

ВКУСНО, СЫТНО, НЕДОРОГО

КУХОНЬКА

Михалыга

ПОДПИШИТЕСЬ!

П1199 «Почта России»

60085 «Почта Крыма»

№ 4 (176), апрель 2020 г.

Толока

16+

Понять себя — и похудеть:
СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Чудо-идеи:
КОЛБАСНЫЙ
«ХЛЕБЕЦ»
◆
ПОЛЬСКИЙ
СЫРНИК

Щедрая Пасха

ISSN 1996-1626



9 771996 162676

20004 >



Защититесь от коронавируса
вместе с «Народным доктором»!
В №7 вас ждет актуальный подарок —
антибактериальная салфетка!



УЖЕ В ПРОДАЖЕ

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



➔ **Основные симптомы**

➔ **Народные средства**

➔ **Проверенные препараты**

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

Спрашивайте в точках продаж!

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ**КОПИЛКА ИДЕЙ** 5**Тема номера: «Щедрая Пасха»** 6-9

Кулич «Мамин», картофель с колбасками в горшочке, трехцветная пасха и др.

Рабочие будни**Меню на каждый день** 10-13

5 весенних салатов, хрустящие «улиточки» из лаваша, «овсяноблин» — сытно и вкусно!

Таблица Менделеева..... 14

Фосфор и витамин Д для красивой осанки

Здоровая еда..... 15

ПП-хачапури и шоколадный мусс — угощение к праздничному столу

Экономная хозяйка**Вкусно, сытно, недорого** 16-20

Кугель из овощей, оладьи из капусты, овсяный квас, замороженные соки трав, чипсы из топинамбура. А еще — колбасный «хлебец»!

Готовим для детей..... 21

Котлеты-«рыбки» и печенюшки-«мишки»

Есть повод!**Праздник в доме** 22-25

Картошка «Банкетная», куриные голени в сливках, мясные рулетики, польский сырник «Капучино» — 100%-ный успех!

Кухня народов мира..... 26-27

«Довга», «Шакер бура», «Гатых» и шашлык по всем правилам — мы в Азербайджане!

Будем здоровы!**Правильное питание** 28-29

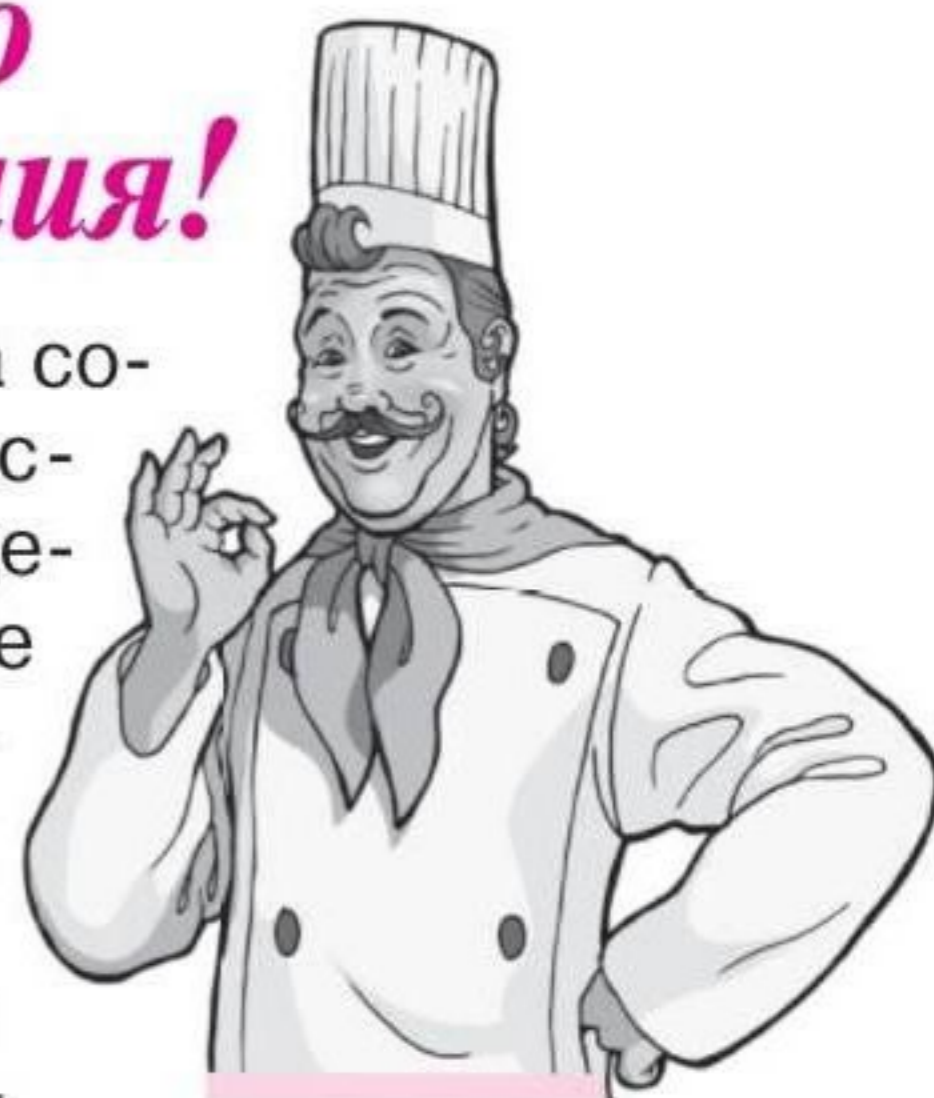
Услышать себя и похудеть: советы психолога по ведению «Дневника «20 минут»

Посиделки 30-31

Мастер-класс «Слоеные цветы» и кулинарные истории

Моя уютная кухня 32

Шьем пасхальных зайчиков на подарок и для оформления кухни к празднику

Весеннего настроения!

Пришедшая беда сорвала с лиц маски. Пока кто-то дерется в магазине за рулон туалетной бумаги, другие делают все, чтобы помочь и защитить близких.

У нас в подъезде шесть квартир с пожилыми людьми. И раньше, бывало, идешь в магазин, кто-нибудь из них на лавочке у подъезда сидит, так спросишь, может, им чего надо.

Теперь же жители подъезда взяли над ними шефство, чтобы обезопасить от «заморской» заразы. Кто в магазине покупки сделает, кто в аптеку сходит, ребятня в библиотеке за них книги сдает. А я их еще и на свое издание подписал, оказалось, что среди «наших» бабушек много увлеченных кулинарок — вот и подниму им настроение.

Не из одних же страхов и болезней жизнь складывается! За окном апрель, а значит, будем скоро встречать Светлый праздник. Соберемся родней за праздничным столом, пообщаемся.

Детский смех, теплые объятия, добрые слова — это самое главное в жизни! Берегите себя и близких!

Ваш МИХАЛЫЧ

Внимание!

Мы заботимся о своих читателях: чтобы вы лишний раз не выходили из дома во время пандемии, оформить полугодовую и годовую подписку на любимое толоковское издание можно через интернет на сайте toloka24.ru по промокоду «ВЕСНА» — скидка 15%.

Пасхальный бум



По давней традиции куличи к Пасхе пеку по четвергам. Но в этот раз до позднего вечера задержался в редакции.

На пороге дома меня встретила внучка Маша. Лицо в муке, руки по локоть в тесте, глаза печальные: «Дедушка, не могу с тестом управиться!». Захожу на кухню, а там тесто в... 20-литровом баке! До самого верха уже выросло и такое, я вам скажу, красивое и бодрое. А 14-летняя девчуля переминается с ноги на ногу: «Хотела тебе помочь. И чтобы всем куличей хватило. Вот и увеличила норму в три раза». Странно, что ее не смутили ни 3 кг муки, ни 3 десятка яиц «расхода». Но для первого раза ее тесто просто «хрестоматийное»!

Пекли мы куличи целую ночь. В ход пошли не только формы и формочки, но и металлические миски и кружки, жестяные банки из-под кофе и консервов (насобирал их у знакомых для дачных поделок). Мне пришлось отказаться от многих своих принципов. Например, изюм я замачиваю на ночь в небольшом количестве коньяка, затем обваливаю в муке, чтобы лучше распреде-

лился в тесте. В само тесто добавляю для аромата тертую лимонную цедру, а для желтого цвета (если не удалось раздобыть домашних яиц) — щепотку куркумы, разведенной в 1 ст.л. кипятка.

Зато с внучкой успешно опробовали новую глазурь: не липнет к рукам; гладкая; спустя 2 дня не теряет блеск.

Безбелковая глазурь

Готовить ее только перед самым смазыванием уже остывших куличей!

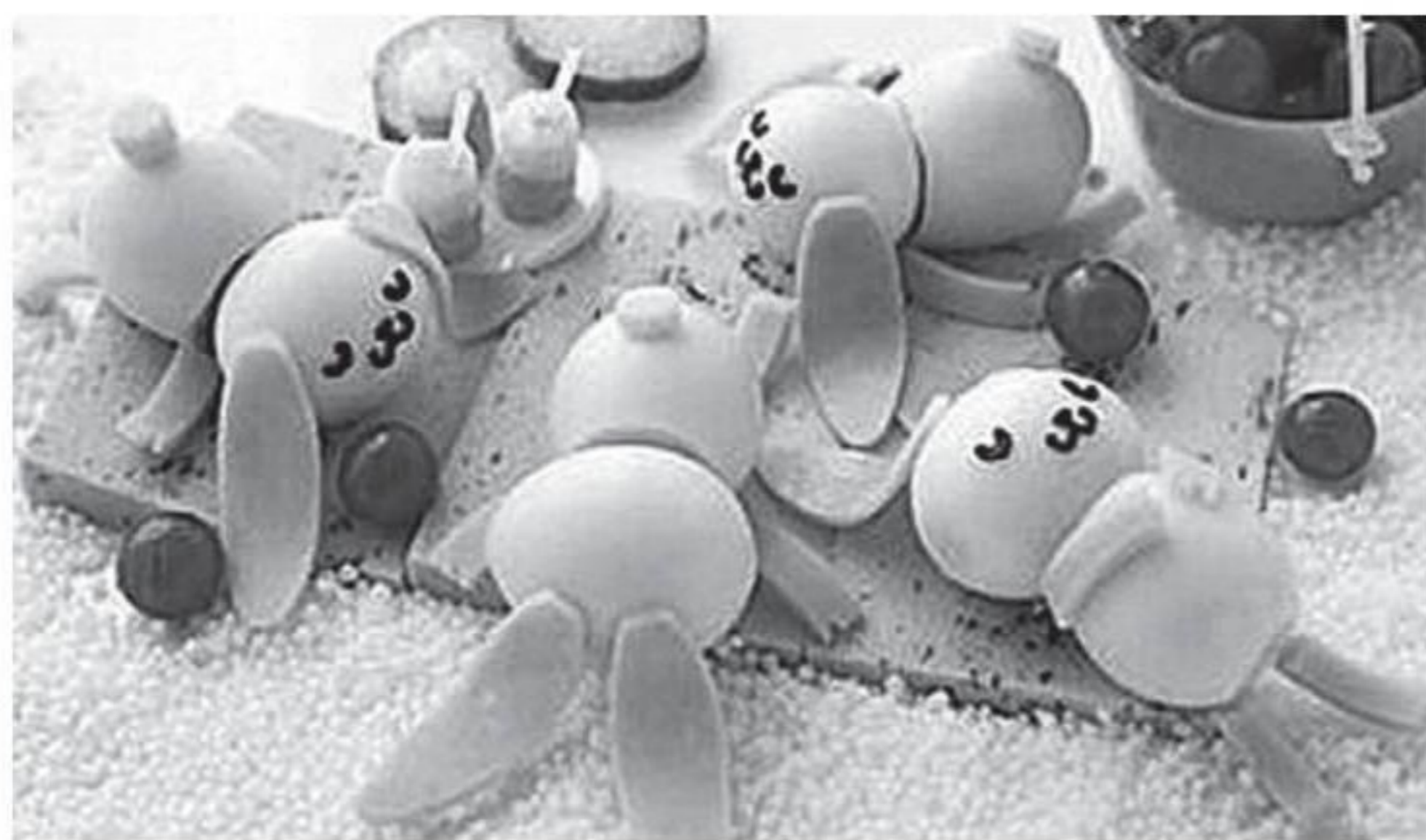
В сотейнике смешать **200 г сахара** и 55 мл воды. Кипятить сироп 3 мин., снять с огня, подождать, чтобы прекратилось бурное кипение. Добавить **7 г желатина**, предварительно замоченного в 45 мл воды, и немного **ванильного сахара**. Взбивать миксером на средней скорости. Когда масса станет погуще, прибавить обороты (только не затяните время, иначе желатин быстро схватится!). Быстро украсить куличи (этого объема хватит на 1 большой, 2 средних и 3 маленьких). Посыпать цукатами, миндальными лепестками или посыпкой.

Ваш МИХАЛЫЧ

«ШКИПЕР И КОМАНДА»

Забавная идея украшения праздничного салата. Готовый салат посыпаю тертым сыром. Укладываю половинки вареных яиц. «Лапки» и «клюв» — из моркови, «крылья» и «хохолки» — из огурца. «Глаза» — горошины перца или бутоны гвоздики.

Елена ПОДДУБСКАЯ, г. Гомель



«АКУНА МАТАТА» — «НЕТ ПРОБЛЕМ»!

«Нет проблем» — для меня это такое украшение, когда минимум моих «телодвижений», а результат — «ВАУ» — гости в восторге.

«Зайчата»: вареные перепелиные яйца, ломтики ветчины и кусочки маслин. «Полотенце» — из сыра, «бокалы с коктейлем» — кружки из моркови и сельдерея, макаронинки.

Алеся БАЛАЖИНСКАЯ, п. Лесной Минской обл.

«ЯИЧНЫЕ» ЗВЕРЮШКИ

Ими можно украсить любой салат или закуску.

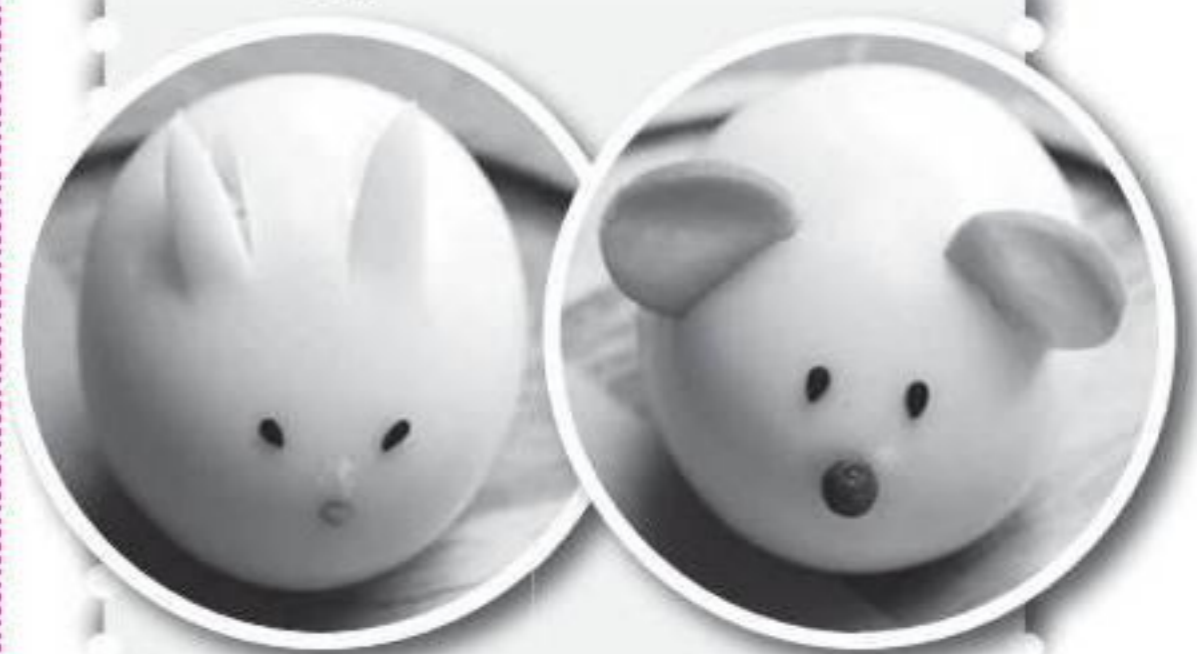
Яйцо для каждой фигурки снизу чуть срезаю для устойчивости.

• «Сова».

Делаю V-образные надрезы: для «ушек», «клюва» и на «животике».

С помощью зубочистки в щели вставляю кусочки срезанного белка, чтобы детали топорщились. «Глаза» — кружки оливок, кусочки моркови.

• «Мышь» и «зайчик». Для декора: морковь и черный кунжут (чернушка), бутон гвоздики.



Ваша ШУРА

«ПАСХАЛЬНЫЕ ПЕТУШКИ»

Вкусно, красиво, несложно!

Готовые мини-тарталетки наполняю на 1/3 любым праздничным салатом (или соусом). По кругу раскладываю кусочки салатной зелени, расставляю «петушков» из вареных перепелиных яиц, кусочков моркови и бутонов гвоздики.

Надежда ЗАДНЕПРОВСКАЯ,

п/ст. Невельская Иркутской обл.





ТЕМА НОМЕРА: ЩЕДРАЯ ПАСХА

А вы знали, что на Пасху у Белого дома устраивают соревнования? Несколько сотен детишек поварешками катают «крашенки» через лужайку резиденции президента. Забаве этой уже 142 года... Оригинальные у них там за морями-океанами пасхальные традиции, нам же привычнее и душевнее в праздник собраться родней, пообщаться, одарить крестников подарками, поиграть в битки, попробовать за столом вкусные «новинки». Христос Воскресе!

МИЛЫЕ «КРАШЕНКИ»

- **«Морские».** Уже который год крашу яйца на Пасху соком краснокочанной капусты. Цвет получается от синего до всех оттенков морской волны.

- **«В цветочек».** Использую трехслойные салфетки для декупажа. Вырезаю нужный фрагмент, снимаю два нижних слоя и клею рисунок на вареные яйца с помощью белка.

- **«Золотые».** Чтобы их «позолотить», покупаю в товарах для декупажа поталь трансферную — «листовое золото».

Эффектное украшение!

Наталья
КУХАРЕНКО,
г. Любань



«Ужин охотника»

Вкусное, ароматное, сытное блюдо. Рекомендую!

1 кг картофеля, 600 мл бульона, 6 охотничьих колбасок, 200 г белых грибов или шампиньонов, 1 ст. сметаны, луковица, 1 ч.л. паприки, растительное масло, соль, черный перец.

Картофель нарезать крупными кубиками, лук — «четверть-кольцами», грибы — не очень мелкими кусочками, колбаски — кружками.



и грибы. В горячем бульоне (воде) развести сметану, всыпать паприку, посолить, поперчить, разлить в горшочки,

чтобы жидкость была вровень с содержимым (не до верха, чтобы не выливалась при кипении!). Чуть прикрыть крышками. Поставить в холодную духовку, готовить час при 160 град. Посыпать рубленой **зеленью**.

По отдельности обжарить в масле картофель до «легкой золотинки» и грибы с луком.

В горшочки налить холодную воду, выдержав 20 мин., вылить ее. Уложить слоями картофель, колбаски

Марина МАТВЕЕВА, г. Орел

Кулич «Мамин»

Это рецепт моей мамы. Я по нему пеку уже много лет на каждую Пасху. Куличи получаются вкусными и воздушными, очень долго не черствеют.

1 кг муки, 300 мл молока, 250 г сахара, 200 г сливочного масла, 10 желтков, 50 г свежих прессованных дрожжей, лимон, 25 мл коньяка, пакетик ванилина, щепотка соли.

Приготовить опару: в 150 мл кипящего молока заварить 100 г муки, быстро размешать деревянной ложкой в эластичную массу. Отдельно развести дрожжи в 150 мл теплого молока, добавить 100 г муки, оставить на 10 мин. Смешать обе заготовки, поставить для подъема на час и более.

Приготовить заливку: взбить добела желтки с сахаром и солью. Половину массы влить в опару, добавить 250 г муки, вымесить, дать подойти час. Ввести вторую половину заливки, добавить еще 500 г муки и выме-

шивать, пока тесто не начнет отставать от рук.

Небольшими порциями влить чуть остывшее растопленное масло, вымесить. Добавить тертую цедру лимона, ванилин и коньяк, вымесить, дать подойти тесту еще раз.

Тесто хорошо обмять. Обвалять в 50 г муки **200 г изюма** (заранее промыть и залить кипятком на 20 мин.) и **200 г цукатов**, смешать с тестом, дать ему подойти в третий раз.

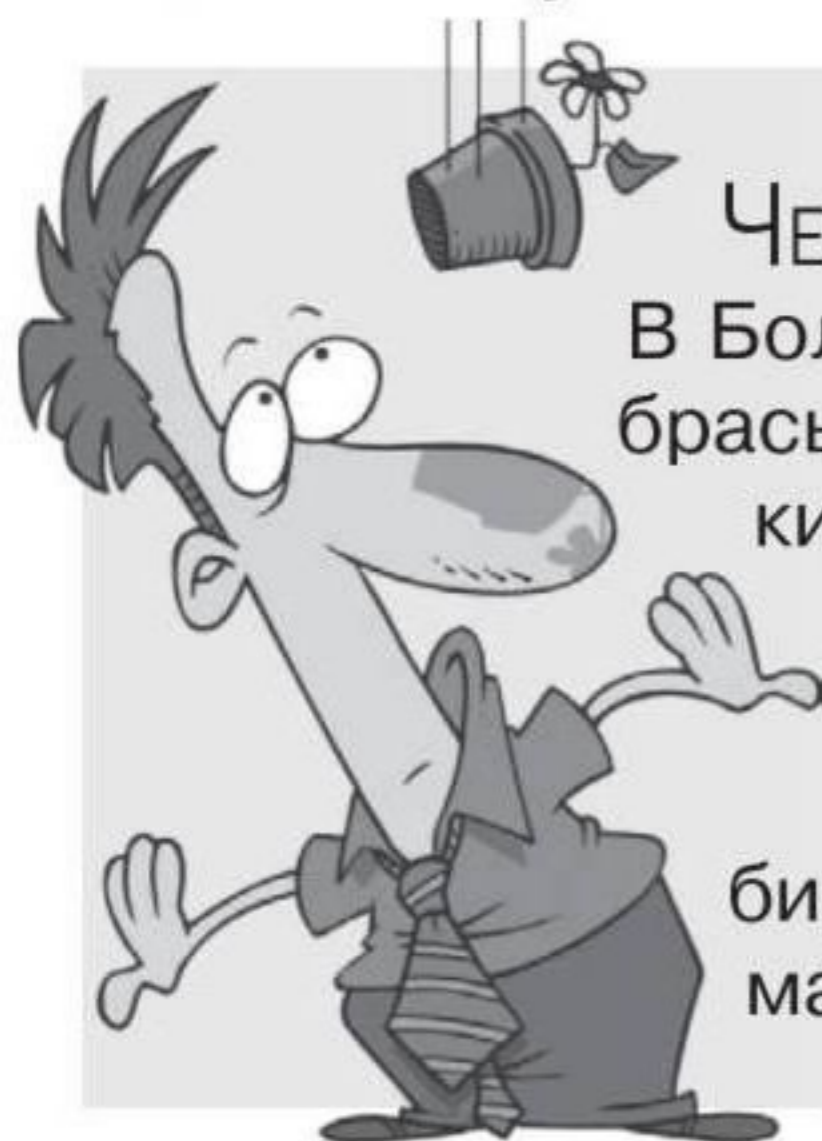
Снова обмять (я люблю воздушные куличи, поэтому тесто осаживаю руками, добавив 200 мл горячего молока. Если нравятся ку-



личи поплотнее, обминайте без добавления молока).

Формы смазать **сливочным маслом**, заполнить на 1/2, дать подняться на 2/3 объема. Можно смазать желтком. Выпекать при 180 град. 50-60 мин. Дать остыть в форме, вынуть и смазать глазурью (**1 белок** взбить в крепкую пену. Добавляя по 1 ст.л. **200-250 г сахарной пудры**, взбить до гладкой массы). Украсить по желанию.

Светлана ПОЗИГУН, г. Воронеж



ЧЕРЕПОК НА УДАЧУ

В Болгарии на Пасху принято выбрасывать из окон глиняные горшки, каждый из которых заранее расписывают всевозможными пожеланиями на счастье. Осколки от этой посуды подбирают все желающие как талисманы на удачу.

КОММЕНТАРИЙ ПЕКАРЯ

Замечательный рецепт. Единственный нюанс: дайте опаре дважды подняться, каждый раз перемешивая. Так тесто будет быстрее подходить.

*Дмитрий БАБИЧ,
пекарь, г. Киев*

Трехцветная пасха

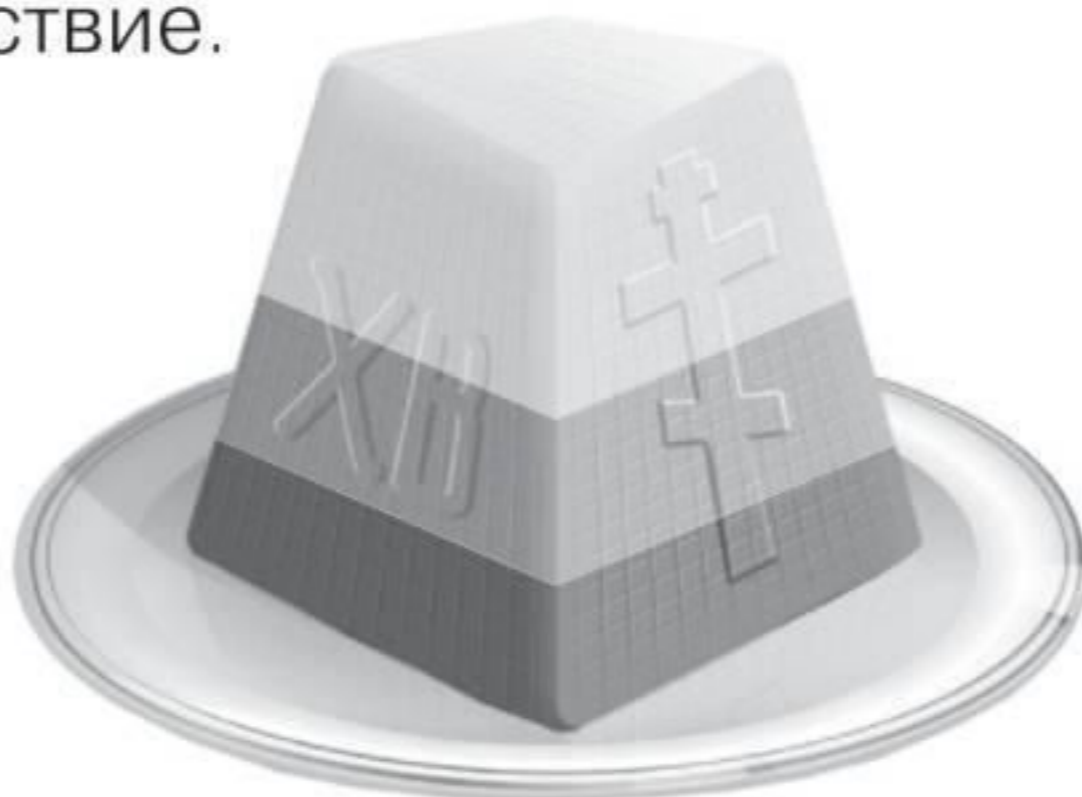
Кто любит творог и шоколад, получит колоссальное удовольствие.

500 г домашнего творога, 3 желтка, 100 г сахара, 50 г сливочного масла, пакетик ванильного сахара.

Творог протереть сквозь сито, добавить размягченное масло и остальные ингредиенты, хорошо взбить миксером. Если продукты покупные, то полученную массу, помешивая, прогреть, не доводя до кипения, снять с огня, разложить в три миски неравными порциями, охладить. «Импульсами» распустить шоколад в СВЧ в разных емкостях: **30 г белого, 50 г молочного, 60 г горького.** Добавить к творогу: в меньшую порцию белый шоколад, в «среднюю» — молочный, в большую

Мой совет: я в белый слой пасхи добавила кокосовую стружку (дочка любит), в «горький» — тертую цедру апельсина (это для мужа), а для себя к молочному — молотые фисташки. Всем угодила!

Ольга СУСАНИНА, г. Иваново



— горький. Хорошо перемешать.

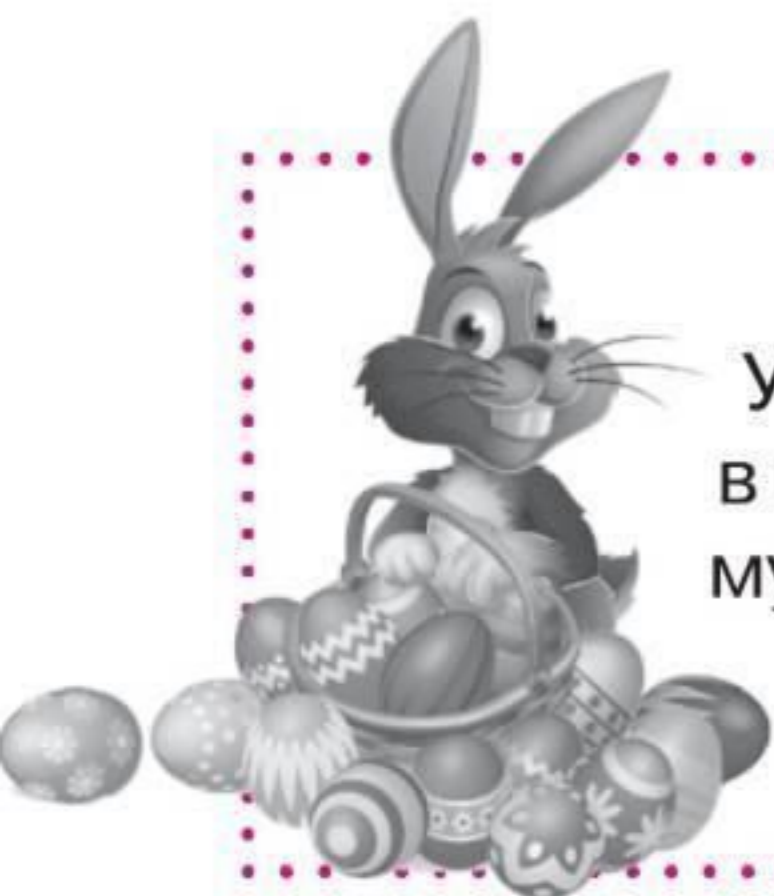
Взбить до пиков **140 г 33%-ных сливок**, разложить поровну в мисочки с творогом, осторожно вмешать лопаточкой.

Пасочницу застелить марлей, смоченной в кипяченой воде. Выложить белую массу, затем молочную и темную, накрыть марлей, установить груз, поставить в холодильник на ночь. Утром пасху перевернуть на блюдо. Сняв марлю, украсить по желанию.

ФЕЙЕРВЕРК НА УДАЧУ

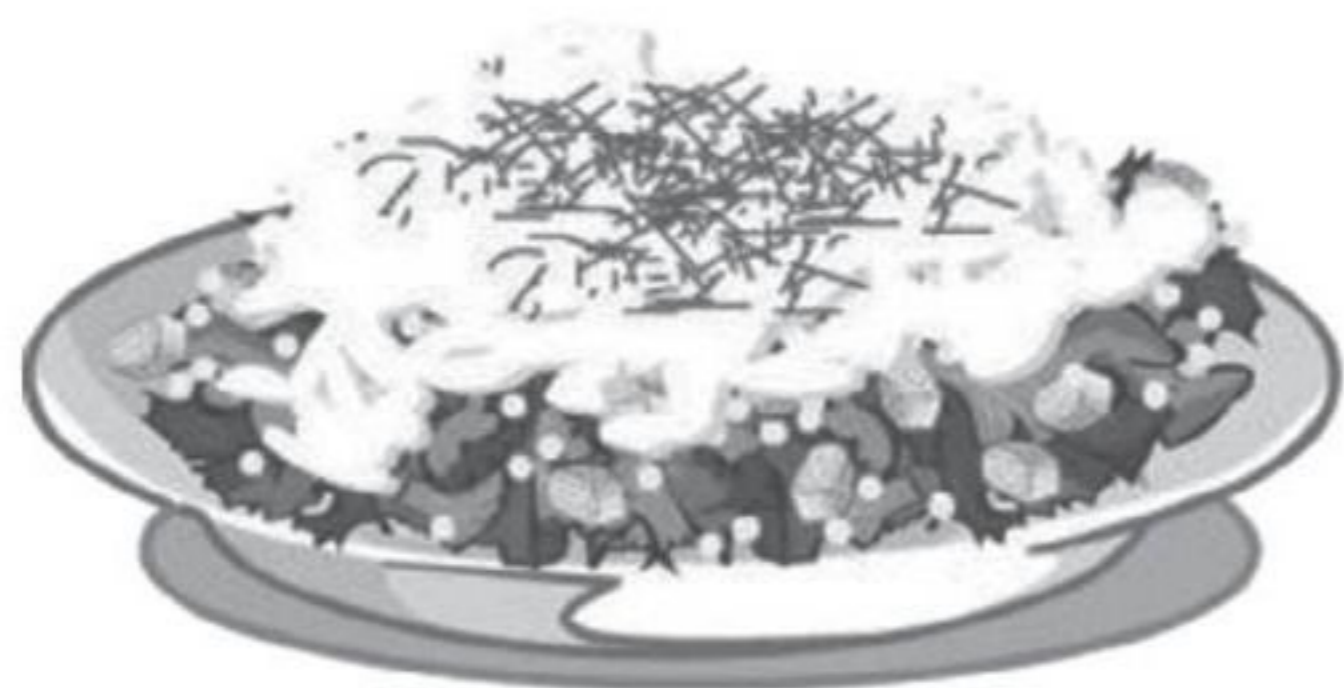
Вот уже более 350 лет во Флоренции существует один увлекательный ритуал. После мессы в пасхальное утро через весь город к собору идет процессия одетых в старинные одеяния людей, за ними движется красиво украшенный фургон. Эта повозка доверху наполнена... взрывчаткой!

В 11 утра в соборе после песни *Glori* архиепископ поджигает ракету в форме голубя, которая вылетает из церкви и сталкивается с телегой. Результат — впечатляющий фейерверк! Это признак того, что город ждет хороший урожай (жителям Флоренции памятно наводнение в 1966 г. В тот год телегу так и не смогли поджечь).



ПАСХАЛЬНЫЙ КРОЛИК

У католиков существует легенда о Пасхальном Кролике, который в праздничный день откладывает яйца и прячет их в саду. Поэтому в это утро все дети заняты их поиском. Об этом уже заранее побеспокоились родители, припрятав вокруг дома обычные «крашенки» и шоколадные яйца, марципаны и другие сладости.



Салат

«Шустрый Боб»

Готовить его — 3 минуты. Если делать все медленно, в свое удовольствие, то за 5 минут управитесь.

Смешать содержимое небольших банок с консервированными кукурузой, горошком и красной фасолью (жидкость слить), добавить нарезанные мелкими кубиками **300 г полукопченой колбасы** и **200 г сыра**. Заправить **майонезом**, при желании посыпать сухариками.

Ирина ФЕДОСОВА, г. Новоалтайск

Мясной рулет к празднику

Вкусная закуска на праздничный стол. Не забудьте про горчичку и хрен!

Кусок свиной брюшины мою, обсушиваю салфеткой, накалываю по всей поверхности ножом. Втираю соль и смесь пряностей для мяса. Равномерно раскладываю чеснок, нарезанный пластинами. Оставляю на столе на 2-3 часа. Затем сворачиваю рулетом, связываю белыми нитками. Положив в рукав для запекания, готовлю в духовке 1,5-2 часа при 170 град., остужаю.

Зоя ЕРОШЕНКО, г. Лесозаводск

«ЧЕЙ КУСОЧЕК?»

Мой вариант подачи гарнира.

У меня была скумбрия, фаршированная луком и жареными шампиньонами, и к ней на гарнир я из вареного риса для суши слепила забавных котят. «Полоски» и «пятнышки» на них — соевый соус.



*Надежда ЗАДНЕПРОВСКАЯ,
п/ст. Невельская Иркутской обл.*

«Утро в Венеции»

Хороша рыбка и в горячем, и в холодном виде.

4 пластины филе рыбы, поллимона, луковица, по 3 ст.л. майонеза и помидоров в собственном соку, 2 ст.л. рубленого укропа.

Филе (у меня скумбрия, но можно минтай) посолить, уложить в форму на фольгу. Смазать майонезом, смешанным с укропом. Сверху разложить тонкие дольки лимона, полукольца лука, протертые помидоры. Запекать в духовке 25 мин.

*Наталья КУХАРЕНКО,
г. Любань*



РАБОЧИЕ БУДНИ:

МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Вы замечали, как весной хочется зелени? Такие сезонные предпочтения, скорее всего, из-за авитаминоза. Поэтому я выращиваю на окне лук и кресс-салат, кормлю семью пророщенными семенами (о них мы писали в №3), собираю первую «зеленуху» на грядках. Кстати, в майский номер нужны рецепты блюд из редиса, пряной зелени, корнеплодов — чего-то «легкого». Выручайте!

**ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ
НА 150 ККАЛ
Выбирайте по вкусу!**



МОРКОВЬ
350 г
3 средние
55 мин.



ЯБЛОКО
300 г
2 шт.
40 мин.



МИНДАЛЬ
35 г
20 ядер
140 мин.



**НАТУРАЛЬНЫЙ
ЙОГУРТ**
2%-ный
230 г
75 мин.

Евгения НИКИТСКАЯ,
диетолог, г. Красноярск

Хрустящие «Улиточки»

Вкуснейшая закуска, которую легко приготовить.

400 г филе курицы, 200 г плавленого сыра, 3 листа лаваша, 4 ст.л. сметаны, растительное масло, соль, черный перец — по вкусу.

Филе отварить, измельчить в блендере. Смешать с плавленым сыром и сметаной, посолить, поперчить.

Смазать массой два листа, уложить друг на друга, накрыть третьим, плотно свернуть рулетом. Оставить на 20 мин., затем нарезать кусочками по 3-5 см. Обжарить на масле с двух сторон до золотистого цвета.

Лариса ВОЛКОВА, г. Тула

СУП С «ШАРИКАМИ»

Как-то меня угостили свиной печенкой. И я придумала такой суп.

В готовом бульоне (у меня говяжий) варю несколько ложек гречневой крупы до готовности. Отдельно отвариваю кусок свиной печени, взбиваю его блендером, смешиваю с сырым яйцом, любимыми пряностями и манной крупой, чтобы можно было скатать шарики. Опускаю их в суп, варю до готовности. Подаю, посыпав рубленой зеленью.

Наталья ДРАГУНИНА, г. Химки



«Овсяноблин»

Это простой, питательный, вкусный завтрак с калорийностью около 200 ккал.

На 1 порцию: 50 г овсяных хлопьев или цельных отрубей, яйцо, 2 ст.л. молока, соль.

Хлопья измельчить, но чтобы оставались крупинки. Смешать с молоком и яйцом, дать набухнуть, посолить. Вылить в разогретую сковороду с антипригарным покрытием. Жарить на малом огне с двух сторон.

Можно подавать с любой начинкой.

Варианты начинки:

- тушеные шампиньоны с луком + сыр,
- банан + творог + сметана,
- помидор + оливки + зелень + сыр,
- вареное куриное филе + сыр,
- вареная рыба + зелень салата + огурец.

Анна ТЮТЮННИК, тренер, г. Санкт-Петербург



Салат «Кумушки»

В последнее время «специализируюсь» на салатах. То старые записи кулинарные листаю, то подруг расспрашиваю. Особенно вдохновляюсь, когда покупаю «хуторские» овощи.

3 моркови, половина редьки, 3 средние луковицы, растительное масло, 200 г полукопченой колбасы, майонез, соль, черный перец.

Очищенные корнеплоды натереть на крупной терке. Лук нарезать кубиками, колбасу (ветчину) — соломкой. Обжарить на масле морковь и лук, остудить. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом (сметаной).

Мои совет: если салат выкладывать слоями, а колбасу заменить вареной говядиной, то получится праздничный вариант салата.

Галина ДЕГТЯРЕНКО, г. Таллин

200 ГРАММОВ «НЕГОДЯЙКИ»

— Бабушка! В райпо конфеты привезли! Вкуснющие, с каким-то забавным названием. Меня Митька угостил: четвертинку я тебе принес. Утром сможешь, пока не разобрали, немножко для меня купить? — попросил внучок. — Постараюсь, — ответила бабушка.

С утра в магазине очередь. Продавщица, заметив старушку, решила обслужить ее вне очереди:

— Что вам?

Бабуля, растерявшись от такого внимания, пролепетала:

— Мне 200 г «Негодяйки».

Очередь зашла от смеха. Продавщица уточнила: «Может, «Шалуныи»? Вчера батончики привезли. — Ой! «Шалуныи».

Батончики в семье до сих пор называют «Негодяжкой», каждый раз вызывая общий приступ смеха.

*Татьяна ДОБРОВОЛЬСКАЯ,
г. Сосновоборск*

Хочу шоколадку!

Часто наш организм посылает нам сигналы, давая знать о каких-то неполадках. Это могут быть дискомфорт или болезненные ощущения и даже внезапные пищевые прихоти. Если сильно хочется шоколада...

1. Женщинам часто хочется сладкого во время предменструального синдрома или при климаксе. Но одно дело съесть пару кусочков и совсем другое — целую плитку и не насытиться. Возможно, это свидетельство дисгормональных нарушений, которые требуют коррекции.

2. Обратите внимание на свое психологическое состояние: возможно, налегая на шоколад, вы пытаетесь «заесть» проблемы. Эмоциональная неудовлетворенность «требует» этот сладкий подарочек, чтобы поднять настроение. И шоколад выступает как антидепрессант (содержит алкалоиды, повышающие уровень серотонина — гормона радости). Но если не разобраться вовремя в своих чувствах, можно очень быстро набрать лишние килограммы.

3. Некоторые специалисты полагают, что сладкого хочется организму, зараженному паразитами. Может, пришла пора планомерно «погонять» вредных «соседей» (соответствующие препараты спрашивайте в аптеке)?

Юлия ПИРОГОВА, психотерапевт, г. Витебск



О том, как похудеть, научившись слышать и понимать себя, — на стр. 28-29.

Ваш Михалыч

5 ВЕСЕННИХ САЛАТОВ

Берите на вооружение идеи и комбинируйте ингредиенты на свой вкус.

огурец + сметана
+ редис + зеленый
лук + яйцо



вареная грудка +
сметана + черемша
+ яйцо + огурец

морковь + сметана
+ яйцо + чеснок
+ грецкий орех



салат + яйцо + консер-
вированный тунец +
майонез + огурец

вареный картофель
+ лук + яйцо + огурец
+ майонез



Ольга ОКОЛО-КУЛАК, повар, г. Полтава

Наши новинки!

Царственная особа

Мечтаете о розах в своем саду? Покупайте не вслепую, а учитывая их особенности. Почвопокровные и миниатюрные розы украсят небольшие участки и открытые террасы. Парковые будут солировать в крупных композициях, а изумительные плетистые помогут создать романтические уголки, украсят беседки, арки и шпалеры.

В свежем номере издания «Школа цветовода» — «Мой розарий» — мы собрали советы и подсказки специалистов и опытных цветоводов, как приручить эту «царственную особу».

В продаже — с 21 апреля.



Лучшие в мире пирожки

Татьяна Кузьминична замужем за Львом Марковичем уже 40 лет.

Последнее время он перестал держать ее за руку во время просмотра «Новостей», не спрашивает по утрам, как ей спалось, и не замечает ее новой прически.

А самое обидное: не хвалит больше ее фирменные пирожки с ливером.

Как женщина решительная (не зря проработала всю жизнь главбухом), она решила взять ситуацию в свои цепкие пальцы...

Вечер. На Татьяне Кузьминичне ее новая блуза цвета «селедки под шубой» и боевой начес. Под рукой муж, оторванный от финального матча по футболу.

У них променада вдоль бульвара. Навстречу мужчина. Татьяна Кузь-

минична зажмуривается и показывает ему... язык! Выразительно так, как в детстве. Мужчина обалдевает: глаза ползут на лоб, рот глупо приоткрывается. Еще какое-то время он стоит на месте, провожая парочку удивленным взглядом.

Так повторяется еще пять раз... Уж насколько глубоко был погружен Лев Маркович в свою печаль по поводу пропущенного матча, а и он замечает неординарное поведение встречных мужчин. Глянул сбоку на свою супругу: «И блузочка-то у нее симпатичная, и прическа милая. А какое одухотворенное лицо! Она у меня еще ого-го, вон как мужики реагируют».

И уже дома, взяв нежно в руки ладошку своей благоверной, он ласково заглядывает в ее глаза: «Дорогая, а не состряпаешь ли ты завтра для меня лучшие в мире пирожки?»

Ольга АМБРУЖЕВИЧ, г. Гродно



Наши новинки!

«Рецепты правильного питания (лето)»

Омлет с зеленью на завтрак, творожок с ягодами или зеленый коктейль на перекус, суп-пюре из кабачков и курица с тушеными овощами на ужин — летом легче всего придерживаться здорового питания: такое изобилие свежей зелени, овощей и фруктов! А со свежим номером издания «Наша кухня. Спецвыпуск» — «Рецепты правильного питания (лето)» — вам будет еще проще составить полезное летнее меню для себя и своей семьи. Готовьте по проверенным правильным рецептам, прислушивайтесь к советам диетологов и насыщайтесь витаминами на год вперед! **В продаже — с 21 апреля.**





В нашем организме за здоровье костей и зубов отвечают витамин Д и фосфор. Первый еще и тормозит процесс старения, зато второму подвластно наше сердце. Подробнее о них — врач общей практики Ольга ЕВДОКИМОВА из Могилева.

ФОСФОР ДЛЯ КРЕПКИХ ЗУБОВ

Фосфор необходим для нормальной работы почек, печени, сердца и мозга. Принимает участие в регуляции гормонов. Входит в состав костей и зубной эмали.

● **Суточная норма** — 1-2 г. Богаты фосфором: рыба, желтки, творог, молоко, сыр, бобовые, дрожжи, семена подсолнечника и тыквы, сухофрукты, орехи.

Чтобы элемент усвоился из еды, нужны еще и продукты, богатые кальцием.

● **Дефицит.** Страдают кости, падает работоспособность, умственная активность. Признаки недостатка: боли в суставах и мышцах, онемение, снижение внимания, тревога, головные боли, сонливость.

● **Переизбыток.** Чаще наблюдается у мясоедов. И важно помнить, что если в организм поступает мало кальция, то избыток фосфора будет накапливаться. И тогда возможны кровотечения, анемия, мочекаменная болезнь.



КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА

Витамин Д необходим для костей, так как способствует всасыванию кальция. Он снижает симптомы депрессии, бессонницы, предупреждает развитие болезни Альцгеймера

и Паркинсона, тормозит старение.

● **Суточная норма** — 800 МЕ, для беременных и пожилых — 1000-1200. Где искать? Рекордсмен по содержанию витамина Д — печень трески, много его в морской рыбе, желтках, говяжьей печени. И бывайте на солнце по 15 мин. в день!

● **Симптомы дефицита:** мышечная боль, слабость, боль в костях, частые простуды, потливость. Возможно развитие сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и даже рака. Причины нехватки: недостаток солнечных лучей и поступления с пищей, заболевания ЖКТ, ожирение.

Чтобы узнать, существует ли дефицит витамина Д, можно сдать анализ крови. Это нужно обязательно сделать следующим группам людей: с лишним весом; старше 60 лет; с темной кожей; с хроническими болезнями почек; при желудочно-кишечных заболеваниях; печеночной недостаточности. А также беременным и кормящим мамам; при приеме лекарств (антикоагулянтов, гормонов, противовирусных, противоэпилептических, противогрибковых).

При приеме препаратов витамина Д надо быть осторожным, чтобы не возник гипервитаминоз — гиперкальциемия (повышенное содержание кальция в крови). Признаки передозировки: тошнота, рвота, слабость, нервозность, зуд, развитие мочекаменной болезни.



Пасха — самый семейный, уютный праздник с домашними «разносолами». А чтобы вам не пришлось «грустить» за накрытым столом, закусывая только «правильной» гречкой, предлагаем вам ПП-угощения. Будьте здоровы и счастливы!



«ПП-хачапури»

200 г творога, 60-100 г рисовой муки, 60 г нежирного сыра, 3 яйца, по щепотке разрыхлителя и соли.

В миске смешать творог, муку, разрыхлитель и яйцо, замесить мягкое тесто.

Разделить его пополам, раскатать две лепешки, посыпать натертым сыром.

На противне, застеленном пергаментом, сформовать «лодочки» с бортиками. Выпекать в горячей духовке 15 мин. при 180 град. В середину «лодочек» влить по белку и еще посыпать сыром по периметру, готовить 10 мин. За 2 мин. до готовности влить по желтку. Подавать с зеленью.

*Алла СТУКАЛОВА,
г. Тирасполь, Молдова*

Шоколадный мусс

Нежнее нежного, вкуснее вкусного!

Взбить в блендере спелое **авокадо, 2-3 банана, 2 ст.л. какао, 1 ст.л. меда и 2 ч.л. лимонного сока.** Можно немного разбавить водой или натуральным йогуртом.

Регина КОДЬ, г. Вильнюс



КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ

- **ПП-хачапури.** Хороши в качестве перекуса или как вариант обеда + овощной салат. Подходят всем, в том числе детям, пожилым, спортсменам. Рисовая мука легко переваривается, не содержит глютен (но рис может крепить, поэтому нежелателен при запорах, после операций). Творог полезен для костей, зубов, улучшает состояние кожи, ногтей и волос.
- **Мусс.** Калорийное лакомство, но лучше он, чем шоколад. Правда, есть мусс лучше в первой половине дня (особенно хорош он для школьников и взрослых при активной умственной и физической работе). А вот для детей, кормящих женщин и при диабете — под запретом.

Мусс можно сочетать с творогом, кефиром или натуральным йогуртом.

Маргарита ЛАСКАВАЯ, диетолог, г. Киев



ЭКОНОМНАЯ ХОЗЯЙКА: ВКУСНО, СЫТНО, НЕДОРОГО

На этот раз в рубрике среди экономных рецептов есть несколько с лечебным эффектом: овощные чипсы (находка для «ленивого» кишечника), овсяный квас (витаминный чудо-напиток), замороженные соки из первых трав (это же настоящие «концентрированные» витамины). Пробуйте, оценивайте, а еще делитесь рецептами первых заготовок из огурцов, редиса, клубники, ревеня, жимолости!



ЭКОНОМОЛАДЫ

Шинкую очень мелко белокочанную капусту, солю, перетираю руками, чтобы пустила сок. Добавляю кефир (3:1), натертую на крупной терке луковицу, 1-2 яйца, немного разрыхлителя и муку, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. Жарю оладьи на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Подаю со сметаной.

Галина БРУХАН,
г. Пинск

Кугель из овощей

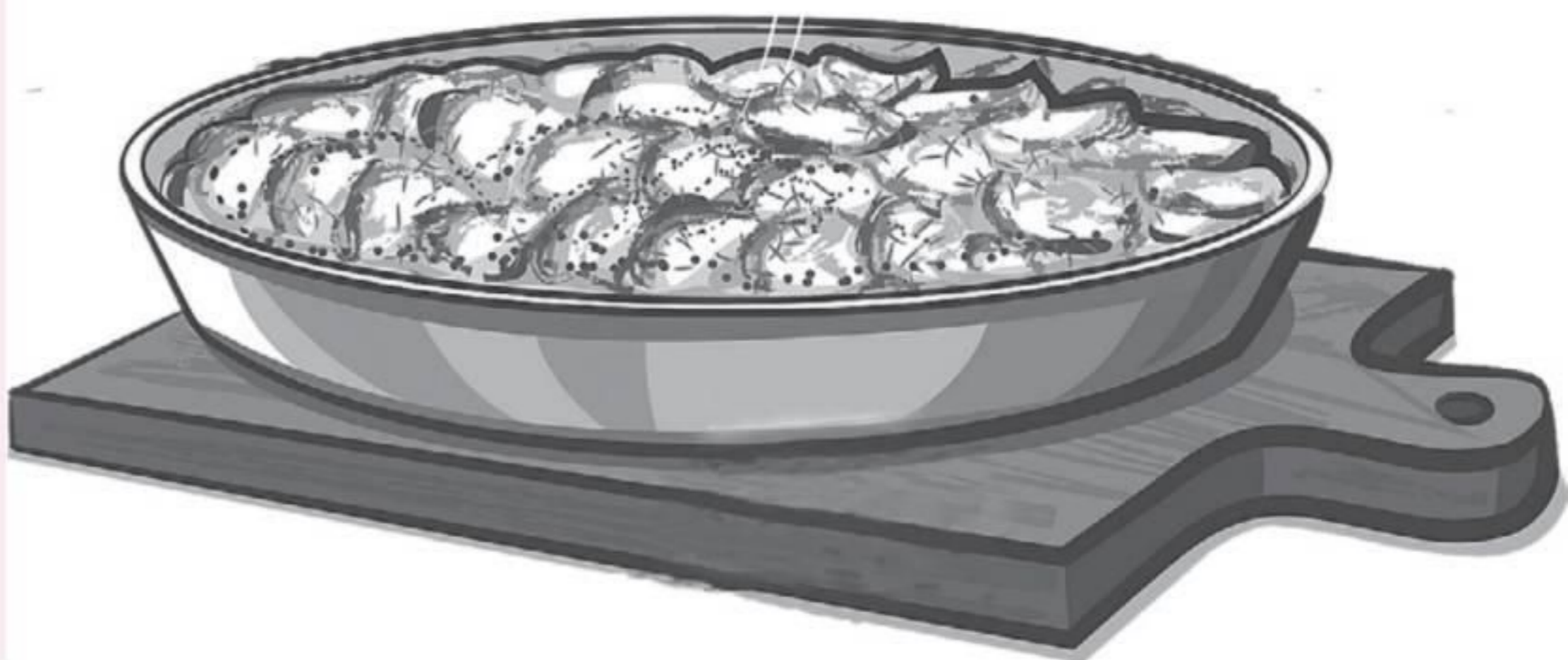
Традиционное блюдо еврейской кухни, напоминающее запеканку. У меня оно вегетарианское.

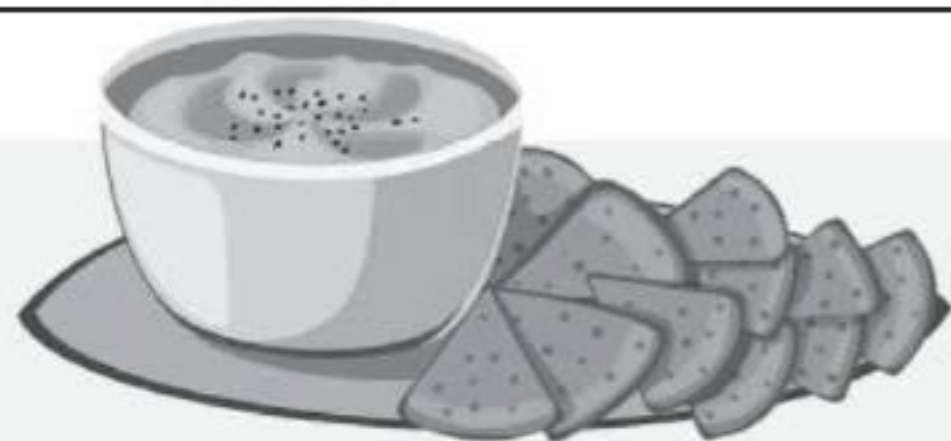
5 картофелин, по 2 моркови и луковицы, 200 г замороженной цветной капусты, 150 г шампиньонов, 4 яйца, сыр, пряности для овощей, растительное масло, соль.

Картофель очистить, нарезать кубиками, лук — полукольцами (слегка потомить в масле). Морковь натереть на крупной терке. Капусту разобрать на соцветия, приварить (1-2 мин. после закипания), грибы мелко нарезать. Все

смешать в форме, посолить, посыпать пряностями. Залить взбитыми венчиком яйцами. Запекать 50 мин. при 180 град. За 10 мин. до готовности посыпать тертым сыром.

Ирина КРОПИВА,
г. Днепр





«ЧИПСЫ» ИЗ ОВОЩЕЙ

Во время отопительного сезона урожай удобно сушить на батареях. Делаю это на плоских тарелках или поддонах от сушилки. Овощи (тыкву, морковь, кабачок) нарезаю пластинами с помощью шинковки для капусты или специальной терки. За 1-2 суток все прекрасно сохнет. Храню в банках, а когда нужно, мелю и добавляю в каши и другие блюда.

Особенно люблю по весне чипсы из топинамбура: вкусные и полезные, их удобно брать с собой на перекус и в дорогу.

Лариса КИТОВА, г. Могилев

КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ

Сушеные овощи, несомненно, полезный продукт. Только просушить их необходимо качественно, чтобы при хранении не появилась плесень.

*Евгения НИКИТСКАЯ,
диетолог, г. Красноярск*

ПАТЕНТ НА ИЗОБРЕТЕНИЕ А я изобрел НОВЫЙ рецепт!

Раздобыв как-то «красивенный» кусок свежего сала, взялся его засолить. Нарезал кусками, подготовил посолочную смесь: крупную соль смешал с сухим чесноком и поломанными листочками лаврушки. Причем не из пакета ее брал, а прямо с ветки, хотя и сухой, — у жены в шкафу лежит целый «букет».

Обвалял в этой смеси сало, сложил в две трехлитровые банки, сверху для надежности еще смесью присыпал и определил в холодильник.

Пришла жена с работы, а я хвастаюсь: мол, смотри, две банки красоты какой! Потом достаю лаврушку и говорю: «Ты бы оборвала листья и сложила в банку, чего они веником лежат?» А она мне: «Тебе нужен эвкалипт? Сейчас быстро все сделаю!»

Вот тебе и секретный ингредиент на целых 6 литров «добра»!

А тем не менее сало очень вкусным получилось!

Вадим ГОНЧАРОВ, г. Калининград

Наши издания!

100 граммов для... грядки!

А знаете ли вы, что, если после посева семян петрушки полить грядку разведенной водкой (100 мл — на 10 л воды), зелень быстрее взойдет и будет вкуснее?! Так сеять можно и укроп с кинзой. Еще больше практических советов — в издании «Сваты на даче». И вы всегда будете в курсе всех садово-огородных новостей!

Подписные индексы: **П1211** «Почта России»,
04091 «Почта Крыма».



Овсяный квас

Овес промыть, заполнить 3-литровую банку на 1/3. Добавить **4 ст.л. сахара**, залить отстоявшейся водой (или пропущенной через фильтр) до горлышка. Перемешать, накрыть марлей и оставить на 3 дня в темном месте при комнатной температуре.

Через 3 дня жидкость слить. Всыпать **4 ст.л. сахара** и залить свежей водой, оставить на 3 дня. Квас процедить и охладить. Кстати, он и для крошки сгодится.

Мой совет: «манипуляции» с водой и 4 ст.л. сахара можно повторять через каждые три дня в течение месяца.

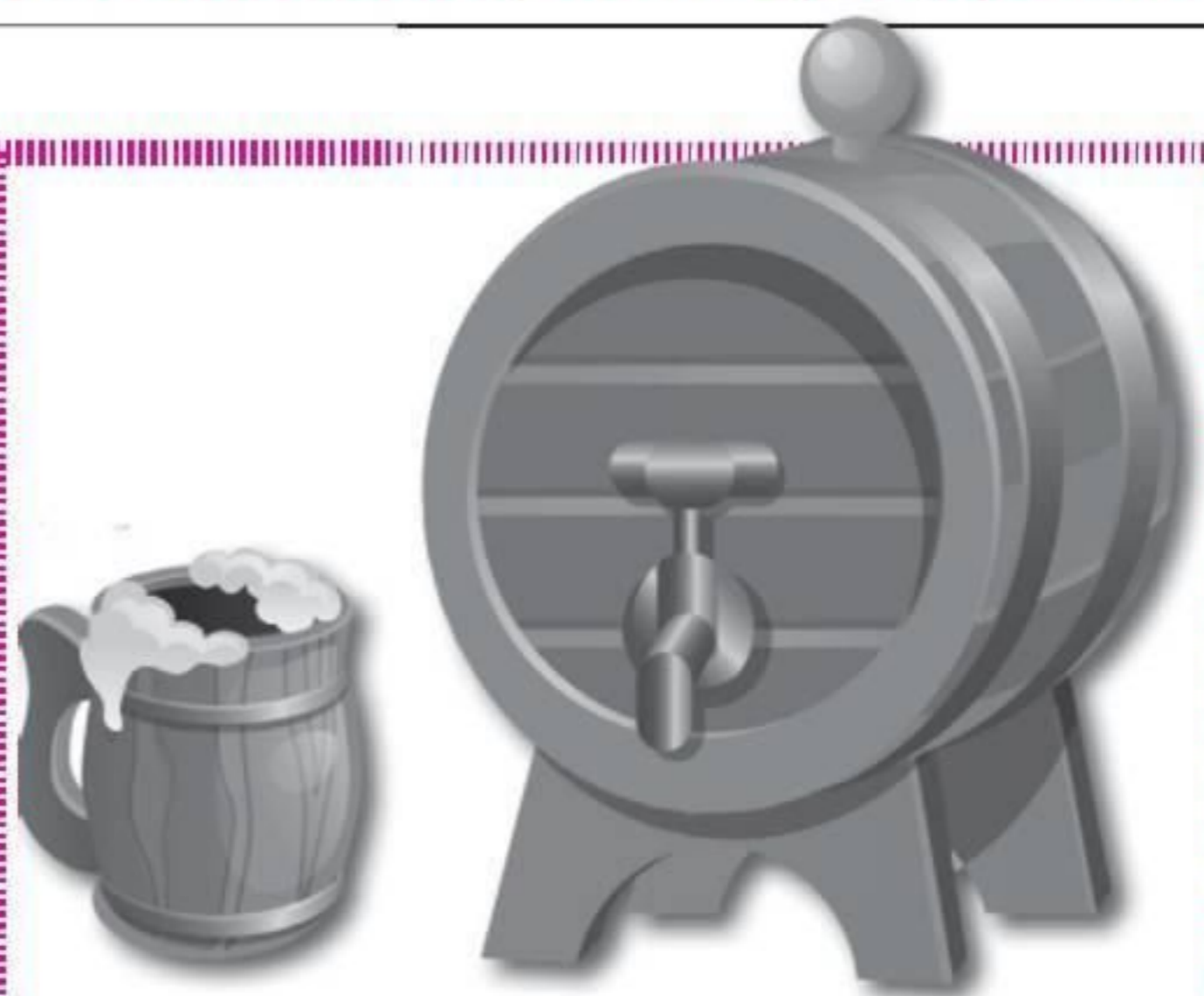
В квас неплохо добавлять по вкусу сушеные мяту, листья хрена, черной смородины или вишни, веточку эстрагона, чабреца или душицы.

Сергей ТРИХАНОВ, г. Могилев

СПАСИБО!

Галине Погребняк с х. Белый Краснодарского края за рецепт «Лжепельменей» (в №2 за 2020 г., стр. 7)! Очень вкусно и сытно!

Анатолий УЛЬЯНКИН, г. Гомель



КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ

Прекрасный напиток! Он понижает уровень сахара и «вредного» холестерина в крови, устраняет авитаминоз, усиливает окисление жиров и нормализует обменные процессы, что способствует снижению веса.

Евгения НИКИТСКАЯ,
диетолог, г. Красноярск

УЛЫБНИТЕСЬ!

- Милый, ты будешь готовить ужин?!
- Да! С божьей помощью.
- Серьезно?
- Поможешь, моя богиня?

Наши новинки!

«Огород без ошибок: советуют специалисты»

Мы с радостью и удовольствием холим-лелеем свои грядки. Но сердце кровью обливается, когда новый сезон преподносит сюрпризы: морозец случится, задождит на целый месяц, солнце неделями нещадно печет... Что предпринять, чтобы не остаться без урожая? И тут-то на помощь вам придет **свежий выпуск «Усадьбы» — «Огород без ошибок: советуют специалисты»**.

В нем мы собрали интересные и полезные советы опытных огородников, нетрадиционные подходы к выращиванию овощей, компетентные рекомендации специалистов. Итог нового агросезона — отменный урожай! **Уже в продаже.**



Пудинги из Йоркшира

Когда-то находчивые англичанки подавали их на обед с кусочком мяса и огромной порцией подливы. Сейчас же пудинги — хороший вариант завтрака.

Вбить **3 яйца** в стакан, замерить объем. Просеянной **муки** и **молока** брать столько же. Все смешать, **посолить**, слегка взбить, оставить на 20 мин.

Заполнить тестом наполовину хорошо прогретые и смазанные **растительным маслом** формочки для кексов.

Выпекать 15 мин. при 220 град. (дверцу не открывать!). Подавать, намазав творожным сыром или джемом.

Дмитрий ИСАЕВ,
г. Москва

ЗАМОРОЖЕННЫЕ СОКИ ИЗ ТРАВ

Скоро появятся ростки сныти. Недаром раньше говорили: «Дожить бы до сныти». По своему составу она близка к человеческой крови, поэтому не оказывает побочных действий и ее можно есть без ограничений. Из нее и других трав до цветения (расторопши, ботвы свеклы, лебеды) я выжимаю соки. Пью сразу, разведя водой по вкусу, или замораживаю, как витаминные «концентраты» (в силиконовых формах, порционно), чтобы укрепить здоровье зимой. Будьте осторожны с соками те, у кого проблемы с поджелудочной железой (проконсультируйтесь с врачом)!

Лариса КИТОВА, г. Могилев



КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ

Заморозка — отличный вариант заготовки «витаминов» на зиму. Кстати, замороженными кубиками можно протирать лицо — это тонизирует кожу, убирает отеки, усиливает циркуляцию крови. Противопоказания для льда: расширены кровеносные сосуды, чувствительная кожа, воспалительные процессы, ранки, экзема, герпес, аллергия на холод.

Евгения НИКИТСКАЯ, диетолог, г. Красноярск

Наши новинки!

«Голубика в саду»

Ученые назвали голубику «ягодой 21 века». Она по содержанию полезных и необходимых организму веществ «обскакала» смородину, яблоню, морковь, шпинат. Ей под силу, при регулярном употреблении в сезон, замедлять процессы старения головного мозга и омолаживать организм в целом.

Неудивительно, что число садоводов, решивших посадить чудо-ягоду, с каждым годом увеличивается. Но есть некоторые нюансы в ее выращивании. Все до единой «агротайны» собраны в **новом спецвыпуске «Садовода и огородника» — «Голубика в саду»**. В продаже — с 21 апреля.



Колбасный «хлебец» к празднику

Утро, 5 часов. Тихонечко с острым ножичком подкрался к холодильнику. Дрожащими пальцами развернул пергамент, в котором мирно почивал на верхней полке «хлебец», отрезал кусочек. Сел, зажмурил глаза и поднес ко рту... Ну что сказать? Запах и вкус — НАСТОЯЩИЕ, как в старые добрые времена. Хотя дегустировать было бы правильно к вечеру, спустя сутки с момента приготовления, только тогда раскрываются истинный вкус и аромат продукта. Но ничего, вечером еще раз продегустирую.

РЕЦЕПТ по ГОСТу от 1938 года

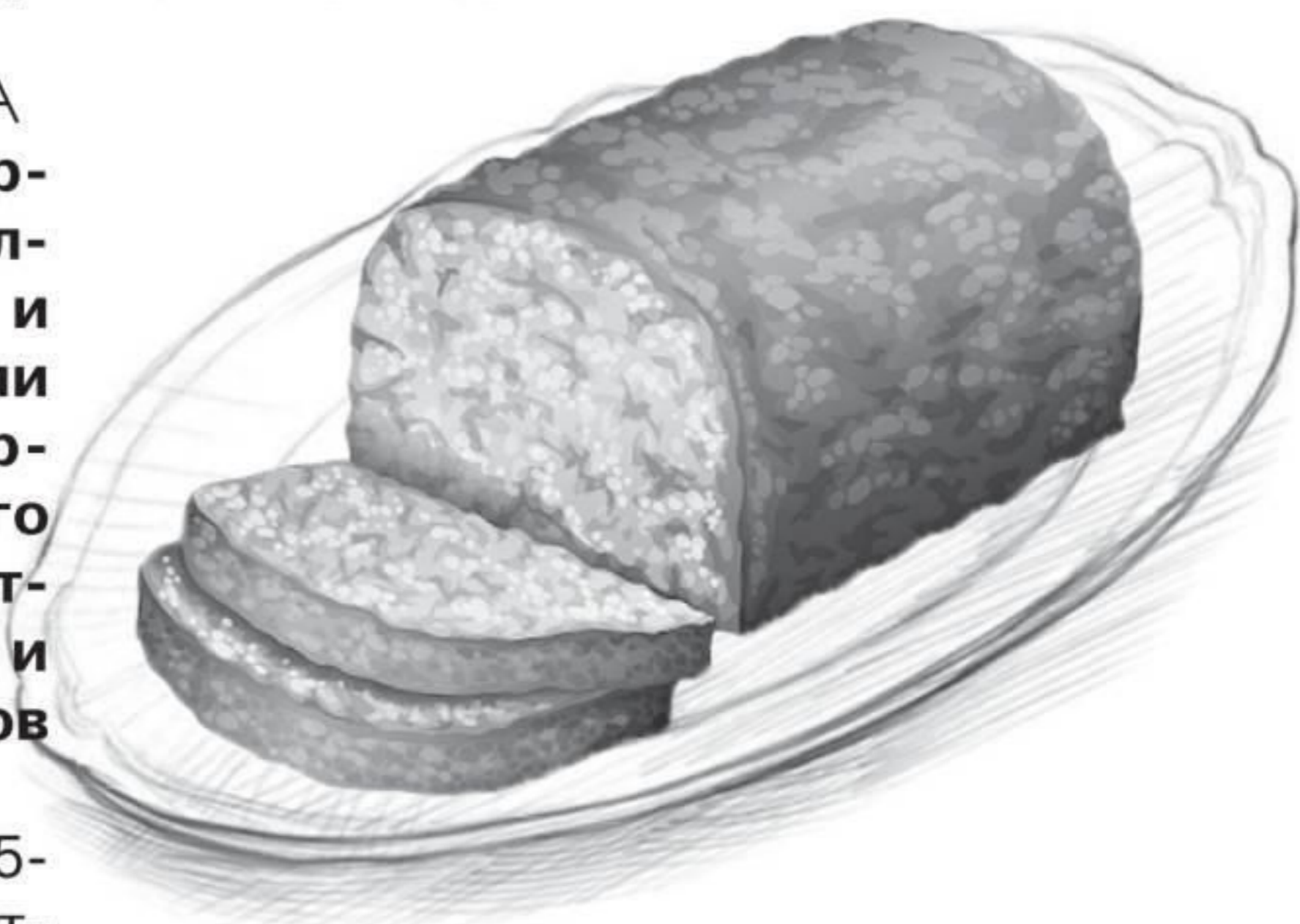
По 300 г говядины и полужирной свинины, 380 г шпика, пол-яйца, по 10 г нитритной соли и поваренной, 20 мл коньяка или мадеры, 20-25 горошин черного перца, 1/6 ч.л. молотого кардамона, по крупной щепотке сахара, мускатного ореха и тмина, несколько кристалликов ванилина.

Говядину нарезать кусочками по 15-25 мм, засолить в смеси из 5 г нитритной соли и 5 г поваренной, сахара. Выдержать 16-24 часа при +2-4 град. Затем говядину пропустить через мясорубку с решеткой 2-3 мм. И отдельно — свинину.

Говяжий фарш положить в чашу любого измельчителя и, добавив 25-30% ледяной воды, перемалывать 4-5 мин. (температура эмульсии не выше +12 град.!). Соединить со свиной. Добавить пряности (черный перец смолоть), оставшуюся соль, пол-яйца, перемешать.

Шпик нарезать полосками 3x3 мм и длиной 8-10 мм, ошпарить кипятком и тут же охладить под холодной водой. Переложить к мясной массе, влить коньяк (мADERу), хорошо перемешать.

Фарш переложить в прямоугольную форму. В духовке выдерживать его по часу: при 70 град., при 110 град.



и 130 град. «Хлебец» готов при достижении в центре + 68 град.

Мои советы: температуру эмульсии и готового «хлебца» нужно обязательно контролировать специальным кулинарным термометром-щупом (его можно купить в магазине хозяйственных товаров). Он вам пригодится еще и для жарки стейков и ростбифов, приготовлении карамели и др.)! Если нарушить температурный режим, получите «плавающую в бульоне большую котлету».

Вынес я готовый «продукт» на улицу, чтобы остыл. Сижус палкой, гоняю котов. Угостил же их холодцом, так они еще и «хлебцем» закусить желают.

Александр ДОБРОСКОК, г. Севастополь



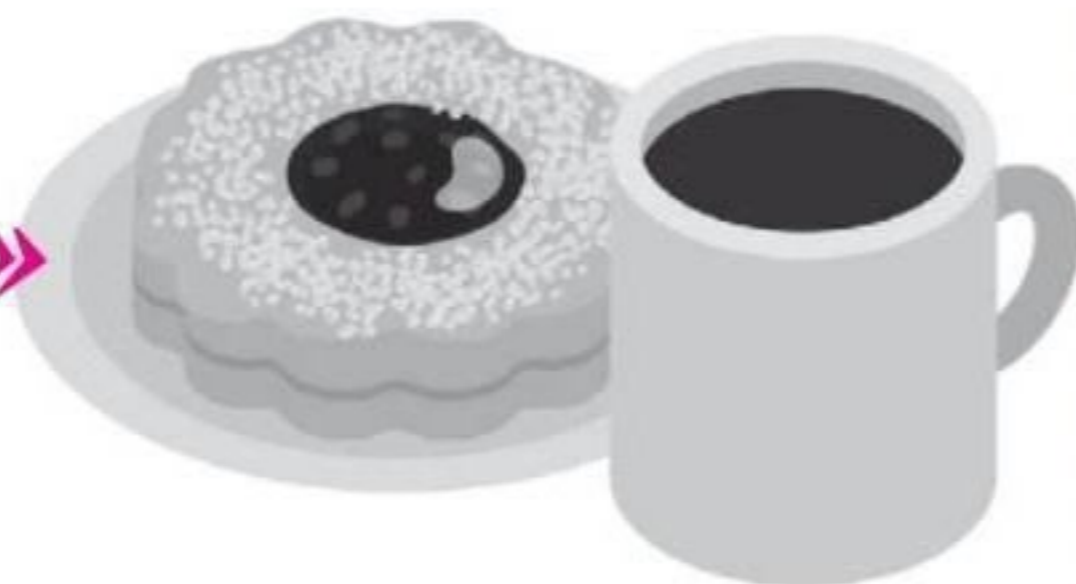
А мы снова чудим! Это значит, создаем для детей рукотворное чудо: «котлетных» и «стейковых» рыбок, «песочных» медвежат. Ну как, они улучшили малышам настроение и аппетит?

Печенье «Отпечаток»

200 г сливочного масла, 130 г сахара, 350 г муки, яйцо, 0,5 ч.л. разрыхлителя, щепотка соли, ванилин.

Сложить размягченное масло и остальные ингредиенты, кроме муки, в миску. Взбивать миксером, пока сахар не растворится (потрите смесь между пальцами, крупинок быть не должно). Всыпать муку, быстро замесить тесто.

Остудить его в холодильнике до 20 град. На хорошо присыпан-



ном **мукой** столе скатать массу в толстый «жгут», нарезать поперек кружками по 1 см, переложить на противень поверх пергамента. В каждом печенье сделать пальцем углубление, заполнить джемом (вишневым, абрикосовым или яблочным). Поставить в морозильник на 20 мин.

Выпекать при 175 град. до золотистого цвета.

*Елена ПОДДУБСКАЯ,
г. Гомель*

ЗАГАДОЧНЫЙ МИР РЫБ У деток рыбный день!

• **Котлетки с рисом.** Для декора: сладкий перец двух расцветок — «ротыки» и «водоросли». Огурец — «хвосты» и «морская капуста».



• **Стейки с лапшой.** На запеченных кусочках красной рыбы нарисовать сметаной полоски. «Плавники» — ломтики огурцов, «глаза» — колечки маслин.



И вы делитесь своими интересными находками! С меня — приятный гонорар после публикации (см. стр. 34).

Ваша ШУРА



СОВЕТ В ТЕМУ

Из этого теста можно испечь вот таких забавных мишек. Для вырезания их использую или картонный трафарет, или специальные формочки-вырубки. Миндаль заранее мою и обжариваю на сухой сковороде.

*Надежда ЗАДНЕПРОВСКАЯ,
п/ст. Невельская
Иркутской обл.*

ЕСТЬ ПОВОД!

ПРАЗДНИК В ДОМЕ



ЦВЕТОЧНЫЕ МОТИВЫ

● **«Одуванчики».** Посыпаю салат тертым сыром. «Купинка» — из зелени одуванчика (руколы), укропа и петрушки. «Цветы» — тертые желтки. Просто и красиво!



Татьяна ПОДШИВАЙЛО,
г. Херсон

● **«Каллы».** Салат смазываю майонезом. «Бутоны» — из сыра в ломтиках, «пестики» — бруски вареной моркови (желтого перца). «Стебли» — зелень черемши (лука).



✓ И у вас есть интересные идеи декора?! Поделитесь!

Ваша ШУРА

В выходные у нас гости. Мы с женой придумали новую традицию, которую и «открываем» первыми: собираем у себя всю танцевальную группу. С женой год танцуем народные танцы с такими же, как сами, любителями. Очень сдружились, вот и хотим всех собрать. Уже и меню есть. Как оно вам?

Картошка «Банкетная»

Впервые попробовала ее в ресторане. Картофель ароматный, нежный внутри и с аппетитной золотистой корочкой снаружи. Кунжут приятно похрустывает. Помню, тогда всеми правдами и неправдами «просочилась» на кухню и выведала рецепт.

1 кг картофеля, 5 ст.л. майонеза, 4 ст.л. соевого соуса, по 2 ст.л. томатного соуса, растительного масла и готовой горчицы, 3 зубчика чеснока, черный перец, соль.

Картофель очистить, нарезать дольками. Залить смесью из остальных ингредиентов. Перемешать, дать пропитаться час.

Затем разложить на смазанном **маслом** противне. Сбрызнуть **растительным маслом**, посыпать **1 ст.л. кунжута**.

Запекать в духовке 40-45 мин. при 180 град.

Наталья СУХАРЕВА, с. Чендек, Республика Алтай

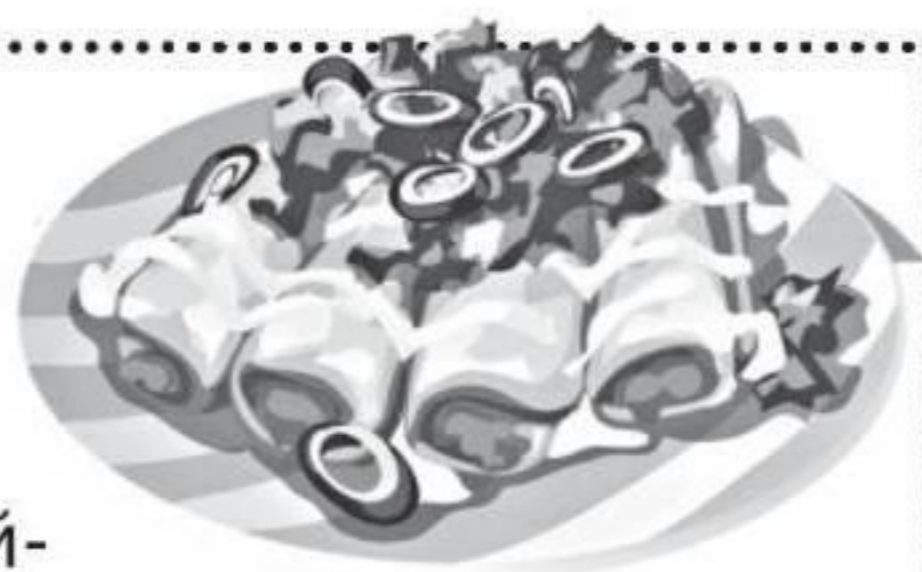


ТЕМЫ СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРОВ:

«Похрустим огурчиком» (июнь), **«Томатный рай»** (июль), **«Яблочный Спас»** (август), **«Корнеплоды рулят!»** (сентябрь), **«Нескучные бобовые»** (октябрь), **«Мясное изобилие»** (ноябрь).

Ваш МИХАЛЫЧ

МЯСНЫЕ
РУЛЕТКИ
Л ю б и -
м ы е м н о -
г и м и х о з ы а й -



ка м и п а л о ч к и -
в ы р у ч а л о ч к и — мясные рулетики
— готовлю с начинкой из пассе-
рованных лука, моркови и сладко-
го перца + тертый сыр.

А для отбивных беру куриное
и свиное филе. Сформованные
рулетики до жарки обваливаю в
панировочных сухарях.

Марина КИСЕЛЬ,
п. Лесной Минской обл.

Слоеные роллы

**400 г слоеного бездрожжево-
го теста, 2 яблока, 1/2 ст. ру-
бленых ядер грецких орехов,
1 ст.л. сливочного масла, 0,5 ч.л.
корицы, 0,25 ч.л. мускатного
ореха, 1,5 ст.л. сахара, щепот-
ка соли.**

Яблоки очистить, нарезать кубика-
ми, всыпать в сковороду с разогре-
тым маслом, посыпать пряностями,
солью и 1 ст.л. сахара, обжарить
5 мин., остудить.

Пласт размороженного теста по-
сыпать орехами и оставшимся са-
харом, оставляя зазор в 0,5 см от
краев.

Разложить яблоки. По узкому краю
свернуть рулетом, нарезать кусочка-
ми по 1 см. Разложить на противень
поверх пергаменты. Выпекать при
200 град. до румяности.

Ольга АФИНСКАЯ,
кондитер, Греция

ЖДУ ПИСЕМ!

Шеф-повар Эндрю Робертсон из
г. Кейптауна (Южная Африка) поста-
вил рекорд: на омлет из 2 яиц у него
ушло... 25 сек! Для такого результата
он тренировался неделю, истратил
5000 яиц. Приготовленные омлеты
он раздавал в ближайших школах.

А каковы ваши кулинарные до-
стижения? Может, придуманные
вкусные блюда?! Расскажите о них
на страницах любимого издания!
С меня же, после их публикации,
приятный гонорар (см. стр. 34).

Ваш МИХАЛЫЧ

«ИЗЯЦНЫЕ НОЖКИ»

**Блюдо для тех, кому надо сэко-
номить время на кухне.**

С вечера «мариную» куриные го-
лени в любимых пряностях. Затем
заливаю их сливками.

Утром нарезаю тонкими круж-
ками картошку, солю, перчу, укла-
дываю в форму, смазанную мас-
лом. Сверху раскладываю голени,
заливаю сливками до середины
слоя картошки. Накрываю фоль-
гой и запекаю в духовке до готов-
ности. Убираю фольгу, даю чуть
подрумяниться.

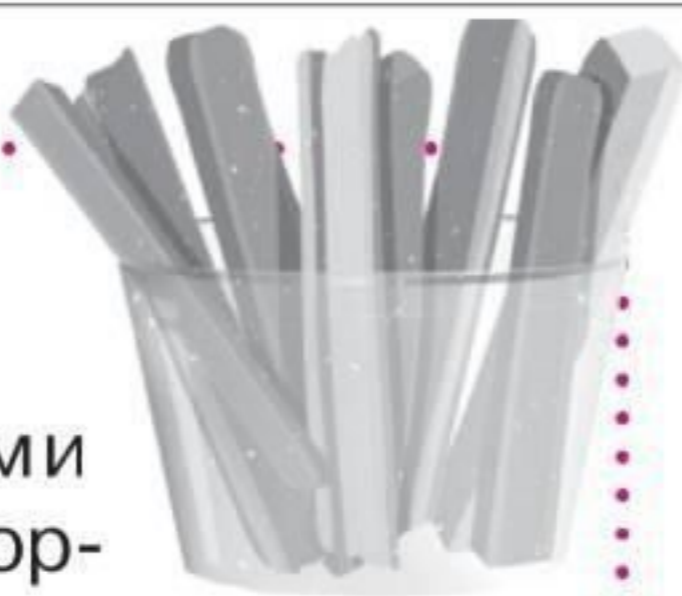
Наталья ТИМОФЕЕВА, г. Смоленск



ЗАКУСОЧНАЯ «РЮМКА»

Нарезаю крупными брусками огурец, морковь, сладкий перец, черешковый сельдерей, ветчину и сыр. Расставляю в порционные рюмки (стаканчики) с соусом: майонез + тертый свежий (маринованный) огурец + рубленые чеснок и укроп. Быстро и удобно!

Светлана УЛИТОВА,
г. Балаково



Лавр на кухне

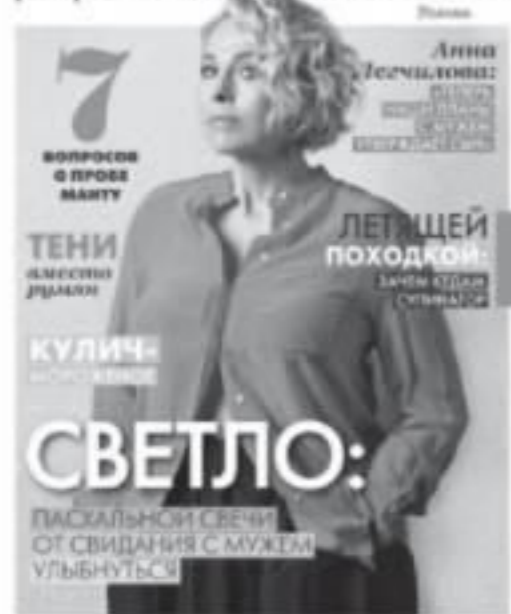
У меня пять лет на кухне растет лаврушка. Ее листики люблю добавлять при засолке рыбы.

В кастрюлю налить 0,5 л воды, добавить **по 1 ст.л. соли и сахара, 0,5 ст.л. порошка горчицы, лавровый лист, бутон гвоздики, 1 ст.л. растительного масла, 0,5 ст.л. молотого кориандра**. Варить 5 мин. после закипания, остудить. Залить **2 крупных скумбрии**, нарезанные кусочками и сложенные в контейнер. Закрывать крышкой, поставить в холодильник на сутки.

Ирина КАРПЮК, г. Полтава



Домашний



Еще больше кулинарных хитростей — в издании «Домашний». Также в каждом номере: полезные идеи для дома, красоты, здоровья, сада и огорода, советы юристов, эксклюзивные интервью со «звездами». Подпишитесь на журнал — и они придут к вам прямо в дом! **Подписные индексы: П1196 «Почта России», 12659 «Почта Крыма».**

Еще больше кулинарных хитростей — в издании «Домашний». Также в каждом номере: полезные идеи для дома, красоты, здоровья, сада и огорода, советы юристов, эксклюзивные интервью со «звездами». Подпишитесь на журнал — и они придут к вам прямо в дом! **Подписные индексы: П1196 «Почта России», 12659 «Почта Крыма».**

Цветок



О том, какие еще пряноароматные растения можно вырастить в доме и на огороде, а также какими цветами украсить свой палисадник, читайте в журнале «Цветок».

Подписные индексы: П1210 «Почта России», 10370 «Почта Крыма».

Наши новинки!

«Страна десертов»

Кто из нас не любит сладенькое?! Особенно приготовленное своими руками. Чтобы открыть в себе кулинарный талант, необязательно заканчивать кондитерские школы и покупать дорогие ингредиенты. **В свежем спецвыпуске «Самобранки» — «Страна десертов»** — мы расскажем, как готовить изысканные десерты из самых простых продуктов, раскроем тонкости кондитерского дела. Торты, кремы, чизкейки, современные пирожные и классика из детства... Готовить вкусно — легко, главное — с любовью! **Уже в продаже.**



Польский сырник «Капучино»

По-польски он звучит как «сЭрник» — от слова «сэр» — сыр, в Польше «белым сыром» называют творог. Этот пирог — ближайший родственник американского чизкейка. Очень вкусный, с легкой кофейной ноткой.

Для теста: 300 г муки, 150 г сливочного масла, 100 г сахара, щепотка соли, 2 желтка, 2-3 ст.л. сметаны, 2 ч.л. разрыхлителя, тертая цедра лимона.

Для начинки: 600 г творога, 3 желтка, 5 белков, 50 г сливочного масла, 150 г сахара, по 3 ст.л. манки и крахмала, 3-3,5 ст.л. растворимого кофе, ванильный сахар, 5 крупных слив.

Для теста: в глубокую миску просеять муку с разрыхлителем и солью, добавить сахар, перемешать, натереть на крупной терке холодное масло, перетереть массу руками.

Добавить цедру, желтки и сметану, замесить тесто (если слишком мягкое, добавить немного муки), завернуть в полиэтилен, положить в холодильник на 30 мин.

Приготовить начинку: желтки взбить миксером с половиной нормы сахара (3-5 мин.), добавить размягченное масло, взбить. Порциями, не прекращая взбивать, добавить к ним творог, дважды пропущенный через мясорубку с мелкой решеткой.

По 1 ст.л. вмешать манку и крахмал, каждый раз взбивая миксером, влить кофе (его заранее залить 4 ст.л. кипятка, перемешать, остудить),



перемешать. Взбить охлажденные белки, потом всыпать оставшийся сахар и взбить до устойчивых пиков. По 1 ст.л. осторожно вмешать в творожную массу.

Разъемную форму-кольцо (d 22-23 см) смазать **маслом**, застелить пергаментом. Распределить тесто, сформовав бортики. Изнутри его смазать **белком**. Выложить творожную начинку, сверху разложить 5 крупных, нарезанных пластинами слив (свежих или консервированных персиков, абрикосов или ягоды). Выпекать в духовке 1 час 20 мин. при 180 град. Остудить сырник в духовке, вынуть из формы, подержать несколько часов в холодильнике (лучше поставить в ночь).

Наталья СТАЖАК,

г. Борне-Сулиново, Польша

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





ГОСТЕПРИИМНЫЙ АЗЕРБАЙДЖАН

Наша семья из Азербайджана, но уже 15 лет живем в Беларуси. Сыновья полюбили картофельные драники и «бабку», квашеную капусту и хлебный квас.

Но в праздники готовлю наши традиционные блюда. Плов, шашлык, кебаб. Кстати, наш плов отличается от узбекского: рис с шафраном и мясную основу (баранина с сухофруктами) готовлю по отдельности и соединяю лишь при подаче на стол.

Муж любит после «серьезного» застолья бутерброды с особым соленым творогом — «шором». Говорит, это лучше всякого мезима.

А еще он обожает черный чай с кусковым сахаром. У нас в стране чай пьют помногу, в любое время дня. К чаю пеку «Шакер буру».

*Камаля ЗАМАНОВА,
аг. Озеры Гродненской обл.*

Наше новое кулинарное путешествие — в солнечный и гостеприимный Азербайджан. Вас ждет встреча с самыми яркими национальными блюдами — «Довга», «Гатых», «Шакер бура». Приятных впечатлений!

«Шакер бура»

Это небольшие сладкие пирожки с «резным» рисунком на поверхности. В Азербайджане их выпекают во время весеннего праздника Новруз. Они олицетворяют собой луну.

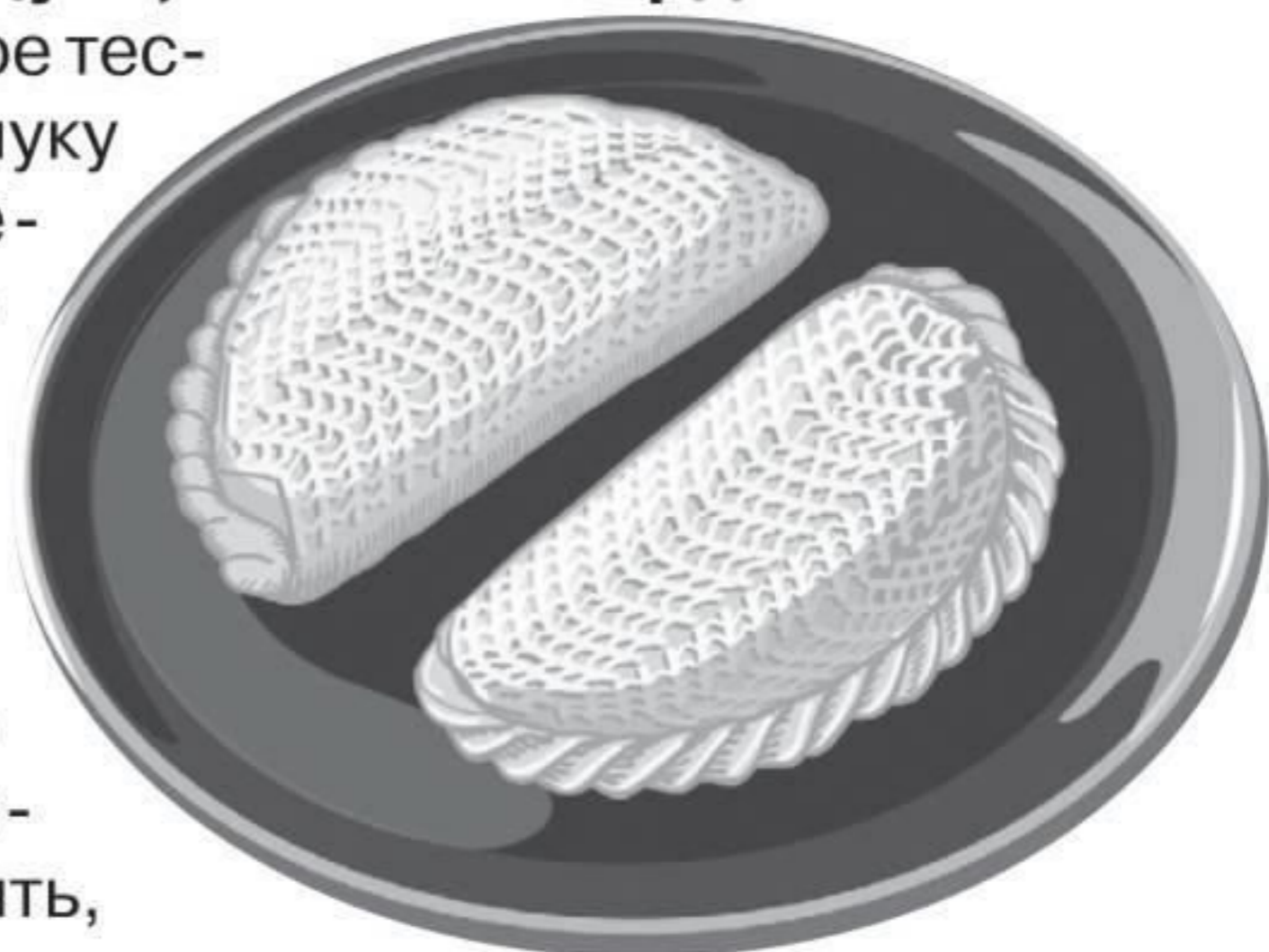
Для теста: 300 г муки, яйцо, 100 г топленого масла, 10 г прессованных дрожжей, 1 ст.л. сметаны, щепотка соли.

Для начинки: 1,5 ст. сахара, 350 г ядер миндаля или фундука, молотый кардамон.

Приготовить крутое тесто: просеянную муку смешать со сметаной, сырым яйцом, растопленным (не горячим!) маслом и дрожжами, разведенными в небольшом количестве воды, посолить, вымесить. Поставить в теплое место на 1,5 часа, чтобы подошло.

Тесто разделить на равные кусочки и скатать шарики размером с некрупное куриное яйцо, затем каждый раскатать в лепешку толщиной 0,5 см (d 8-10 см).

На одну половину ее положить 1 ст.л. с верхом начинки: измельченные орехи смешать с кардамоном и сахаром (пирожки должны быть



пухлыми). Накрыть второй половиной, края защипать косичкой.

Специальными щипцами «маггаш» или иголкой нанести на поверхность узоры.

Выпекать на противне в духовке 15-20 мин. при 180-200 град.

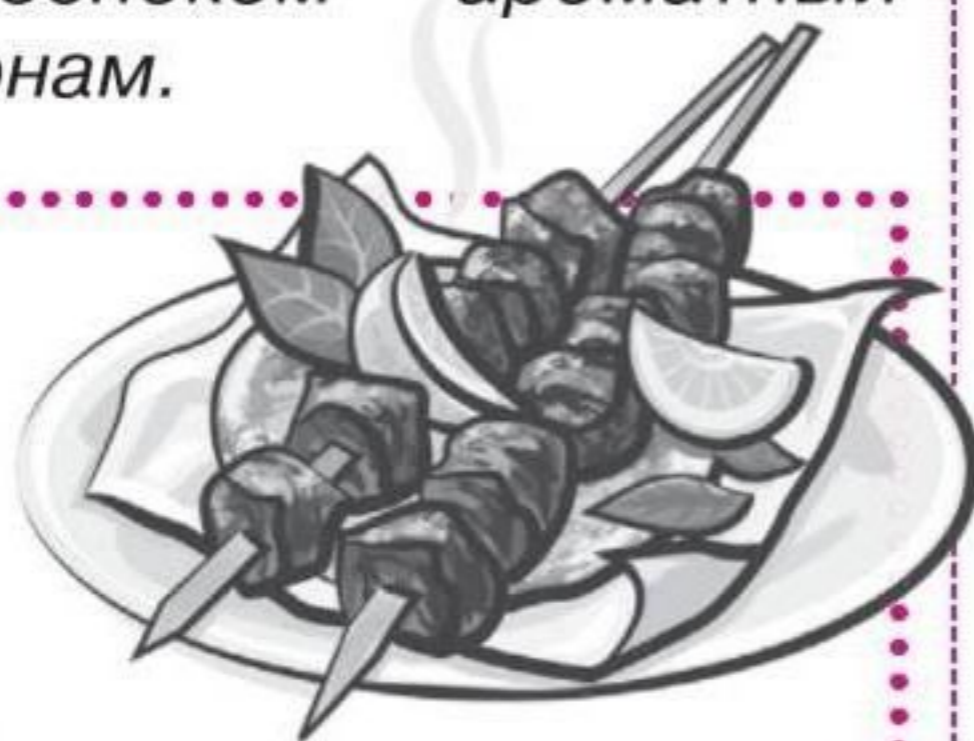
О готовности выпечки судят по цвету: низ «пирожка» слегка подрумяненный, а сам он — светлый.

«Гатых»

Незаменимый компонент многих блюд, соусов и просто мегаполезный кисломолочный продукт (типа простокваши, мацони). Подаю его к долме и другим «тяжелым» блюдам.

Вскипятить **3 л молока** (лучше домашнего), остудить до 50 град. (опущенному в молоко мизинцу не больно), разлить в литровые банки. В каждую добавить **по 1-2 ст.л. кефира** (сметаны, простокваши или их смеси), хорошо перемешать, накрыть полотенцем, укутать на 2-3 часа. Затем поставить в холодильник на ночь.

Мой совет: если в гатых добавить натертые на крупной терке огурцы и рубленую зелень лука, кинзы, укропа и петрушки, слегка посолить — получится вкусный суп. А если соединить с толченым чесноком — ароматный соус к макаронам.



ЛУЧШИЙ ШАШЛЫК

Для шашлыков лучше брать мясо

ягненка или телятину. Их мариновать не надо, достаточно перед приготовлением посолить и посыпать свежемолотым черным перцем. А вот старое мясо требует маринования, например, в гранатовом соке.

Отличное дополнение к шашлыкам — кисловато-острый соус из алычи.

Для долгого чаепития

Муж любит погонять чай с кусковым сахаром. Готовлю его сама.

В толстостенной кастрюле соединяю 1 кг сахара и 150 мл воды, ставлю на малый огонь. Как растает, увеличиваю огонь и, помешивая, варю 10 мин., пока не появится густая пена. Перекладываю в чугунную сковороду, дно и стенки которой хорошо смачиваю водой, даю остыть. Сахарный пласт потом измельчаю щипцами.

«Довга»

Освежающий легкий кисломолочный суп. Хорош и в горячем, и в холодном виде.

1 л гатыха, яйцо, 2 ст.л. круглого риса, 2 ст.л. муки, средний пучок шпината или щавеля, 2-3 зубчика чеснока, 6-7 листиков мяты, по маленькому пучку укропа и кинзы, соль.

В толстостенной кастрюле смешать яйцо, рис (предварительно замочить на 2 часа в холодной воде), муку и «гатых» (варианты: 1 л кефира + 2 ст.л. сметаны или 1 л гатыха + 300 мл воды), перемешать, чтобы не было комочков. Довести на среднем огне, помешивая, до кипения.

Всыпать в центр супа измельченные зелень и чеснок и, медленно помешивая по кругу, начав от краев кастрюли, варить 10 мин., посолить.





БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Хотите избавиться от лишних килограммов. И сила есть, и воля, а силы воли нет удержать свою руку, постоянно тянущуюся к чему-то вкусному. При такой зависимости впору идти к психологу... Чудесная новость для вас! Никуда ходить не нужно, психотерапевт Юлия ПИРОГОВА из г. Витебска сама у нас в гостях. И она подскажет, как укротить свой аппетит. Без диет и непосильной физкультуры, только ежедневным ведением дневника. Будем учиться слышать и понимать себя!

Услышать себя и... ПОХУДЕТЬ!

Для современного человека прием пищи — это не только утоление голода. С ним связано множество ритуалов и традиций: банкеты, дегустации, юбилеи, свадьбы и др. Зачастую мы едим, спасаясь от нехватки впечатлений или, наоборот, от стрессов. Еда помогает быстро успокоиться и обрести состояние внутреннего комфорта. Правда, ненадолго. А лишние килограммы «липнут»...

И тут важно научиться различать реальный голод в теле и голод, возникающий в голове. Телесный голод проявляется сосанием под ложечкой, «пустотой» в области живота, «урчанием». Он «терпелив», порой ему хватает «заморить червячка» — перекусить.

А вот навязчивая идея «хочу шоколада, мяса, семечек и др.» «живет» в голове. И это сильное желание доставляет большой дискомфорт. Что же делать с голодом «из головы»? Игнорировать и подавлять точно бесполезно. И бессмысленно пытаться воздействовать

«силой воли». Мне и моим клиентам нравится прием — «Пищевой дневник «20 минут». Именно 20 минут вы дайте себе, чтобы принять осознанное решение: съесть шоколад (мясо, булочку, торт) или нет.

Но вы не ходите вокруг шоколадки в ожидании, когда зазвучит таймер, а прислушиваетесь к себе, двигаясь к решению шаг за шагом.

ПРАВИЛА «ДНЕВНИКА»:

- Вести его ежедневно,
 - запись один раз в день,
 - продолжительность ведения — 3-4 недели.
- Так сформируется привычка задавать себе вопросы и находить ответы, связанные с эмоциональным состоянием.**



**ШАГ ПЕРВЫЙ:
УСЛЫШЬ СЕБЯ**

Подумайте, какого рода эмоция, ситуация или человек могли вызвать эту вашу тягу? Возьмите лист бумаги и запишите все мысли и ответы, которые пришли в голову. Орфография, почерк, нецензурные мысли не оцениваются. Никто не может вас осудить или оценить. Бумага все стерпит! Главное правило: писать, не отвлекаясь, все подряд, что придет в голову.

Причиной может быть любая неудовлетворенная потребность: в еде, безопасности, сне, любви, сексе, признании, уважении; любопытство, зависть, конфликт на работе и т.д. Это постепенно приведет к навыку слышать себя. И пониманию, «чего я сейчас на самом деле хочу».



«несъедобным» доступным способом — и должна уменьшиться. Если это не произошло, а так бывает, идите дальше.

**ШАГ ТРЕТИЙ:
ПРОСТИ СЕБЯ**

Если тяга очень сильна, человек может принять осознанное решение: я сейчас съем эту шоколадку, поскольку понимаю, что мне плохо, а других способов улучшить состояние у меня на данный момент нет.

«И что это меняет?», — спросите вы. Много! Если удовлетворить свою тягу «из головы» едой и пониманием, то не возникнут вторичные чувства вины и стыда (как правило, тяга их всегда провоцирует!). А они в свою очередь не спровоцируют новую «сверхидею» — заесть их чем-то вкусненьким/остреньким/жирненьким. Так мы разрываем порочный замкнутый круг. А «Дневник» нам в этом помогает.

Со временем у вас выработается привычка замечать свои потребности и эмоции и удовлетворять их не только едой. И, пожалуйста, напоминайте себе почаще, что привычка правильного питания прививается не контролем над собой, а ЗАБОТОЙ О СЕБЕ!

**ШАГ ВТОРОЙ:
ПОЙМИ СЕБЯ**

Спросите себя, каким «непищевым» способом вы можете удовлетворить нереализованную потребность или прожить эту эмоцию/ситуацию? Ответьте на вопрос: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы самой о себе позаботиться?». Например, вам грустно, вы себя давно ничем не баловали. Можете принять ванну; смазать тело любимым ароматным кремом; позвонить подруге и поболтать; посмотреть душевный фильм; прогуляться; купить нужную вещь и др. На этом этапе причина тяги выявляется и «проживается»

P.S. Кстати, за первую неделю ведения своего «Пищевого дневника «20 минут» я сбросила... 4 кг! И это, не ограничивая себя в еде и не увеличивая физических нагрузок.



ПОСИДЕЛКИ:

ОБЩАЕМСЯ

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

Знаменитые гурманы — МОЦАРТ

Вольфганг Амадей Моцарт (27.01.1756 — 5.12.1791) австрийский композитор и музыкант-виртуоз.

В пятилетнем возрасте вместе с отцом и сестрой отправился в концертный тур, который растянулся на 10 лет. Он познакомился с французской, английской, немецкой и итальянской кухней. Но очень скучал по простым зальцбургским блюдам. Однажды в Милане графиня фон Астебург устроила торжественный прием в его честь. На столе было много разных замысловатых блюд, но 14-лет-

нее дарование скромно попросило печеночные кнедли с кислой капустой.

Со временем вкусы композитора изменялись. Он полюбил вкусно есть. Среди его «фаворитов» были: запеченный каплун (откормленный петух), лимонный крем-суп с розмарином и медовое парфе с фруктовым соусом...

В наше время в Зальцбурге, в самом старом ресторане Европы — «Погребок монастыря Св. Петра», можно под музыку Моцарта поужинать блюдами по рецептам XVII-XVIII вв.

Из истории блюд

Суп «Повезе». Итальянский хлебный суп, запеченный в горшочке.

История блюда берет свое начало в далеком XVI в. После поражения под г. Павия король Франциск I, спасаясь от преследования, оказался возле скром-

ного крестьянского дома. Умирая от голода, он попросил хозяйку накормить его. Женщина состряпала суп из того, что было: куриного бульона, пары кусочков черствого хлеба, яиц и сыра.

Франциск посчитал похлебку едой, достой-

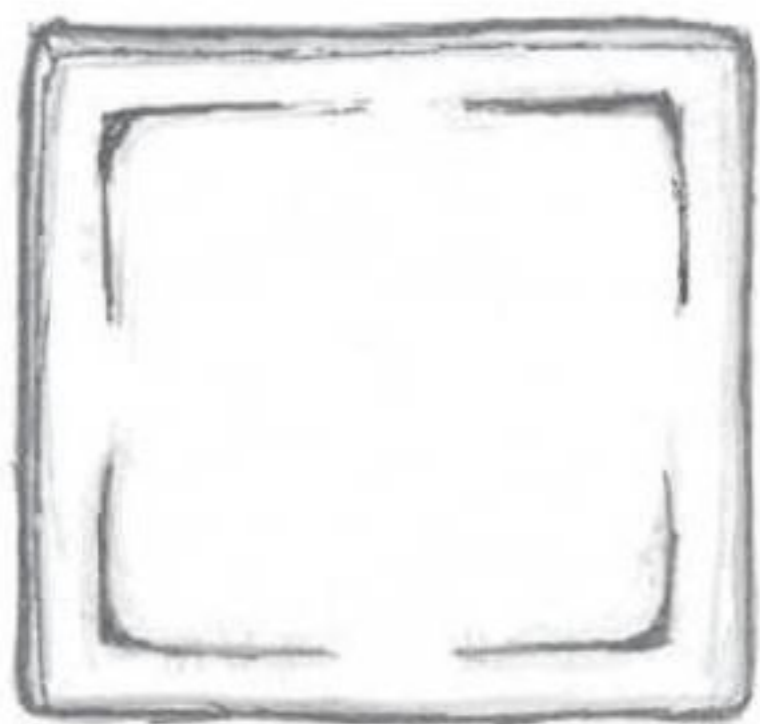
ной королей, и по возвращении во Францию включил суп в меню своего двора...

В наши дни блюдо подают в кафе и ресторанах Италии (русские туристы переименовали название в суп «Повеса»).

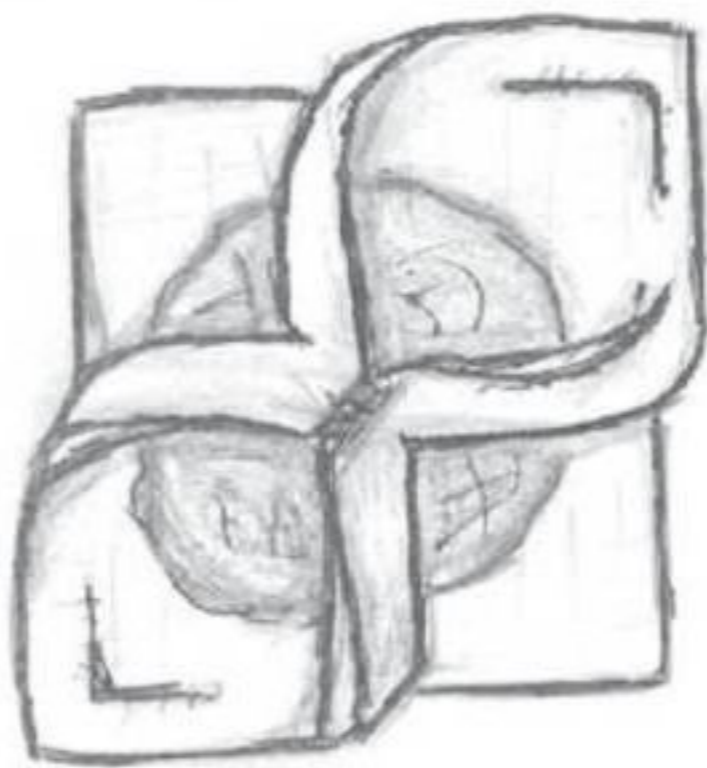
Ваш МИХАЛЫЧ

Слоеные «цветочки»

Слоеное тесто — универсальное: из него получаются прекрасные пироги с начинками, быстрые сытные закуски и пирожные с изысканным кремом. В этот раз приготовим изящный десерт.

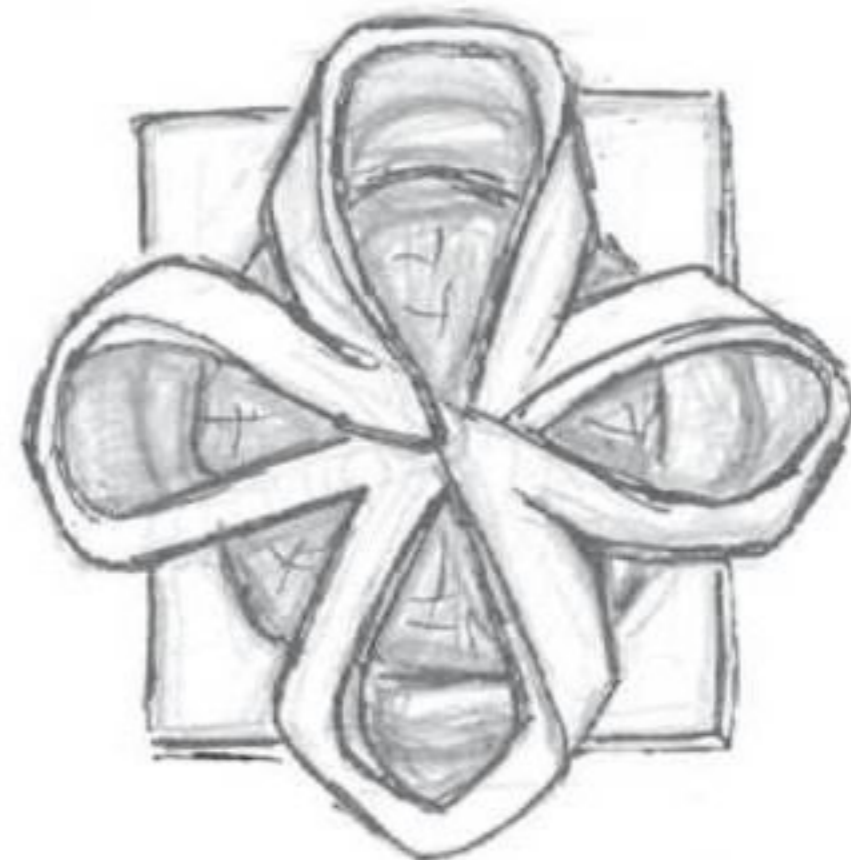


1. Размороженное слоеное бездрожжевое тесто раскатать в одном направлении толщиной в 5 мм, нарезать квадратами 10x10 см. Сделать в углах надрезы, как на рисунке.



2. На середине квадратов положить немного любой густой начинки (см. ниже «**варианты**»).

Соединить два противоположных уголка каждого квадрата по диагонали, защипать.



3. Затем соединить оставшиеся два уголка.

Выложить заготовки на противень, застеленный пергаментом, выпекать 20 мин. при 200 град. Остудить, посыпать сахарной пудрой.

КРЕМ «ПАТИСЬЕР»

Это одна из разновидностей заварного крема. Растереть **2 желтка с 2,5 ст.л. сахара** и **3 ч.л. кукурузного крахмала**. Вскипятить **300 мл молока с 2,5 ст.л. сахара** и **ванилином**, влить немного к желткам, помешивая. Интенсивно перемешивая, влить оставшееся кипящее молоко. На малом огне, помешивая, довести до загустения. Остудив, смешать с **40 г сливочного масла**.

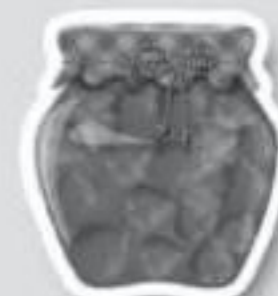
Еще варианты начинок:



по ломтику сыра и помидора,



по кусочку ветчины и сыра,



джем,



половинка груши,



вареная сгущенка,



рубленые распаренные сухофрукты.

Дмитрий БАБИЧ, пекарь, г. Киев.

Рис. Ирины ПЕРМИНОВОЙ

Зайка, настроенье дай-ка!

Порадуйте своих друзей и близких на Пасху таким симпатичным сувенирчиком. Кстати, «ушастиками» можно украсить интерьер кухни, посадив их в горшочки с зеленью, в бокалы на открытой полке или в широкую стеклянную вазу.

Материалы: хлопковая ткань (цветная и белая), наполнитель холлофайбер (синтепух), нитки мулине, черная краска акриловая по ткани, ленточка.

Сложить цветную ткань пополам лицевой стороной внутрь, карандашом наметить контур тела зайки.

Прострочить по контуру «яйца», начав и закончив строчку, отступив от острых краев вверх 3 см. Вырезать, дав припуск по краю 8 мм.

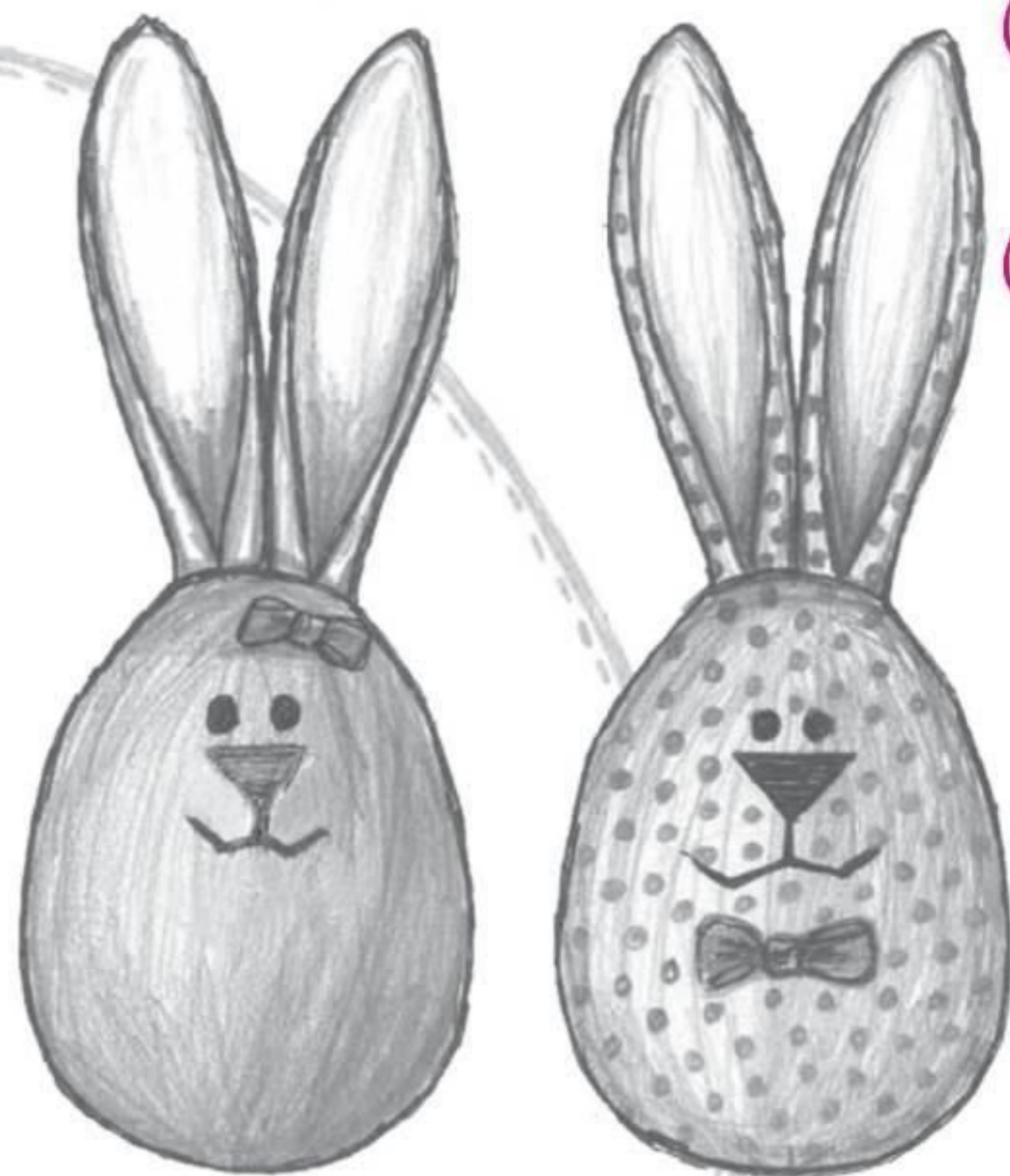
Сложить заготовку так, чтобы можно было по намеченному прострочить две выточки внизу. Вывернуть, наполнить плотно холлофайбером, зашить крестообразное отверстие потайным швом, чтобы получилось яйцо.

На прямоугольнике цветной ткани рядом наметить два ушка, учтя припуски 8 мм с каждой стороны двух деталей. То же самое сделать на белой ткани.

Обе заготовки наложить друг на друга лицевой стороной внутрь, совместив рисунки. Прострочить по контуру ушей, не застрачивая основание, вырезать с учетом припусков (8 мм).

С помощью карандаша вывернуть уши, сложить каждое пополам белой частью внутрь, края у основания сшить. Ушки к зайке пришить потайным швом, предварительно приколов булавками.

Булавками наметить глазки, внизу их карандашом прорисовать носик,



вышить его гладью, протянув нитку изнутри от крестообразного шва у основания зайца. Туда же и увести нить для закрепления (так проще запрягать узелки).

Деревянной шпажкой, обмакнув в краску, нарисовать два глаза на месте булавок. Подрумянить щечки косметическими румянами (а надежнее — розовой акриловой краской по ткани).

Ленточку завязать бантиком и пришить: для «девочки» — у основания ушей, для «мальчика» — на груди.

Ольга СЕМЧЕНКО, г. Могилев,

Рис. Ирины ПЕРМИНОВОЙ

* Размер выкройки дан в натуральную величину, поэтому можете смело переводить ее прямо со страницы.

**Подпишись
с 1 апреля
на 2-е полугодие
2020 года!**

**индекс
ПР110**

«Подписные издания» Официальный каталог
АО «Почта России»

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



Реклама

Реклама



ВНИМАНИЕ!

**Подпишись
с 1 апреля
на 2-е полугодие 2020 года!**

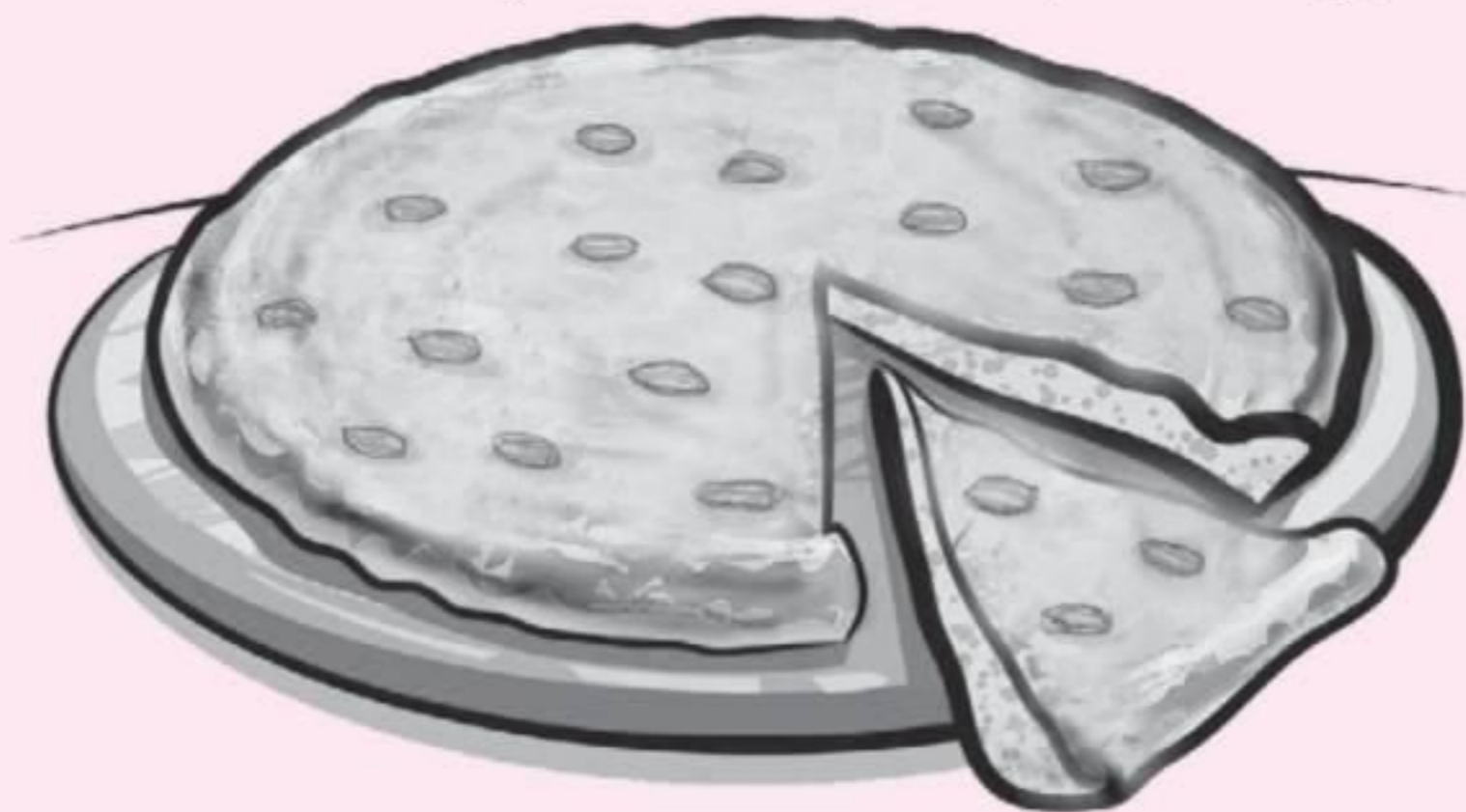
**индекс
П1203**

«Подписные издания» Официальный каталог
АО «Почта России»

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

Бретонский пирог

Особенность теста: структура пирога сильно зависит от добавок. Если положить фрукты, пирог будет влажным и мягким, а если взять орехи и испечь тонким слоем — будет сухой и рассыпчатый. Вкусен и теплым, и холодным.



120 г сахарной пудры, 150 г сливочного масла, 100 г миндаля, яйцо, 3 желтка, 180 г муки.

Пудру взбить с размягченным маслом. Добавить понемногу, хорошо взбивая, яйцо и желтки, всыпать муку. Готовое тесто выложить на противень, равномерно распределить по пергаменту, разложить миндаль (заранее залить его кипятком на 15 мин., очистить от кожицы, подсушить в духовке). Выпекать 12-15 мин. при 200 град.

Ваш МИХАЛЫЧ

Для начисления гонорара

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

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

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

«КУХОНЬКА МИХАЛЫЧА» 16+

№4 (176), 7 апреля 2020 г.

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

Учредитель и издатель

ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
E-mail: ru@toloka.com

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

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

Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

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

Свободная цена.

Подписано в печать 27.03.2020 г. в 12.00

Тираж 26 800 экз.

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

Отдел рекламы в Москве:

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

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

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

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

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

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

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

Издается с сентября 2006 года.

Выходит раз в месяц.

Следующий номер выйдет:

12 мая 2020 года

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

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

Друзья!

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



⊕ Все о полезных свойствах витаминов и минералов

⊕ Советы по питанию

⊕ Интересные факты и развенчание популярных мифов

Что действительно нужно вашему организму

Спрашивайте в точках продаж!