) веточку со смычками, которую заранее мою и обдаю кипятком. Заливаю кипятком соком с растворенными в нем 5 ст. л. сахара и лимонной кислотой по вкусу. Закатываю, переворачиваю до остывания.

### Лосось из лаврушки

Измельчаю лавровые листья, кладу в стеклянную банку, полностью заливаю водкой, закрываю и настаиваю в прохладном, темном месте 5 дней. Затем процеживаю и притираю мясо на коже с пигментными пятнами и высыпаниями. Прекрасное очищение при минимуме финансовых и временных затрат!



## Соус «Баже» — о-о-очень даже!



### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Благодаря натуральным ингредиентам снижается вероятность появления аллергических реакций, отечности, также вкусовые рецепторы не забиваются, а значит вы можете в полной мере воспринимать реальный вкус продуктов и ощущать сытость. Данный соус подарит вам массу гастрономических впечатлений, но не забывайте о том, что он очень калориен, ведь в 100 г греческого ореха содержится более 650 Ккал. 65 г жиров, и энергетическая ценность примерно равна целой плитке шоколада! И плюс основной продукт или блюдо, с которым будете его сочетать. Поэтому даже такие натуральные соусы увлекаться не стоит. Особенно тем, кто контролирует калорийность, радиона, снижает вес. Соблюдайте пропорции. Лучше всего сочетать проправу с белковой пищей (мясо, птица, рыба) или овощами.

Рената САФИНА, г. Новосибирск.  
Фото автора

пропускаю через мясорубку дважды — получается маслинистая нежная масса. Соединяю обе, вливаю лимонный сок и понемногу — кипяченую охлажденную воду (можно также куриный бульон). Растирая, вмешиваю воду. Консистенция соуса должна быть, как жидкая сметана. Если пропустить пожож — на несколько секунд оставят небольшой след. Густоту можно варьировать на свой вкус. Храню в холодильнике, но не получается до однородности, можно дополнительное использовать мясорубку. Орехи

Помните, одна искусная грузинка угощала курочкой под соусом «баже» и рассказывала, что вся ответственность за кулинарную науку молодой хозяйки в Грузии лежит на плечах свекрови. Именно ее прямая обязанность — научить невестку готовить привычную для любимого мужчины еду.

Юлия ЛЮМЬЕ,營養師, ejulia.lumie@yandex.ru

г. Орел

### Долой шубу!

Как-то оставил на грядках мульчу с осени — решил, что так земля быстрее прогреется. Но получилось наборот. С тех пор всегда отдвигаю мульчу в проходы, а вот чтобы солице действительно припекало, посыпаю грядки золой. Мульчу кладу на место уже после того, как почва порядком прогреется.



В прошлом году провел эксперимент: для обеззараживания перед посадкой заморозил семена в хлоргексидине. Просто пропитал средоточием кусочек сложенный в несколько слоев марли и завернулся в него семена на 30 мин. Всхожесть была отличная, рассада сильная и здоровая!

### Удобство в квадрате

Кладу сырой мясной фарши в пакет с застежкой, разминаю в пласт. Надавливая деревянной шпажкой для шашлыка поверх пакета, формую квадратики и замораживаю. Всегда удобно для экспресс-готики: отламываю нужное количество — и в кипящий бульон с овощами. Получается суп с «почти фрикадельками»!



### Витаминная подзарядка

В межсезонье, когда защитные силы организма на исходе, готовлю витаминную смесь, которая тонизирует и укрепляет в период вирусов, восстанавливает силы — умственные и физические. Рекомендую и вам попробовать!

• 230 г ядер греческих орехов • лимон • 450–500 мл меда.

Лимон заливаю горячей водой, оставляю на 3–5 мин. Воду сливаю, цитрус хорошо мою, нарезаю кружочками, удаляю косточки. Пропускаю через мясорубку орехи и лимон, добавляю мед (густой или растопленный на водяной бане), перемешиваю и даю постоять 15 мин. Еще раз перемешиваю и раскладывая в чистые сухие баночки. Храню в холодильнике. Выход: 700 г вкусной и полезной смеси. Деткам даю по 1 чл. 3 раза в день за 30 мин. до еды, а взрослым — по 1 ст. л., хотя и трудно порой не превысить норму.

Галина СКЛЯЕНКО, с. Радостное  
Запорожской обл. Фото автора



### Ароматное масло

Идеальное масло для салатов и бутербрюдов. В чистую сухую банку всыпаю сущеные (!) травы: 2 стебля базилика, 50 г лука, 50 г любой зелени. Заливаю 350 мл рафинированного растительного масла, укрупняю и настаиваю около недели в сухом, прохладном и темном месте. Не добавляю острый перец, размарин, чеснок — масло станет горьким. Такое не кладут свежую зелень — она закашивается, и весь продукт портится.

Алена ПОЛНЯК, г. Измаил

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, не будем сидеть без дела. Расскажите нам, как вы готовите курицу, солите сало, готовите кашу, сохраняете сложенные на хранение припасы. Автор каждого опубликованного письма получит денежное вознаграждение.



## «Мой запас – высший класс»

Дорогие наши! Конечно же, мы не можем начать новый сезон заготовок без традиционного творческого конкурса для запасливых хозяек и хозяев. Капуста по рецепту любимой свекрови особенно хороша? А огурчики, которыми угостила соседку, просто покорили всю семью? Внучата всем сладостям предпочитают бабушкино варенье? Если это про вас, то настоятельно рекомендуем подкреприть свои таланты не только всеобщим признанием, но и ценным поощрением.



### Условия – проще некуда

- 1** Сделайте небольшую подборку только проверенных и только лучших своих рецептов заготовок. Пусть их будет всего два-три, но за каждый вы готовы, что называется, поручиться головой.
- 2** В подробностях опишите процесс приготовления, учитывая важные нюансы. Шансов на победу добавят небольшой рассказ-визитка о вашем кулинарном шедевре: откуда узнали рецепт, почему выбрали именно его, а может, с блодом и вовсе связаны особые воспоминания?
- 3** По возможности сфотографируйтесь сами или сделайте снимок близких с конкурсным блюдом, либо с богатым запасом ваших солений и варений, либо во время застолья. На крайний случай скопируйте просто фото блюда, но учтите, что снимки с героями наших публикаций имеют большие шансы на победу!
- 4** Пришлите свое письмо, а также персональные данные, необходимые для начисления гонорара (обязательно с номером телефона), на адрес редакции — почтовый или электронный. Письма ждем до 1 октября, а итоги подведем в №11 (подарки будут отправлены до 15 декабря 2020 г.).

Адрес для ваших писем:  
214000, г. Смоленск, главпочтamt, а/я 200, с пометкой «Свадьбы. Заготовки. На конкурс». Ваше письмо дойдет быстрее, если отправите его на наш e-mail: sz@toloka.com

Что ждет победителей?  
Призы для денежные впечатления.  
1500 руб.  
1000 руб.  
500 руб.

2

1

3

\*Организатор конкурса: ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а; ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329). Телефон для справок: 8(4812)64-75-65.

## Капустные листья для голубцов в запас

Голубцы из этой заготовки отличаются по вкусу от обычных. Их можно сравнивать со шами или бигосом: чуть меняет всего один ингредиент, а вкус уже другой — более насыщенный, необычный. Да и удобно: не нужно возиться с целым кочаном, если можно взять ровно столько листьев, чтобы приготовить голубцы на один разок.

### • Капуста.

- 2-литровую банку: • 2 ст. соли
- 3 лавровых листа • 5 горошин черного перца.

У капусты снимаю верхние листья, подрезаю место у кочерекки, углубляясь внутрь кочана. На несколько секунд опускаю капусту в кипяток.

Достаю (удобно делать это вилкой, которую втыкаю в кочерекку), снимаю 2-3 листа, при необходимости подрезая основание ножом (фото 1). Кочан опять спускаю в кипяток на несколько секунд. Так снимаю необходимое количество листьев. Самые мелкие кочерекки оставляю — из них готовлю другие блюда.

Даю листьям остыть, срезаю утолщенные и сворачиваю рулетиками — как на голубцы, но без начинки (фото 2). Плотно укладывая рулетики в банку, добавляю соль (из расчета 1 ст. с ворхом на каждый лист воды), перец, лавровый лист. Кипятку воду, в которой варила капусту, заливаю в



1



2



3

Мой совет  
Когда будете готовить голубцы, учтывайте, что листья уже соленые и корректируйте количества приправ в готовом блюде. Либо промойте листья в теплой воде (или залейте ими кипятком на 10 мин.).

Антонина БЕЗРУДЬЯ, г. Новокузнецк.

Фото автора

### Кимчи из пекинки

Как-то муж привез с дачи 15 шикарных вилок пекинской капусты. Встал вопрос: что с ней делать?

В интернете наши видеорецепт приготовления традиционной корейской закуски кимчи, правда, на корейском языке. Пришлось искать похожий вариант на русском и адаптировать под наши реалии.

- 2 вилки пекинской капусты
  - морковь
  - дайкон
  - луковица
  - головка чеснока
  - кусочек корня имбиря
  - пучок зеленого лука
  - 0,5 ст. соевого соуса
  - 0,5 ст. рисовой муки
  - 3 ст. сахара
  - соль
  - острый перец (в стручках, а лучше — хлопьями)
- по вкусу.



Вилок капусты разрезаю вдоль пополам, а каждую половинку — еще на две части, но немного не дорезаю до конца. Половинки промываю, раздвигая листики, чтобы они все намокли, пересыпаю их солью, не втирая. У основания кочанов соли добавляю больше, так как листья там толще.

Складываю капусту в эмалированную кастрюлю или таз на 2 часа. Затем переворачиваю и оставляю еще на 2 часа. Варю густой рисовый кисель: муку заливаю 2-3 ст. воды, помешивая, довожу до кипения, всыпаю сахар и снимая со огня. Чищу и измельчаю чеснок, имбирь и перец. Морковь, луковицу и редкую чищу, нарезаю тонкой соломкой, зеленый лук измельчаю. Все смешиваю с заправкой и киселем, добавляю соевый соус.

Прополоскавшуюся капусту мою, отжимаю, раздвигаю каждый листик и заполняю начинкой. Половинки складываю попарно. Раскладывая капусту в контейнеры и оставляю на сутки при комнатной температуре, храню в холодильнике.

### Мой совет

❖ Если нет рисовой муки, измельчите в кофемолке обычную крупу.

❖ С начинкой можете экспериментировать. Мне даже встречалася вариант с мясом, сваренным до полуготовности, но на такой экстрем я не решился.

❖ В оригинальном рецепте вместо соевого соуса добавляют рыбный, а еще лучше креветочный или устричный — какой найдете. Перец рекомендуют сушеным в хлопьях. Такой обычно продают корейцы на рынке.

Галина БЕЗРУКОВА,  
г. Димитровград

**Лимоны «Вся соль Марокко»**

Давно хотела засолить лимоны. Но так получалось, что каждый раз пропускала сезон мелких цитрусов с тонкой кожурой — такие у нас продаются очень короткое время и не везде. Соленые лимоны это закуска североафриканской кухни. Вариант приготовления существует несколько, самые распространенные по типу квашенной капусты — в рассоле и собственном соку. Честно скажу, для меня это был эксперимент, но удачный.

- Мелкие лимоны с тонкой кожурой
- соль • пряности по вкусу: розмарин, корица, черный и душистый перец горошком, лавровый лист.

Лимоны мою в горячей воде щеткой с содой. Разрезаю каждый плод вдоль на 3/4 высоты, то есть недорезая до конца. Затем делаю такие же надрезы перпендикулярно предыдущим. В каждый надрез всыпаю по 0,5 чл. соли крупного помола. В стерилизованную банку всыпаю 1 ст.л. соли и пряности, плотно укладывая



цитрусы, сильно придавливая, чтобы воздух осталось как можно меньше, — плоды должны пустить побольше сока. Закрываю крышкой и настаиваю месяц. Храню в холодильнике.

Ирина ЗАВЕЗИОН-ПОГРЕБНАЯ, г. Одесса.

Фото автора

**В Северной Африке**  
соленые лимоны не едят целиком, а снимают кожуру и добавляют к рыбе, мясу, в овощные салаты и даже кускусу.

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА**

Ферментация (брожение) стала настоящим трендом. О пользе ферментированных продуктов много говорят, закрепляя за ними славу суперфуда. На самом деле это вопрос довольной

цифры, сильно придавливая, чтобы воздух осталось как можно меньше, — плоды должны пустить побольше сока. Закрываю крышкой и настаиваю месяц. Храню в холодильнике. Лимоны — кладезь витаминов: макро- и микроэлементов: калия, фосфора, железа, цинка и т.д. Данные цитрусы в разумных количествах способствуют пищеварению, благотворно влияют на обмен веществ, обладают антиоксидантными свойствами. Их стоит есть в разном виде, ориентируясь на собственные предпочтения и реакцию организма. Ферментированные лимоны не рекомендую при индивидуальной непереносимости, аллергии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Юлия ЛЮМБЕ,營養師, g. Орел

**Антигриппин**

Во многие блюда люблю добавлять свежий имбирь, правда, не всегда он под рукой. Нашла рецепт маринованного, приготовила — это что-то! Особенно понравился тем, кто любит все острые и пикантные. А еще это отличное средство профилактики вирусных вирусов.

- 200 г свежего корня имбиря
- 0,5 ст. винного или фруктового уксуса • 3-4 ст. красного вина
- 2 ст.л. сахара • соль.

Имбирь чищу, нарезаю кусочками 4-5 см, заливаю холодной водой на 30-40 мин. (это нужно, чтобы ушли острота; если хотите закуску «по-огненному», вымачивайте меньше), нарезаю тонкими ломтиками. Кипячу 1 л воды с 1 ст.л. соли, всыпая имбирь, варю 3-4 мин., сливаю жидкость, оставляю ломтики и выкладывают их в чистую банку. В сахар, уксус и вино добавляю 3 ст.л. воды, заливаю имбирь в банку и оставляю при комнатной температуре на 3-4 суток. Храню в холодильнике.

Светлана ЛАНИТА, Испания

**Чеснок «Остатки — в банки»**

Рецептом поделилась знакомаяпольская пани. Это отличный способ спаси начавший портиться чеснок. Получается отличное дополнение для закусок, салатов, бутербродов, первых и вторых блюд:

- 9-10 головок чеснока.

Для маринада: • 200 мл винного уксуса (красного или белого) • 250 мл воды • 1 ст.л. сахара • 1 чл. соли • 1 чл. орегано • 0,5 чл. базилика • 1 чл. сушеной молотой паприки • острый перец — по вкусу.

Чеснок делю на зубчики, каждый чищу, кладу в кипяток на 1 мин., затем перекладываю в дуршлаг. На дно небольших стерилизованных баночек (у меня — 250 мл) кладу острый перец и паприку, до верха заполняю чесноком. Для маринада кипячу воду, уксус, соль и сахар. Добавляю орегано и базилик. Сразу же заливаем маринад в банки, чтобы полностью покрыл чеснок. Стерилизую 5 мин. и закрываю металлическими стерилизованными крышками. Ставлю оставывать вверх дном. Храню в темном, прохладном месте до следующего лета. Пробу можно снимать через месяц-полтора.

Екатерина ГУТНИК, птм. Минск  
Ровенской обл. Фото автора



Светлана ЛАНИТА, Испания

**Рассольник с маринованными огурцами**

Если с прошлого сезона осталась несколько баночек маринованных огурцов, которые плохо расходятся, делаю такую заготовку. Она очень облегчает жизнь хозяйке: время приготовления супа сокращается до нескольких минут. В бульон или воду добавляю картошечку, через 5-8 мин. — баночку рассольника (на 3-литровую кастрюлю хватит пол-литровой), довожу до кипения и даю настояться минут 10. А еще открою страшную тайну: порой съедаю заготовку просто так — как салат или гарнир.

На 2 пол-литровые банки: • 300 г маринованных огурцов • 150 г лука

- 50 г моркови • 50 мл растительного масла • 1 ст. перловая крупа
- 200 мл огуречного маринада из банки • 1 чл. соли.

Перловку варю и откidyваю на сито. Масло раскаляю, всыпаю очищенный и нарезанный лук, затем тертою морковь, а чуть позже — нарезанные кубиками маринованные огурцы. Готовлю все около 10 мин. Добавляю перловку и соль. Вливаю маринад и тушу под крышкой 10 мин. Раскладываю рассольник в стерилизованные горячие банки, закатываю прокипяченными горячими крышками. Укупты даю остывать. Храню в подвале или холодильнике до 7-8 месяцев.

**Мои советы**

❖ Рассольник можно готовить также с солеными огурцами и рассолом. Но для надежности заготовку не ставлю на хранение в банках, а замораживаю.

❖ Барю без томата, но вы можете добавить соус или пасту по вкусу перед тем, как влить маринад.

Антонина БЕЗРЯДИНА, г. Новокузнецк. Фото автора

**«Татарская песня» на новый лад**

Насколько я знаю, «Татарскую песню» хозяйки готовят из баклажанов, вернее, в нашей семье так заведено. Но вот решила поэкспериментировать и старый рецепт опробовать в новом виде. Если оставить кабачки, самое время их спасать.

- 2 кг кабачков • стручок сладкого перца • яблоко • луковица • 2 стручка острого перца или 2 чл. красного молотого • морковь • 5-6 зубчиков чеснока • 70 мл томатной пасты • 1 ст. сахара • 1 ст. растительного масла • 50 г соли • 100 мл 9%-ного уксуса.

Кабачки чищу (в сезон молодые можно оставить с кожицеей), произвольно нарезаю — кубиками, кочечками, «гальчиками». Остальные овощи и яблоко чищу, измельчаю в мясорубке или блендере, смешиваю, добавляю соль, уксус, сахар, растительное масло, томатную пасту, довожу до кипения. Выкладываю кабачки. Изначально овощная масса не покроет их полностью, но в процессе приготовления выделится много сока. Варю все около часа.



Есть можно сразу или разложить в стерилизованные банки и закатать. Храню в холоде.

Олеся БЕРЗОВА, г. Никополь. Фото автора

**Солянка с грибами**

Эта солянка для меня — самая вкусная. Рецепт достался от свекрови, за что я и все мои близкие ей очень благодарны. Моя мама живет на Урале, родственники глятят родом из Сибири, а рецепт пришел из семьи мужа — из Орловской области. Зато теперь он путешествует не только по всей нашей большой родине, но и по миру — на днях написала даже хозяйка из Канады. Заготовка, сделанная по осени, редко доставляет думы — все съедаем. Но мы настолько ее любим, что зимой готовим свежую порцию из замороженных грибов.

- 5 кг капусты • 1 кг лука • 3-литровая банка вареных грибов • 0,5 л томатного соуса • 10 стручков сладкого перца • 1 кг моркови • 200 г сахара • 125 г соли • черный молотый перец • 0,5 л растительного масла • 10 лавровых листов • 1 ст. соли • уксусной эссенции • 22 ст. воды.

Грибы подходит любые: и благородные белые и подсолнечники, и магазинные шампиньоны или вешенки. Грибы чищу, мою, нарезаю, варю 20-30 мин. Капусту шинкую, очищаю лук и перц, нарезаю на кубики, брусочками, морковь крупно нарезаю. Добавляю соус (домашний или «Краснодарский»), масло, лавровый лист. Солю, перчу, вливаю воду и тушу на малом огне 1,5 часа. Периодически помешиваю, чтобы овощи не пригорели. Добавляю грибы и варю еще примерно 30 мин. За 15 мин. до готовности вливаю уксусную эссенцию, перемешиваю. Готовую солянку раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, укупты ваю на сутки. Выход — около 9 л.

Мой совет  
Мама-свекровь строго-настороже предупреждала: все делать точно по рецепту и соблюдать пропорции, иначе не получится.

Татьяна ГОЛОВИНА, г. Мытищи. Фото автора



## Чесночная соль «Мороки Ноль»

Много лет назад узнала этот рецепт от своей подруги Светланы и с тех пор такую соль готовлю очень часто. Добавляю ее в соусы, супы, мясные и рыбные блюда, подходит она для салатов и овощей. Набор прянностей можно варировать по своему вкусу.

- 1 кг морской или поваренной соли • 1-2 головки чеснока
- 1 чл. смеси перцев горячком • 1 чл. кориандра в зернах
- 1 чл. хмели-сунели • 1 стл. молотой сладкой паприки.

Очищенный чеснок нарезаю ножом, но можно растереть в ступке вместе с солью. Зерна кориандра и перец измельчаю в кофемолке. Перемешиваю соль со всеми пряностями, добавляю чеснок и растираю пальцами, пока соль не станет слегка влажной. Чтобы при хранении прянность не испортиться, высыпаю полученную массу на противень, застеленный пергаментной бумагой, оставляю на пару суток при комнатной температуре, периодически перемешивая. Пересыпая в сухие стеклянные баночки, закрываю крышками. Храню при комнатной температуре.

Марина ГАРМАШ, с. Преображенка Запорожской обл. Фото автора

**О целебных свойствах чеснока нам твердят с самого детства. Вот и гладиаторы Древнего Рима верили, что именно он придает мужикам выносливость и мощь, поэтому если его не зубчиками — головками!**



- 200 г киви • 2 зубчика чеснока
- 0,5 пучка кинзы • 0,5 пучка петрушки
- 0,5 чл. соли • 0,5 стл. сахара
- 100 мл воды • молотый черный перец — по вкусу.

Очищенные киви нарезаю кружочками, заливая водой и варю на малом огне 10-15 мин. Зелень и очищенный чеснок сначала нарезаю, а потом измельчаю в кофемолке. Слегка мну киви, добавляю зелень, сахар, соль и перчу, перемешиваю и нагреваю еще

## Хрен со свеклой

Свекла смягчает остроту хrena и окрашивает соус в аппетитный розовый цвет. Добавляю как сушью, так и вареную (в этом случае приправа становится менее ядреной). Отлично подходит к мясу и рыбе, холодцу и заливному, печеному и жареному картофелю.

- 1,5 ст. кипятка • 2 свеклы
- 0,5 ст. белого винного уксуса • 1 стл. сахара
- 0,5 стл. соли • 300 г корня хrena

Замачиваю корень хrena в холодной воде для восстановления сочности и упругости, чищу, нарезаю кусочками, измельчаю в блендере, заливаю кипятком и даю постоять. Сырую или вареную свеклу чищу, натираю на мелкой терке. Всыпаю в хрен сахар, перемешиваю, можно с помощью погружного блендера сделать массу более однородной. Перекладываю готовый хрен в стерилизованные банки, храни в холодильнике.

Надежда АНДРИЯХИНА, г. Калуга. Фото автора



## И НЕ РАД ХРЕН ТРКЕ, ДА ПО НЕЙ БОКАМИ ПЛЯШЕТ.

Народная пословица

### Ткемали из киви «Изумрудное»

Отличный абхазский соус для мяса и рыбы. Можно готовить и непосредственно перед подачей, и впрок. Цвет у приправы необычный, вкус тоже особый. Это просто нужно попробовать! Кстати, вкус можно менять по своему усмотрению: добавлять больше чеснока или перца, а то и сахара — если вам по нраву сладковатая нота.

10 мин. Измельчаем массу блендером. Если хочу заготовить впрок, кипячу еще раз, разливаю в стерилизованные банки, закрываю стерилизованными крышками. К мясу и рыбе соус подаю остывшим.

Мой совет  
Попробуйте замариновать мясо в ткемали, а потом запечь — бледо будет очень мягким и сочным.

Наталья АНТИПЕВА, г. Томск. Фото автора



• 200 г киви • 2 зубчика чеснока

• 0,5 пучка кинзы • 0,5 пучка петрушки

• 0,5 чл. соли • 0,5 стл. сахара

• 100 мл воды • молотый черный перец — по вкусу.

Очищенные киви нарезаю кружочками, заливая водой и варю на малом огне 10-15 мин. Зелень и очищенный чеснок сначала нарезаю, а потом измельчаю в кофемолке. Слегка мну киви, добавляю зелень, сахар, соль и перчу, перемешиваю и нагреваю еще

10 мин. Измельчаем массу блендером. Если хочу заготовить впрок, кипячу еще раз, разливаю в стерилизованные банки, закрываю стерилизованными крышками. К мясу и рыбе соус подаю остывшим.

Мой совет  
Попробуйте замариновать мясо в ткемали, а потом запечь — бледо будет очень мягким и сочным.

Наталья АНТИПЕВА, г. Томск. Фото автора



• 200 г киви • 2 зубчика чеснока

• 0,5 пучка кинзы • 0,5 пучка петрушки

• 0,5 чл. соли • 0,5 стл. сахара

• 100 мл воды • молотый черный перец — по вкусу.

Очищенные киви нарезаю кружочками, заливая водой и варю на малом огне 10-15 мин. Зелень и очищенный чеснок сначала нарезаю, а потом измельчаю в кофемолке. Слегка мну киви, добавляю зелень, сахар, соль и перчу, перемешиваю и нагреваю еще

10 мин. Измельчаем массу блендером. Если хочу заготовить впрок, кипячу еще раз, разливаю в стерилизованные банки, закрываю стерилизованными крышками. К мясу и рыбе соус подаю остывшим.

Мой совет  
Попробуйте замариновать мясо в ткемали, а потом запечь — бледо будет очень мягким и сочным.

Наталья АНТИПЕВА, г. Томск. Фото автора



• 200 г киви • 2 зубчика чеснока

• 0,5 пучка кинзы • 0,5 пучка петрушки

• 0,5 чл. соли • 0,5 стл. сахара

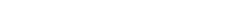
• 100 мл воды • молотый черный перец — по вкусу.

Очищенные киви нарезаю кружочками, заливая водой и варю на малом огне 10-15 мин. Зелень и очищенный чеснок сначала нарезаю, а потом измельчаю в кофемолке. Слегка мну киви, добавляю зелень, сахар, соль и перчу, перемешиваю и нагреваю еще

10 мин. Измельчаем массу блендером. Если хочу заготовить впрок, кипячу еще раз, разливаю в стерилизованные банки, закрываю стерилизованными крышками. К мясу и рыбе соус подаю остывшим.

Мой совет  
Попробуйте замариновать мясо в ткемали, а потом запечь — бледо будет очень мягким и сочным.

Наталья АНТИПЕВА, г. Томск. Фото автора



## «Диетический-феерический»

Майонез получается нежным и вкусным. Незаменим для тех, кто следит за правильным питанием и соблюдает пост.

- 150 мл жидкости от консервированного зеленого горошка • 1 чл. сахара • 0,5 чл. соли • 1 стл. горячей горчицы • 1 стл. 9%-ного уксуса и лимонного сока • 450 мл растительного масла.

В чашу блендера вливаю процеженную жидкость от горошка, всыпаю соль, сахар, добавляю горчицу и уксус, взбиваю до образования пены примерно 1 мин. Продолжая взбивать, понемногу вливаю масло. Когда масса станет пышной и густой, майонез готов. Перекладываю в баночку. Храню в холодильнике, но не очень долго.

Клавдия КЛЕПЦОВА, г. Нижний Тагил

Когда остался немного сухого красного вина после застолья, готовлю вкусный соус. Смесью готовых прянностей для однокомнатной кухни смешиваю с вином до консистенции жидкой сметаны. Разогрев водой качественную томатную пасту до состояния густого соуса. Смеси соединяю, добавляю измельченный чеснок, рубленую зелень, соль и черный молотый перец по вкусу. Храню в холодильнике.



## Майонез как причина для смеха

Уже много лет не покупаю майонез в магазине, а готовлю его сама. Получается вкусно — домашним и всем гостям нравится. И к тому же экономично. Но однажды произошел со мной смешной случай, который помню до сих пор, хотя и прошло немало лет.

В тот вечер вернулась с работы более уставшая, чем обычно, да и по времени приподнялась. Хотела подать салат к ужину, а майонез закончился, вот и решила быстро приготовить соус сама. Отделила яичные белки от желтков, засыпала необходимые добавки и взялась за миксер. Белки взбивала долго, периодически доливая масло. Попробовала «субстанцию» на вкус — получалась какая-то солнечная жидкость гадость, что меня сильно удивило, но не насторожило. Поколовав еще минут пять и не получив нужного результата, выбросила содержимое кастрюли, а вместе с ней и желтки.

### Озарение

И только назавтра поспеши напряженного рабочего дня совершенно неожиданно увидела ситуацию с позиции опытного кулинара. Это было так внезапно, что меня охватил неудержимый, гомерический хохот. И вот ситуация: в полной тишине кабинета ни с того ни с сего хохочу по нарастающей и не могу остановиться. Естественно, на меня устремились изумленные взгляды сотрудников: у одной на губах появилась улыбка, затем — у второй и третьей. Эмоции заразительны! Они, глядя на меня, тоже начали потихонку смеяться, и в итоге мы уже тромко хохотали всем отделом. Я — над собой, девочки — за компанию. «Ты чего?» — спросила



**Мармелад****«Каждый ему рад»**

Это очень вкусно! Уж насколько я равнодушна к цитрусовым, такой мармелад ем со всем подряд. Приготовить можно в любое время года. Никакой горечи, отлично подходит для начинок в пирожки и для угощений, где требуются измельченные цукаты.

- 4 апельсина • 2 лимона • сахар — по весу цитрусов • ванильный сахар • палочки корицы.

У апельсинов и лимонов срезаю кончики, плоды заливаю холодной водой на сутки. Затем воду менюю и оставляю еще на день. Нарезаю фрукты на 8 частей, удаляю косточки, пропускаю через мясорубку и взвешиваю. Всыпаю столько же сахара, перемешиваю и оставляю на полчаса. Варю на малом огне, перемешивая, пока масса не загустеет и не начнет сильно булькать. Приноди добавляю, когда закипит, и удаляю перед тем, как разливать в банки. В процессе снимаю пену. Кстати, оставшиеся косточки всыпаю вместе с ней. Разливаю массу в стерилизованные банки, закрываю крышками, укуптываю до остывания.

Наталья КОВАЛЕНКО, г. Берлин.

Фото автора



## Алани — восточные сладости

**Восточные сладости алани (ударение на последний слог)** — это сушеные фрукты, фаршированные смесью орехов, меда, сахара и молотой корицы. Готовят их из персиков, абрикосов, но чаще всего — из инжира.

• **Сушеный инжир • сахар • ядра греческих орехов • молотая корица • мед.**

Инжир мою, выкладывая в сито и ставлю на поваровую банку на 3–5 мин. Если сухофрукт изначально мягкий, то «баночные процедуры» можно отменить. Выкладывая инжир на полотенце, чтобы хорошо обсох.

Для начинки орехи обжариваю на сухой сковороде, пропускаю через мясорубку или измельчаю в блендере, перемешиваю с сахаром, корицей по вкусу — смесь должна быть пластичной. На каж-

ком сухофрукте делаю небольшой разрез, кофейной ложкой расширю его и заполняю начинкой, хорошо утрамбовывая. В итоге должен получиться кругленький пузатенький инжир. Разрез смазываю медом, плотно прижимаю. Сам сухофрукт также смазываю медом и обваливаю в дробленых орехах, слегка придавливая. Обязательно выдерживаю при комнатной температуре, чтобы алани скрепились и подсохли. Храню на нижней полке холодильника или в темном шкафу при комнатной температуре.

Евгения ВАРТАНИЯ, г. Ереван

### Шоколадка по ЗОЖ

Домашняя нугетта без сахара и вредных добавок? Легко! В блендере взбиваю до однородной массы очищенные банан и авокадо, добавляю по 1–2 ст. л. меда и какао-порошка, немножко молотой корицы и — в холодильник на несколько часов.

Храню там же, но недолго.

Елена ИЛЬИНА, г. Саратов

### Домашние полезные конфеты

- 100 г горького шоколада • 5 шт. кураги • 5 греческих орехов • 0,5 стл. меда • 1 стл. молока • семена кунжута • какао-порошок.

Шоколад ломаю кусочками, растапливаю с молоком на водяной бане. Курагу мою, замачиваю в горячей воде на час, мелко нарезаю. Ядра орехов измельчаю. Смешиваю растопленный шоколад, орехи, курагу и мед, остужаю. Из полученной массы скатываю маленькие шарики. Охлаждаю и обваливаю в какао-порошке

**В перво-де с армянского «алани» означает «яркий». Есть и более экзотические варианты этого десерта — из груши, чернослива и даже томатов.**



Яна АФОНИНА, г. Курган.

Фото автора

### Зефир на агар-агаре

•

- 350 г свежих или замороженных ягод либо 125 г готового ягодного (можно фруктового) порея • крупный яичный белок (СО) • 300 г сахара • 75 мл воды • 8 г агар-агара • 1 стл. сахарной пудры • 0,5 чл. кукурузного крахмала

Ягоды довожу до кипения, варю на малом огне 30 мин., измельчаю блендером. В 125 г порея добавляю 100 г сахара, перемешиваю до его полного растворения. Смешиваю порея с белком и взбиваю миксером на средней скорости 3 мин., затем увеличиваю скорость до максимальной и взбиваю, пока масса не увеличится в объеме в три раза.

За это время из воды и 150 г сахара готовлю сироп. Оставшиеся 50 г сахара перемешиваю с агар-агаром, тонкой струйкой всыпаю в сироп, довожу, помешивая, до кипения и варю на среднем огне. Очень советую пользоваться кулинарным термометром, должна быть температура 110 град. Если ее нет, то готовьте сироп до «сахарной нитки»: чтобы стекал с ложки непрерывной «нити», по времени это примерно 4–5 мин. с момента закипания. Продолжая взбивать порея белками, по краю чаши вливая горячий сироп

тонкой струйкой. Взбиваю до образования устойчивой, густой и блестящей массы. Из кондитерского мешка отсыплюю ее на пергамент. Оставляю на 12–24 часа при комнатной температуре. Смешиваю сахарную пудру и крахмал. Склевываю половники зефира попарно, обваливаю в сахарно-крахмальной смеси, излишки стягиваю. Храню в плотно закрытом контейнере при комнатной температуре.

Мои советы

- Ягодное или фруктовое порея должно быть густым, иначе зефир растекается липким. Пряный десерт почти не липкий сверху и легко отходит от бумаги. Идеальная консистенция порея — чтобы ложка стояла.
- Время подсыхания изделий зависит от температуры и влажности помещения, а также от влажности самого десерта и количества агара. Уходит обычно 8–10 часов.
- Зефир можно готовить из яблочного порея. Фрукты чищу, нарезаю кубиками, запекаю в микроволновке до мягкости, измельчаю. Если порея жидкое, дополнительного уваривания не нужно.

Ольга МАЛИЧ, г. Санкт-Петербург.

Фото автора

### Цукаты «Солнечный круг

- 1 кг тыквы • 400 г сахара • 200 мл воды • лимон или апельсин (можно по половине того и другого) • молотая корица • сахарная пудра.

Тыкву мою, чищу, нарезаю полосками или кубиками, ци-трус — дольками (кожуру не чищу, kostochki удаляю). Сахар с водой кипячу, постоянно помешивая, чтобы полностью растворился. Всыпаю в сироп тыкву и цитрус, варю 5 мин. Полностью остужаю и снова варю 5 мин. При необходимости процедуру повторяю. Кусочки должны размягчиться, но держать форму. Откладывая тыкву на дуршлаг, чтобы стек сироп, а затем выкладывая на застеленный пергаментом противень. Сушу в духовке при 130 град. около часа или при комнатной температуре 2–3 дня. Кусочки не должны быть слишком липкими. Готовые цукаты обваливаю в сахарной пудре, смешанной с корицей. Храню в плотно закрытом контейнере.

Оксана ХЛОПКА, г. Киев.

Фото автора



Когда готовлю тыквенные цукаты, в процессе варки добавляю в сироп яблочную кожуру.

В ней содержится природный пектин, благодаря которому кусочки сохраняют форму, не развариваются и при этом похожи на мармелад.



### Ореховая «сгущенка»

- 1 ст. кефир • 5 фиников без косточек • 4 кураги • 1 стл. меда.

На два часа заливаю орехи, финики и курагу (по отдельности) кипятком, чтобы полностью покрывала их. Жидкость сливаю. Все ингредиенты для «сгущенки» загружаю в чашу блендера, измельчаю до однородной массы. По чуть-чуть подливая остывшую кипятченую воду до желаемой консистенции. Остужаю в холодильнике 20 мин. Храню там же, но недолго, так как продукты не проходят термообработку.

Лариса НЕСТЕРОВА, г. Дерзинск

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Данный рецепт — вариант питательного, богатого витаминами и микроэлементами десерта. Орехи кефир — источник витаминов В1 и Е, полиненасыщенных жирных кислот, содержит растительный белок, финики и курага — в первую очередь источник калия и пищевых волокон. Такая смесь высококалорийна, содержит много фруктозы и сахара, хорошо восполняет энергию и поддерживает сердце после кардиотренировок, но не рекомендуется в большом количестве худеющим. «Сгущенка» содержит растительные осколки в составе орехов, поэтому нежелательна при оксалатных камнях в почках, сахарном диабете 2 типа.

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





Весна идет, весне дорогу! Давайте же дружно отметим сие событие, испив березового сока. Главное — успеть, ведь первой сбора этой целебной «водички» ой как недолг.

А о тоинках заготовки расскажет наш эксперт-консультант.

**Березовый сок — живительной влаги глоток**



Каким образом природа подсказывает нам о начале сокодвижения, как не прогадать с выбором дерева для сбора сока и не только, рассказывает фермер Сергей БАТУРИН, @dar\_berez, из г. Александрова.

#### И прошли час

#### Непростой выбор

В средней полосе со-  
кодвижение может на-  
чаться как с середины  
марта, так и с апреля.  
Если оттепели держит-  
ся более трех суток, и  
причем ночью, тоже  
плоть, то сок пойдет  
прежде всего на березы,  
на южной стороне леса  
или отдельно стоящих.  
Удивительно, насколь-  
ко распространено за-  
ближение: мол, когда  
листишки начинают рас-  
пушаться, травка зазе-  
ленела — самое время  
для сбора. Наоборот —  
это последние дни пря-  
мо перед завершением  
сокодвижения. Собран-  
ный в данный период  
сок мутный, кислый,  
быстро портится. Если  
в это время сделать за-  
рубку или просверлить  
отверстие, жидкость  
будет течь чистая, но  
буквально через сутки  
березовик начнет фер-  
ментироваться прямо в  
рамке, мутнеть, и в нем  
стнут развиваться бак-  
терии. В такие времена  
можно собирать напит-  
ок только на квас или  
брагу.

Время суток на качество  
сбора не влияет. Только  
при неожиданном мо-  
розе есть риск замерза-  
ния жидкости в трубке,  
но это может произойти  
как днем, так и ночью.

Другие пластиковые,

силиконо-  
вые, ме-  
талличес-  
кие труб-  
ки, а также  
уголки не  
состоит в  
составе, та-  
к как они  
оставляют у напитка не-  
 приятный запах и вкус.

#### Как долго?

Собирайте сок, пока он сам не перестанет течь, то есть не начнут распускаться почки: пойдет испарение влаги из листьев, и перестанут капать. Но если вы, например, приехали на дачу на выходные, поставили емкости на пару дней и собрались уезжать, пожалейте дерево. Сам по себе сок не перестанет капать, отверстие нужно обя-  
зательно заделать. И главное — правильно. Устранит течь (а она сравнима с водопроводом), лишь чем-то замаскирует ее, просто не-  
реально. Представьте, стебль сока в 16-ме-  
тровом стволе березы идет до самого верха, плотно закройте и поставьте в прохладное место (до 5 град., максимум — до 10). Стопроцентно безошибочный способ.

#### Мои советы

\* Главное — не добавляйте сахар, чтобы напиток не превратился в спирт или уксус. Вносите сладкие добавки (сахар, мед) непосредственно перед разливом в емкости меньшего объема.

\* Не храните сок в стеклянной посуде: она плотно не закрывается. Если и постараитесь хорошо укупорить, емкость может лопнуть даже под небольшим давлением.



#### Квас «Ничего лишнего»

По моему мнению, лучшая заго-  
тавка березового сока — в виде  
кваса на смородиновых листьях.  
Смородина — отличный природ-  
ный консервант, благодаря которому  
напиток не портится, даже  
некоторое время постояв в тепле.

Недаром именно эти листочки ис-  
пользуют в различных соленьях.  
Для разнообразия можно заме-  
нить смородиновый лист тарху-  
ном, чабрецом. Положите траву  
в тулику, залейте свежесобранным  
соком не до самого верха, плотно  
закройте и поставьте в прохладное  
место (до 5 град., максимум —  
до 10). Стопроцентно безошибочный  
способ!

#### Сезон в одни толки

Беларуси лесхозы до-  
бывают порядка 17 мил-  
лионов литров березового  
сока! Причем даже в таких  
количествах напиток никог-  
да не застывает: его по-  
купают и в Европе — ниче-  
го в моде все экологичное.  
Даешь конкуренцию коко-  
совому воде!



## Сок, дед и велосипед

Во времена моего детства на прилавках не было такого большого выбо-  
ра соков, как сейчас. Яблочный, томатный и березовый — вот наше все!

Зато ценные трехлитровые банки для закаток оставались...

Как-то мы с дедушкой поехали на ве-  
losипеде в лес за собранным соком.  
Назад я ехала на раме «взрослика»:

одной рукой руль скимала, другой —

мы с дедушкой, дальние двинулись.

Приездыш зашла я в дом, оставляя

королевые следы за собой, поста-  
вила грязную банку на стол и говорю:

«Лейте на здоровье!»

Меня мама с бабушкой за испачкан-  
ным пол и одежду не ругали, а вот дед-  
ушка сильно влетел после того, как  
узнали, что случилось. Но я встала на  
его защиту: дедушка же не виноват, что  
управление велосипеда забарахлило! Помогло: все помягчились и дружно  
стали пробовать нашу «добычу».

Александра ЛАРИНА, г. Могилев

#### Удачный микс

Когда консервируют березовый  
сок, сахара и лимонную кислоту не очень  
много. После открытия банки смешиваю  
сок с концентрированным компотом  
(яблочным, виноградным, смородиновым).  
В смеси с березовым получается новый  
напиток с очень оригинальным  
вкусом. Попробуйте и вы!

Ольга ХАЛЬЗОВА,  
г. Минск

#### И с тмином, и с апельсином

Как-то попробовала березовый напиток  
с... тмином, изготовленный одним из  
местных тепличных комбинатов. Очень мне понравился:  
отлично утоляет жажду, освежает и бодрит. С тех пор много сока закатываю  
именно с этой добавкой, а дополнительно — с апельсином.

Со 5-литровой кастрюле довожу до кипения, в про-  
цессе снимая пену и мелкий мусор, если есть.  
Высыпаю 9 ст.л. сахара, 0,5 чл. лимонной кис-  
лоты, перемешиваю, снова даю закипеть. В  
стерилизованную 3-литровую банку кладу  
1 чл. без верха семян тмина, заливаю со-  
ком, закатываю. В следующую банку —  
3 кружочка апельсина, заливаю соком, зака-  
тываю. Сразу предупреждаю: очень сладкий  
сок не люблю, поэтому для себя пробуйте на-  
питок на количество сахара.

Татьяна МАЛАХОВСКАЯ, г. Орша

#### Под закатку — будет сладко!

Законсервировать сок — дело нехи-  
тровое, но полезное. А какой результат?  
Для вкусового разнообразия по-  
пробуйте привнести свою изюминку.  
— в прямом и переносном смысле.  
Главное, доведите сок до конца!

На 3 л сока:

❖ 0,5 лимона с ко-  
журой + 200 г са-  
хара + 0,5 чл. ли-  
монной кислоты

❖ 0,5 апельсина  
+ 150 г сахара  
+ 1 чл. лимонной  
кислоты

❖ 1 ст.л. меда  
+ 10 шт. изюма

❖ 50 г сухофруктов  
(яблоки, груши,  
курага, черно-  
слив)

❖ 15-20 плодов ши-  
повника + 150-  
180 г сахара + не-  
满满一勺子柠檬汁。

**Вопрос-ответ****Про сахар, соль и витамины**

На вопросы читателей о мясных домашних заготовках отвечает шеф-повар Иван КРАВЦОВ из г. Санкт-Петербурга.

**Услада очей моих**

Считаю, что сахар в колбасе совершенно не нужен. А вот знаменитые «колбасники» частенько со мной спорят по этому поводу. Где правда?

Виктор ТЕРЩЕНКО, г. Киев  
Вопрос добавления сахара в домашнюю колбасу — это извечный спор кулинаров. На промышленных производствах его ссыплют, чтобы мясо не портилось, но это сложные процессы — целая химическая формула взаимодействий между нитритом натрия, аскорбиновой кислотой и сахарозой. В домашних условиях, считаю, сахар нужен лишь для уменьшения возможной пересоленности продукта.

**Солевые ванны**

Засолил мясо в пакете в холодильнике для дальнейшего вяления. По рецепту не увидел, нужно ли сливать рассол?

Антон ГОРЕЛОВ, г. Быхов  
Если вы решили засолить мясо в естественных условиях, необходимо постоянно переворачивать кусок, чтобы он просоился в рассоле (I) равномерно. А непосредственно перед вялением обязательно хорошенько пропарите. Если же вялите с использованием нитритной соли, образующуюся жидкость сливать надо.

**Колбаса с витамином С**

Иногда вижу в рецептах домашних колбас аскорбиновую кислоту. Не могу понять, зачем там витамин С?

Мария Васильевна, Минская обл.  
Аскорбиновую кислоту, которую можно купить в аптеке, добавляют для сохранения цвета мяса и чтобы она дольше не портилась. Пропорции таковы: на 1 кг мяса — 0,5 г кислоты.

**Все дело — в сале**

Когда готовлю буженину, свиной окорок или национальную курицу с морковью и чесноком, натираю солью и черным молотым перцем, со всех сторон «обгораживаю» тонко нарезанным салом — подходит даже из старых запасов в холодильнике. Запекаю в духовке на 1 ч охлажденной кипящей воды, но если у вас широкая посуда для засолки, рассола потребуется больше. Советую готовить в высокой узкой емкости, например в контейнере или банке.

Ирина БОРДАКОВА,  
г. Балашиха

**«Для дам-с»**

Универсальная закуска, которую любят как мужчины, так и женщины, особенно под бокал красного вина. Нежное и сочное сало по этому рецепту так и манит своим аппетитным бочком! После 3-5 дней в рассоле оно получается настолько ароматным, что можно забыть обо всем на свете, особенно если вы мясной гурман. За кусочек такого сала хочется прополоскать и дом, и машину!

- 1,5 кг сала с мясной прослойкой • 1 л воды • 80 г сушеного чеснока
- 4-5 лавровых листов • 20 горошин перца (смесь) • 2,5 стл. соли.

Все пряности измельчаю в ступке или кофемолке, пересыпаю в посуду для засолки. Свежее сало нарезаю порционными кусками, скобля ножом подплененную кожу, мою, выкладывают на пряности. Разложу в охлажденной кипящей воде соль и заливлю сало рассолом. Накрываю крышкой или пищевой пленкой, ставлю в холодильник. Каждый день переворачиваю сало для равномерного посола. На третий сутки продукт будет сончим, ароматным, но плотным по текстуре — его можно запекать на картофельных ломтиках, добавлять в мамалыгу. На 5-6 сутки сало будет идеальным для дегустации.

**Мои советы**

- ❖ Настоятельно рекомендую солить кусочки сала с мясной прослойкой — они и вкуснее, и при подаче выглядят аппетитнее.
- ❖ Не добавляйте свежий чеснок: спустя сутки-две, проведенные в рассоле, он начинает горчить.
- ❖ Норма пряностей указана из расчета на 1 л охлажденной кипящей воды, но если у вас широкая посуда для засолки, рассола потребуется больше. Советую готовить в высокой узкой емкости, например в контейнере или банке.

Алена ПОЛИК, г. Измаил. Фото автора

**«Пикантное»**

Рекомендую попробовать такое сало со свежим черным хлебом и аджикой!

- 0,5 кг сала с мясной прослойкой • головка чеснока
- соль — по вкусу • пряности (молотый черный и душистый перец, хмели-сунели, куркума) — по вкусу
- 5-6 лавровых листов.

Мою кусок под холодной водой, хорошо прополоскав, делаю глубокие разрезы, но не до конца, щедро натираю солью и пряностями, не забывая про разрезы. На дно посуды для засолки насыпаю часть измельченного чеснока, укладывая сало, посыпаю оставшимся чесноком, перцем и лаврушкой, включая разрезы. Прикрываю крышкой, оставляю при комнатной температуре на 3 часа, чтобы соль подтаяла, а потом — в холодильник на 3 дня.

**Мой совет**

Стараюсь не переборщить с солью, чтобы потом не пришлось снимать ножом солнечную корочку вместе с пряностями.

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



• 1 л свиной крови • 300 г свежего сала с кожей • 70 г гречки • 3-5 луковиц • 3-4 зубчика чеснока • 10 г сливочного или растительного масла • соль — по вкусу • свинья чеснока.

Шкурку сала хорошо очищаю, заливаю водой, довожу до кипения, варю час на малом огне. Остужаю и пропускаю через мясорубку с мелкой решеткой. Добавляю пропущенные через мясорубку очищенные лук и чеснок, перемешиваю. Соединяю свареной чеснок (крупу важно не переварить, чтобы она осталась рассыпчатой). Процеживаю кровь в глубокую миску, всыпаю соль по вкусу и смешиваю с общей массой. Один конец подготовленной черевы завязываю тонкой нитью, заполняю фаршем и завязываю второй конец. Накалываю колбасу иглой в нескольких местах и варю 15 мин. после закипания на малом огне. Затем смазываю маслом и запекаю в духовке при 170 град. 15 мин.

Оксана СТАВИЦКАЯ, с. Радостное

Днепропетровской обл.

**Какую крупу добавлять в кровянку?**

Гречневая Рисовая Ячневая Перловая Овсяные хлопья

**Паштет «Незабываемый банкет»**

Чернослив распариваю в горячей воде, жидкость сливаю, плоды нарезаю. Печеньку чищу от пленок. На сковороде в разогретом масле томлю измельченный лук, кладу нарезанную печеньку, помешивая, слегка обжариваю (не более 4 мин.). Вливаю коньяк, добавляю чернослив, сливки, пряности, соль и лавровый лист. Тушу 8-10 мин., постоянно помешивая, снимая с огня и слегка остужая. В чаше блендера измельчу орехи, выкладывая паштетную массу, измельчая все вместе. Перекладываю в сухую чистую банку и ставлю в холодильник. Храню до 5 дней.

**Мой совет**

Подарю паштет порционно. Располагаю кусочек сливочного масла, смазываю кисточкой внутри каждой небольшой силиконовой формочки, раскладывая паштет и — в холодильник. Перед подачей переворачиваю в морозилку на 30 мин., аккуратно переворачиваю застывшую паштетные формы на блюдо и украшаю зеленью. Неля ГОЛЫЦКАЯ, г. Запорожье

**СУПЕРНОВОСТИ!**

Только до 31 марта можно подпользоваться на «Сваты. Заготовки» на втором полугодии 2020 года по ценам предыдущего.

Быс ждет еще больше проверенных рецептов домашних солений и варений. Будем закатывать в банки и солить в бочках хрюстящие огурцы, готовить самое вкусное лечо.

Подписывайтесь: П1214 «Почта России», 11423 «Почта Крыма».

Подписаться можно и на сайте toloka24.ru со скидкой 15% по промокоду «ВЕСНА».

**Чтобы получить журнал прямо домой,**

**1** перечислите почтовым или банковским переводом 82 руб. (стоимость 1 экз.) на адрес: ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. **Р/с 4072810059020005842, Отделение № 8609 Сбербанк России, г. Смоленск, к/с 3010181000000000632, ИНН 6730043329, КПП 67300100, БИК 0404044632.**

**2** На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите «Кулинарные хитрости от Сватов», а также полные домашний адрес и Ф.И.О. Телефон для справок: 8-4812-64-75-65

**Не нашли то, что искали? Не беда!**

Для наших любимых читателей мы подготовили настоящий бестселлер «Кулинарные хитрости от Сватов».

Вы останетесь более чем довольны: найдете в издании лучшие рецепты и самые нужные советы!



82 руб.

**Домашняя сгущенка**

• 1 л жирного молока • 0,5 л сливок • 1 чл. ванильного сахара • 70 мл воды.  
В толстостенной кастрюле смешиваю обычный и ванильный сахар с водой, нагреваю, постоянно помешивая, пока сахар не растворится. Вливая в сироп молоко комнатной температуры, довожу до кипения и варю на среднем огне 5 мин. Затем огонь уменьшаю и высыпаю соду. Масло сильно пенится, поэтому интенсивно перемешиваю.

**В как-  
дой банке**  
магазинной  
сгущенки — целый  
литр молока, в кото-  
ром растворены 200 г  
сахара. Из-за высокой  
энергетической ценности  
ее специально давали  
раненым бойцам. Сгущенка и сегодня входит в  
стандартный продовольствен-  
ный набор спасателей — ее вывозят на места  
катастроф и стихий-  
ных бедствий. Так что  
не увлекайтесь ла-  
комством, если  
следите за  
фигурой!

Людмила ДЕНИСЕНКО,  
п. Краснооктябрьский, Марий Эл.  
Фото автора



## Бедный... йогурт, или Как из простого сделать сложное

Много лет назад мечтала, как сама буду йогурт готовить. Помышляя даже йогуртницу купить, но всегда себя останавливала: кухня небольшая, куда еще и этот агрегат? Потом стала закуску искать — нет ни где! От безысходности планировала уже обычный несладкий йогурт добавить, так и его не отыскала в те годы в нашем городе. В общем, расстроилась я с мечтой, но на время.

Как-то попалась мне на глаза интересный рецепт со сметаной и опять накатило. Сбегала за домашним молоком на рынок. И только в результате экспериментировать с магазинной. Приготовила все по рецепту, оставила на ночь. Утром ложкой поддела, а кефир за неё так и тянется... Короче, гадость. Опять купила молока, не забыла и про домашнюю сметану. Вспомнила молоко, оступила, добавила сметану, налила в баночки, поставила в кастрюлю с теплой водой, укутала. Сижу довольная. Тут приходит муж с работы, интересуется, что такое в кастрюльке. Я как подпрыгнула: откуда, думаю, он знает, что там кастрюлька?! Устроила допрос с пристрастием: «Трогай?» — «Трогай!» Заглянула — так и есть, вода попала в баночки с молоком... Ой, что было, что было! По новой вскипила, остудила, добавила разливала, укутала, оставила на ночь да еще на отопительный котел поставила. Странного-насторожного приказала никому не трогать. Утром сбрасывала все, смотрим — сверх творог, снизу сыротка. Опять фиаско!

**Опыт — сын ошибок трудных**

Плюнула на это дело. Но жизнь меня искушала не перестала, и буквально через несколько дней в магазине попалась мне на глаза натуральный йогурт без добавок. Смотрю и глазами своим не верю. Ну, думаю, судьба! Понеслось все по кругу: вскипятила, оступила, добавила, разлила, укутала (на котел не ставила), и... все получилось. Потом повторила со сметаной — и опять удачно. Долгое время с ней и готовила, если натуральный йогурт найти не могла.

**Внимание: рецепт!**

• 0,5 л домашнего молока  
• 1-2 ст.л. домашней сметаны или натурального йогурта.

Сметану или йогурт разбавляю небольшим количеством молока, чтобы получилась однородная смесь. Вливаю в теплую кипяченую молоко. Когда готовлю йогурт в большой банке, просто закрываю ее крышкой и укутываю на несколько часов (не менее пяти). Если же разливаю в маленькие порционные баночки, то ставлю их в кастрюлю с теплой водой и укутываю. Готовлюсь обычно с вечера, и утром лакомимся полезным домашним йогуртом.

Жанна ДАНИЛОВА, г. Бричень, Молдавия

**Лучшая закваска**

Не рекомендую заквасывать молоко кефиром — консистенция получается неоднородная, выделяется много лишней жидкости. Лучший вариант для закваски — жирная сметана.

Татьяна КОРНЕВА,  
г. Ростов-на-Дону

На первый взгляд, все просто. Но в то же время есть свои нюансы.

Для приготовления НАСТОЯЩЕГО варенца нужна русская печь. Это условие строго необходимо, потому что в той же духовке получите эрзак. Итак, проглатываю печь — без фанатизма, но хорошо. Заливаю в горшочки МОЛОКО и ставлю сначала поближе к заслонке, а по мере остывания печи — поглубже.

**Варенец**

Заслонку закрываю и оставляю горшки на ночь. А утром получаю ароматное теплое молоко. Разливаю его в баночки и закавашиваю — попросту добавляя на глазок домашнюю простоквашу. Оставляю при комнатной температуре, но желательно в месте потемнее. Через сутки (можно чуть меньше или больше) снимаю пробу. Вкуснотища, доложу я вам!

Иван ИВАНОВ, Подмосковье. Фото автора

**Рыба «Сыроежка»**

Многие хозяйки в противовес магазинной соленой и маринованной рыбе научились готовить вкусные и ароматные деликатесы сами. Наконец-то я и я созрела замариновать в домашних условиях «селецку» из... речной рыбы.

• 1 кг речной рыбы (карась, карп, толстолобик) • 1 ст. растительного масла • 1 ст. 6%-ного уксуса • крупная луковица • соль — по вкусу • черный молотый перец — по вкусу.

Рыбу чищу от чешуи и внутренностей, удаляю головы и плавники, раздеваю на филе (образно по хребту, реберные kostи можно оставить), нарезаю кусочками толщиной 1,5–2 см, солю, перчу и оставляю на 30 мин. Лук чищу и нарезаю кольцами, смешиваю с филе. В емкости, в которой собираюсь солить рыбу, соединяю уксус и масло. Погружаю в маринад кусочки и оставляю минимум на 3–5 часов, а лучше — на сутки. Храню в холодильнике.

Светлана КУЛЬБАШНАЯ, г. Черкассы

**Без запаха «болота»**

Чтобы речная рыба не пахла тиной, хорошо промойте ее под струей холодной воды и оставьте не менее чем на полчаса в крепком холодном соленом растворе.

Денис ГЛУХОЙ, шеф-повар, г. Тверь

**Горбуша «Дворянка-самозванка»**

Засолила рыбу таким способом — и результат меня приятно шокировал! Засука получилась настолько нежная и сочная, что признать в ней «сухую» горбушу было весьма трудно: уж очень похожа на благородный деликатес семейства лососевых.

**Для маринада:** • 1 л воды • 5 ст.л. соли • 100 мл растительного масла.

Перемешиваю соль с водой до полного растворения. Тушку горбушки разделяю, нарежаю крупными кусками и опускаю в рассол на 15 мин. Переношу на бумажные полотенца и насижу вытираю со всех сторон. Дно пищевого контейнера или другой посуды для засолки смазываю растительным маслом, плотно выкладывая кусочки кожей вниз. При этом каждый слой щедро смазываю маслом. Когда выложу всю рыбку, поливаю ее оставшимися маслом. Закрываю крышкой и выдерживаю в холодильнике минимум 5 часов. Храню там же. Лилия ГАБДУЛКАДИРОВА, г. Альметьевск. Фото автора

**Ну надо же!**

Среди рыбных заготовок встречаются еще экземпляры! Тем не менее, именно они стали визитной карточкой и даже некоторым достоянием разных стран. Раскажем вам о самых необычных и даже шокирующих «деликатесах». *Сортстремминг (Швеция)*

Очищенную селедку солят и оставляют хорошенько забродить. В результате рыба и бактерии выделяют маслянистую, пропоновую и кислую кислоты и северодород. Позже селедку консервируют для дальнего брожения. Открывая такую баночку — и запах просто сшибает. Тем не менее, в Швеции это делают, там проводят даже фестиваль сортстреминга.

**Лютесфикс (Норвегия)**

Треску сушат и днем выдергивают в растворе каустической соды, после чего вымачивают в воде. В ходе химических реакций рыба становится похожей на желе, приобретает ну очень специфический острый запах. Затем ее жарят или запекают. Один американский кулинарный критик даже назвал лютесфикс не едой, а «оружием массового поражения».

**Хакарь (Исландия)**

Это заготовка из гренландской полярной акулы, чья кожа считается ядовитой. Исландцы отделяют мясо от костей и складывают в контейнеры с гравием или зарывают в землю на 6-8 недель. Затем куски протягивают обетрывают и высушивают. За 4 месяца акула покрываеться корочкой, которую срезают так, чтобы осталось только мясо желтоватого цвета. Блюдо известно со времен викингов.

Использование материалов из этого раздела возможно только с активной ссылкой на журнал «Кулинар».

**Луковые чипсы**

Съесть целую луковицу за один присест? Легко! Если приготовить из нее хрустящие чипсы. Они отлично сочетаются с острым соусом, обладают низким гликемическим индексом, без глютена, и после их поедания нет специфического лукового запаха. Единственный минус — готовить долго, зато просто.

- 2 крупные луковицы • 1 стл. оливкового масла (можно заменить подсолнечным) • морская соль и мелко рубленый базилик

Луковицы срезаю кончики. Каждую разрезаю на четыре части, разделяю сплошь «лепестки», перемешиваю их с маслом и солью, раскладываю на застеленном пергаментом противне и сушу в разогретом до 95 град. духовке 2 часа. Затем переворачиваю и сушу еще 2,5–3,5 часа, чтобы ломтики поддумялись и стали хрустящими. Оставляю в выключенной духовке до полного остывания. Перекладываю в сухие банки.

**Мой совет**

По тому же принципу луковые чипсы можно приготовить в электросушилке.

Валентина КУЗЬМИНА, г. Москва. Фото автора



Только до 31 марта можно подпидаться на «Салаты. Заготовки» на второе полугодие 2020 года по ценам предыдущего. Вас ждет еще больше проверенных рецептов домашних солений и заготовок от наших хозяек, профессиональных секретов специалистов, грамотных консультаций врачей. Подписные индексы: П1214 «Почта России», 11423-Почта Крыма. Подписаться можно и на сайте toloka24.ru со скидкой 15% по промокоду «ВЕСНА».

**САЛАТЫ:** кулинарные хиты. Самые лучшие рецепты салатов от опытных хозяек, оригинальные способы подачи привычных блюд, хитрости шеф-поваров ждут вас в журнале «Салаты: кулинарные хиты».

82 руб.

**В зоне**

Соседка научила хранить семянку лук в картонном или деревянном ящичке, пересыпанном древесной землей. А весной при посадке этой же земли в качестве подкормки цвенофлу пасынко грядки. Анна ЛАТУШКО, г. Чернигов

**Холодильник с секретом**

Мой холодильник почти всегда заполнен овощами и фруктами, причем не в сезон покупают им с запасом на неделю. Раньше замечала, что порой все эти экземпляры благополучно хранятся даже этот небольшой срок — становятся мягкими, плесневеют. Оказывается, микроклимат наших холодильников слишком влажный. Стала застилать полку для хранения фруктов бумагой-микрополотенцами — они впитывают лишнюю влагу. А недавно и вовсе узнала маленьющую хитрость, которая позволяет продуктам оставаться свежими довольно долго. На полку холодильника кладу новую сиюю губку для мытья посуды — она тоже поглощает излишки влаги. По мере необходимости меняю ее на сухую.

Марина ЕРЕМЕЕВА, г. Самара, автор канала «Кулики Марини Еремеевой»

**Овощной концентрат**

Хочу поделиться простым и практичным способом заготовки овощного бульона. Это прекрасная основа для супов и соусов. К тому же продукты доступны круглый год (подойдут и замороженные с лета), а значит запасы можно пополнять постоянно.

- 2 черешка сельдерея • 2 моркови
- луковица • 2 помидора • кусочек корня имбиря (примерно 15 г)
- 2 зубчика чеснока • 2 шампиньона
- 1 стл. соли • 2 стл. растительного масла • лавровый лист
- пряности — по вкусу.



Формочки (объем 1-2 чл.) и замораживаю. «Ледышки» перекладываю в пакет или контейнер и храню в морозилке. Развоху бульон из расчета 1-2 кубика на 2-3 ст. кипятка.

Возможности применения таких кубиков практически безграничны. Самый простой пример:варю картофель, нарезанный кубиками, добавляю в кастрюлю бульонный концентрат — и сырный суп готов. То же с макаронами. Можно заправлять тарелки «ледышками» рагу из мяса, птицы, рыбы или овощей. Смешав затем выпариваем лишнюю влагу, варю со сливочным сыром — и готова открыть крышку. Достаю лавровый лист, измельчаю массу в пюре и тушу еще 5 мин. Раскладываю заготовку в

Ольга ИВАНОВА, г. Красногорск. Фото автора

**Чтобы получить журнал прямо домой,**

1 перечислите почтовым или банковским переводом **82 руб.** (стоимость 1 экз.) на адрес: ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск, ул. Тверская, д. 1, оф. 101, Р/С 300569020005842. Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск. К/с 3010181000000000632, ИНН 6730043329, КПП 673001001. БИК 046514632.

2 На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите «Салаты: кулинарные хиты», а также полные домашний адрес и Ф.И.О.

Телефон для справок: 8-4812-64-75-65

**Жизнь только начинается!**

Меня зовут Элла ИВАНОВА. Моя мама по профессии шеф-повар, и я с самого детства часто бывала у нее на работе. Потом и сама окончила кулинарное училище, а после него техникум.

А не так давно, записавшись на кастинг программы «Мастер Шеф» в нашем городе, приготовила десерт, одним из ингредиентов которого было необычное варенье. И... получила первое место! У меня всегда есть желание учиться и узнавать новое. Теперь точно знаю, что после пятидесяти лет жизнь только начинается, ведь появляются большие свободного времени. И даже если что-то не получается, ведь не опускаю руки, а иду дальше.

**Морковный джем**

Яркий, сочный, ароматный, вкусный и очень густой десерт.

- 300 г моркови • 300 г сахара • лимон
- 150 мл апельсинового сока (из одного цитруса).



Морковь нарезаю не очень мелкими кусочками. Засыпаю сахаром, заливаю соком половинки лимона, оставляю на 30 мин. Варю до мягкости, добавляю цедру лимона и апельсиновый сок, еще немного варю, измельчаю блендером и довожу до кипения. Раскладываю варенье в стерилизованные банки, закрываю. Очень вкусно на тосте с творожным сыром.

**Мой совет**

По желанию можно добавить тертый имбирь, молотые гвоздики и кардамон.



На фото — автор

**Паштет в свекольной карамели**

Уделикатеса очень нежный и какой-то шелковистый вкус.

- Для паштета: • 300 г куриной печени
- 100 мл сливок • 4 вареных желтка
- морковь • 2 луковицы • соль • черный молотый перец • лавровый лист
- 20 г сливочного масла.

**Самая вкусная форель**

Когда вы узнаете, как просто самим засолить красную рыбку, перестанете покупать этот деликатес в магазине. Это вкусно, сочно, полезно. Я добавила в рецепт водку для плотности и особого аромата, но при необходимости вы вполне можете обойтись без этого ингредиента.

- 300 г форели • 1 чл. соли • 1 чл. сахара • 50 г свежего укропа • 1 чл. водки.

Хорошонатираю рыбку смесью соли и сахара, посыпаю водкой. Зелень укропа промываю, обсушиваю, добавляю к форели. Заворачиваю рыбку в пищевую пленку и выдерживаю в холодильнике двое суток. Перед подачей порционно нарезаю.

**Сыр Филадельфия**

Сейчас есть много отличных десертов, в состав которых входит данный сыр. Решила попробовать приготовить его дома — получилось вкусно и нежно.

В кастрюльку вливаю 1 л молока, всыпаю соль и сахар по вкусу, довожу до кипения, добавляю несколько капель лимонного сока. Вливаю 0,6 л кефира и помешиваю, пока не свернется молоко. Переливаю массу в дуршлаг (под ним — миска), застеленный 4 слоями марли, ставлю на нетяжелый гнет, чтобы стекла сыворотка. Взбиваю яйцо, добавляю сок половины лимона. Перемешиваю теплый сыр и яйцо — Филадельфия готова.

**Мой совет**

Я варю скважку так: заливаю холодной водой, готовлю ровно 40 мин., затем ставлю под холодную проточную воду на 5 мин.





## Советы пчеловода

### Средство №1 в природной аптеке

При первой откадке меда, когда снимают верхние краешечки от сот, появляется ценный продукт — забрус. О полезных свойствах этого средства рассказывает пчеловод, травник Юлия ДУБОВИК из г. Березино.

Это уникальный продукт, сочетающий в себе воск, прополис, пыльцу и особый бактерицидный фермент из секрета желез пчел — лизоцим, который весьма эффективен в укреплении иммунитета. Мед вместе с забрушом имеет отличный противовоспалительный эффект и очень долго сохраняет свои свойства в природном «запечатанном» виде.

#### В чем польза?

- ❖ Забрус эффективен для снятия воспалений пазух носа, лечения насморка, простудных заболеваний: ангины, гайморита, ринита, бронхита. Значительно облегчает течение хронических болезней.
- ❖ Поможет при любых недугах бронхолегочного, воспалительного характера.
- ❖ Прекрасно снимает воспаления полости рта, лечит стоматит, гингивит, пародонтоз, укрепляет и отбеливает зубы.

#### Хвались себя калина...

Как только начинается простуда, кашель, появляется осипость, дистоия из морозилки горстка ягод калины, засыпав ее крутым кипятком, чуть остужая, добавляя 1 стл. меда, укутывая и дать настояться, пить нужно обязательно теплым 4 раза в день до выздоровления.

Ольга ХАЛЬЗОВА, г. Могилев

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши читатели! Расскажите, какими народными средствами вы боретесь с различными недугами, как укрепляете иммунитет и поддерживаете организм в разгар простуд и вирусов. За каждый опубликованный рецепт вас ждет приятное денежное вознаграждение.

**Допинг для иммунитета**

Есть случаи, когда без врача и лекарств не никак не обойтись. Но от довольно многих недугов можно избавиться без всякой «химии» с помощью нашего «внутреннего врача» — иммунной системы. Предлагаем рецепт средства, которое помогает в качестве профилактической меры от простуды и гриппа. Этакий допинг для активации иммунки. И притом вкусный!

**Лимон и апельсин** разрезаю, удаляю косточки и натираю вместе с цедрой. Добавляю 2 ст.л. **меда** и хорошо перемешиваю. Перекладываю массу в тонкую стеклянную банку, храню в холодильнике. Принимаю смесь по 1 ст.л. ежедневно, пока не закончится.

Николай ЕРМИКОВ, г. Брянск

## Вопрос-ответ

### Лук и чеснок — к здоровым сосудам шагок

Слышала, что при атеросклерозе сосудов помогают лук и чеснок. Хотелось бы узнать подробности, и желательно от компетентного специалиста.

Анна Иванова, г. Сморгонь

Действительно, при атеросклерозе сосудов лук и чеснок способствуют уменьшению гиперлипопротеинемии (повышение липидов в крови).

Предлагаю три целебных рецепта.

1. Смешайте равные части свежего сока репчатого лука и меда, принимайте по 1 чл. 3-4 раза в день за 15 мин. до еды. Курс — 2-4 недели.

2. Ежедневно съедайте по половине головки чеснока очищите, измельчите, намажьте на хлеб.

3. Приготовьте настойку: 250 г очищенного чеснока залейте 0,5 спирта или водки, закройте, выдержите 14 дней в темном месте при 30°град., взбалтывая несколько раз в сутки. Затем проходите через тканевую салфетку и принимайте по 20-25 капель 3 раза в день за 15 мин. до еды. Курс — 2 мес.

Ирина АЗАРЕНОК, врач-кардиолог, г. Витебск

Очень полезно проглатывать забрус после жевания — это значительная помощь желудку и кишечнику: попадая в ЖКТ, он начинает выступать как адсорбент, очищая кишечник от шлаков и токсиконов, улучшает микрофлору, секрецию и перистальтику ЖКТ.

- ❖ Действенен в лечении аллергических реакций, сенной лихорадки, при аллергическом насморке.
- ❖ Проглатывая забрус, вы улучшаете структуру хрищевой ткани.
- ❖ Советую жевать его и взрослым, и детям для укрепления иммунитета, лечения и профилактики ОРЗ и ОРВИ, особенно в ник простудных заболеваний.

#### Как применять

Рекомендую жевать по 1 чл. забруса 2-3 раза в день не более 10 мин., после чего его можно проглотить (если не получается, то вполне допустимо выбросить).

Очень полезно проглатывать забрус после жевания — это значительная помощь желудку и кишечнику: попадая в ЖКТ, он начинает выступать как адсорбент, очищая кишечник от шлаков и токсиконов, улучшает микрофлору, секрецию и перистальтику ЖКТ.

- ❖ Действенен в лечении аллергических реакций, сенной лихорадки, при аллергическом насморке.
- ❖ Проглатывая забрус, вы улучшаете структуру хрищевой ткани.
- ❖ Советую жевать его и взрослым, и детям для укрепления иммунитета, лечения и профилактики ОРЗ и ОРВИ, особенно в ник простудных заболеваний.

Ирина АЗАРЕНОК, врач-кардиолог, г. Витебск



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

### Не испортить праздник

#### Говорят, что...

Если соленую сельдь оставить при комнатной температуре даже недолго (например на праздничном столе), уже буквально через пару часов закуска будет испорчена, есть ее нельзя.

Все верно. В первую очередь нужно понимать, что не только рыба, но и любой другой продукт в теплом помещении будет портиться быстрее, чем в холодильнике. Скорость химических реакций, а также размножение болезнественных микроорганизмов напрямую зависят от температуры. При ее повышении скорость возрастает, при понижении — замедляется. Во вторую очередь рыба сама на столе не более двух часов. Если же обратиться к санитарным нормам, разработанным для ресторанов и общепита, потому что живет и развивается в хо-

лодной воде, при температуре ниже 20 град. Это значит, что у рыб обмен веществ медленный и молекулы стабильны в этой низкой температуре, а в тепле процессы окисления жиров размножение бактерий проходят очень быстро. Для того чтобы уберечь себя и гостей от пищевого отравления, держите готовый продукт на столе не более двух часов. Если же обратиться к санитарным нормам, разработанным для ресторанов и общепита, — вообще не более часа.



Комментирует Юлия ШУЛЕПОВА, диетолог-营養師, косметолог-эстетист, г. Никосия, Кипр.

### Живительная влага

#### Говорят, что...

Березовый сок для кормящих мам — лучший напиток. Он и лактацию улучшает.

Это утверждение активно пропагандируют маркетологи, которые занимаются продвижением продуктов из берескового сока. Да, напиток содержит много калия и магния, которые способствуют снятию отеков и снижению артериального давления; микрозлементы, фитоэлементы, сапонин, снижающий всасывание холестерина. Но также там заключается и большое количество сахара, которыми питается само распускающееся дерево весной. А много сахара противопоказано кормящей маме. Также, если речь идет о свежем соке — «только что из березы», есть риск заражения, так как в дереве и почве



— большое количество различных микроорганизмов и бактерий. Кроме того, в напитке может находиться пыльца, которая очень аллергена. Самое лучшее для усиления лактации — это работать вместе с педиатром и специалистом по грудному вскармливанию, так как каждый случай индивидуален.

### Можно не готовить

Шампиньоны можно есть сырыми без вреда для здоровья.

#### Говорят, что...

Это верное утверждение, но грибы должны быть выращены в тепличных условиях, а не в дикой природе. Если почва или воздух были загрязнены, то шампиньон (как и любой другой гриб) впитает в себя, словно губка, все вредные соединения. А это очень опасно для здоровья. Тепличные же грибы выращиваются на обработанной почве, поэтому вреда от них не будет. Кроме того, сырой шампиньон содержит массу полезных витаминов группы В и D, а также минералы: железо, цинк, кальций, йод, которые не разрушаются в процессе тепловой обработки. Еще это источник полезных аминокислот и очень диетический продукт — всего 27 калорий на 100 г. Но не стоит забывать, что грибы перед едой нужно тщательно промыть, срезать кончики ножки и снять кожуцу со шляпки. Не советую есть сырые шампиньоны детям до 12 лет, а также людям с заболеваниями ЖКТ.



## *Bce — в сад*

## **Как обрезать подмерзшие деревья?**

При сильном подмерзании весенним обрезку плодовых деревьев не проводят. Подождите до времени, когда начнется активный рост молодых побегов. Это позволит выявить наиболее пострадавшие от морозов части кроны и удалить их, а из оставшихся неповрежденных ветвей и растущих побегов создать новую структуру кроны.

*С каких деревьев правильнее начинать обрезку: молодых или повзрослевших?*

Если у вас небольшой сад, порядок 10-15 деревьев, желательно провести обрезку одновременно, в один день. Причем не стремиться делать это очень рано, когда в саду еще лежит снег, но и не затягивать до периода вегетации. Начинать следует с более старых, что позволит оценить степень освещенности молодых посадок. Исходя из этого положения, можно будет использовать различные способы формировки молодых деревьев.

Валерий МАТВЕЕВ, доктор сельскохозяйственных наук

**Да будет лук!**

- Весна наступила — и звезды зелени захлестнулись с утрачненной силой.**  
**Пока земля на огороде достаточно не прогрелаась, выращивая моло-дой луков на подоконнике.**  
У лука сразу сухие верхушки, замачивай его на 2 часа в воде комнатной температуры. Отрезав крышки у пластикового лотка из-под яиц — она станет поддоном для воды. В половинке с ячейками срезаю донышки («отверстия» делаю не слишком большими — размером с монетку), распределяю луковицы. Поперек крышки-поддона укладываю деревянные палочки, у меня — для суши, также это могут быть шашлычки. Поверх, укладываю на палочки часть верхней, сухой верхушки лука.



ливаю столько воды, чтобы донышки луковиц ее только касались. По мере необходимости подливая жидкость. Как правило, 1-2 недели — и на подоконнике колосится зелень.

*Екатерина ШЛЕТГАУЭР, хозяйка канала «Огород бабы Кати»*

Первыми сажаю на рассаду перец и баклажаны, так как они всходят раньше остальных культур. В этом году решила позэкспериментировать и использовать для посадки самодельные стаканчики из нетканого материала — спанбонда.

Почему выбрали именно его? Этот материал пропускает воздух, значит корни будут дышать. К тому же поливать рассаду горячо легче: не нужно в каждый помешаться пол-литровая банка почвосмеси. Грунт готовлю с осени: смешиваю листовой перегной из леса и огородную землю в



орошать каждое растение отдельно, можно просто налить воду в поддон.

Расскажу, как готовлю тару. Нарезаю спанбонд полосами шириной 25 см, соединяю концы по длиной стороне и простираю на швейной машинке (можно и лукмиком). Получившийся «улок» нарезаю на ча-

равных соотношениях, добавляю песок. За месяц до посадки несколько раз поливаю почву фитоспорином. А когда рассада вырастет и окрепнет, в землю высаживать можно прямо в стаканах.

Марина ЕРЕМЕЕВА, г. Самара,  
автор канала «Кулинарные Еремеевы»  
Фото автора

**«Лайфхаки для дачи»** Советы и подсказки от бывалых дачников пригодятся всем! Как спасаются от насекомых, как избавиться от сорняков, как подготовить почву к посадке, как ухаживать за растениями и многое другое.

и чесноком. Отварите отвар на воде и соли в кастрюле на среднем огне. Добавьте томатную пасту и томаты. Варите на медленном огне 15 минут. Добавьте соль и перец по вкусу. Готовое блюдо подавайте с салатом из свежих помидоров и зелени.

**Уже в продаже!**  
**«Садовод и огородник»**



«Лайфхаки для дачи»

**«Садовод в интернете»**

В каждом номере – полезные советы от учёных, агрономов, проверенные подсказки от опытных огородников. Только эти весенние выпуски найдутся в издании спешпроект «Рассада без проблем», благодаря которому узнаете, как составить универсальный грунт; чем заменить дорогое фитолампы; как очистить воду для полива; зачем гладить томаты по «макулику». Подписка на «Садовода в интернете» доступна в любом почтовом отделении!



1



## С плавленым сыром

Такой кофе можно отведать в знаменитых львовских кофейнях. Для меня это напиток выходного дня: его нужно пить спокойно, без спешки, смакуя и наслаждаясь каждым глотком. И пусть весь мир подождет! Сливочный, насыщенный, утонченный — не лишайте себя радости волшебства.

- 2 чл. с верхом молотого кофе
- 100 мл воды • 50 мл 10%ных сливок
- 50 г (1 стл. с верхом) качественного плавленого сыра со сливочным вкусом (не творожного) • 0,5 чл. сахара или сахарной пудры • щепотка соли.

Варю крепкий кофе: в турке наливаю воду, всыплю кофе и соль, перемешиваю, нагреваю на минимальном огне, пока не появится пенная «шапка». Когда пена оседает, вновь ставлю кофе на огонь и дожую до кипения. Повторяю еще раз. Затем вливаю в турку 1 чл. холодной воды и накрываю блюдцем — через 1 мин. кофе готов. Этот нехитрый прием способствует полному оседанию гущи. В горячие сливки добавляю пудру или сахар, сыр и кофе, взбивая по-пружинному блендером 10 сек. на большой скорости. Кофе получается



вязкий, тягучий, словно состоящий из тысячи пузырьков — он похож на подтаявшее мороженое.

### Мой совет

Для приготовления напитка идеален сливочный плавленый сыр в ванночках или мягкий: «Янтарь», «Холланд», «Биола», «Дружба». А вот Маскарпоне, Филадельфия и зерненный творог не подходят.

Людмила БОНДАРЕНКО, г. Киев.  
Фото автора

## Кофейный путеводитель



## Читайте «Сваты» — будите знать все!

Достоверность советов экспертов и житейский опыт читателей — вот причина многолетней популярности «Сватов». И во 2-м полугодии 2020 года редакция удивит вас приятными сюрпризами и интереснейшими материалами.

- ❖ Черный перец — против вирусов — уникальная методика!
- ❖ Вредны или полезны телесериалы?
- ❖ Третий возраст: сохранение ясности ума, память и потенцию.
- ❖ Богатый урожай томатов для ленивых дачников.
- ❖ Этому рецепту домашнего вина позавидуют французские виноделы.
- ❖ Сибирский целитель — одолевем остеохондроз вместе.



Для вас — проверенные советы мастеровитых хозяев и рукодельниц, дачников и цветоводов, медиков и юристов, шеф-поваров и психологов, истории из жизни, объявления о поиске друзей по хобби, анекдоты, песни, сканворды. Подписывайтесь в почтовых отделениях и в интернете!



## Салат «Березка»

- 300 г вареного куриного филе • 300 г шампиньонов • луковичка • 5 варенных яиц
- 5-6 маринованных огурцов • майонез
- зеленый лук • маслины.

Салат выкладывая слоями: нарезанные кружевные салатом луком грибы, кусочки куриного филе, майонез, тертые белки, измельченные огурцы, майонез, тертые желтки. Украшаю салат так: рисую майонезом ствол береск, кусочками маслин выкладываю полоски, из зеленого лука — корону и траву.

Наталья ШЕВЕЛЬ, пгт. Новотроицкое Херсонской обл. На фото — мой сынок Миша

## Шоколадом

В турке насыпать 2 чл. молотого кофе и молотый сушеный имбирь на кончик ножа. Подогревая на малом огне, вливать 1-1,5 ст. молока. Затем сразу добавляю 1 чл. какао и хорошо перемешивать. Доводжу до кипения. Как начнем подниматься пенка, снимаю с огня. При подаче добавляю 1/4 чл. ванильного сахара.

Диана АБДУРАХМАНОВА, г. Лобня



## Кебабы с секретом

стручок перца. Приподнимая концы пленки, соединяю, формую колбаску с перчиком внутри (хвостик оставил снаружи). Так поступаю с остальными продуктами. Выкладывая кебабы на застеленный пергаментом противень, подправливая мокрыми руками и запекаю в разогретой до 180-200 град. духовке 30-35 мин. Можно обжарить на сковороде. Вкусны как в горячем, так и в холодном виде.

### Мой совет

Если готовите для детей, острый перец можно заменить полосками сладкого.

Марина КУКИНА, @maricooking, г. Николаев. Фото автора



Самые лучшие рецепты сладких и несладких пирогов, печенья, булочек, хлеба, пиццы, десерты и профессиональные вкессты ждут вас в кулинарном бесплесторе «Ароматная выпечка».

82 руб.

### Чтобы получить журнал gratis домой

переведите почтовым или банковским переводом **82 руб.** (стоимость 1 экз.) на адрес: ООО «ИД «Толока», 214000, г. Смоленск, ул. Тенишева, д. 4а, Р/с 40702810059020005842. Отделение № 8609 Сбербанка России, К/с 3010181000000000632, ИНН 6730043329.

**2** На оборотной стороне каждого перевода в графе «Для письменного сообщения обязательно укажите «Ароматная выпечка», а также полные данные адреса и Ф.И.О.

Телефон для справок: 8-4812-64-75-65

## Десерт «Облачко»

Это по-настоящему невесомый десерт, нежнейшее существо, к тому же минимум калорий.

- 250 мл молока (у меня — обезжиренное) • 10-12 г быстрорастворимого желатина • сахар, пудра или сахарозаменитель • растворимый кофе • ванилин.

Молоко нагреваю, добавляю растворимый желатин, полностью остужаю — это важно, я выдерживала в холодильнике до этого состояния, когда желатин начинает «схватываться». Взбиваю миксером до достаточно крепких пиков — 4-5 мин. Неглубокий контейнер застилая пищевой пленкой, распределяю массу и ставлю в холодильник часа на 3 или больше. Готовый пласт выкладываю на доску, нарезаю порционными кусочками.

Светлана ЛАНИТА, Испания.  
Фото автора

## Досрочная подписка

Борцы, инку, солянку  
Закатаем в банки,  
Сало, колбасу, паштет  
Подадим мы на обед.

А с вареном чай вприскусу —  
Будет сладко, будет вкусно!  
У Сватов всегда для вас  
Есть недюжинный запас  
И советов, и рецептов,  
И историй, и ответов.  
Пришло время подписаться,  
Чтоб с приспасами оставаться.

Дорогие наши, до 31 марта вы можете подписаться на «Сваты. Заготовки» на 2-е полугодие 2020 года. Вы уберегете себя от скачка цен на почтовые тарифы и будете получать любое издание прямо в почтовый ящик.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачиваются вознаграждение (гонорар), размер которого установлен в соответствии с действующим законодательством.  
Хорошо выплаты вознаграждение, после публикации и при наличии согласия автора на использование материалов в коммерческих целях (в случае его отсутствия от разрешения), номер телефона, серии и номер паспорта, когда и ком кем выдан, дата рождения, номер телефона, адрес электронной почты, место работы, должность.  
При начислении вознаграждения последняя рабочая дата, месяца и года, в течение которых материалы были опубликованы.  
Представляемая здесь перепечатка данных требует сего согласия на сбор, хранение и обработку его персональных данных в соответствии с действующим законодательством.  
Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rostselbank.ru.  
Фото на обложке Ирина САВОСИНОЙ  
Фото на обложке Елена СИДОРЕНКО  
Выходит один раз в месяц.  
Следующий номер выйдет 7 апреля 2020 года.

Мой рецепт или совет  
в «Святы. Заготовки»:



В №1 нашего издания Ирина ПОЛЯНСКАЯ из Кропивницкого просила рассказать о микрозелени (простите говоря — семенах с мини-проростками). Знаю, ярые приверженцы правильного питания не斯特роподобно называют данный продукт суперфудом. Благодаря четким и подробным инструкциям нашего консультанта теперь мы с Любашей поборемся микрозеленью. И вам советуем — во внесе для организма это просто бесценная поддержка.



## Top-7 правил суперфуда на подоконнике

Поставил перед собой задачу: рассмотреть факторы, влияющие на рост и развитие микрозелени в домашних условиях для новичков.

### Семена

От них зависит многое: и количество семян — 4–6 см; для гороха и подсолнечника — 10–11 см. По срокам — 4–15 дней. **Субстрат**

Это может быть вата, марля, кокосовый грунт, вермикулит, обогащенный торф, садовая земля и многое другое.

А можно и вовсе обойтись без него и прорашивать семена на дне любого контейнера и банки.

Садовую землю следует прокалить в духовке на противне 1–1,5 часа. Но ее не использовал, экспериментировал с грунтом для рассады, причем

весыма важна кислотность, лучше всего — 5,5–6,5.

Чем дешевле грунт, тем больше проблем при выращивании. Ко косовыи субстрат в чистом виде может не подходит для всех культур. Он хорошо на гидропонике. Перед употреблением промойте микрозелень: просто положите в емкость с водой

на 5–10 мин.

### Температура

В крайнем случае можно положить зерно в емкость с водой на 6–8 часов, остальные —

на 12–24. Далее их можно сеять в один слой в контейнер с грунтом или вовсе

выращивать без субстрата. Стандарт

Во время замачивания — 40–50град.,

в процессе выращивания — 18–

### На пользу

Пророщенные семена — это очень хороший способ оздоровления и очищения организма. Они содержат незаменимые витамины и микроэлементы, способствуют укреплению иммунитета, улучшают работу желудочно-кишечного тракта. Есть пророщенные зерна не рекомендую людям с период обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, при диарее, аллергии на злаки. А также детям до 12 лет и тем, кто недавно перенес операцию.

В крайнем случае можно положить зерно в емкость с водой

на 5–10 мин.

### Время

Все зерна можно положить зерно в емкость с водой

на 6–8 часов, остальные —

на 12–24. Далее их можно сеять в один

слой в контейнер с грунтом или вовсе

выращивать без субстрата. Стандарт

Во время замачивания — 40–50град.,

в процессе выращивания — 18–

22 град. Однако был у меня положительный опыт разведения микрозелени подсолнечника, редиса, рукколы, шавеля и кress-салата при 8–10 град.

### Вода, вода...

Если вы решили проращивать семена без субстрата, то дважды в день промывайте их фильтрованной водой и дайте подсохнуть.

Ежели в грунте, то увлажняйте по мере его подсыхания: при условии, что прикасанием пальцем землю не прилипает, можно поливать. Когда проростки только проклонились, лучше поливать меньше, а по мере роста полив увеличивать. Для контроля влажности на промышленном производстве ставят дополнительные вентиляторы, в домашних условиях можно наливать немного обычной воды в поддон с контейнерами, стоящими на подоконнике. Лучше чайную ложку переплыть семена, чем переплыть и увидеть появление нежданых «гостей» в виде плесени и мух. Очень важное правило: корни любых растений, и особенно микрозелени, любят кислород.

### Свет

Весной с проращиванием проблем быть не должно, но когда длина светового дня сокращается, без дополнительного освещения не обойтись. Обычные лампы накаливания не подойдут: она обработана, поэтому не растет. Качество и цена не всегда взаимосвязаны, но пищевые семена подожде все же оказываются лучше. Так же подходят товары из экомагазинов и лавок здорового питания. Подходящие экземпляры можно найти даже в строительных гипермаркетах в отделах для сада и огорода, но обязательно смотрите, чтобы они были именно для микрозелени.

Семена, защищенные в пластиковых емкостях в фильтрованной теплой воде (40–50 град.): бобовые — горох, маш, чечевицу — на 6–8 часов, остальные —

на 12–24. Далее их можно сеять в один

слой в контейнер с грунтом или вовсе

выращивать без субстрата. Стандарт

Во время замачивания — 40–50град.,

в процессе выращивания — 18–

**Свежий вкус**  
Блюда, которые гарантированно «зазвучат» с микрозеленью.



## Есть вопрос

Сестра выдала дочку замуж за иностранца. Молодая жена уже очень хочет удивить родину мужа нашим фирменным рецептом окрошки. Вот только проблема найти в той местности подходящий именно для этого блюда квас. Может, хозяшки подскажут выход из ситуации?

Анна САВИЦКАЯ, г. Воронеж

\*\*\*

В сезон черемши едим в салатах и омлетах, а вот заготавливать еще не пробовала. Одна из причин: не знаю, куда ее потом пристроить. Расскажите, уважаемые, что готовите именно с маринованной и соленой черемши.

Марина ВОСТРЕЦОВА, г. Слоним

\*\*\*

Открыли баночку с маринованной капустой — слишком едкий привкус уксуса. А в подвалчике еще несколько таких заготовок дождется своего часа. Подскажите, можно ли их как-то спасти? Может, что-то приготовить, чтобы в процессе избавиться от чересчур ядерного вкуса? Заранее спасибо.

Юлия ЛЯШКО, г. Борисполь

## Заготовки по Луне в марте-апреле 2020 года

### Благоприятные дни

17–18 марта

21–23 марта

27–28 марта

3–4 апреля

Валерий МАТВЕЕВ, острял, г. Минск

## Сегодня также вышли:

«Народный доктор», «Толока. Делаем сами», «Цветок», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Святы», «Домашние цветы», «Наша кухня», «Секреты исцеления» («Лечитесь с нами»), «Секреты кухни» («Кухонка Михальчика»), «Психология и Я», «Лайфхаки для дачи», «Юридический справочник пенсионера».



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

# Идеальная кожаная сумка почти даром!

Сумка «Шоколад» поможет решить все ваши проблемы: она стильная, вместительная, выглядит дорого и легко вписывается в любой образ! И только сейчас мы снижаем ее стоимость до 1290 р. – вы экономите более 2000 р.! Спешите купить и получить зонт в подарок – предложение ограничено!



Материал: металл, полиэстер. Размеры: длина в сложенном виде – 23,5 см, диаметр купола – 105 см. КНР.

**ВАШ ПОДАРОК!**

~~3500 р.~~  
**1290 р.**

Давно и безуспешно ищете идеальную сумку для себя?  
Вы ее нашли!

Сумка «Шоколад» поможет решить все ваши проблемы: она стильная, вместительная, выглядит дорого и легко вписывается в любой образ! Эта сумка поражает идеальным сочетанием мягкой кожи, удобной прямоугольной формы и благородного цвета темного шоколада. Нежная, очень приятная на ощупь кожа придает ей изысканный вид, модная техника пэчворк смотрится уместно и в элегантном классическом образе для офиса, и в более расслабленном – для отдыха. Благородный коричневый цвет позволяет легким сочетать ее практически с любыми цветами в одежде, и при этом она выглядит не так скучно, как черная.

**МОЙ МИР**  
moymir.ru

Звонок по России и с городского,  
и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ:**

**8-800-250-21-76**

код заказа:  
**PM-20-94-ШОК**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3090. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действует с 01.05.2020 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложением действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-20-94-ШОК. Реклама.



6 отделений внутри и 3 кармана снаружи



Внешнее отделение для зонта

Материал: кожа, ПВХ. Размер: 31x24,5x10,5 см. КНР.

С этой сумкой у вас всегда  
идеальный порядок!

6 отделений внутри и 3 внешних кармана – 2 на молнии и 1 с клапаном – позволят навести порядок в вашей сумке. Теперь мобильный телефон, документы, ключи, деньги, косметика и прочие нужные вещи будут всегда в полном порядке. На дне сумки находится специальное отделение для зонта – уверены, такого вы еще не видели, это абсолютный эксклюзив, и так удобно! К сумке прилагается съемный ремень для ношения на плече.