

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Цена 2,25 грн.

№5(19)



37876
всеукраинский индекс
49412
харьковский индекс

Идём гостей

Огуречные рулеты



Купаты



Караси в сметане



Обед в стиле
ГРИЛЬ



Тирамису: прославленное лакомство



Тирамису — итальянская сладость, завоевавшая мир. Нежное сочетание кофе и шоколада будоражило итальянцев, настраивало на игривый лад, в буквальном смысле — поднимало вверх — tirare su. «Подними меня вверх» — tira mi su, требовали итальянцы угородских кондитеров.

Рецепт на стр. 36-37

Читайте в номере:

Мясо	Гриль	4-5
	Купаты	6
	Куриные крылышки барбекю	7
	Шашлык из курицы в духовке	8
	Шашлык из осетрины, Кебаб из лосося со спаржей	9
	Соусы и маринады для шашлыка	10-11
	Запеканка из рыбы и риса, Хе из горбуши	12
	Караси, жаренные в сметане	13
	Котлеты из щуки	14
	Минтай, тушеный с луком и морковью	15
Рыба	Скумбрия в луковом соусе	16
	Филе рыбы с соусом песто	17
	Салат «Мимоза»	18
	Салат «Радуга», Салат с редисом и ветчиной	19
	Любимый салат Тете	20
	Салат из зелени, «Мой каприз»	21
	Салат «Цыпленок»	22
	Салат из огурцов и курицы, Бутерброды с зеленью	23
	Салат «Ницца»	24
	Салат с куриной печенью и грейпфрутом	25
Салаты и закуски	Салат с курицей и овощами, Огуречные рулеты с крабовым мясом	26
	Салат с куриными сердечками	27
	Салат с печенью трески и креветками, Салат из креветок	28
	Салат из печени с овощами, «Пчелки»	29
	Заправки для салатов	30-31
	Беляши	32
	Чебуреки с мясом	33
	Самса слоеная	34
	Хачапури	34
	Тирамису	36-37
Выпечка	«Муравейник»	38
	Творожные баранки	39
	Трюфель	40
	Торт-суфле «Чудо»	41
	Торт «Прага»	42-43
	Вы просили рассказать. Е-добавки	44-45
	Здоровье. Что пить?	46-47
	Здоровье. Травы для приправы	48-49
	В мире интересного. Кулинарные пристрастия Виндзоров	50-52
	Психология. Умножаем богатство	54-55
Стиль. Весна/лето 2011	56-57	
Цветник	60-61	
Косметология. Ногти — просто блеск!	62-63	
Диеты	64-65	
Рецепт от звезды	66	



Дорогие читатели!

Когда приходит теплая весна и солнце начинает пригревать сильнее, почему-то особенно хочется свежей зелени, легкого салатика из огурчиков и помидорчиков, зеленого лука. Как здорово, что скоро у нас появится возможность разнообразить свой рацион свежими овощами!

В этом выпуске журнала мы напомним самые популярные рецепты легких салатиков, которые не займут много времени и наверняка понравятся вашим близким. Салаты из зелени с разнообразными заправками станут отличными помощниками, если вы захотите немного похудеть к лету.

В майском номере мы поделимся с вами рецептом настоящего тирамису, расскажем о кулинарных пристрастиях английской королевской семьи и откроем сезон чебуреков и беляшей.

Ну и конечно же, какой май не обходится без всеми любимых шашлыков и блюд, приготовленных на гриле? Выезд на природу в мае, когда свежий, прозрачный воздух смешивается с запахом зеленой травы и дымком от шашлыка, давно стал нашей национальной традицией! Вам уже захотелось поехать на природу и приступить к воплощению гриль-фантазий? Что ж, не будем мешать!

Гл. редактор Ирина Завгородняя





Анастасия Мельникова: «Готовлю по праздникам»

этим принципом. Скажем, в детстве мечтала о трех вещах: о белой лошадке, о белом рояле и о белом «мерседесе». Причем «мерседес» в моих детских мечтах был непременно с номером «777». Я тогда еще не знала, что это счастливое число, просто оно мне очень нравилось. Когда спустя много лет я смогла купить себе первый «мерседес», правда, он был черный, я два месяца ждала номер из детской мечты. С тех пор поменяла уже три автомобиля. Теперь у меня наконец-то белый «мерседес», а три семерки кочуют с машины на машину.

— **А как насчет белой лошадки и белого рояля?**

— Белую лошадку и белый рояль я купила уже дочке. Но прошу заметить, все это не упало с неба. Чтобы исполнились детские мечты, пришлось много и тяжело трудиться!

— **Вы — строгая мама? Чаще балуете свою дочь или ругаете?**

— А за что ее ругать. Маня очень много работает. Если честно, иногда у меня возникает такое чувство, что дочка сейчас больше занята, чем я. Школа, музыкальная школа, теннис, плавание, английский, конюшня. Единственный выходной, когда Маня может ничего не делать, — суббота. Любопытно, что чем больше я ее балую, тем серьезней дочка относится к своим обязанностям. За что, спрашивается, ругать такого ребенка?!

— **А о чем вы сейчас мечтаете?**

— Мечтаю привести в порядок мансарду над своей квартирой, которую я недавно официально перевела в собственность. Часть пространства хочу отдать Маше, чтобы у нее была своя комната. А остальное просто отремонтировать. Вдруг я останусь без работы, тогда эту часть мансарды можно будет сдавать и спокойно жить на эти деньги. А еще хочу построить рядом с родительской дачей в Мельничьих Ручьях небольшой домик. С апреля по ноябрь мы живем за городом, вот и хочется иметь свой дом, чтобы не слишком стеснять маму.

— **Вы, помнится, мечтали еще родить Маше братика или сестричку...**

— Я бы с удовольствием это сделала, но, согласитесь, ребенку нужен отец. Честно скажу, не могу пожаловаться на отсутствие женихов, но хотелось бы, выходя замуж, если не верить, то хотя бы надеяться, что это навсегда! А глядя на современных мужчин, у меня на этот счет возникают некоторые сомнения. С ответственностью у них напряженно, к сожалению. Не у всех, я знаю массу достойных примеров, но мне пока не повезло... Однако, если Бог даст, обязательно выйду замуж и рожу еще ребенка. А может быть, Маня быстрее родит мне внуков. И я буду их «душить» своей любовью.

КОРОННЫЕ БЛЮДА

— **Настя, когда вы приготовили свое первое блюдо?**

— Трудно вспомнить. Все было как-то сразу: мама делает тесто — я рядом. Мама режет капусту для пирога — я ей помогаю. Мама варит кашу для младшего брата — я ее помешиваю. Словом, все мои кулинарные навыки родом из детства. Похожая история и с моей дочкой Маней происходит. Ей было 9 месяцев, когда она впервые готовила со мной пироги. Взяла

кусочек теста, стала лепить из него «снежки» и кидаться ими в меня, радостно при этом хохоча. С тех пор дочка с удовольствием возится с тестом.

— **Как же так вышло, что вы обожаете готовить, а сами голодаете?**

— Кто вам сказал, что я обожаю готовить? Я просто люблю, чтобы моим родственникам и друзьям было вкусно, когда они приходят в гости. Словом, готовлю либо по праздникам, либо когда Маня хочет вкусенькой маминой каши. Ну, и еще когда интересно попробовать новое блюдо. Недавно по рецепту крестной сестры научилась делать необычный винегрет, больше похожий на селедку под шубой. Мы за вечер его съели. Хотя обычный винегрет стоит дня по три.

— **А себя в еде ограничиваете с какой целью?**

— Просто считаю, что любая женщина обязана за собой следить. А уж с моей профессией — сам Бог велел. У меня от природы склонность к полноте. Папочка весил 136 кг, мама в теле. У нее кость тяжелая, да и братья немаленькие, так что мне есть категорически нельзя. Любая булочка или ложка сахара сразу видна.

— **У каждой хозяйки есть какие-то коронные блюда. Чем вы своих гостей потчуете?**

— В первую очередь, это всевозможные пироги. Весь секрет в тесте — оно у меня бездрожжевое и очень тонко раскатано, потому что все мои подружки постоянно на диетах. Начинки самые разные: с капустой, мясом, рисом. Также это разнообразные салаты и сладкое: бланманже, торты и прочее. А вот долму, скажем, готовим все вместе, потому что обычно приходится крутить 700-900 штук. Просто гости у нас начинаются от 50 человек!

Еще в первом классе Анастасия Мельникова написала в тетрадке у школьной подружки: «19 сентября 1969 года родилась актриса Анастасия Мельникова». Чтобы детская мечта стала реальностью, Насте пришлось изрядно постараться. Сегодня она много снимается в кино, играет в театре, ведет программы на ТВ. И чувствует себя уверенно не только на съемочной площадке, но и в роли мамы и домашней хозяйки.

МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ...

— **Настя, вы любите повторять в интервью, что успех начинается с мечты...**

— Несколько лет назад, снимаясь в фильме «Бес», я увидела эту фразу, выбитую на фасаде одного из домов, и она мне очень понравилась. Думаю, что подсознательно я всегда руководствовалась

Времена, когда древние люди бегали с палочками и поджаривали добычу на углях, оставшихся после обогрева родной пещеры, прошли. Сейчас выбор приспособлений для приготовления пищи на огне велик: мангалы, печи, барбекю, коптильни, вертела...

На углях можно приготовить что угодно: прекрасно получатся овощи, фрукты, мясо, птица, морепродукты и рыба. Мясо лучше выбирать не замороженное, максимально молодое — оно будет гораздо мягче. К тому же его можно и вовсе не мариновать.



СЕМГА НА ГРИЛЕ

Рыбу разделяем на порционные куски. Для маринада смешиваем лимонный сок, соль, белый перец, чеснок, оливковое масло и рубленый тархун. На квадратики фольги выкладываем смесь из маринада, сверху кладем рыбу, заворачиваем. Готовим рыбу на решетке около 7-10 минут.

Обед в стиле гриль

Существует ряд правил, которые помогут приготовить изумительные блюда с аппетитной корочкой и легким запахом дымка:

1. Продукты как на решетке, так и на гриле надо переворачивать один раз.
2. Рекомендации по времени приготовления примерны: все зависит от жара углей, погоды и вашего терпения.
3. Нужно обязательно следить за хорошей прожаркой мяса: румяная корочка весьма обманчива.
4. Мясо лучше нарезать поперек волокон, чтобы избежать «эффекта резины».
5. Свежее мясо стоит мариновать не дольше двух часов, а с кислотами маринадами и вообще не дольше 30 минут.
6. Увявшие остатки зелени можно связать в пучок и кинуть на угли перед жаркой — мясо и рыба приобретут прекрасный аромат.
7. Ни в коем случае не используйте в качестве углей дрова хвойных пород: перегоревшие смолы вредны для здоровья!
8. Новой решетке для гриля нужно дать обгореть, затем смазать жиром или маслом.

ЖАРКОЕ С ЧЕСНОКОМ НА ГРИЛЕ

6 бифштексов или кусочков филе толщиной 4-5 см, 6 небольших очищенных зубчиков чеснока.

С мяса срезаем излишний жир. Каждый зубчик чеснока разрезаем на четыре дольки. С помощью острого ножа делаем четыре продольных разреза на одной стороне каждого бифштекса по направлению от края к центру. В каждый надрез кладем дольку чеснока. Помещаем бифштексы на гриль. Обжариваем с одной стороны, переворачиваем и жарим до желаемого результата.

ШАМПИНЬОНЫ НА ГРИЛЕ

Шляпки шампиньонов маринуем с розмарином, чесноком, оливковым маслом, солью и перцем. Время обжарки — 1 минута на каждую сторону.



ТЕЛЯТИНА С ПАПРИКОЙ И ЛИМОНОМ

Эскалопы из телятины, оливковое масло, 1/2 ч. л. молотой паприки, 1 лимон, зеленый салат.

Гриль разогреваем. Эскалопы хорошо отбиваем. Лимон нарезаем дольками на четыре части. Отбитое мясо натираем маслом, солим и посыпаем паприкой. Кладем мясо и дольки лимона на гриль и обжариваем с двух сторон до готовности. Блюдо подаем с зеленым салатом и лимоном.



ЧЕВАПЧИЧИ

300 г рубленой говядины, 300 г рубленой баранины, 4 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. молотого сладкого перца, соль, оливковое масло.

Мясо смешиваем, добавляем одну мелко нарезанную луковицу, соль, перец, измельченный чеснок. Замешиваем фарш и формируем из него колбаски длиной около 5 см. Колбаски жарим на гриле, при этом аккуратно их переворачиваем, смазывая кисточкой оливковым маслом. Оставшийся лук мелко режем, кладем на него готовые колбаски и подаем к столу.

ОВОЩНАЯ ИКРА ПО-КАВКАЗСКИ

На каждом шампуре размещаем по 3 целых баклажана, 3 помидора, 3 болгарских перца. На открытом огне обжариваем их до состояния обугливания кожицы. В воде смываем сгоревшую кожицу, все овощи измельчаем до состояния икры. Солим, перчим, добавляем травы (кинзу, петрушку, базилик, чеснок).



Купаты

- 700 г свинины,
- 300 г говядины,
- 100 г сала,
- 2 луковицы,
- 0,5 головки чеснока,
- соль, черный молотый перец,
- зерна граната или барбариса,
- свиные кишки.

Мякоть свинины и говядины вместе со свиным салом и луком пропускаем через мясорубку, добавляем соль, черный молотый перец, толченый чеснок. Вливаем в фарш немного холодной воды или бульона, тщательно вымешиваем. Затем добавляем зерна граната или барбариса, осторожно перемешиваем, чтобы не помять зерна. Можно приготовить купаты и без барбариса и зерен граната.

Очищенные, вымоченные в воде и хорошо промытые кишки заполняем через маленькую воронку фаршем, но не

очень плотно. Размер купат должен быть около 20-30 см. Концы купат перевязываем шпагатом и соединяем, придавая купатам форму подковки. Готовые купаты на одну минуту опускаем в кипящую воду, после чего даем им остыть. Такие купаты можно хранить на воздухе две недели.

Перед употреблением в пищу купаты выкладываем на сковородку с разогретым жиром (или растительным маслом), хорошо обжариваем их с обеих сторон. К столу подаем горячими.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ:

Если у вас нет специальной насадки для наполнения колбас фаршем, можно собрать такое нехитрое приспособление: у пол-литровой пластиковой бутылки вырезаем доньшко, кишку прикрепляем к горлышку бутылки, закладываем в нее фарш, проталкиваем его другой пластиковой бутылкой меньшего диаметра.



Крылышки барбекю

- 1 кг куриных крылышек,
- 1/2 стакана коричневого сахара,
- 1/2 стакана томатной пасты (или кетчупа),
- 2 ст. л. вустерского соуса,
- 1 ч. л. порошка чили,
- 1 ч. л. орегано,
- 1 ч. л. чесночного порошка,
- 1 ч. л. чабреца,
- 1 ч. л. лукового порошка,
- 1 ч. л. молотой паприки,
- 1 ч. л. базилика,
- 1 ч. л. черного молотого перца,
- соль по вкусу.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ:

вустерширский соус — традиционный кисло-сладкий, слегка пикантный английский соус, приготавливаемый из более чем 20 компонентов. Рецептuru соуса может варьироваться.

СОВЕТ: куриные крылышки можно замариновать в смеси красного молотого перца, подсолнечного масла и соли — все ингредиенты берутся по вкусу. Этой смесью натереть крылышки и поставить в холодильник на 2 часа. Запекать на решетке.

Куриные крылышки моем и обрезаем, обсушиваем. Затем выкладываем их на сковороду для запекания и готовим в предварительно разогретой духовке в течение 10 минут.

Тем временем готовим соус. Для этого смешиваем коричневый сахар с томатной пастой (или кетчупом), добавляем вустерский соус, приправы и специи.

Спустя 10 минут крылышки переворачиваем, смазываем соусом и запекаем 8 минут. Еще раз смазываем крылышки соусом и оставляем запекаться 2 минуты.

Достаем крылышки из духовки, поливаем оставшимся соусом. К столу подаем горячими.

Шашлык из курицы в духовке

- 700 г куриных окорочков или филе курицы,
- 3-4 небольшие головки лука,
- 2-3 зубчика чеснока,
- 1/2 лимона,
- 2 ст. л. томатной пасты,
- 1 ст. л. сметаны,
- 0,5 ст. л. сушеного тимьяна,
- 0,5 ст. л. приправы хмели-сунели,
- соль и черный молотый перец — по вкусу,
- 1 головка синего лука,
- 2-3 небольших помидора,
- 1 сладкий перец,
- 200 г шампиньонов.

Половинку лимона, белый лук и зубчики чеснока очищаем, складываем их вместе в блендерный стакан и измельчаем.

Курицу или окорочка разделяем на небольшие порционные кусочки, складываем в миску, туда же добавляем измельченные лук, лимон и чеснок, перец, соль, сметану, томатную пасту, специи. Все хорошо перемешиваем.

Ставим курицу мариноваться в холодильник на несколько часов, можно оставить шашлык пропитываться даже на сутки. Синий лук и помидоры нарезаем кружочками, сладкий перец нарезаем квадратиками. Шампиньоны хорошо промываем и обсушиваем (ни чистить, ни резать их не нужно).

Нанизываем замаринованную курицу на шампуры, перекладывая луком, помидорами и грибами.

Жарим шашлык на решетке в духовке при температуре 200°C в режиме гриля по 10-12 минут с каждой стороны.

Шашлык из осетрины

- 1,5 кг филе осетра,
- 160 г сухого белого вина,
- 4 ст. л. растительного масла,
- 1 лимон,
- 2 луковицы среднего размера,
- 2 сладких перца,
- 4 помидора среднего размера,
- лавровый лист,
- черный молотый перец и соль.

Филе рыбы нарезаем порционными кусочками, заливаем их маринадом, приготовленным из вина, растительного масла, лимонного сока, репчатого лука, перца и соли. Оставляем рыбу на 2 часа, чтобы она хорошо пропиталась.



Сладкий перец и помидоры моем, после чего нарезаем их кусочками такой же величины, как и рыбные.

Замаринованную рыбу нанизываем на шампур, чередуя куски со сладким перцем и помидорами. Жарим шашлык на решетке (не забывая поворачивать) до тех пор, пока со всех сторон не образуется золотистая корочка.

Кебаб из лосося со спаржей

- 550 г филе лосося,
- 200 г верхушек спаржи,
- 3 ст. л. острого соуса чили или кисло-сладкого соуса,
- 1 ст. л. растительного масла.

Филе лосося нарезаем кубиками 2,5x2,5 см.

Верхушки спаржи вместе с нарезанным лососем складываем в миску, заливаем все соусом чили (или кисло-сладким соусом) и растительным маслом.

Накрываем миску крышкой и ставим в холодильник на 30 минут. Маринованный лосось и спаржу попеременно насаживаем на шампур.



Приправляем шашлык специями и запекаем его на решетке по 3 минуты с каждой стороны.

Маринады для шашлыка

У каждого есть свой фирменный рецепт приготовления шашлыка, однако иногда стоит попробовать что-то новое — у вас появится шанс отведать любимое блюдо, приобретшее доселе незнакомый, пикантный привкус.

Одной из важных составляющих рецепта любого шашлыка является маринад, в котором он замачивается. Не бойтесь экспериментировать!

Количество ингредиентов в маринаде вы можете выбрать на свой вкус.

1) Гранатовый сок, зира, перец, кориандр, рубленый репчатый лук (с зирой будьте осторожнее, т. к. она имеет очень специфический привкус).

2) Сухое вино (желательно красное), лук, соль, перец, специи.

3) Виноградный уксус, соль, лавровый лист, гвоздика, мускатный орех, корень петрушки, лук, морковь, чеснок.

4) Любое сухое вино, виноградный уксус, морковь, лук, гвоздика, лавровый лист, чеснок, тмин, душистый перец.

5) Лук, томатный соус.

6) Красное сухое вино, лавровый лист, можжевельник, черный перец.

7) Кефир, белый хлеб, лук, соль, перец.

8) Мелко нарезанный лук, лимон, лавровый лист, перец, помидор, зелень. Мясо и специи перекладываем слоями.

9) Лук репчатый, петрушка, укроп, помидоры, соль, перец — маринад для рыбы.

10) 8 ст. л. йогурта, 3 измельченных чесночных дольки, небольшой ломтик имбиря, натертого на терке, сок 1 лимона, 1 ст. л. молотой куркумы, 1 ст. л. молотого кориандра, 1 ст. л. молотого тмина, 1 ст. л. гарам масала (индийская смесь специй), 1/2 ст. л. молотого жгучего красного перца, соль по вкусу.

11) 1 кг свежих помидоров, 1 кг лука репчатого, соль, сахар, черный молотый перец, красный молотый перец.

Лук и помидоры перекручиваем через мясорубку и добавляем специи по вкусу.

12) Говядину можно замариновать на 4 часа в сухом красном вине, с добавлением помидоров или лука, растительного масла и приправ. Лучше всего подойдут: розмарин, кориандр, горчица, орегано, тимьян, черный перец.

13) Маринад для свинины: сухое вино или светлое пиво, любое растительное масло (лучше оливковое). Из приправ можно взять базилик, лавровый лист, острый перец, кориандр, тимьян. Свиное мясо нужно мариновать около 12 часов.

Рецепты соусов

Вкус мяса, бесспорно, зависит и от соуса, с которым его едят.

ВЕНГЕРСКИЙ СОУС

К жаркому из свинины, свиному шницелю, холодным котлетам и другим мясным блюдам

- 200 г майонеза,
- 70 г вареного окорока,
- 3 ст. л. мелко нарезанного сладкого перца,
- соль и перец — по вкусу.

Вареный окорок нарезаем мелкими кубиками (чем мельче, тем лучше), смешиваем с паприкой, заливаем майонезом, хорошо перемешиваем.

С КРАСНЫМ ВИНОМ

К холодному красному мясу, дичи

- 200 г майонеза,
- 4 ч. л. горчицы столовой,
- 2 ст. л. сахара,
- 70 мл красного вина.

Все компоненты тщательно перемешиваем.

МАЙОНЕЗ С ХРЕНОМ

К холодному жареному мясу, буженине, ветчине, языку, поросенку, заливной рыбе

- 200 г майонеза,
- 4 ст. л. столового хрена,
- 2 ст. л. натертого на мелкой терке зеленого яблока,
- соль и перец — по вкусу.

К тертому яблоку добавляем готовый хрен. Заливаем майонезом. Хорошо перемешиваем.

РАПСОДИЯ

К холодному куриному мясу

- 200 г майонеза,
- 50 мл молока,
- 50 мл белого вина,
- 4 ст. л. мелко нарезанных маринованных огурцов,
- 2 ст. л. мелко рубленой свежей петрушки,
- 2 ст. л. мелко рубленого свежего укропа,
- 2 ст. л. мелко порезанного зеленого лука,
- 4 зубчика чеснока.

Смешиваем майонез, белое вино и молоко. Измельчаем чеснок, смешиваем с зеленью и маринованными огурцами. Все тщательно перемешиваем.

Запеканка из рыбы и риса

- 1 стакан риса,
- 600 г рыбного филе,
- 3 ст. л. сливочного или растительного масла,
- 100 г сметаны,
- 2 ст. л. томат-пасты,
- 1 яйцо,
- 2 ст. л. молока,
- соль, перец молотый,
- зелень петрушки.



Рис промываем, варим в большом количестве воды, откидываем на сито, даем стечь воде.

В смазанную жиром форму выкладываем слой риса, слой измельченного рыбного филе, поливаем смесью сметаны и томат-пасты, в ко-

торую добавлены соль, перец, мелко нарезанная зелень.

Сверху кладем кусочки масла, ставим форму в предварительно разогретую духовку.

Через 20 мин. вынимаем, поливаем смесью взбитого яйца и молока и снова помещаем в духовку до появления легкой золотистой корочки. Подаем с салатом.

Хе из горбуши

- Горбуша свежемороженая,
- 5 ст. л. растительного масла,
- 5 луковиц, чеснок,
- 1 ст. л. сахара,
- 1,5 ст. л. соли,
- 2 ст. л. 70%-ного уксуса,
- 1,5 ст. л. соевого соуса,
- 1 ч. л. кориандра,
- 1 морковь.

От рыбы отрезаем голову, хвост и плавник (их можно использовать для ухи). Нарезаем порционными кусочками, удаляем кости.

Нарезаем лук тонко полукольцами. Морковь шинкуем, как на корейскую морковь. Складываем в кастрюлю. Сюда же добавляем остальные приправы: мелко нарезанный чеснок, кориандр, сахар и соль, соевый соус и уксус, растительное масло. Рыбу аккуратно перемешиваем и ставим в холодильник для маринования минимум на 3-4 часа.

КСТАТИ: Дальневосточная (китайская, корейская) кухня ценна тем, что продукты при приготовлении подвергаются минимальной тепловой обработке или вообще употребляются свежими в сочетании с острыми приправами и маринадами. Одним из самых простых в приготовлении является корейский салат хе (или кхе). Он готовится из свежей рыбы или парного мяса.



Караси, жаренные в сметане

- 1 кг карасей,
- 1/2 стакана растительного масла,
- 2 луковицы,
- 3 яйца,
- 2 стакана сметаны,
- сухари панировочные,
- зелень петрушки или укропа,
- соль по вкусу.

золотистого оттенка, слегка охлаждаем.

Яйца взбиваем и смешиваем с обжаренным луком.

Рыбу обмакиваем в яично-луковую смесь, панируем в сухарях. Обжариваем на раскаленной сковороде, где жарился лук, с обеих сторон.

Поджаренную рыбу выкладываем на сухую сковороду, заливаем сметаной, доводим 2 раза до кипения, но не кипятим.

Карасей чистим, потрошим, солим и обсушиваем.

Лук мелко шинкуем и обжариваем на растительном масле до легкого

Перед подачей посыпаем рубленой зеленью.



Котлеты рыбные из щуки

- 1 кг замороженной рыбы без головы,
- 160 г белого батона без корочек, 150 мл молока,
- 150 мл воды,
- 50 г сливочного масла,
- 1 ч. л. соли без горки,
- 1/4 ч. л. черного молотого перца,
- 1 стакан панировочных сухарей,
- 1 стакан растительного масла без запаха для жарки.

Щуку размораживаем заранее при комнатной температуре, а лучше ночью в холодильнике.

Срезаем филе, снимаем кожу, удаляем все кости. Кожу и кости можно отложить для ухи.

Должно получиться примерно 650 г рыбного филе.

Хлеб режем кусочками, заливаем смесью молока и воды.

Пропускаем через мясорубку рыбное филе и сливочное масло.

Смешиваем вместе рыбу, масло, хлеб, соль и перец. Хорошо размешиваем и еще раз пропускаем через мясорубку.

Разогреваем масло на сковороде. Формируем котлеты, каждую выбиваем (котлеты с силой бросают из одной ладони в другую, тогда фарш становится более однородным, котлеты приобретают форму, становятся гладкими).

Обваливаем котлеты в панировочных сухарях и жарим на среднем огне до золотистой корочки с двух сторон.



Минтай, тушеный с луком и морковкой

- 500 г филе минтая,
- 1 большая луковица,
- 1 большая морковь,
- 1 ст. л. растительного масла,
- по 4 горошины черного и душистого перца,
- 1 лавровый лист,
- 1/2 ч. л. соли.

Лук режем кубиками. Морковь чистим, моем, натираем на крупной терке. Рыбу моем, удаляем кости, если они есть, нарезаем на крупные кусочки.

Лук обжариваем до прозрачности на масле в глубокой сковороде или сотейнике.

Добавляем морковь и обжариваем до мягкости моркови все вместе. Укладываем сверху рыбу. Вливаем 1 стакан теплой воды. Солим, добавляем специи.

Закрываем крышкой. Доводим до кипения, убавляем огонь до минимума и тушим, не поднимая крышки, 40 минут.

Раскладываем по тарелкам, посыпаем зеленью.

Макрель — это европейское торговое название скумбрии. И когда кто-то в книжках или кино ест жареную, печеную или еще какую макрель — он ест нашу родную скумбрию. Правда, мы привыкли ее видеть только в соленном, копченом виде. Но сейчас она появилась в свежемороженом виде в магазинах, а значит, можем попробовать приготовить ее на европейский лад. Например, по-французски.



**Скумбрия
в луковом соусе**

- 2 тушки скумбрии (или 4 филе),
- 2 луковицы,
- 2 ст. л. муки,
- 1 ч. л. соли без горки,
- 5 горошин черного перца,
- 1 ст. л. сливочного масла,
- 1/4 стакана воды,
- 0,5 ст. л. рубленой петрушки.

Скумбрию чистим, разделяем на филе. Каждое филе разрезаем на 4 части. Промываем, обсушиваем.

Перец толчем в ступке, смешиваем с солью и мукой.

Рыбу обваливаем в муке.

Лук чистим и нарезаем полукольцами.

Масло растапливаем, обжариваем в нем лук до прозрачности. Добавляем рыбу и обжариваем вместе с луком с каждой стороны по 10 минут.

Вливаем воду, накрываем крышкой и тушим 5 минут.

Выкладываем на тарелки. Посыпаем рубленой петрушкой.

**Филе рыбы
с соусом песто**



- 400 г рыбного филе,
- небольшой пучок петрушки,
- 2 ст. л. оливкового масла,
- 4 ст. л. миндаля,
- 1/4 небольшой луковицы,
- белый перец,
- чеснок,
- лимонный сок,
- соль,
- острый перец — по вкусу.

мельчать, пока получится некое подобие песто. Приправляем солью и перцем. Можно половину петрушки заменить кинзой, добавить чеснок, лимонный сок, острый перец по вкусу.

На рыбном филе, приправленном белым перцем, делаем на коже параллельные неглубокие надрезы (если филе с кожей) и, разогрев на среднем огне немного оливкового масла, обжариваем каждое филе по 5 минут со стороны кожи, переворачиваем и снимаем с огня через 2 минуты.

Выкладываем рыбу на тарелки, «укрываем» всю ее поверхность соусом и подаем.

Заливаем миндаль кипятком, через несколько минут сливаем воду и очищаем орехи от кожицы.

Измельчаем в блендере зелень петрушки, добавляем орехи, лук, оливковое масло и продолжаем из-

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ: песто (итал. Pesto, от pestato, pestare — топтать, растирать, давить) — популярный соус итальянской кухни на основе оливкового масла, базилика и сыра. Существует в разных вариациях.

«Мимоза»



1-й СПОСОБ

- 1 банка рыбных консервов в масле (например, сайра),
- 1 большая луковица,
- 1 средний картофель,
- 1 средняя морковь,
- 6 яиц, сваренных вкрутую,
- майонез — по вкусу.

Картофель и морковь отвариваем. Желтки отделяем от белков. Натирем на терке картофель, морковь и белок. Лук мелко шинкуем. С консервов сливаем сок, нарезаем или измельчаем вилкой. Выкладываем слоями, каждый слой промазывая майоне-

зом: консервы, лук, картофель, морковь, белок яиц, лук, желток яиц, протертый через мелкую терку или не очень мелкое сито. Сверху можно украсить петрушкой и цветком ландыша, сделанного из огурца и яичных белков.



2-й СПОСОБ

- 1 банка рыбных консервов,
- 1 луковица,
- 5 яиц, сваренных вкрутую,
- 100 г твердого сыра,
- 100 г сливочного масла из морозилки,
- 1 упаковка майонеза.

Ингредиенты натираем на крупной терке на блюдо слоями в следующем порядке: белки, сыр, половина банки консервов, майонез, мелко

порезанный лук, сливочное масло, половина банки консервов, майонез.

Украшаем веточкой укропа, сверху посыпаем растертыми желтками — получается веточка мимозы.

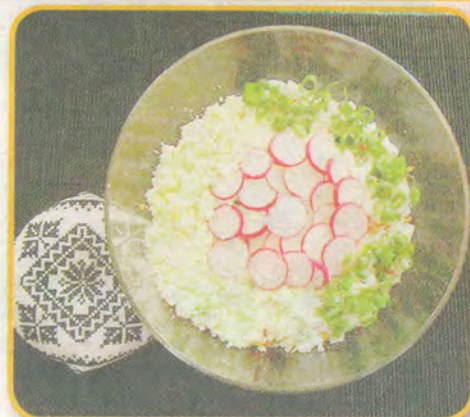


Салат «Радуга»

- 1 банка консервированной сайры,
- 1 крупная морковь,
- 1 большая картофелина,
- 2 яйца,
- 100 г любого твердого сыра,
- 100 г майонеза,
- 100 г редиса,
- 100 г зеленого лука (для украшения).

Картофель и морковь отвариваем в течение получаса. Охлаждаем. Затем очищаем и натираем на крупной терке по отдельности.

Яйца отвариваем вкрутую, охлаждаем. Очищаем и отделяем белки от желтков. Белки нарезаем маленькими кубиками. Желтки натираем на мелкой терке.



С консервы сливаем жидкость. Выкладываем в миску и разминаем вилкой.

Сыр натираем на крупной терке.

Редис нарезаем кружочками. Зеленый лук мельчим ножом. Укладываем салат слоями: картофель, майонез, сайра, морковь, майонез, тертый сыр, майонез, белки.

Украшаем блюдо редисом, зеленым луком и измельченными желтками.

Салат с редисом и ветчиной

- Пучок редиски,
- 1 яйцо, сваренное вкрутую,
- пучок лука-резанца,
- 200 г ветчины,
- 2 ст. л. оливкового масла,
- соль, перец — по вкусу.

Редиску режем пластинками и посыпаем солью. Даем постоять несколько минут для образования сока (чтобы угла горечь). Сок сливаем. Нарезаем пластинками ветчину (можно заменить беконом, прошуто, пастромой). Разогреваем оливковое масло на сковоро-



де и поджариваем ветчину с двух сторон.

Яйцо измельчаем, добавляем к редиске и перемешиваем с поджаренной ветчиной. Посыпаем салат измельченным луком и перцем.

Любимый салат Гёте

Это весенний салатик полон свежести и аромата. Готовится буквально пять минут, а уж съедается и того быстрее. Приготовить его может любая хозяйка, даже начинающая.

- Две горсти свежей зелени (одуванчик, крапива, кресс-салат, щавель кислый, огуречник, петрушка, зеленый лук, укроп),
- 2 сваренных вкрутую яйца,
- щепотка кунжутных семечек,
- горсть изюма.

ДЛЯ МАЙОНЕЗА «ЗДОРОВЬЕ»:

- 1 стакан сметаны,
- 1 яйцо,
- 1-2 дольки чеснока,
- 1 ст. л. нарезанного сельдерея или петрушки,
- 2 стакана растительного масла.

ДЛЯ СОУСА:

- 1 стакан кефира,
- соль, черный молотый перец — по вкусу,
- 1/2 лимона.

Зелень измельчаем и, добавив нарезанные яйца, щепотку кунжутных семечек и изюм (предварительно замоченный в теплой воде), все перемешиваем.

Затем готовим одну из заправок. Для майонеза «Здоровье» перемешиваем сметану, яйцо, мелко нарезанный чеснок и сельдерей (или петрушку). Взбиваем все охлажденные компоненты, постепенно добавляя масло. Этот майонез можно использовать в приготовлении других салатов.

Для соуса кефир перемешиваем с солью, перцем и соком лимона.

Заливаем салат подготовленной заправкой. Такой салат хорошо подавать к шашлыку.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ: салаты с зеленью очень полезны для организма, овощи и зелень очищают кровь от шлаков, помогают снизить вес. Витамины, содержащиеся в весенних салатах, помогают справиться с усталостью и отлично борются с авитаминозом.

Салат «Мой каприз»

- 1 огурец,
- 100 г ветчины,
- 1 отварная куриная грудка,
- 1 синяя луковица,
- 4-5 листьев салата,
- 1 помидор,
- 2 яйца,
- соль, перец черный молотый — по вкусу,
- растительное масло,
- 4 ст. л. майонеза.

Сначала готовим яичные блины: яйца взбиваем, добавляем 1 ст. л. воды, 1 ст. л. растительного масла и соль. Взбиваем и поджариваем на



раскаленной сковороде (должно получиться 4 блина), даем им остыть.

Сворачиваем блины в трубочку и нарезаем полосками. Остальные ингредиенты шинкуем. Заправляем салат перцем, майонезом и украшаем нарезанным тонкими ломтиками помидором.

Салат из зелени

- Зелень (укроп, мята, петрушка, базилик, зеленый салат, молодая крапива),
- 1-2 соленых огурца,
- 3 свежих огурца,
- 1/2 лимона, оливковое масло для заправки.

Всю зелень тщательно промываем под проточной водой, стряхиваем воду и высушиваем бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу.

Затем берем большую миску и кладем в нее мелко накрошенную зелень, салат рвем руками. Огурец свежий режем брусочками. Солёный



огурец также режем брусочками, лишнюю влагу от огурцов сливаем. Все хорошенько перемешиваем, добавляем оливковое масло, соль и выдавливаем сок лимона.

Такой салат хорошо подавать к мясу или рыбе.

Дети просто в восторге от такого цыпленка и с удовольствием едят продукты, которые в обычном виде их есть не заставишь.

- 5-6 шт. крабовых палочек (или крабовое мясо),
 - 150 г сыра твердых сортов,
 - 1 небольшая морковь,
 - 3 яйца,
 - 100 г майонеза,
 - 6 ломтиков хлеба,
 - чеснок, соль, зелень — по вкусу.
- ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:**
- 2 горошины черного перца (или два бутона гвоздики),
 - веточки петрушки,
 - кусочек моркови.

Яйца отвариваем, хлеб подсушиваем в тостере или на сковороде без масла.

На мелкой терке натираем замороженные крабовые палочки, сыр и половинку моркови.

Добавляем измельченную зелень, пропущенный через чесночницу чеснок (по вкусу), майонез и, если

надо, подсаливаем (сыр и майонез содержат в себе достаточное количество соли).

Перемешиваем и формируем шесть шариков размером чуть больше грецкого ореха.

Очищаем яйца и разрезаем пополам, стараясь сделать срез белка неровным, чтобы было похоже на скорлупу.

Половинки белка срезаем снизу для устойчивости.

Желток крошим или натираем на мелкой терке, обваливаем в нем шарики сырно-крабового салата и ставим «цыпленка» в половинку белка («скорлупку»).

Глазки делаем из гвоздики или горошин перца, гребешок и клюв из моркови.

На гренки намазываем остатки салата, ставим «цыпленка» в центр, выкладываем зелень в форме гнезда и подаем к столу.

Салат «Цыпленок»

Салат из огурцов и курицы

- 1 большой огурец,
- 150 г отварной куриной грудки,
- 3-4 больших листочка салата,
- зеленый лук и укроп — по 3-4 веточки,
- базилик — 3-4 листочка,
- 1 зубчик чеснока,
- 3-4 горошины черного перца,
- щепотка орегано,
- 1 ст. л. бальзамического уксуса,
- 2 ст. л. растительного масла для салата.

Для заправки в ступке растираем чеснок, щепотку соли, черный перец, орегано (душицу). Добавляем мас-



ло и уксус. Режем полосками салат, базилик, длинными полосками лук и укроп, огурец нарезаем длинными тонкими ломтиками, мясо курицы руками разделяем на волокна. Все смешиваем и оставляем настояться на 10 минут.

Этот салат хорошо подходит для тех, кто сидит на диете.

Бутерброды с зеленью

- Ломтики ржаного хлеба,
- 100 г сливочного масла,
- 2 ст. л. зеленого лука,
- укроп,
- зелень петрушки,
- соль — по вкусу.

В эмалированной миске деревянной ложкой взбиваем сливочное масло, добавляем мелко нарезанную зелень и соль по вкусу.

Ломтики ржаного хлеба намазываем витаминным маслом и подаем к завтраку, полднику с кефиром или простоквашей.



Говорят, существует более сотни вариантов этого салата из Ниццы. Даже одна хозяйка может делать его всегда немного по-разному. Мы предлагаем вам свой вариант — просто и очень вкусно!



Салат «Ницца»

- 2 яйца,
- 200 г консервированной белой фасоли,
- 1 баночка тунца в собственном соку,
- 2-3 небольших консервированных огурца,
- небольшой пучок салата руккола,
- несколько листьев красного дуболистного салата,
- 5 помидоров черри,
- несколько оливок без косточек,
- несколько веточек укропа,
- соль.

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- 4 ст. л. оливкового масла,
- 1 зубчик чеснока,
- 1 ч. л. зернистой горчицы,
- 1 ст. л. белого бальзамического уксуса,
- 1/2 ч. л. сахара.

Яйца отвариваем, очищаем, нарезаем большими дольками.

Помидоры разрезаем на четвертинки. Чеснок измельчаем, смешиваем со всеми компонентами заправки, можно добавить туда же сок из-под консервированного тунца.

Листья салата промываем, обсушиваем, рвем руками и выкладываем на блюдо, сбрызнув 2 ч. л. заправки.

На листья выкладываем равномерно фасоль, кусочки тунца, порезанные кусочками огурчики, оливки, помидоры, яйца.

Солим, поливаем заправкой, украшаем веточками укропа.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ: рукколу и дуболистный салат можно заменить любым другим — получится еще один вариант салата «Ницца».



Салат с куриной печенью и грейпфрутом

- 250 г куриной печени,
- 1 грейпфрут,
- 100 г листьев щавеля,
- 100 г салата айсберг,
- соль и молотый черный перец — по вкусу.

Для заправки:

- 4 ст. л. растительного масла,
- 2 ч. л. кунжутного масла,
- 2 ч. л. соевого соуса.

Куриную печень очищаем от остатков желчных протоков, промываем, выкладываем в глубокий лоток и обдаем кипятком. Затем печень обсушиваем, нарезаем на небольшие кусочки, солим и приправляем свежемолотым черным перцем.

В сковороде разогреваем немного растительного масла и обжариваем на нем куриную печень в течение 3-4 мин., периодически помешивая. Обжаренную

печень выкладываем со сковороды и остужаем.

Листья щавеля и салата моем и обсушиваем. Рвем листья салата руками на крупные кусочки.

Грейпфрут моем, очищаем от кожуры, разделяем на дольки и удаляем белые пленки, аккуратно срезая их острым ножом и собирая выделяющийся сок в отдельную посуду.

Соединяем листья щавеля, салата и дольки грейпфрута, перемешиваем и выкладываем на тарелку. Обжаренную куриную печень выкладываем на салат с грейпфрутом.

Для приготовления салатной заправки в отдельной мисочке смешиваем 4 ст. л. растительного масла с кунжутным маслом, соевым соусом и соком грейпфрута по вкусу. Поливаем салат приготовленной заправкой и подаем к столу.



Салат с курицей и овощами

Картофель очищаем, нарезаем соломкой и обжариваем в небольшом количестве растительного масла, подсаливаем. Куриное мясо разбираем на волокна или нарезаем брусочками. Капусту тонко шинкуем, солим, слегка мнем руками и сбрызгиваем уксусом. Морковку трем на терке,

мелко рубим лук, нарезаем зеленого мяса, лук, майонезная сеточка, картофель, половина капусты, вторая часть мяса, морковь, слой майонеза. Сверху выкладываем слоем оставшуюся капусту, посыпаем салат зеленью и даем немного настояться.

Салат может быть как закуской, так и самостоятельным блюдом для ужина.

- 1 куриный окорочок (копченый или обжаренный),
- 300 г свежей капусты,
- 2-3 моркови,
- 2 луковицы,
- 3 шт. картофеля,
- растительное масло,
- майонез,
- свежая зелень.

мелко рубим лук, нарезаем зелень.

В салатник выкладываем слоями: половину кури-

Рулеты из огурцов с крабовым мясом

- 2 огурца,
- 300 г крабового мяса,
- 200 г мягкого сливочного сыра,
- 3 веточки укропа,
- салат руккола,
- перец, соль — по вкусу.



Готовим начинку. Для этого рукколу и укроп промываем, обсушиваем, мелко нарезаем и смешиваем со сливочным сыром. Приправляем солью и перцем.

Огурцы моем, нарезаем тонкими продольными пластинами.

Крабовое мясо разбираем на небольшие кусочки, удалив хитиновые пластины. На один конец каждой огуречной пластины выкладываем немного сырной массы и сворачиваем рулетом, начиная с конца. Сверху выкладываем крабовое мясо.



Салат с куриными сердечками

- 200 г куриных сердечек,
- 300 г зеленой стручковой фасоли,
- 2 сладкого перца,
- 6 листьев салата айсберг,
- 1/2 ч. л. порошка карри,
- оливковое масло, соль, перец.

Для маринада:

- 1/2 апельсина,
- 1 ч. л. меда,
- 50 мл соевого соуса.

Для приготовления маринада выжимаем сок из половинки апельсина, смешиваем его с соевым соусом и медом.

Куриные сердечки тщательно промываем, удаляя сгустки крови и срезая лишний жир, обсушиваем, заливаем приготовленным маринадом, накрываем крышкой и оставляем на 30 мин.

В сковороде разогреваем немного оливкового масла. Выкладываем в сковороду стручковую фасоль и быстро обжариваем на сильном огне, затем

огонь убавляем и жарим фасоль до готовности. Обжаренную фасоль перекладываем в салатник.

Стручки сладкого перца разрезаем пополам, очищаем от семян и плодоножек и нарезаем крупной соломкой.

В течение 2-3 мин. обжариваем перец на оливковом масле в той же сковороде, где жарилась фасоль. Обжаренный перец выкладываем к фасоли.

Куриные сердечки вынимаем из маринада, обсушиваем и обжариваем на сковороде с оливковым маслом в течение 5 мин. В конце жарки посыпаем сердечки порошком карри. Салатные листья промываем, обсушиваем, рвем руками на части и выкладываем на тарелку. Смешиваем обжаренные фасоль, перец и куриные сердечки, приправляем свежемолотым черным перцем и при необходимости солим. Выкладываем теплый салат на салатные листья и сразу же подаем.

Салат с печенью трески и креветками



Креветки отвариваем и очищаем. Яйца отвариваем вкрутую, очищаем и режем мелкими кубиками. Раскладываем на блюде листья рукколы, поверх нее кусочки креветок,

- 10 тигровых креветок,
- 1 банка печени трески,
- 2 яйца,
- маленький пучок рукколы,
- 3 маринованных огурчика,
- несколько гороховых проростков,
- майонез.

немного майонеза, затем порезанные яйца и маленькие

кусочки печени.

Огурчики мелко нарезаем и выкладываем поверх печени трески.

Сверху раскладываем проростки гороха. Украшаем парой креветок.

Салат из креветок

- 300-400 г креветок,
- 1-2 соленых или свежих огурца,
- 5-6 шт. картофеля,
- 4-5 ст. л. зеленого горошка,
- 1-2 моркови,
- 50 г зеленого салата,
- 1/2 пачки майонеза или 100-150 г сметаны,
- 1 яйцо,
- соль — по вкусу.

Креветки отвариваем в подсоленной воде, очищаем от панциря, разделяем на волокна (если креветки крупные) и охлаждаем.



Огурцы, отваренные картофель и морковь нарезаем тонкими ломтиками, добавляем зеленый горошек, майонез или сметану, соль и перемешиваем.

Выкладываем горкой в салатник, сверху помещаем мясо креветок, укладываем листьями зеленого салата.

Салат «Пчелки»

- 5 яиц, сваренных вкрутую,
- 100 г сыра,
- 1 зубчик чеснока,
- зелень.

Для украшения:

- маслины и оливки без косточек,
- 1 огурец,
- зелень.

Яйца разрезаем пополам, вынимаем желток. Смешиваем натертый на терке желток, тертый сыр, пропущенный через чесночницу чеснок, майонез, измельченную зелень. Фаршируем белки полученной смесью.



- 300 г говяжьей печени,
- 2-3 морковки,
- 3 луковицы,
- 1-2 свежих огурца,
- 2 вареных белка.

Для соуса:

- 2 вареных желтка,
- 2 ст. л. винного уксуса (можно сок лимона),
- 6 ст. л. оливкового масла,
- 3 пера зеленого лука,
- 0,5 ч. л. соли.

СОВЕТ: соус очень быстро расслаивается, поэтому его нужно делать непосредственно перед подачей салата на стол.



Маслины и оливки без косточек одинакового размера нарезаем кружочками поперек. Выкладываем их на яйца, чередуя кружки, составляем «пчелку». Для крыльев можно использовать редиску или огурец, украсить зеленью.

Салат из печени с овощами

Печень очищаем от пленки и отвариваем в подсоленной воде до готовности. Остужаем и нарезаем тонкой соломкой.

Лук режем тонкими полукольцами, а морковь и огурцы — соломкой.

По очереди обжариваем лук и морковь. При желании морковь можно немного подсолить. После обжарки морковь и лук выкладываем на тарелки, застеленные салфетками, чтобы впиталось лишнее масло. У сваренных вкрутую яиц отделяем белки от желтков. Белки режем соломкой.

Для приготовления соуса все составляющие (желтки, уксус, масло, соль) взбиваем в блендере до однородной массы.

Этим соусом поливаем салат.



Заправки для салатов

Салаты, такие вкусные и любимые многими блюда, которые, в зависимости от входящих в их состав продуктов и желаний кулинара, их приготовившего, и вызывают аппетит, и утоляют голод, отличаются удивительным разнообразием рецептов приготовления и ингредиентов, используемых в них. Однако независимо от используемых продуктов и способа приготовления обязательным компонентом любого салата является салатная заправка.

ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

2 яичных желтка, 1 ч. л. соли, 1/2 ч. л. сухой горчицы, 5 ч. л. лимонного сока, 1,5 стакана оливкового масла, 2-3 ст. л. теплой кипяченой воды.

Кладем в блендер яичные желтки, соль, сухую горчицу и 3 ч. л. лимонного сока. Взбиваем все вместе в течение 15 секунд.

Не выключая блендер, медленно добавляем 1,5 стакана оливкового масла, не больше, чем по 1 ст. л. за один раз. Когда майонез загустеет, добавляем 2-3 ст. л. теплой кипяченой воды и 2 ч. л. лимонного сока. Взбиваем еще 10 секунд и выключаем

Какой бы салат вы ни приготавливали, какие бы ни смешивали ингредиенты, будь то итальянский салат с пастой или простой салат из свежих овощей, или, может быть, даже фруктовый салат, важным, а возможно, и основным его компонентом будет именно заправка. Салатная заправка служит связующим звеном, которое собирает воедино все ингредиенты салата и придает ему новый, изысканный вкус и аромат.

Разнообразие соусов для салатов так же бесконечно велико, как и разнообразие самих салатов. Однако все салатные соусы можно объединить в три основные группы. Это жидкие салатные заправки (например, винегреты или заправки на основе соков), кремевые заправки (майонез, сливочный соус) и сладкие соусы для фруктовых или других десертных салатов.

Сейчас большинство из нас привыкло пользоваться покупным майонезом, полагая, что приготовление майонеза в домашних условиях — чрезвычайно трудная и затратная задача. Но это совершенно не так! Превосходный домашний майонез вы можете приготовить буквально за 10 минут, и для ваших салатов такой майонез подойдет гораздо лучше любого покупного. На основе майонеза можно приготовить бесчисленное количество необыкновенно вкусных густых заправок для салата.

блендер. Перекалдываем майонез в банку с плотно закрывающейся крышкой. Хранить его нужно в холодильнике, но не дольше недели.

СОУС С ГОЛУБЫМ СЫРОМ

Для овощных салатов, салатов с авокадо

1/2 стакана любого голубого сыра, 1/2 стакана плавящего сливочного сыра, 1/2 стакана майонеза, 1/3 стакана сливок, соль.

Смешиваем в блендере голубой сыр с плавящим сливочным сыром. Не выключая блендер, добавляем майонез и сливки. Взбиваем до получения однородной массы. В самом конце добавляем

ем соль и несколько кусочков голубого сыра и сразу же выключаем блендер. Перекалдываем готовый соус в стеклянную посуду с крышкой и убираем в прохладное место на 3 часа для того, чтобы аромат соуса стал более насыщенным.

ФРАНЦУЗСКАЯ СЛИВОЧНАЯ ЗАПРАВКА

Для салатов из свежих овощей и для салатов с мясом или птицей

2 стакана 30-35%-ных сливок, 2 яйца, 1 ч. л. соли, 1/4 ч. л. сахарной пудры, 1/8 ч. л. черного перца, 1/2 ч. л. сухой горчицы, 2 ст. л. винного уксуса.

Сливки взбиваем до образования устойчивой пены. В чашу блендера помещаем 2 сваренных вкрутую яичных желтка, соль, сахарную пудру, черный перец, сухую горчицу и винный уксус. Все ингредиенты взбиваем в блендере до получения густой пасты, а затем смешиваем со взбитыми сливками. Готовую заправку перекалдываем в соусник и охлаждаем в течение 10 минут.

ИТАЛЬЯНСКАЯ ЗАПРАВКА

Для салата из свежих овощей, для салатов средиземноморской кухни

1 стакан оливкового масла, 1/4 стакана виноградного уксуса, 2 ст. л. мелко рубленного репчатого лука, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сухой горчицы, по 1 ст. л. свежих или сухих измельченных листьев базилика и орегано, 2 дольки чеснока, соль и перец — по вкусу.

Один стакан оливкового масла слегка взбиваем венчиком с 1/4 стакана виноградного уксуса. К полученной смеси добавляем мелко порубленный репчатый лук, сахар, 1 ч. л. сухой горчицы, листья базилика и орегано, мелко порубленные зернышки чеснока, соль и перец по вкусу. Все тщательно перемешиваем и даем настояться 5-10 минут в прохладном месте.

ЗАПРАВКА РУССКАЯ

К салатам из помидоров, огурцов, редиски с зеленью

200 г майонеза, 2 яйца, 3 ст. л. сладкого перца, 3 ст. л. острого кетчупа, соль и перец — по вкусу.

Майонез смешиваем с охлажденными, мелко нарубленными вареными вкрутую яйцами, кетчупом, мелко рубленным зеленым перцем. Хорошо перемешиваем.

МАЙОНЕЗ СО СМЕТАНОЙ

К овощным салатам

200 г майонеза, 2 яйца, 100 г сметаны, по 2 ст. л. мелко нарезанного укропа и петрушки, 1 ст. л. столовой горчицы, соль — по вкусу.

Яйца отвариваем вкрутую, отделяем желтки (белки нам не понадобятся в этом рецепте), растираем. Добавляем майонез, а затем густую сметану, размешиваем до однородной консистенции. Добавляем мелко нарубленную зелень петрушки и укропа. В этот соус можно добавить немного готовой горчицы.

«ОРАНЖЕВАЯ»

К овощным блюдам

200 г майонеза, 2 моркови, 2 ст. л. резаного репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 1 помидор, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. резаного укропа, 1 ст. л. резаной петрушки.

Помидор ошпариваем кипятком, очищаем от кожицы, разрезаем на две части, удаляем семена и растираем в кашу. Морковь натираем на мелкой терке. Измельчаем лук, пропускаем через чесночницу чеснок. Все соединяем с майонезом, солим и тщательно перемешиваем.

ЦИТРУСОВАЯ ЗАПРАВКА

К фруктовым и овощным салатам

100 г майонеза провансаль, 300 г сметаны, 1/2 ч. л. соли, сок половинки апельсина, сок половины большого лимона, 2 ч. л. цедры апельсина, 2 ч. л. цедры лимона, 1 ст. л. сахара.

В майонез добавляем сметану, сахар, соль, лимонный и апельсиновый соки, немного тертой лимонной и апельсиновой цедры. Хорошо перемешиваем.

Беляши

- 30 г прессованных дрожжей,
- 1 стакан теплого молока,
- 1 неполная ч. л. соли,
- 1 ст. л.

сахара,
 • 500-600 г муки,
 • 1 стакан растительного масла,
 • 300 г готового мясного фарша,
 • 2 небольшие головки репчатого лука,
 • 1 неполная ч. л. соли,
 • перец черный молотый на кончике ножа (для фарша).



В молоко добавляем соль, сахар, дрожжи. Хорошо перемешиваем. Выливаем в миску и постепенно, размешивая, вводим просеянную муку. Замешиваем мягкое тесто.

В кастрюлю, слегка смазанную растительным маслом, помещаем тесто, присыпаем мукой, накрываем полотенцем и ставим в теплое место. Когда тесто поднимется, обминаем его, опять помещаем в кастрюлю и даем снова подняться. Так делаем дважды.

В фарш добавляем измельченный лук, соль, перец. Хорошо перемешиваем.

Присыпаем стол мукой, чтобы тесто не прилипало (руки можно

смазать растительным маслом), отрываем кусочек теста, скатываем в комочек-шарик.

Разминаем шарик руками или раскатываем его скалкой в лепешку. На середину каждой лепешки кладем фарш и слегка приминаем его. Края теста приподнимаем и защипываем так, чтобы в середине осталось небольшое отверстие, даем подойти.

В глубокую сковороду наливаем растительное масло. Хорошо его нагреваем. Беляши выкладываем на сковороду отверстием вниз. Когда нижняя сторона зарумянится, переворачиваем отверстием вверх и дожариваем под крышкой.

Подаем горячими.

Чебуреки с мясом



Для теста:

- 4 стакана муки,
- 320 мл воды,
- 1 ст. л. водки,
- 1 яйцо,
- 2 ст. л. растительного масла,
- 1/2 ч. л. соли.

Для начинки:

- 700 г готового свино-говяжьего фарша,
- 2 крупные луковицы,
- 1 стакан кефира,
- 1 неполная ч. л. соли,
- 1/2 ч. л. черного молотого перца,
- 1/2 стакана растительного масла (для жарки).

Воду соединяем с растительным маслом и солью и доводим до кипения.

Немедленно завариваем в ней 1/2 стакана муки, стараясь размешать комки. Даем остыть.

В приготовленную массу добавляем яйцо и водку. Размешиваем. Затем

постепенно вводим оставшуюся муку и замешиваем тесто, которое не должно липнуть к рукам. Оставляем тесто постоять в течение часа. За это время один раз его переминаем.

Фарш соединяем с пропущенным через мясорубку луком. Солим, перчим. Добавляем кефир. Хорошо перемешиваем.

От теста отрезаем небольшие комочки и раскатываем их в тонкие лепешки.

На лепешку выкладываем 1 ст. л. фарша. Распределяем его по одной половине лепешки, накрываем второй половиной и плотно соединяем края, выдавливая воздух. По краю чебурека при помощи вилки делаем кайму, прижимая вилку к тесту.

В толстостенной кастрюле накаляем растительное масло. Аккуратно перекалываем туда чебуреки. Жарим их под крышкой на небольшом огне с двух сторон до золотистого цвета.

Готовые чебуреки складываем на бумажные салфетки, чтобы они впитали лишний жир.



Самса слоёная

Тщательно его вымешиваем. Затем накрываем и оставляем на 30-40 минут.

Разделяем приготовленное тесто на две равные части и раскатываем их по отдельности. Затем обильно смазываем пласты растопленным маргарином.

Через 20 минут сворачиваем их в достаточно плотные рулеты.

Присыпаем мукой. Убираем в морозильную камеру на 3 часа. За 2-3 часа до начала приготовления достаем тесто из морозильника и кладем в холодильник, чтобы оно полностью разморозилось.

Мясо и лук нарезаем мелкими кубиками и соединяем. Добавляем соль, черный и красный перец, зиру. Хорошо перемешиваем.

Размороженное тесто нарезаем на небольшие кусочки. Каждый кусочек раскатываем в небольшую лепешку. Выкладываем в центр каждого кружка кусочек сливочного масла, а сверху — неполную столовую ложку фарша. Сворачиваем края лепешки так, чтобы получился треугольник. Тщательно их залепливаем.

Выкладываем пирожки швом вниз на противень, застеленный пергаментной бумагой. Смазываем смесью яичного желтка с водой. Посыпаем кунжутными семечками.

Выпекаем при 180°C в течение 40 минут.

Для теста:

- 2,5 стакана муки,
- 1 стакан теплой воды,
- 1 ст. л. 9%-ного уксуса,
- 1 ст. л. растительного масла,
- соль на кончике ножа,
- 200 г маргарина,
- 1 яичный желток (для смазывания).

Для начинки:

- 300 г мякоти говядины,
- 300 г репчатого лука,
- 150 г сливочного масла,
- перец черный и красный молотый,
- зира на кончике ножа,
- 1 ст. л. кунжутных семечек (для украшения).

Насыпаем в миску два стакана муки. Делаем в муке лунку и аккуратно вливаем в ее центр воду. Добавляем уксус, растительное масло и соль. Замешиваем не очень крутое тесто.

Хачапури



Для теста:

- 0,5 л кефира,
- 1 яйцо,
- 1 неполная ч. л. соли,
- 1 ч. л. сахара,
- 1 неполная ч. л. соды,
- 4 стакана муки,
- 1/2 стакана растительного масла,
- 50 г сливочного масла (для смазывания хачапури).

Для начинки:

- 500 г брынзы или сулугуни,
- 50 г мелко нарезанной зелени петрушки или кинзы.

Брынзу или сулугуни натираем на крупной терке. Смешиваем с зеленью.

Муку просеиваем и соединяем с содой.

В миску насыпаем полученную смесь. Делаем в середине углубление и вливаем в него кефир. Затем добавляем

яйцо, соль, сахар и 2 ст. л. растительного масла.

Замешиваем некрутое эластичное тесто и ставим его на час в холодильник.

Тесто разделяем на небольшие кусочки. Каждый кусочек раскатываем в тонкий круглый пласт.

На середину лепешки выкладываем 4 ст. л. начинки. Собираем края лепешки к центру и тщательно защипываем.

Переворачиваем лепешку защипанным швом вниз и достаточно тонко раскатываем скалкой.

На сковороде разогреваем растительное масло. Жарим хачапури на среднем огне с двух сторон до готовности (если хачапури при жарке вздуваются, то нужно проколоть верх лепешки).

Готовые хачапури смазываем сливочным маслом и складываем стопочкой, как блины.

СОВЕТ: если брынза слишком соленая, то можно натереть любой твердый сыр и смешать его с брынзой.



Тирамису — прославленное лакомство

Тирамису — итальянская сладость, с большим успехом завоевавшая мир. Сегодня этот десерт не предлагают, может быть, только в китайском ресторане. Но, как утверждают скептики, и с этим, пожалуй, придется смириться. Ведь настоящий тирамису можно попробовать только в Италии.

Причина простая. Этот десерт не выпекается. Он просто остужается в холодильнике, а вся суть его — в свежайшем сладком сыре маскарпоне. Но об ингредиентах позже...

Еще немного истории. В XVII веке один из великих герцогов Медичи праздновал свой день рождения в Сиене. На торжество знаменитые тосканские кондитеры преподнесли ему, как гласит легенда, сладкий, тающий во рту, будоражащий... «герцогский суп». Суп понравился герцогу, и он захватил рецепт с собой во Флоренцию.

А в Венецию, если опять-таки верить легендам, рецепт привезли уже куртизанки и сладострастные вельможи. Сочетание кофе и шоколада, нежность сладости будоражили итальянцев, настраивали на игривый лад, в буквальном смысле — поднимали

вверх — tirare su. Ну, так «подними меня вверх» — tira mi su, требовали они у городских кондитеров.

Существует и менее красивая версия о названии: мол, десерт поднимал не вверх, а вширь, настолько он был недие-тическим.

Итак, из чего же состоит прославленное лакомство? Сваренный кофе (лучше всего эспрессо), белки и желтки (отдельно), сахар, «савоярди» — воздушное печенье из белка, муки и сахара, имеющее форму трубочек, а потому второе его название — «дамские палочки». И самое главное — сыр маскарпоне. Это не просто сыр. Он сделан не на основе молока, а на жирных сливках (жирность самого сыра — почти 55%). И сливки эти тоже не простые. А из молока только тех коров, что пасутся на зеленых лугах Апеннинского полуострова, а точнее, в окрестностях Милана. «Маскерпа» на ломбардийском диалекте означает «творог», хотя по консистенции маскарпоне — нечто среднее между сливочным маслом и жирной сметаной. Это идеальная основа для десертов.

К этому набору продуктов почти обязательным является добавление вина «Марсала», коньяка, рома или ликера «Амаретто». Вино добавляется и в крем к сыру, и в кофе.

Тирамису по-домашнему

- 4 куриных домашних яйца,
- 100 г сахара,
- 500 г сыра маскарпоне (или жирных густых сливок),
- 250 г печенья савоярди (или бисквитных палочек),
- 350 мл кофе (растворимого или сваренного),
- 2 ст. л. порошка какао,
- 2 ст. л. вина «Марсала» (или любого другого крепкого десертного вина, рома, ликера, бренди, коньяка на свой вкус).

Отделяем белки от желтков. Желтки растираем с сахаром.



К желткам добавляем маскарпоне и тщательно перемешиваем лопаткой.

Белки взбиваем в крепкую пену.

Добавляем их в желтково-сырную массу. Аккуратно перемешиваем. Вливаем 1 ст. л. вина. Еще раз перемешиваем.

1. Половину порции печенья быстро окунаем в холодный кофе, смешанный с 1 ст. л. вина.

2. Плотно выкладываем его в форму.

3. Покрываем частью приготовленного крема.

4. Сверху на крем помещаем вторую половину смоченного печенья.

5. Снова смазываем кремом.

Ставим десерт в холодильник на 5-6 часов.

6. Затем посыпаем через сито какао. Разрезаем на порции.

Бисквитные палочки

- 2 яйца,
- 50 г сахара,
- 15 г ванильного сахара,
- 100 г белой пшеничной муки (для теста) и 1 ч. л. (для посыпки),
- 30 г крахмала,
- 1 неполная ч. л. разрыхлителя,
- 50 г размягченного маргарина (для смазывания противня).

Яйца, сахар, ванильный сахар взбиваем миксером 1 минуту на самой высокой мощности.

Муку, крахмал и разрыхлитель соединяем и просеиваем на яичную массу. Все перемешиваем миксером на самой низкой мощности.

Противень смазываем маргарином и посыпаем мукой.

Тесто помещаем в кондитерский мешочек с большим отверстием. Выдавливаем на противень небольшие палочки.

Выпекаем 15 минут при 200°C.

Даем остыть.



Торт «Муравейник»

Постепенно добавляя муку, замешиваем тесто (сначала вводим муку с разрыхлителем, а затем понемногу добавляем оставшуюся муку).

Тесто скатываем в шар и убираем в холодильник на 30-40 минут.

Охлажденное тесто пропускаем через мясорубку.

Затем выкладываем его на противень и выпекаем при температуре 180°C 25-30 минут до зарумянивания.

Готовое песочное тесто немного охлаждаем и измельчаем руками или при помощи толкушки.

Готовим крем.

Размягченное сливочное масло взбиваем при помощи миксера до пышности в течение 3 минут.

Постепенно, по 1 ст. л., помешивая, вводим вареную сгущенку.

Хорошо взбиваем крем до однородной массы.

В измельченный корж небольшими порциями вводим крем. Добавляем грецкие орехи и хорошо перемешиваем.

Выкладываем массу на широкую тарелку в виде горки.

Сверху торт посыпает сухим маком и тертым шоколадом.

Ставим в холодильник для пропитки на несколько часов (лучше на ночь).

Для теста:

- 200 г сливочного масла,
- 3 ст. л. сахара,
- 3 ст. л. сметаны,
- 2 ч. л. разрыхлителя,
- 4 стакана муки,
- ванилин на кончике ножа.

Для крема:

- 200 г сливочного масла,
- 1 банка сваренной сгущенки.

Для украшения:

- 100 г тертого шоколада,
- 25 г мака,
- 50 г измельченных грецких орехов.

Муку просеиваем. Половину порции муки смешиваем с разрыхлителем.

Сливочное масло растапливаем и переливаем в большую миску.

Добавляем к нему сахар, сметану, ванилин и хорошо перемешиваем.

СОВЕТ: тесто для торта можно натереть на крупной терке, перед этим поместив его в морозилку.



Творожные баранки

- 250 г творога,
- 2 яйца,
- 3 ч. л. сахара,
- 0,5 ч. л. соли,
- 0,5 ч. л. соды,
- 1,5 стакана муки (для теста) и 2 ст. л. (для посыпки),
- 50 г сахарной пудры,
- 1/2 стакана растительного масла.

1. Разминаем творог, добавляем яйца, сметану, соль, сахар и соду. Тщательно перемешиваем. Оставляем на

5-10 минут. Затем добавляем муку. Замешиваем тесто.

2. Берем кусочек теста. Раскатываем его в пласт на посыпанной мукой поверхности. Вырезаем кружочки стаканом, а серединки кружочков — пробкой от пластиковой бутылки.

3. На сковороду с разогретым растительным маслом выкладываем баранки и жарим их до зарумянивания по 5-10 минут с каждой стороны под крышкой на среднем огне.

Выкладываем на тарелку. Еще горячими посыпает сахарной пудрой.





Трюфели

- 4 стакана молочной смеси «Малютка» (еще 0,5 стакана для обваливания),
- 2,5 стакана сахара,
- 3-4 ст. л. какао,
- 50 г сливочного масла,
- 3/4 стакана молока,
- 50 г кокосовой стружки (для украшения).

Смоченными в воде руками отщипываем кусочек «теста» и формируем из него шарик.

Затем руки и стол припудриваем детской смесью и обваливаем в смеси шарики, чтобы они не были липкими. Придаем им форму трюфелей.

Поверхность готовых трюфелей слегка смачиваем водой и обваливаем их в кокосовой стружке.

Ставим трюфели в холодильник для пропитки на несколько часов (лучше на ночь).

Мраморное лакомство

- 450 г размельченного белого шоколада,
- 340 г арахисового масла,
- 450 г размельченного молочного шоколада,
- 50 г размягченного сливочного масла.

Форму смазываем сливочным маслом. Растапливаем белый шоколад на водяной бане. Добавляем к нему арахисовое масло и тщательно размешиваем. Полученную массу выливаем в форму. В микроволновой печи растапливаем молочный шоколад и наливаем его поверх белого шоколада с арахисовым маслом.

Делаем сверху небольшие отверстия ножом для получения мраморного эффекта.

Ставим форму в холодильник до полного затвердения. Разрезаем десерт на небольшие квадратики.

Для бисквита:

- 4 яйца,
- 1 стакан сахара,
- 1 стакан муки,
- 1 ч. л. растительного масла,
- 1/2 ч. л. панировочных сухарей (для смазывания и посыпки формы).

Для сиропа:

- 130 г сахара,
- 120 мл воды,
- 1 ст. л. коньяка.

Для суфле:

- 300 мл 33%-ных охлажденных сливок,
- 1,5 стакана сахарной пудры,
- 20 г желатина,
- 1 стакан молока.

Для шоколадной глазури:

- 2 ст. л. сметаны,
- 50 г размягченного сливочного масла,
- 3 ст. л. сахара,
- 2-3 ст. л. какао.

Для орехово-шоколадной посыпки:

- 0,5 стакана измельченных грецких орехов,
- 50 г тертого шоколада,
- половинки грецких орехов.



Торт-суфле «Чудо»

не менее 8-12 часов, затем бисквит разрезаем вдоль, чтобы получилось два коржа, и пропитываем его сиропом.

Для сиропа соединяем сахар, воду и коньяк. Тщательно размешиваем.

Для суфле желатин замачиваем в молоке и оставляем набухать на 1 час, ставим на огонь и доводим до кипения, но не кипятим. Сливки взбиваем с сахарной пудрой до образования густой пены.

Соединяем с желатином и хорошо размешиваем.

В разъемную форму, застеленную фольгой, помещаем один корж. Сверху выкладываем суфле и накрываем вторым коржом.

Ставим торт в холодильник на 2 часа. Ингредиенты для глазури соединяем. На маленьком огне доводим до кипения и варим, пока не растворится сахар. Даем остыть.

Орехи смешиваем с шоколадом. Торт сверху и с боков покрываем шоколадной глазурью. Украшаем орехово-шоколадной посыпкой и половинками грецких орехов.

Не зря этот торт назван в честь столицы Чехии. Рецепт прибыл именно оттуда. Вообще, оригинальный рецепт был очень сложен для освоения. Он включал в себя куда больше ингредиентов.

Имел четыре вида сливочного крема, а именно коньячный и ликерный двух видов, помимо простого сливочного. Ну а измененный рецепт этого торта, который полюбился всем жителям Советского Союза, придумал начальник кондитерского цеха одного из ведущих в то время московских ресторанов под названием «Прага» Владимир Гуральник. Забавно то, что ранее именно Гуральник придумал рецепт торта «Птичье молоко» и еще с несколько десятков других кондитерских изделий. Рецепты торта «Прага» часто разнятся.

Кто-то использует в составе кофе, арахис, лом от печенья, а кто-то жженный сахар, жженую муку, ирис. Мы вам предлагаем более упрощенный рецепт праздничного торта «Прага».

Для обсыпки натираем на терке шоколад, отставляем в сторону. Орехи измельчаем, добавляем в шоколад. Перемешиваем.

Готовим тесто. Отделяем желтки от белков. Взбиваем миксером желтки, постепенно вводя сахар.

Отдельно взбиваем белки до тугой пены.

С помощью сита просеиваем муку, добавляем в нее какао. Тщательно перемешиваем.

Торт «Прага»



Для теста:

- 3 яйца,
- 2 стакана муки,
- 1/2 банки сгущенного молока,
- 1/2 стакана сахара,
- 2 ч. л. порошка какао,
- 1 стакан сметаны,
- 1/2 ч. л. соды,
- 1 ст. л. винного уксуса,
- 50 г размягченного сливочного масла (для смазывания формы).

Для крема:

- 300 г размягченного сливочного масла,
- 1/2 банки сгущенного молока,
- 2 ч. л. порошка какао,
- 1/2 стакана грецких орехов,
- 1 ст. л. коньяка,
- 100 г темного шоколада.

Для обсыпки:

- 1/2 плитки темного шоколада,
- 100 г грецких орехов,
- 2 ст. л. коньяка (для пропитки коржей).

В глубокой посуде замешиваем тесто. Соединяем полбанки сгущенного молока со сметаной. После чего аккуратно вводим белки. Затем — желтки. Добавляем гашеную уксусом соду, аккуратно помешивая. Вводим муку, смешанную с какао. Тщательно размешиваем деревянной лопаткой, чтобы не было комков.

Тесто делим на две части. Выкладываем в форму, смазанную сливочным маслом, и выпекаем при температуре 190°C около 20-30 минут. Готовность теста проверяем деревянной лучинкой. Вытаскиваем лучинку в нескольких местах, если она остается мокрой — корж сырой.

Готовые коржи достаем из духовки. Даем немного остыть. Извлекаем из формы и кладем на деревянную доску, укрыв сверху хлопчатобумажным полотенцем. Коржи разрезаем пополам вдоль, чтобы получилось по два коржа. Немного пропитываем коньяком.

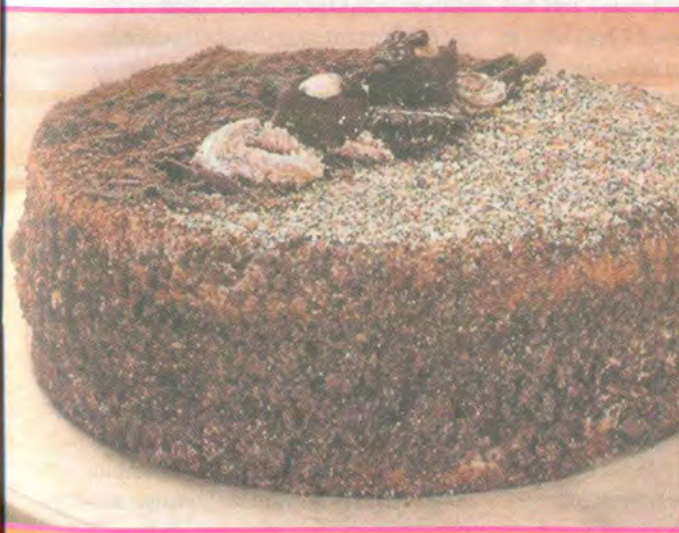
СОВЕТ:

- Масло для крема берите мягкое, но ни в коем случае не топленое.
- Не переборщите с пропиткой, иначе торт начнет распадаться.
- Можно сразу взять сгущенное молоко вместе с какао и впоследствии какао не использовать.
- Соду желательно гасить винным уксусом.
- Не используйте пористый шоколад.
- Яичные белки взбивайте охлажденными, добавив туда несколько капель лимонного сока.
- Верх торта по желанию можно полить глазурью. Для этого растопите шоколад на водяной бане и, помешивая, влейте туда 2 ст. л. меда.
- Орехи берите грецкие, в крайнем случае, леснину. Арахис и кешью не дают должного аромата.

Для крема сливочное масло взбиваем миксером, постепенно вводя сгущенку. В полученный крем добавляем какао, измельченные орехи, тертый шоколад и коньяк. Хорошо взбиваем.

Нижний корж промазываем сливочным кремом. Посыпаем орехами и шоколадом. Так чередуем слой за слоем, пока не дойдем до верхнего слоя. Бока торта также промазываем кремом.

Посыпаем со всех сторон тертым шоколадом и грецкими орехами. Ставим в холодильник на сутки для пропитки слоев.



Вся правда о Е-добавках

ЕВРОПЕЙСКОЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ

Своим обозначением — «Е» — эти добавки обязаны Европейской комиссии по добавкам (JECFA). Таким образом она информирует покупателя о том, какие химические соединения присутствуют в продукте.

«Е» — это Европа, а следующее трех- или четырехзначное число — закодированное соединение. Раньше, до 1953 года, названия соединений писали полностью, но потом было решено заменить их на буквенно-цифровое обозначение.

Как говорят многие производители консервированной продукции, раз той или иной добавке присвоена буква «Е», то это значит, что она прошла все возможные тесты и проверки, а иначе Европейская комиссия бы ее просто не пропустила.

Но несмотря на это многие ученые сомневаются, что эти добавки так уж безвредны. Ведь тесты длятся, как правило, несколько недель. А возможный вред может проявиться через десятилетия.

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ

Перечислять все существующие добавки бессмысленно. Во-первых, их слишком много. А во-вторых, далеко не все они постоянно используются в производстве. Поэтому давайте начнем с самых часто используемых.

E250 — нитрит натрия, E251 — нитрат натрия и E252 — нитрат калия. Нитродобавки содержатся в колбасных изделиях, копченой рыбе, шпротах, консервированной сельди.

Добавляют их и в твердые сыры, чтобы они не «вспучивались». Продукты, содержащие эти добавки, могут быть опасными для людей, у

Заходя в магазин и глядя на прилавки, чего больше всего мы там можем найти? Нет, не мяса, не хлеба и не конфет. Больше всего там участников серии «Е-добавок». Об их пользе или вреде споры продолжаются по сей день.

которых проблемы с печенью, кишечником, тех, кто страдает дисбактериозом и холециститом. У таких людей часть нитратов, попадая в желудочно-кишечный тракт, превращается в более токсичные нитриты. А они, в свою очередь, образуют довольно сильные канцерогены — нитрозоамины.

Добавки E620 — глутаминовая кислота и E621 — глутамат натрия используются для усиления и сохранения вкуса. Вредными соединениями ни глутаминовую кислоту, ни ее соли назвать нельзя. Более того, в этой кислоте особенно нуждаются сердечная мышца и мозг. Кстати, при ее нехватке наш организм сам может начать синтезировать это вещество. А вот при переизбытке она начинает оказывать токсическое действие, особенно на печень и поджелудочную железу.

ОСТОРОЖНО: ОПАСНОСТЬ

Что касается действительно опасных добавок, то до недавнего времени их существовало всего три — E121 (цитрусовый красный краситель), E123 (краситель амарант) и E240 (консервант формальдегид). Первые два «Е» обычно содержатся в сладкой газированной воде, леденцах, цветном мороженом. E240 присутствует в консервах любого вида (грибы, компоты, варенья, соки и т. д.) Уже научно доказано, что все три добавки могут способствовать образованию злокачественных опухолей.

А некоторое время назад были запрещены поставки продуктов, содержащих пищевые добавки E216 (пропиловый эфир параоксибензойной кислоты) и E217 (параоксибензойной кислоты пропиловый эфир, натриевая соль). До недавнего времени считалось, что они не оказывают вредного воздействия на здоровье человека. Эти консерванты использовались в производстве конфет, шоколада с начинкой, желе, покрывающего мясные продукты, паштетов, супов и бульонов. Однако с 1 января 2005 года Европейская комиссия ввела временный запрет на использование этих добавок.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ

Еще есть большая группа «условно опасных» добавок. Это значит, что они могут провоцировать заболевания, но точно это не доказано. Ученые утверждают, что сами по себе эти добавки не оказывают на организм вредного влияния, но стоит им только вступить в реакцию с другими веществами в нашем организме, как их воздействие может оказаться совершенно непредсказуемым.

E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E153 — красители. Содержатся в сладкой газированной воде, леденцах, цветном мороженом.

Опасность: образование злокачественных опухолей.

E171-173 — красители. Содержатся в сладкой газированной воде, леденцах, цветном мороженом. Опасность: заболевания печени и почек.

E210, E211, E213-217, E240 — консерванты. Содержатся в консервах любого вида (грибы, компоты, соки, варенья). Опасность: образование злокачественных опухолей.

E221-226 — консерванты. Используются при любом консервировании. Опасность: заболевания желудочно-кишечного тракта.

E230-232, E239 — консерванты. Содержатся в консервах любого вида. Опасность: аллергические реакции.

E311-313 — антиоксиданты (антиокислители). Содержатся в йогуртах, кисломолочных продуктах, колбасных изделиях, сливочном масле, шоколаде. Опасность: заболевания желудочно-кишечного тракта.

E407, E447, E450 — стабилизаторы и загустители. Содержатся в вареньях, джемах, сгущенном молоке, шоколадном сыре. Опасность: заболевания печени и почек.

E461-466 — стабилизаторы и загустители. Есть в вареньях, джемах, сгущенном молоке, шоколадном сыре. Опасность: заболевания желудочно-кишечного тракта.

Избежать употребления продуктов, содержащих вредные пищевые добавки, невозможно, но возможно ограничить попадание их к нам на стол. Для этого нужно:

— не покупать продукты с неестественно яркой окраской;

— избегать продуктов со слишком долгим сроком хранения.

— исключить из своего рациона чипсы, готовые завтраки, обеды и ужины, хот-доги.

Многие из нас употребляют горячительные напитки. Причем не только традиционные, но и экзотические. Есть ли в них польза для здоровья? Как их правильно дозировать?

ВОДКА ЛЕЧИТ?

Алкоголь действительно может быть полезен для здоровья. Это утверждение касается, в частности, и водки. Она предотвращает развитие атеросклероза, который считается самым распространенным заболеванием в мире. Его по праву назвали «чумой XX столетия». Сущность болезни заключается в изменении сосудистой стенки: в норме она ровная и гладкая, но с течением времени на ней образуются холестериновые наросты. Они мешают току крови, а значит, органы испытывают недостаток питания. Эти изменения и есть первопричина инсультов и инфарктов. Алкоголь же уменьшает риск их развития. Он

Что, когда и сколько пить?

предотвращает «зарастание» сосудов, не позволяет им стареть. Это было подтверждено множеством экспериментов.

Но теория и практика — вещи совершенно разные. То, что напечатано в научных трудах, совсем не обязательно должно быть воплощено в жизнь. Это касается и водки. Ни один врач не порекомендует своему пациенту регулярный прием такого «лекарства» — уж слишком тяжелый у него побочный эффект. Как известно, ежедневное потребление алкоголя в течение 4-5 месяцев приводит к алкоголизму. Так что лечиться водкой себе дороже. Никто не спорит — один или два раза в неделю можно выпивать 30-50 граммов этого напитка. Такое количество спиртного не нанесет никакого вреда. Но справедливости ради надо сказать, что даже эти границы являются чисто эмпирическими. Ведь допустимые нормы горячительных напитков никем еще не утверждены. Всемирная организация здравоохранения не давала на этот счет никаких указаний. А значит, рекомендуемых схем и доз

употребления алкоголя пока не существует.

ТЕКИЛА

Текила — это та же водка, только делается она не из злаков, а из агавы. Но принцип получения и основные ингредиенты остаются такими же. С одним-единственным отличием — в текиле содержится огромное количество силовых масел. Они токсичны, и именно они дают эффект быстрого опьянения и тяжелого похмелья. Эта особенность мексиканского напитка была замечена очень давно. Так же давно было выработано обязательное правило употребления текилы: каждый ее глоток надо непременно закусывать лимоном. Это не просто гастрономическая прихоть — это необходимость. Дело в том, что в кислом лимонном соке находится много витамина С. Он обладает способностью связывать токсические вещества, содержащиеся в текиле. Тогда они теряют свои вредные свойства и уже не оказывают на человеческий организм такого губительного воздействия. То есть лимон является своеобразным противоядием, которое уменьшает воздействие алкоголя. Несмотря на это, текилой лучше не злоупотреблять. Ведь сивушные масла нейтрализуются не до конца, их остатки очень плохо влияют на печень.

ВИНОВАТ ТУЙОН

В абсенте находится туйон — вещество, похожее на содержащийся в махихуане каннабис. Поэтому нет ничего удивительного в том, что знаменитый французский напиток вызывает состояние, сходное с наркотическим опьянением. Иногда у человека даже появляются слуховые и зрительные галлюцинации. Виноват в этом туйон. Несколько десятилетий назад он был признан опасным для здоровья. Это повлекло запрещение абсента в ряде европейских стран. Данный

напиток не разрешен к употреблению и продаже даже у себя на родине. У нас, к сожалению, пока подобных ограничений нет.

КРАСНОЕ ВИНО

Красное вино поистине считается самым полезным алкогольным напитком. В нем содержатся антоцианидины, защищающие организм от атеросклероза. Помимо антоцианидинов в красном вине содержатся и другие антиоксиданты. Эти соединения называют эликсиром молодости, так как они препятствуют старению кожи, сосудов и внутренних органов. Есть в перебродившем виноградном соке цинк, калий, кальций, витамины, фруктовые сахара, минеральные, дубильные и экстрактивные вещества. Они наделяют вино прекрасными лечебными свойствами. Например, этот напиток очень эффективен при анемии. Он стимулирует выработку красных кровяных телец и увеличивает уровень гемоглобина. Недаром всем донорам после сдачи крови дают выпить стакан красного вина. Оно обладает успокаивающим эффектом, улучшает работу кишечника, улучшает газообмен в легких. Одним словом, «лечит все, кроме алкоголизма». Эта меткая французская поговорка очень хорошо отображает положение вещей. Несмотря на целебные свойства вина, злоупотреблять им нельзя. Здесь опять-таки хочется сказать, что не существует рекомендуемых доз потребления алкоголя. Но большинство специалистов сходятся на том, что 100-120 мл красного вина, выпиваемые 2-3 раза в неделю, никакого вреда не нанесут. Необходимо помнить, что этот напиток имеет и свои противопоказания. Его нельзя пить тем, кто страдает пищевыми аллергиями, бронхиальной астмой и нейродермитом. В красном вине содержится много веществ, которые могут обострить течение этих заболеваний.





Травы для приправы

Сведения о целебных свойствах пряностей восходят к седой древности. Многие старинные трактаты повествуют об использовании пряностей при лечении различных заболеваний, поднятия жизненного тонуса и хорошего настроения.

Пряности принято делить на классические («заморские») и местные. К первым относят бадьян, ваниль, гвоздику, имбирь, кардамон, корицу, мускатный орех, шафран и различные перцы. Ко вторым — множество растений, которые принято использовать в качестве пряных добавок в той местности, где они растут. Среди наших травок: мелисса лекарственная, душица, хрен, мята перечная, крапива двудомная, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой — всего не перечислить!

Популярные смеси

Пряности употребляются как отдельно, так и в самых разнообразных смесях. Некоторые смеси стали так популярны, что получили самостоятельные названия (например, всемирно признанная смесь карри, в состав которой входит до 20 пряностей).

Составить смесь пряностей несложно: отмерить каждый компонент в соответствии с рецептурой, каждый тщательно растереть в ступке, затем смешать все компоненты и еще раз растереть их до получения однородного порошка.

Хранить пряности и смеси из них рекомендуется в плотно закрывающихся баночках, а высушенные травы — в плотных (лучше холщовых) мешочках. На основе смесей пряностей готовят различные соусы, пряности добавляют в напитки.

Кавказская пряная смесь хмели-сунели: базилик, кориандр, майоран, укроп (в равных долях), красный перец в порошке (1-2% от общего объема), шафран (примерно 0,1% от общего объема). Хмели-сунели применяют для грузинских национальных блюд харчо, сациви и других.

Острая пряная смесь аджика: хмели-сунели, приготовленные по предыдущему рецепту (3 части), красный перец (2 части), чеснок (1 часть), кориандр (1 часть), укроп (1 часть), соль по вкусу. Аджику широко используют в грузинской кухне и в первую очередь с национальным блюдом лобио (отварная фасоль). Применяют ее и для приготовления блюд русской кухни: борщей, щей, супов, добавляют к мясу, рыбе, соусам.

Каждому блюду — своя приправа

Конечно, каждое блюдо принято сдабривать определенными пряностями. То, что хорошо к мясу, совсем не подходит к пирогам. А то, что улучшит блюдо из рыбы, может безнадежно испортить прекрасное сочетание овощей.

К мясным супам — лук, чеснок, петрушка, перец, лавровый лист, чабер, огуречная трава.

К овощным супам — мята, петрушка, сельдерей, любисток, черный перец, тысячелистник, портулак.

К рыбным супам — перец (красный и черный), лук, шалфей, майоран, мускатный орех, лавровый лист, любисток.

К творогу соленому — кресс-салат, укроп, петрушка, хрен, перец, огуречная трава, портулак, чеснок, лук, мята.

К творогу сладкому — анис, ваниль, имбирь, корица.

К мясу жареному, тушеному — лук, петрушка, сельдерей, перец (черный, красный, душистый), мята, лавровый лист, чеснок, анис, тмин, полынь, мускатный орех, можжевельник, гвоздика.

К мясу вареному — лук, петрушка, лавровый лист, перец, душица.

К птице (вареной, тушеной, жареной) — перец, гвоздика, имбирь, мускатный орех, шалфей, тимьян.

К рыбе отварной — лук, чеснок, лавровый лист, фенхель, перец (душистый и острый), петрушка, мелисса.

К рыбе жареной — перец, базилик, укроп, тмин, петрушка, кориандр.

К пирогам — анис, имбирь, кардамон, шафран, ваниль, иногда мята.

К компотам — корица, имбирь, мускатный орех, душица, мята.

Полезные приправы

БАЗИЛИК применяют для освежающих ванн. Он поднимает общий тонус,

возбуждает аппетит, стимулирует пищеварение, оказывает благоприятное воздействие при вспучивании живота, метеоризме. Отвар листьев применяют при кашле. В прошлом базилик применялся против хронических воспалений желудка, мочевого пузыря, при лечении ран и т. д. Исследователи из Кении говорят, что если кустики базилика посадить во круг дома или поместить его в настенное кашпо, то оно способно отпугивать комаров.

ДУШИЦА используется в медицине как дезинфицирующее, противовоспалительное, мочегонное средство, а также антисептик. Она регулирует работу органов пищеварения, лечит болезни желудка, укрепляет нервную систему. Ее используют для лечения бессонницы, ревматизма, дыхательных путей и как отхаркивающее средство.

КОРИАНДР обладает антиспазматическим, ветрогонным, стимулирующим, улучшающим пищеварение действием. Он используется в парфюмерии и фармакологии, применяется при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Семя кориандра используют для приготовления многих желчегонных и болеутоляющих лекарств. Отвары семян и зеленых листьев употребляют в качестве отхаркивающего средства при бронхитах и воспалении легких.

ШАФРАН используют как болеутоляющее, мочегонное, потогонное, противосудорожное, как средство, укрепляющее сердце, нервную систему, улучшающее пищеварение и цвет лица, а также при болезнях печени и желудка. Однако шафран ни в коем случае нельзя употреблять в период беременности — он может спровоцировать выкидыш.

Королевская трапеза



подносимый на день рождения», пропитанный большим количеством рома и насплигованный кусочками апельсина и лимонов.

Десерты в Букингемском дворце весьма разнообразны, и надо прожить там не один год, чтобы научиться отличать «Кубок Монреа» (персики под ванильным кремом) от «Кубка Мальмезона» (виноград под ванильным кремом). Даже королева Мария в свое время ошиблась и заказала не то, что хотела...

ПРИХОТИ АРИСТОКРАТОВ

Чтобы ублажить каждого члена королевского семейства, поварам приходится готовить буквально по обеду на каждого.

Принц Филипп, например, любит копченую семгу и хлебный пудинг, а также приготовленных в горшочках куропаток.

А принц Чарльз панически боится растолстеть и сидит на строгой диете.

К каждому обеду подается что-то из традиционных королевских лакомств: иногда это крабовый мусс под соусом ремуляд, иногда бекасы а-ля Суварофф, иногда знаменитый еще со времен королевы Виктории Букингемский плампудинг, а иногда — так называемый «Кекс королевы Александры, пре-



«Большую часть потребляемых во дворце продуктов поставляют имения и фермы, принадлежащие королевской семье, — пишет Бертран Мейер-

Стабли, исследователь быта современных Виндзоров. — Цыплят и индюшек выращивают на птичниках в Виндзоре и Сандрингеме (во дворце не знают вкуса мяса, подвергнувшегося глубокой замороз-

ке), грибы и молоко также поставляют из Виндзора, с тамошних ферм, лосось прибывает из Балморала, персики и черника — из Сандрингема. Молочные бутылки в Букингемском дворце чудо как хороши, да к тому же их украшают голубые монограммы королевы, так что их часто воруют. Что касается рыбы, то шеф-повар должен теперь собственноручно вытаскивать из нее все косточки, так как королева-мать дважды была госпитализирована из-за застрявшей в горле рыбьей кости».

И все равно считается, что нынешнее английское королевское семейство питается очень скромно. То ли дело в былые времена, когда британские правители придавались отчаянному чревоугодию!

«При Георге IV меню торжественного обеда или ужина могло включать крем-суп или консоме, за которым следовали рыба и блюдо, подаваемое после закуски, цыпленок или перепелка. Затем подавали седло барашка или теленка, затем — пудинг и еще какое-то блюдо, очень легкое и несладкое, подаваемое после десерта, и, наконец, фрукты. Я сейчас не могу постичь, как мы все могли так много есть!» — вспоминает виконтесса Хамблдон.

Существуют также продукты, на которые наложено строжайшее табу: например, королевской семье никогда не подают чеснок, дабы сохранить свежесть монаршего дыхания, улитки и устрицы, дабы избежать риска отравления, а также спагетти, поскольку их почти невозможно есть аккуратно...

ЛАКОМКА ИЗ ДВОРЦА

Королевского шеф-повара зовут Майкл Сили. Пожалуй, он больше всех скорбит о кончине королевы-матери: она была наиглавнейшей ценительницей его искусства! Вообще, любимица всех британцев, «всеобщая бабушка» была большой лакомкой. Именно ей Майкл Сили

каждый день приносил меню, и они обсуждали каждый пункт подробнейшим образом.

Королева-мать была знаменита страстием к дорогостоящим и особо сложным блюдам, а также к тем, для которых нужны были продукты не по сезону. Омары или спаржа, или клубника в декабре... «О, Майкл, это всего лишь маленькая прихоть!» — восклицала славная старушка, когда шеф-повар осмеливался оспаривать ее выбор.

Иногда она соглашалась на что-то традиционное, вроде жареной сельди, ценительницей которой была и ее матушка. Или старинное английское блюдо, которое называется «жабы в море»: кусочки бифштекса, запеченные в тесте.

Ее любимым десертом было миндальное печенье по рецепту королевы Виктории, шоколадный и мятный муссы.

Между приемами пищи королева-мать все время жевала соленый миндаль.

А к каждой трапезе ей подавали шампанское, которого больше никто в королевской семье не рисковал пить изо дня в день. Ну, а виски с содовой — это вообще святое, ведь королева-мать считала себя истинной шотландкой! Британцы любили пошутить, что, дескать, королева-мать все время навеселе...

И несмотря на такие убийственные пищевые пристрастия — а может быть, даже благодаря потаканию всем своим прихотям? — эта почтенная дама прожила почти сто лет и неизменно оставалась бодрой, веселой и довольной жизнью.

И кстати, оплакивали ее почти так же горячо, как скандально известную принцессу Диану. Просто скорбь о Диане была международной, потому мы об этом куда больше слышали, а траур по королеве-матери остался чисто британским событием.

СЕМЕЙНЫЕ ПРИСТРАСТИЯ

Вкусы королевы Елизаветы II куда скромнее, чем у ее матери: жареная камбала, салат с курицей, жареный цыпленок под грибным соусом и тушеная капуста, а больше всего она любит запеченную или зажаренную заднюю ножку барашка, и это блюдо подают в Букингемском дворце очень часто.

Шампанское она позволяет себе только по праздникам. Иногда королева может выпить мозельского или сотерна. Хотя отдает предпочтение минеральной воде. Принц Чарльз следует примеру мамочки. Принц Филипп, в свою очередь, предпочитает пиво. Принцесса Анна принципиально не употребляет алкоголя, зато любит кока-колу. Зато принцесса Маргарет — большая поклонница виски.

Тем не менее существует блюдо, которое любят все без исключения члены королевской семьи: это блинчики а-ля Сюзетт.

Специально для их приготовления — для того, чтобы подавать их с пылу с жару — за ширмой в королевской столовой разместили целую систему усовершенствованных современных нагревательных приборов.

В прежние времена слугам приходилось преодолевать семьдесят две ступени от кухни к парадной столовой, и почти все блюда к столу подавались холодными... А для блинчиков а-ля Сюзетт это вообще было убийственно!

Ведь их положено подавать политыми подожженным ромом, что придает им особо нежный карамельный привкус. К тому же это очень красиво.

КОФЕ С КОРОЛЕВОЙ

«Для приготовления кофе на первом этаже существует отдельное помещение, — пишет Бертран Мейер-Стабли. — Это настоящая серьез-

ная организация! Четверо служащих работают там практически без перерывов, и их единственная задача заключается в том, чтобы молоть кофе и варить его в старинных посудинах, а потом переливать в старинные глиняные и фарфоровые кофейники. И никаких электрических кофеварок. Во дворце нет ни одной. Как нет и машин для приготовления «кофе-эспрессо». Дворцовый кофе очень высоко ценят гости, приглашенные на приемы в саду. Он имеет там огромный успех. Следует признать, что это нетрудно, так как всем известно, какой посредственный кофе подают обычно в Англии... Только в Букингемском дворце варят воистину королевский кофе!»

Интересно, что даже во время королевских пикников кофе не наливают в термосы, а подают в серебряных кофейниках, а температуру поддерживают специальными миниатюрными нагревательными приборами... Однажды такой прибор отвалился прямо на колени принцессе Анне, воспламенив салфетку. И этот маленький инцидент весьма позабавил все королевское семейство: любят они такие вот спонтанные нарушения этикета.



ВИДАВНИЦТВО «БУКЕР І БУКЕР» ПРОВОДИТЬ РОЗІГРАШ*

ГРАНДІОЗНИЙ РОЗІГРАШ АВТОМОБІЛЯ

Щоб виграти, відгадайте 5 основних частин автомобіля



Знайдіть 5 основних частин автомобіля, (назви яких зашифровані по вертикалі та горизонталі)

Впишіть вгадані слова в купон учасника конкурсу і відправте нам за адресою:

Видавництво «БУКЕР І БУКЕР» а/с «БУКЕР І БУКЕР», Київ-34, 01034
Тел.: (044) 537-34-53

* Акція проводиться видавництвом «БУКЕР І БУКЕР» з 10.12.2010 по 26.12.2011 року по всій території України. Детально про умови акції Ви дізнаєтесь окремим листом. Тільки для повнолітніх!

Booker & Booker

КУПОН УЧАСНИКА КОНКУРСУ
Видавництво «БУКЕР І БУКЕР» а/с «БУКЕР І БУКЕР», Київ-34, 01034

Так! Я знайшов (знайшла) 5 основних частин автомобіля. Це підвіска, _____

Так! Я погоджуюсь стати учасником розіграшу та отримати поштою інформацію щодо умов розіграшу.

Прізвище _____ Ім'я _____

По батькові _____ Вулиця _____

№ буд. _____ Кв-ра _____ Поштовий індекс | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ |

Місто/Нас. пункт _____ Район/Область _____

Телефон | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ |

Мобільний (| _ | _ | _ | _ |) | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ |

Дата народження | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ | _ |

Ваш підпис _____

Я даю згоду видавництву «Букер і Букер» та партнерам на обробку і використання моїх персональних даних.



BB_ZDEMPOST_05052011

ПРАВИЛЬНЫЙ ВОПРОС

Для начала будем предельно честны с собой, отвечая на вопросы:

— Как я представляю процесс получения денег?

— Откуда деньги должны прийти?

— Как я ими собираюсь распорядиться?

— Что случится после того, как мое желание осуществится? Не принесет ли это вреда другим?

— Чем я готов заплатить за деньги?



Денег, как известно, много не бывает. Их или мало, или нет совсем. Но к кому-то они сами липнут, а другой — вечно на бобах. Вот бы купюрам ножки приделать, чтобы сами шли в дом...

Умножаем богатство

— И наконец, для чего мне это нужно? Получив точные ответы, вы подключитесь к нужным энергиям, и дело сдвинется с мертвой точки. Постарайтесь не думать о прошлом, бедности и нищете. Прошлое изменить нельзя, а будущее очень даже можно.

НЕ ОБИЖАЙТЕ ДЕНЬГИ

Деньги приходят к тем, кто к ним хорошо относится. Где вы храните ваши денежки? В аккуратном бумажнике или в старом потрепанном кошельке? А может, распахиваете по карма-

нам? Пересчитываете бумажки хоть иногда? Или, не глядя, сваливаете в сумку, вперемешку с телефонными карточками и ненужными чеками?

От того, как вы храните деньги, как к ним относитесь, зависит, захочет ли их энергия задерживаться в вашем кошельке.

Вспомните, как вы привыкли говорить о деньгах. «Не в деньгах счастье!», «Да разве это деньги?», «Все зло — от денег!», «Не навиху торговаться», «Деньги для меня — мусор!». Представьте себя стогривенной купюрой. Вы бы захотели прийти к человеку, который так нехорошо о вас отзывается: пренебрегает, не считает за деньги,

легко от себя отпускает? Даже думает, что вы приносите несчастье? То-то же!

СОЛЬЕМСЯ В ЭКСТАЗЕ

Приготовьте новую крупную купюру. Сядьте, расслабьтесь. Постарайтесь хотя бы несколько минут не думать ни о чем. Затем возьмите купюру в руки и внимательнейшим образом ее рассмотрите. Запомните как можно больше подробностей, вплоть до ощущения в пальцах, шестеста и запаха. Настройтесь таким образом на энергию денег. А теперь представьте, что вы и купюра превращаетесь в облако зелено-желтого дыма и сливаетесь воедино. Вы — одно существо! Совершая этот ритуал ежедневно, уже через неделю вы ощутите заметное усиление денежных вливаний в ваш бюджет.

ЧТО В ГОРШКЕ — ТО И В КОШЕЛЬКЕ

Небольшой сосуд, глиняный горшок, стеклянная банка вполне сойдут. Найдите

укромное местечко, о котором знали бы только вы, и целую неделю ежедневно кладите в сосуд по монете, приговаривая: «Что в горшке, то в кошельке». Вечером седьмого дня, в полном одиночестве, поставьте на стол зеленую свечу, разложите вокруг нее монеты из сосуда. Зажгите свечу и вообразите, что от монет к огню и обратно идет светло-зеленый свет, образуя пирамиду. Представляйте это как можно ярче в течение 15 минут. Затем покиньте комнату, и пусть никто в нее не входит, пока свеча не догорит. Когда будете уверены, что свеча догорела, соберите монеты, заверните их в ткань и храните так, чтобы о них никто не знал. Из сосуда получится отличная копилка — чем больше денег будет в ней, тем больше у вас.

НАЖИВКА ДЛЯ ДЕНЕГ

В Германии в рождественский сочельник издавна было принято подавать девять блюд. Древний обычай гласит: начинать пиршество нужно ровно в 18 часов, и никто не имеет права встать из-за стола, пока все члены семьи не закончат трапезу. С приходом Санта-Клауса каждый член семьи находил под своей тарелкой монетку — символ того, что в следующем году в доме будут водиться деньги.

В Индии во время праздника Огня принято ставить в каждую комнату глиняные светильники, чтобы богиня Лакшми, проходя мимо дома, заглянула на огонек и привлекла в дом достаток.

Славяне-язычники в старину старались предугадать, кто откроет путь деньгам в дом? Для этого были даже особые Ярилины дни: первый — за неделю до Ивана Купалы, второй — неделю спустя. В Ярилины дни девушка вела ухажера на межу, отделявшую землю ее семейства от соседских владений, где они предавались плотским утехам. Через неделю

молодка возвращалась на то же место и проверяла, как растет рожь на ее поле и у соседей. Если на собственном поле ростки оказывались более высокими и сильными, значит, жених принесет в ее жизнь достаток. Если же лучше выросли соседские посевы, парня гнали в шею, и

на следующий Ярилин день девушка отправлялась на межу с другим претендентом.

ОБЛАСТЬ БОГАТСТВА

Определите в своем доме область богатства. Для этого сориентируйте жилище по сторонам света и найдите условный юго-восточный сектор, который отвечает за ваш достаток. Усилив энергию Ци в этом месте, вы привлечете в дом деньги.

Для этого добавьте освещения в юго-восточной части дома. Разместите там зеркало или светильник, металлические предметы. Используйте оттенки зеленого и синего. Деревянная мебель, живые цветы, картины с видами природы (только не пустыни!), пейзаж с мельницей тоже приветствуются в зоне богатства.

Небольшой фонтанчик усилит этот сектор. Нет возможности обзавестись настоящим — подойдет и картина или фотография любого природного или искусственного источника. Только не стоит вешать картину с водопадом или репродукцию «Девятого вала». Стихия, когда ее слишком много, может смыть и те крохи, что у вас есть.

Растения с толстыми и мясистыми листьями, а также в форме сердечка, помещенные в зону богатства, становятся денежными деревьями. Кактусы же в этом секторе нежелательны. А вот несколько долларовых купюр увеличат ваш материальный достаток в геометрической прогрессии.

ЯРКИЙ ЦВЕТ

Стиль

Самая главная перемена в модных настроениях — обращение к яркой, жизнерадостной, открытой палитре. В фаворе — цвета апельсина, свежей зелени, изумруда, лазури, оттенки огненно-красного, солнечно-желтого и небесно-голубого. Выбирая вещи ярких цветов, остановитесь на тех, что максимально просты по крою и лаконичны в отделке: пусть все внимание будет только на цвет!



МИДИ

Дизайнеры называют миди самой женственной длиной. В ней есть загадка, которой не хватает юбкам мини, и очарование, не свойственное классическим юбкам до середины колен. Выбирай свою модную миди — узкую и сексуальную, в стиле 1950-х годов, или шифоновую, летящую, и лучше плиссированную: сейчас плиссе очень актуально.

ШИРОКИЕ БРЮКИ

Триумфальное возвращение брюк покроя клеш и брюк, расширенных от бедра. Основная примета модных брюк — слегка или сильно завышенная талия.

Низко сидящие брюки по-прежнему вне модных законов.

РАЗВОДЫ

Яркие цвета, как правило, выступают только — в однотонных

Главные тенденции весны/лета 2011

тканях; а если дизайнеры решают разбавить насыщенный цвет, то они смешивают сразу нескольких красок. В результате на ткань ложатся сложные акварельные разводы и радужные пятна, неровные полосы, перетекающие одна в другую, художественные брызги и мазки.

КИТАЙСКИЙ ШИК

Восточный ветер уже не раз тревожил модные тенденции, и аналитики моды уверяют, что в дальнейшем влияние китайского стиля на моду



будет только усиливаться. А сегодня мы выбираем платья с глухой застежкой из блестящего шелка с рисунком в виде деревьев и птиц, либо жакеты в китайском стиле с характерным покроем рукава.

НА ОДНО ПЛЕЧО

Асимметричное платье, обнажающее одно плечо, — это, согласно мнению многих мужчин, один из самых сексуальных предметов дамского гардероба. Самая «горячая» модель — свободный максисарафан, ниспадающий мягкими складками (с открытым плечом, разумеется).

ОВОЩИ-ФРУКТЫ

Смелое решение — рисунки в виде спелых фруктов, ягод и овощей. Это го-

раздо веселее и оригинальнее, чем традиционные цветочные набивки! Скромничаете и не рискуете надеть игривое платье, украшенное желтыми бананами? Тогда присмотритесь к «фруктовым» аксессуарам. Сумка или клатч с забавным принтом сразу оживит весенний гардероб.

ВОРОТНИЧОК

Строгие «школьные» и «учительские» платья вошли в моду несколько сезонов тому назад, но именно сейчас эта тенденция стала особенно популярной.

ЧЕРНОЕ, ПАРЯЩЕ

В разноцветной мозаике модных трендов весны отведено немного места для черного полупрозрачного шифона. Впрочем, прозрачные шифоновые платья — это слишком экстремально, оставим их на подиуме. А для жизни выберем длинную летящую юбку, которую стилисты советуют носить с удлиненными жакетами или свитерами.

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Макс Кирьянов, стилист, дизайнер одежды:

— Этот сезон будет вызывающе ярким. Причем не обязательно сдерживать одну вещь яркого цвета другой, пастельных оттенков. Однако стоит помнить, что играть с цветами надо осторожно. Декор материалов достаточно разнообразен — от пресловутого горошка и полосок, перенесенных на обычные топы с тельняшек, до разнообразного кружева в ретро-стиле и флористических принтов.

Я считаю, что главное достижение этого сезона — тенденция возвращения к более женственным формам. В весенне-летний период длина юбки опустится значительно ниже колена. Вы можете выбирать платье-макси или миди. Поверьте,

что даже в длинной юбке девушка выглядит не менее сексуально, чем в разнузданном мини. Помимо юбок можно обратиться и к брюкам. Обратите внимание, что наиболее популярными моделями будут широкие брюки с завышенной талией.

Если же вы чувствуете в себе талант к сочетаниям, смело принимайтесь за дело, объединяя не только разноцветные аксессуары, но и сочетая детали одежды разных цветов, только пусть этих цветов будет не больше трех, иначе велик шанс допустить ошибку. И помните, главное — это верное сочетание оттенков! А теперь о том, как научиться оттенки сочетать. Прежде всего, обратитесь к своему гардеробу и разложите вещи так, чтобы в каждой группе была одежда одинаковой яркости: чистые и насыщенные цвета, разбеленные (будто к цвету добавили белой краски), припыленные (слегка серые)...

Основ для разделения может быть сколько угодно много. Присмотритесь! Каждая группа вещей должна создавать эффект однородной палитры, даже если в ней объединены цвета красный и зеленый.

Получилось? Пробуйте создавать ансамбли из одежды каждой группы, и пусть для начала в них сочетается хотя бы пара цветов, а дальше будет больше! И не жалейте потраченного времени: умение сочетать цвета и оттенки — это высокий пилотаж, который пригодится в любой сезон!

Можно выбрать и самый легкий путь — в магазинах выбирайте одежду, висящую недалеко друг от друга, мерчендайзеры магазинов уже давно развешивают ее так, чтобы глаз покупателя цеплялся за «вкусные» сочетания, а именно этого эффекта от одежды мы и хотим добиться, не правда ли?

СПОКОЙСТВИЕ НА СЕРДЦЕ, ГАРМОНИЯ В ДУШЕ!

Стресс! Стресс подстерегает на каждом шагу — в утренней спешке, постоянном уличном шуме, транспортной толчее, рабочей суматохе... Постоянные физические и психоэмоциональные нагрузки часто ведут к нарушению функций организма. Одно из них — расстройство регуляции сосудистого тонуса, или нейроциркуляторная дистония (НЦД). Такое патологическое состояние проявляется по-разному, но чаще всего отмечаются хроническая усталость, слабость, нарушение сна, психоэмоциональные расстройства, ухудшение памяти, головокружение. Приступ дистонии могут вызвать пребывание в душном помещении, смена погоды, стресс, умственное или физическое перенапряжение, прием алкоголя. Лечение дистонии должно носить комплексный характер и наряду с рациональной фармакотерапией включать прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой, закаливание, полноценное питание. Традиционно для устранения неврологических проявлений НЦД применяют растительные препараты. Сбалансированный состав, удобство применения и доступная цена — неоспоримые преимущества комбинированного фитопрепарата «Трикардин. Сердечные капли» для лечения и профилактики НЦД, устранения нервного возбуждения и бессонницы. Эффект Трикардина обусловлен действием трех компонентов: валерианы, боярышника и пустырника. Активные составляющие препарата снижают возбудимость нервной системы, устраняют напряжение и раздражительность, проявляют седативное, снотворное действие, способствуют нормализации артериального давления и наступлению физиологического сна.

«Трикардин. Сердечные капли» — это защита сердечно-сосудистой системы от стрессов и перегрузок, спокойствие и здоровый сон, душевная гармония!



Перед использованием обязательно ознакомьтесь с инструкцией и проконсультируйтесь с врачом. Самолечение может нанести вред Вашему здоровью. Реклама лекарственного средства.

Дистрибьютор: ООО «Юнифарма». Производитель: ООО «Тернофарм». www.ternopharm.com.ua PC № UA/8447/01/01 от 01.07.08

ВНИМАНИЕ! ТЕЛЕКОНКУРС!

Купоны принимаются до 31.05.2011

Впишите имена,
заполните купон
печатными буквами
и пришлите нам по адресу:
ООО "Имидж Клуб",
а/я 148, Киев, 04212

Фамилия.....
Имя.....
Отчество.....
Дата рожда.....
Почтовый индекс.....
Нас. пункт.....
Р-Н.....
Обл.....
Улица.....
№ Дом.....КВ.....
Тел.....
Моб.тел.....

0 6 7 6 1

Общий призовой фонд - 625 000 грн.

В том числе: 250 000 грн., автомобили

Renault KANGOO и ВАЗ 21099, мебельный гарнитур,

золотые украшения и множество других замечательных призов

Впишите имена главных героинь
следующих сериалов:

1. Рабыня Изаура - *Изаура*
2. Богатые тоже плачут -
3. Королек - птичка певчая -
4. Просто Мария -
5. Моя прекрасная няня -
6. Не родись красивой -
7. Бедная Настя -
8. Обручальное кольцо -
9. Полющие в терновнике -



Героини призовые призы.

Акция будет проведена согласно законодательства Украины, в помещении компании "Имидж Клуб", при участии компетентных комиссий, в частности и жюри жюри комиссии. Сетевая комиссия и имена участников будут опубликованы в СМИ. Детальные условия акции вы найдете в отдельном письме. Только для совершеннолетних.

Рекламную акцию проводит ООО "Имидж Клуб" - ответственная компания продаж по почте товаров народного потребления. Телефон для справок: 0-800-501-736 (бесплатно со стационарных телефонов)

Я согласен/согласна на использование моих личных данных в маркетинговых целях компании и вписываю их в базу данных ООО "Имидж Клуб"

Спешите! Розыгрыш автомобиля ВАЗ 21099
уже 21 июня 2011 года

Вечная весна

Сенполия африканская, или узамбарская фиалка — одно из самых очаровательных и долгоцветущих комнатных растений. Имея в коллекции сенполии разных форм и сортов, можно любоваться их цветением круглый год.

УХОД ЗА РАСТЕНИЯМИ

Фиалки любят хорошо освещенные места, но не прямые солнечные лучи. Для выращивания фиалок идеальны восточные и западные окна. На южных окнах их нужно притенять. Оптимальная температура для содержания фиалок +20-24°C.

Уход за фиалками не сложен и сводится к поливу, удалению старых листьев и цветоносов с отцветшими цветами, периодическому ополаскиванию растений. Полив должен быть умеренный. Излишняя влажность может привести к закисанию почвы, что, в свою очередь, может привести к загниванию растений. Старые, а также больные листья, цветоносы с отцветшими цветами не только портят внешний вид растения, но и могут привести к заболеванию цветка. Поэтому их надо удалять. Чтобы избавиться от пыли, фиалки надо периодически мыть. Промывают фиалки теплой проточной водой из-под крана, стараясь не залить центр розетки. Мыть растения можно не часто: раз в месяц.

РАЗМНОЖЕНИЕ ФИАЛОК

Когда фиалка разрастается, то часто из земли начинает расти несколько розеток. Куст можно разделить, стараясь при этом, как можно меньше его поранить. При делении важно постараться, чтобы отделяемая розетка не оказалась без корней. Так можно размножать любые сорта сенполий.

Можно размножать фиалки листом. От понравившегося растения отщипываем листочек с черешком. Лист лучше всего брать из середины розетки, но не молодой. Крайние листья — обычно старые, велика вероятность, что лист, взятый для размножения, погибнет.

Берем лист, который будем укоренять. Черешок листа должен быть 4-7 см длиной. Если черешок длиннее, то лишнюю часть надо удалить. Если же черешок слишком короткий, или листовая пластина слишком большая, то листовую пластину можно и нужно подрезать.

Черешок листа переходит в листовую пластину. Вдоль этого черешка делаем надрезы. От края листовой пластины вдоль прожилок также делаем надрезы до пересечения с надрезами, сделанными ранее. Подрезаем низ черешка наискосок. Чем больше поверхность среза, тем больше корней и розеток сможет образоваться. Обычно от одного листа можно получить 4-8 розеток. Когда розетки подрастут, их надо будет отделить от листа, а лист можно будет использовать повторно для получения новых деток.

Способ размножения листом подходит для большинства фиалок, но, к сожалению, не для всех. Например, при размножении таким способом химер, сортовые признаки (форма и окраска цветов) могут не сохраниться.

Лист для укоренения подготовлен. Где будем укоренять? **В воде до появления корней.** Ставим в баночку с водой. Примерно через неделю-две появляются корни. Лист с корешками можно сажать в землю. Ростки пойдут от места среза. Поэтому низ черешка сильно заглублять не следует. Десять-пятнадцать миллиметров достаточно.

В воде до появления ростков. В воде лист стоит примерно полтора-два месяца, за это время дает большое количество корней и молодые ростки. Сажаем в землю, когда есть уже молодые листья. В результате фиалка быстрее развивается и раньше начинает цвести.

В земле. Лист сразу сажаем в землю. Способ не совсем удачный. Меньше укореняется и больше погибает, чем при укоренении в воде.

В сфагнуме. Ставим лист в емкость, наполненную сфагнумом. Неплохой способ. Мох сфагнум, как известно, обладает антибактерицидным свойством. Причем можно укоренять как в сушеном, предварительно размоченном сфагнуме, так и в свежем, живом.

ПОЧВЕННАЯ СМЕСЬ

Почва должна быть рыхлой и воздушной со слабокислой реакцией. Приготовить смесь очень просто: перегной, песок, листовая земля, дерновая. Получившаяся смесь — это всего лишь половина. Далее нам понадобится мох сфагнум, минерал вермикулит, доломитовая мука, древесный уголь. Уголь добавляют в смесь, чтобы предотвратить закисание почвы.

Сфагнума понадобится достаточно много. Не добавлять мох — нельзя. Если земля будет плотной, сенполии будут медленно развиваться, да и легко могут загнить.

ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД

Руки даже самой красивой формы, с идеально гладкой кожей никогда не произведут должного впечатления, когда ногти в запущенном состоянии. За ногтями нужен глаз да глаз!

Если ваши руки часто находятся в горячей воде, соприкасаются с моющими средствами или другими раздражающими веществами, то страдают и ногти. Они становятся более хрупкими и ломкими. Поэтому не забывайте ногти делать по дому, смазывать кремом и надевать перчатки. К расщеплению ногтевой пластины приводит и частое использование жидкости для снятия лака.

Укрепить ослабленные ногти поможет **лечебно-восстановительная ванночка**: по 10 капель растительного масла, лимонного сока и столового уксуса растворить в теплой воде. На 15 минут опустить ногти в полученный раствор. Затем слегка промокнуть салфеткой. Принимать такие ванночки лучше перед сном.

Ломкость ногтей очень часто связана с нехваткой в организме некоторых микроэлементов и витаминов. В таких случаях не повредит укрепляющий травяной чай. Рецепт его несложен: 1 часть листьев крапивы, 1 часть травы и цветков пастушьей сумки, 2 части корневища пырея ползучего, 1 часть соплодий ольхи, 3 части цветков бузины черной.

1 ст. л. такого сбора нужно залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 6-8 часов, затем процедить. Принимать по половине стакана 3-4 раза в день в течение 10 дней.

ИДЕАЛЬНЫЙ МАНИКЮР

Без сомнения, маникюр должен быть аккуратным и красивым. И в пер-



Руки — наша визитная карточка. Мы делаем ими тысячу дел. Хорошо, если руки ухожены и красивы от природы. А если нет? Посещение салона красоты? Но не у каждой из нас есть такая возможность. Это не беда. Свои ручки с таким же успехом можно холить и лелеять в домашних условиях. Главное — подойти к этому с умом.

вую очередь, не повреждать ногти. Итак, секреты идеального маникюра в домашних условиях...

Первый этап

При помощи пилки нужно придать ногтю желаемую форму. Работая пилкой, сначала перемещайте ее от края ногтя к центру, затем продолжайте от противоположного края к центру. Движения должны быть плавными, ни в коем случае не старайтесь по-настоящему пилить ноготь. Во избежание расслаивания старайтесь перемещать пилку в направлении роста ногтя.

Второй этап

Шлифовка. Используйте полировочную пилочку. Сначала при помощи шершавого покрытия удалите с ногтя дефекты (бороздки, неровности, желтизну). Затем отшлифуйте ногти более мягкой стороной. После этой процедуры ваши ногти станут гладкими и блестящими.



Ногти — просто блеск!

Но запомните: шлифовать ногти можно не чаще одного раза в месяц. Иначе они истончатся, ослабнут, станут ломкими и хрупкими.

Третий этап

Специальной апельсиновой палочкой (ее можно купить в аптеке) нужно аккуратно отодвинуть кутикулу, для того чтобы она лучше распарилась во время следующего этапа. Деревянные палочки в этом случае намного удобнее, чем предлагаемые в маникюрном наборе металлические лопатки.

Четвертый этап

Распаривание. Добавьте в ванночку с теплой водой немного жидкого мыла. Несколько минут подержите руки в воде. Затем аккуратно почистите ногти. Не применяйте для чистки острые и металлические предметы, лучше воспользуйтесь щеточкой. Действуйте мягко и осторожно. Слишком энергичные движения могут привести к повреждениям и вызвать развитие грибков и бактерий.

Пятый этап

Отодвигание или срезание кутикулы. Ни в коем случае не срезайте кутикулу! Во-первых, она защищает корень ногтя от бактерий и грязи, во-вторых, при си-

стематическом удалении кутикула начинает расти быстрее и становится намного грубее и жестче. Так что, если вы никогда не удаляли кожицу вокруг ногтя, лучше делать так называемый европейский маникюр, при котором ногтевой валик аккуратно отодвигается мягким влажным полотенцем или деревянной палочкой. Можно использовать специальные средства для удаления кутикулы. И никогда не забывайте регулярно смазывать ногтевой валик маслом или кремом.

Для механического удаления кутикулы используйте маленькие острые ножницы. Удалять нужно только отмершую кожу.

Шестой этап

Насухо вытереть руки, после чего тщательно увлажнить их кремом для рук.

Седьмой этап

Нанесение лака. Перед тем как покрывать ногти лаком, необходимо салфеткой удалить остатки крема.

Длительное использование цветных лаков может изменить природный цвет ногтей. Поэтому лучше наносить цветной лак на бесцветную основу. Сначала 2-3 слоя бесцветной основы, затем слой цветного лака, сверху — еще один слой основы-закрепителя.

Избегайте быстросохнущих лаков. Более густой, медленно сохнущий лак удерживает влагу и сохраняет гибкость ногтей.

Чтобы лак держался дольше, перед нанесением бесцветной основы опустите ногти в смесь столового уксуса и теплой воды (на полстакана воды — 2 ч. л. уксуса).

Старайтесь давать ногтям двухдневную передышку от лака хотя бы раз в неделю.

Тибетская диета

Тибетская диета пока не завоевала весь мир, но в последнее время ее популярность заметно увеличилась.

Ужин: немного сухариков, 100 г тертой свеклы, 1 стакан томатного сока.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Завтрак: 1 стакан вишневого или яблочного сока, 1 грейпфрут или апельсин.

Обед: 150 г отварной фасоли, 150 г салата из фруктов.

Ужин: немного сухариков, 1 стакан йогурта.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Завтрак: 1 стакан кефира или молока, 1 небольшая булочка.

Обед: 200 г вареной рыбы, 100 г нашинкованной белокочанной капусты (можно заправить соком лимона).

Ужин: 100 г сыра, 1 стакан сливочного сока, 100 г клубники или других ягод.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Завтрак: 1 стакан йогурта, немного сухариков.

Обед: 50 г отварной фасоли, 150 г салата из огурцов, сладкого перца, помидоров, сельдерея, укропа и петрушки.

Ужин: 1 томат, 100 г тертой свеклы, чашка чая, 1 сухарик небольшого размера.

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Завтрак: немного сухариков, 1 стакан томатного сока, 1-2 яблока.

Обед: 150 г любого овощного салата, 150 г вареной рыбы.

Ужин: 1 стакан яблочного сока, 100 г тертого сыра, два-три томата, которые нужно мелко нарезать и посыпать паприкой и укропом.

Воздушная диета

Свое название воздушная диета получила за то, что молочные продукты, используемые в данной диете, должны быть практически обезжиренными. Хорошо сбалансированный рацион питания позволит за 7 дней избавиться от 4-5 кг.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

— Молочные продукты не должны иметь жирность более 2%.

— Ужин не позже 7 часов вечера.

— Ограничить сахар и соль.

— В 4-й день диеты нужно принять 8-10 таблеток активированного угля.

ДЕНЬ 1-Й

Завтрак все дни одинаковый: чай без сахара, ломтик хлеба с маслом (не переусердствуйте) и кусочком сыра.

Полдник: запаренные кукурузные или овсяные хлопья с 2 ложками йогурта.

Обед: каша гречневая (без соли и сахара) с кефиром.

Ужин: фруктовый салат (любые фрукты с 2 ложками йогурта) + 2 стакана ананасового сока.

ДЕНЬ 2-Й

Завтрак.

Полдник: запаренные кукурузные или овсяные хлопья с 2 ложками йогурта.

Обед: овощное рагу.

Ужин: крутое яйцо, 100 г куриной грудки + 2 стакана ананасового сока.

ДЕНЬ 3-Й

Завтрак.

Полдник: запаренные кукурузные или овсяные хлопья с 2 ложками йогурта.

Обед: 100 г сала с ломтиком ржаного хлеба, нарезанные 2 банана, 3 столовые ложки йогурта.

Ужин: картофельное пюре, 2 стакана томатного сока.

ДЕНЬ 4-Й

Аналогичен 1-му дню.

8 таблеток активированного угля.

ДЕНЬ 5-Й

Завтрак.

Полдник: фруктовый салат, полстакана изюма.

Обед: рис (без соли), 50 г куриной грудки, стакан кефира.

Ужин: 2 яйца вкрутую, 2 стакана апельсинового сока.

ДЕНЬ 6-Й

Завтрак.

Полдник: 100 г нежирного творога, 2 стакана зеленого чая.

Обед: гречка (без соли), любые овощи и фрукты.

Ужин: тертая морковь и яблоко с сахаром, 2 стакана зеленого чая.

ДЕНЬ 7-Й

Завтрак, полдник, обед — как во 2-й день.

Ужин: 3 банана, стакан яблочного сока.



ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Завтрак: 1 стакан молока и несколько сухариков.

Обед: 1 стакан томатного сока, 100 г вареных бобов, 250 г салата из томатов, репчатого лука, сладкого перца и петрушки.

Ужин: 1 стакан томатного сока, 1-2 томата, небольшой кусочек черного хлеба, 150 г кабачков, поджаренных на растительном масле.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Завтрак: 1 стакан минеральной воды, 1 яблоко.

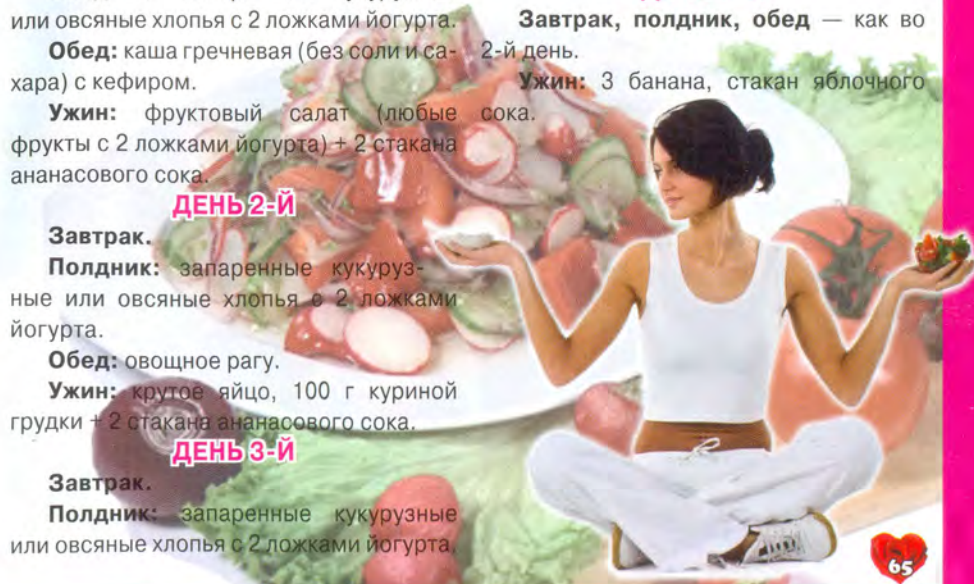
Обед: 50 г сыра, 250 г белокочанной капусты (нашинковать, можно заправить соком лимона).

Ужин: небольшой кусочек черного хлеба, 150 г баклажанов с морковью, жареных на растительном масле.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Завтрак: 1 стакан апельсинового сока, булочка небольших размеров.

Обед: 150 г вареной рыбы, 150 г салата из лука, томатов, огурцов, заправленного растительным маслом. По желанию в салат можно добавить зубчик чеснока.



САЦИВИ

от Нелли Уваровой

- 1 средняя курица,
- 400 г очищенных грецких орехов,
- 1 крупная луковица,
- 1 большой зубчик чеснока,
- 20 г кинзы или петрушки,
- 1 сырое яйцо,
- 1 ст. л. хмели-сунели,
- 1 ч. л. шафрана, черный молотый перец и молотый кориандр на кончике ножа,
- 1 ст. л. уксуса,
- 1 ст. л. растительного масла,
- 1 ст. л. муки,
- 1 ст. л. соли (для бульона и соуса).

Курицу разрезаем на порционные куски и отвариваем до готовности в подсоленной воде.

Соус проще всего готовить в кухонном комбайне. Лук мелко шинкуем и обжариваем на растительном масле до золотистого цвета. Грецкие орехи измельчаем



на мясорубке. Затем добавляем к орехам яйцо, петрушку, чеснок, поджаренный лук и еще раз все измельчаем.

Вливаем в эту массу понемногу куриный бульон и взбиваем миксером на малых оборотах, добавив соль, уксус и приправы. Для густоты соуса можно добавить муку. Соус должен получиться однородным, светлым, густоты жидкой сметаны.

Куски курицы заливаем приготовленным соусом, ставим кастрюлю на средний огонь и, помешивая, доводим до кипения. Затем снимаем с огня и даем настояться не менее 3 часов. За это время соус становится гуще и темнее.

К столу это блюдо нужно подавать холодным.