

ВКУСНО, СЫТНО, НЕДОРОГО

КУХОНЬКА

Михалыча

ПОДПИШИТЕСЬ!
60085 «КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
П1199 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП
«Почта России»

№ 1 (161), январь 2019 г.

ТОЛОКА

16+

Вся правда о сахаре:
СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

Интересные
идеи

ПЕЧЕНКА
С МАНДАРИНАМИ

◆
ИМБИРНАЯ
КУРОЧКА

Любимая
картошка

ISSN 1996-1626



19001>

9 771 996 1626 76

Михалыч:
— Рецепт нежнейших
тыквенных булочек
ищите на стр. 20.



МАГИЯ: ВЫЗДОРОВЕТЬ ПОМОЖЕТ... ЗЕРКАЛО

ЛЕЧИТЕСЬ с нами

16+

Помощь от природы

Издается с января 2006 г.

Январь 2019 г. № 1 (157)

В НОМЕРЕ:
Лечим
АДЕНОМА
ОРВИ
МАСТОПАТИЯ
Плюс рубрика
МОИ РЕЦЕПТЫ

Если мерзнут
руки и ноги

ПРИНИМАЙТЕ
ТАБЛЕТКИ
ПРАВИЛЬНО

НАШ ЭКСПЕРТ
АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ,
врач с 20-летним опытом работы
в фитотерапии

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ
12680 «Каталог российской прессы»,
19475 «Пресса России»,
П1200 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 1991-5918
9 771991591679

Читайте в номере:

- Древняя магия в помощь щитовидке
- Настойкой сирени — по жировику
- Редька, кефир, мед против одышки
- Календула с лимоном — давление в норме
- Мумие от отита
- Эликсир молодости

Подписные индексы «Лечитесь с нами»:
12680 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
19475 «Пресса России», П1200 «Подписные изда-
ния» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Больше 100 рецептов здоровья
в каждом выпуске!

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

Копилка идей 5

Тема номера: Чудо-картошка 6-9

Драники-пиццы, фри в духовке, клецки, лаваш-
ные трубочки и горячий... форшмак!

Рабочие будни

Меню на каждый день 10-13

Суп с чечевицей, печенка с мандаринами,
банановые гренки, пирог «Курочка» и др.

Экономная хозяйка

Вкусно, сытно, недорого 16-20

Кнедли на пару, белый хлеб, маринованная
сельдь, сконсы со смородиной, запеканка
из тыквы и суп из... камня!

Здоровая еда 21

Пряная смесь для иммунитета и домашняя
халва — вкусно и полезно!

Есть повод!

Праздник в доме 22-25

Рыбный «щербет», свинина с яблоками,
медово-имбирная курица, винный пирог
и сливочный торт — 100% успеха!

Будем здоровы!

Правильное питание 28-29

Ищем полезную замену сахару

Посиделки 30, 32

Кулинарные истории

Подписаться на любимые
толоковские издания можно
с любого месяца в любом
отделении почтовой связи

Подписные индексы

«Кухоньки Михалыча»:

60085

«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

П1199

«Подписные издания» Официальный
каталог ФГУП «Почта России»

Чистая победа

Наши соседи — мно-
гогодетная семья. До-
статок небольшой,
но детки всегда
чистенько одеты,
приветливые, дружные.



Недавно встречаю Алену — их маму. То
на днях она летала от счастья — устрои-
лась на хорошую работу, а тут идет груст-
ная. Расспросил. Оказалось, что у нее ско-
ро день рождения, а в новом коллективе
по давней традиции принято накрывать
шикарный стол. «Михалыч, нет у меня по-
ка денег на салами-сервелаты! Но и белой
вороной не хочется быть. Люди-то неплохие».

«Ален, мы с тобой просто больше затра-
тим сил и времени — будем готовить сами.
И удивим даже больше, чем покупными
разносолами», — успокоил я ее.

На закуску подадим забавных хрюшек
(стр. 5), салат «Французский» (стр. 11) и
«щербет» (стр. 22). На основное угождение
— блюдо из скумбрии (стр. 12), свинину
«по-барски» (стр. 23) и «медовую» курочку
(стр. 24). А победу закрепим нежными тык-
венными булочками с помадкой (стр. 20).

Алена-таки «сорвала шквал аплодис-
ментов» на работе. Да и у меня своя ра-
дость — ее коллеги-женщины, узнав, отку-
да рецепты, дружно подписались на «КМ».
Нашей кулинарной братии прибыло!

Ваш МИХАЛЫЧ



ШУРА: идеяный вдохновитель,
помощник и... моя сестра!



А это я — МИХАЛЫЧ, ваш по-
корный слуга, повар на пенсии.

Картофельный марафон



Вкусные и веселые зимние праздники — и как итог: «финансы поют романсы». Но я не паникую, на балконе — два мешка дачной картошки. Выручат! Как не раз выручали в лихие 90-ые, когда с провизией было ох, как тяжело.

Чтотолько я не готовил тогда! Драники, бабку, зразы, пюре, картофельные салаты и суп (он же «Полевой» с зажаркой из лука и сала). Тушил, жарил, варили, запекал. Поминался с маринованными грибами и помидорами, солеными огурцами и квашеной капустой. Да, очень уж «картофельно», но не голодала семья.

Готовим картошку и сейчас, но не часто и уже с новыми заграничными «веяниями». Вместе с обычными клецками я варю или творожные цеппелины. К драникам подаю, на польский манер, особый соус: 100 г творога смешиваю с мелко рубленными маринованным огурцом и укропом, сметаной, солю, перчу (по желанию можно добавить немного готового соуса-хrena).

Недавно вернулся я из Германии, гостил у кузины Валентины (она 9 лет замужем за немцем). Привез много новых картофельных рецептов. Вот парочка из них.

• **«Bubespitze»** — «палочки-колбаски».

Близкие родственники картофельных клецек и ньюков. Тесто из картофельного пюре, муки, яйца, соли и тертого мускатного ореха. Скатывают из него «жгутики» разного диаметра. Отваривают, а затем обжаривают в сковороде до румяной корочки.

• **Сложный гарнир.** Любят немцы к отбивным, сосискам и антрекотам подавать в качестве гарнира варенную целиком картошку и сваренные до состояния «аль денте» (с легким хрустом) морковь и кольраби, очищенные и нарезанные кубиками. И обязательно щедро кладут сверху на них сливочное масло. Знают толк во вкусном!

Еще больше интересных картофельных рецептов — на стр. 6-9!

Ваш МИХАЛЫЧ

«Хрюшки-подружки»

Эту забавную закуску подайте 5 февраля, когда по восточному календарю начнется год Свиньи.

Из пластичной массы (натертые на средней терке вареные яйца, творожный сливочный сыр, рубленый чеснок, соль) скатываю шарики.

Укладываю на несладкий крекер. Пятачки и уши — из салами, глаза — кусочки маслин.

Валентина ЗАЙНУЛЛИНА, г. Стрежевой

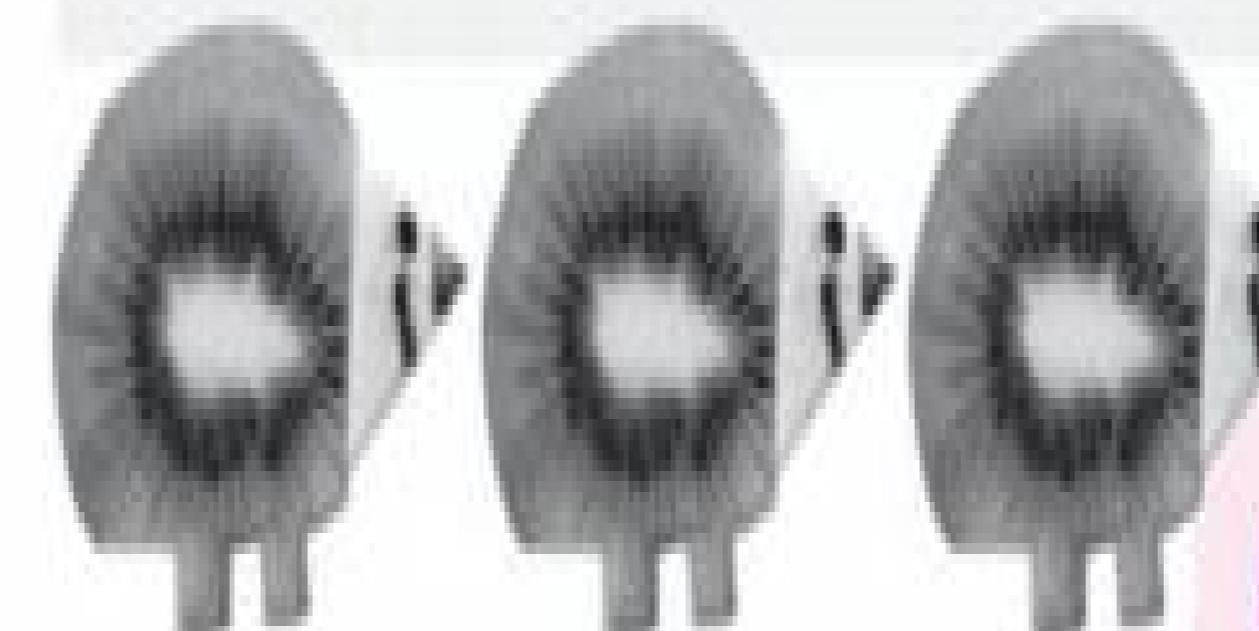


ЗАКУСКА ИЗ ЭЛЕКТРОСУШИЛКИ

Обычно куриное филе вялю в марле на фрамуге окна, а тут поэкспериментировала с электросушилкой. Закуска — бомба! В середине сочная, а снаружи подсушеннная.

Куриное филе нарезаю длинными полосками. Смешиваю на глаз соль, сахар, молотые черный перец, паприку, кориандр с «каплей» растительного масла для лучшего прилипания. Хорошо натираю этой смесью мясо. Ставлю на сутки в холодильник. Потом сушу 5,5 часа при 60 град.

Галина ПОГРЕБНЯК, х. Белый Краснодарского края



ПОШАЛИМ?

Бутерброды или салат (сверху присыпать сыром или смазать майонезом), можно украсить забавными ежиками. Дел на 5 минут, а настроение улучшается. Киви нарезаю кружками, вырезаю ножки и с одной стороны срезаю немного мякоти. К этому срезу прикладываю треугольник сыра. Глаза-носы — из маслин.

Ваша ШУРА

Кольца в кляре

Этот воздушный кляр подходит для куриного филе, яблок, а мы больше любим с ананасами.

Смешиваю 100 г муки с 1 ст. л. растительного масла и 125 мл холодной воды, чуть солю. Взбитые в пену 2 белка от крупных яиц вмешиваю в тесто, когда фритюр разогрет, а кольца консервированных ананасов обсушены салфеткой. Жарю с двух сторон до золотистого цвета. Промакиваю салфеткой, посыпаю сахарной пудрой.

Дмитрий ЛАЗОВСКИЙ, г. Могилев



ДЕКОР ДЛЯ ТОРТА

Апельсин с тонкой кожурой нарезаю кружками толщиной 0,5 см. Опускаю в кипяток на 5 мин., промакиваю салфеткой. Кладу в кипящий сироп из сахара и воды (2:1), варю на малом огне час. Перекладываю на решетку, чтобы стек сироп. Затем сушу на пергаменте в духовке 30 мин. при 120 град. Хороши ломтики и как десерт.

Камалия ЗАМАНОВА, аг. Озера Гродненской обл.



ТЕМА НОМЕРА: ЧУДО-КАРТОШКА

Картофель — самый именитый овощ. Памятники ему установлены в Польше, России, Германии, Румынии. В Бельгии и США даже музеи открыты. И это заслуженно! Оцените, сколько вкусного и интересного из картошки приготовить можно!

Фри «Из духовки»

Многие любят картофель фри, но он такой калорийный. Я нашла ему вкусную замену.

Картофель очищаю, нарезаю волнообразным ножом соломкой, промываю в холодной воде, чтобы смыть крахмал, просушиваю, разложив на бумажном полотенце. Солю, перчу, посыпаю сушеной зеленью и паприкой, сбрызгибаю растительным маслом, перемешиваю.

Выкладываю на противень, застеленный пергаментом. Запекаю в духовке до золотистой корочки. И только потом солю.

Светлана ШНИП, г. Батайск



ДРАНИКИ-«ПИЦЦЫ»

Интересная альтернатива классической пицце. Очищенный картофель натираю на крупной терке, солю, чуть отжимаю, перчу. Выкладываю ложкой на сковороду с раскаленным маслом. Жарю, как оладьи. Затем перекладываю их на противень, сверху раскладываю нарезанные кружками сосиски и помидоры, посыпаю тертым сыром. Запекаю в духовке, пока не расплывется сыр. Посыпаю рубленой зеленью.

Лидия СОЛОДОВНИКОВА, с. Курья Алтайского края

ВНИМАНИЕ! Важно!

- Из овощей картофель самый калорийный — из-за крахмала. Поэтому особенно не налегайте на него. Диабетикам можно позволить картошечку только пару раз в неделю, предварительно вымочив ее.
- Особую опасность таят в себе позеленевшие клубни. Они содержат соланин — ядовитое вещество. Его много в старых и проросших картофелинах, поэтому зимой и весной их нужно тщательно очищать и удалять глазки, а чуть позеленевшие клубни нещадно выбраковывать, например, для посадки. Есть их категорически запрещено!

Лариса ДОВГЯЛО, врач-валеолог, г. Витебск



ТЕМА НОМЕРА: ЧУДО-КАРТОШКА

Спасибо!

Татьяне Романовой из с. Большая Салырь Красноярского края за драники под яично-сырной корочкой (в №9 за 2018 г., стр. 10). Вкусно!

Иван ЛОПУХИН, г. Минск

Сытный завтрак

Предлагаю два варианта быстрого и вкусного завтрака, особенно, если картофель сварить с вечера.

- **Бутерброды.** Сваренные крупные картофелины нарезаю толстыми пластинами, укладываю на противень, смазываю майонезом. На каждую кладу по ломтику ветчины, кружку помидора и кусочку сыра. Запекаю до золотистого цвета.
- **«Трубочки».** Листы тонкого лаваша нарезаю прямоугольниками. Тонким слоем раскладывают на них картофельное пюре с жареными луком и шампиньонами (можно посыпать рубленой зеленью). Сворачиваю трубочками, обжариваю на растительном масле.

Светлана СУХАНОВА, г. Оренбург



Улыбнитесь!

Гадание на кухне общежития: девушки ставят жарить картошку в нескольких сковородках. Из чьей сковородки мужики картошку съедят, та и идет к ним в комнату ругаться... и знакомиться!

Дедов секрет

Семья за столом. Хозяйка ставит в центр большую чугунную сковороду. Как потрясающе пахнет жареная картошка! Едоки спешат поскорее добраться до дна, там самое вкусное — румяная хрустящая поджарочка!

Вкусно жарить картошку — мастерство. Клубни нужно выбирать средние. Сорт — не слишком распытый и не очень крахмальный.

Очистив картошку, ее надо обсушить на бумажном полотенце. В это время чугунная сковорода с маслом или жиром должна уже быть накалена. Осторожно, чтобы не обожгли брызги, высыпать картошку. Как только схватится внизу корочкой, перевернуть. И так несколько раз, аккуратно, чтобы не превратить ее в месиво. Соль — в конце. Крышкой не накрывать!

На тефлоновой сковороде румяная зажарочка не получается. Вот и выручает старенькая чугунная помощница. Дед завещал: «Куда не будешь переезжать, сковородку вези с собой!»

Теперь о луке. Одни вначале жарят его, а потом добавляют картошку. Но велика вероятность, что лук подгорит. Лучше, поджарив, переложить его на тарелку, а потом добавить в конце к румяной картошке.

И не забудьте о «декоре»! Жаренку дополнят молоко, соленые огурцы с помидорами, маринованные грибочки да квашеная капуста — кому что нравится. Можно и редьку с морковкой потереть и подать со сметаной.

Татьяна ДОБРОВОЛЬСКАЯ,
г. Сосновоборск

Форшмак «Как по книжке»

Рецепт этот я прочитала лет 8 назад в книжке Е. Вильмонт «Курица в полете». В художественном изложении он был неполным, не рискнула приготовить. А недавно мне в руки попала раритетная книга «О вкусной и здоровой пище» за 1955 г., и там я обнаружила этот рецепт. А тут и повод нарисовался — посиделки с подругами.

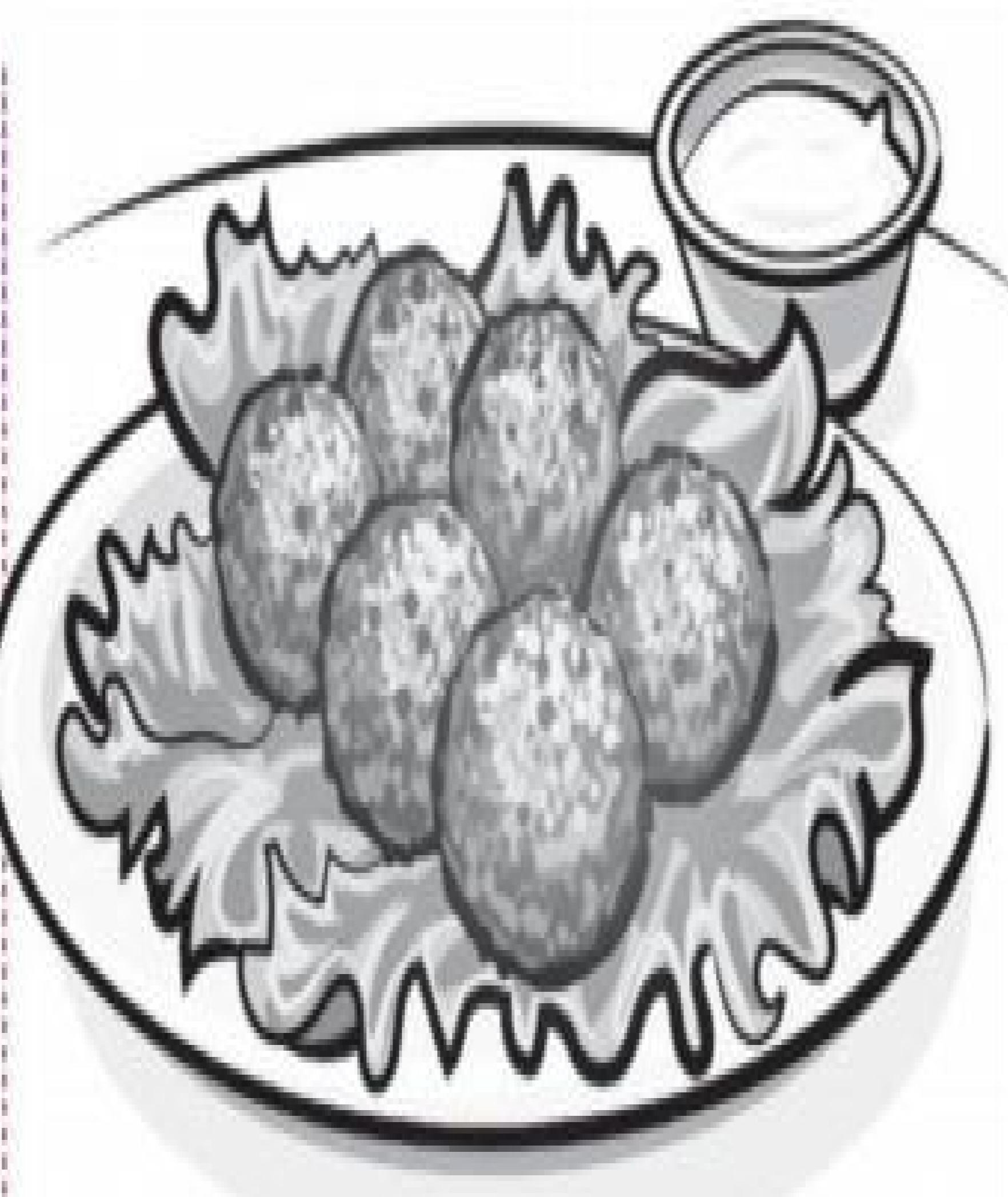
Приготовила. Это очень вкусно!

3 картофелины, 250 г вареной говядины, 1 филе слабосоленой сельди, 2 средние луковицы, 100 г сыра, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 2 ст.л. сметаны, соль, черный перец — по вкусу.

Картофель отварить, размять в пюре. Смешать с мелко нарезанным жареным луком; смесью мяса и сельди, пропущенных через мясорубку с мелкой решеткой; размягченным маслом; сметаной и 2 желтками, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Аккуратно вмешать белки, взбитые в пену.

Выложить массу в смазанную **сливочным маслом** форму, посыпать тертым сыром, запечь при 180 град. (30-35 мин.).

Ольга ЛАДЕНКО,
г. Харьков



«Клецки & галушки»

Клецки с начинкой — вкуснейшее и нежнейшее блюдо.

9 картофелин, 1,5-2 ст. муки, 0,5 кг свиного фарша, луковица, 2 яйца, 3 ст.л. манной крупы, молотый черный перец, соль — по вкусу.

Из фарша с мелко нарезанным луком (посолить, поперчить) скатать шарики размером с грецкий орех.

Картофель отварить в мундире, очистить, растолочь, дать чуть остить. Добавить сырье яйца, манную крупу, соль, муку (не «забить» тесто! Оно должно быть мягким и пластичным, лучше муку подсыпать при лепке).

Скатать тесто в «колбаску», нарезать кусочками. Каждый скатать в шарик, на присыпанном **мукой** столе расплощить, на середину положить фрикадельку, сформовать круглую kleцку.

Опустить их в подсоленный кипяток, чтобы «не теснились». Варить 8-10 мин. после вскрытия. Достать шумовкой на блюдо, полить растопленным маслом, сдобрить сметаной, посыпать рубленой зеленью.

Мой совет. А из остатков теста я наварила галушек-«пустышек».

Александра ШЕЙЧУК,
г. Бобров

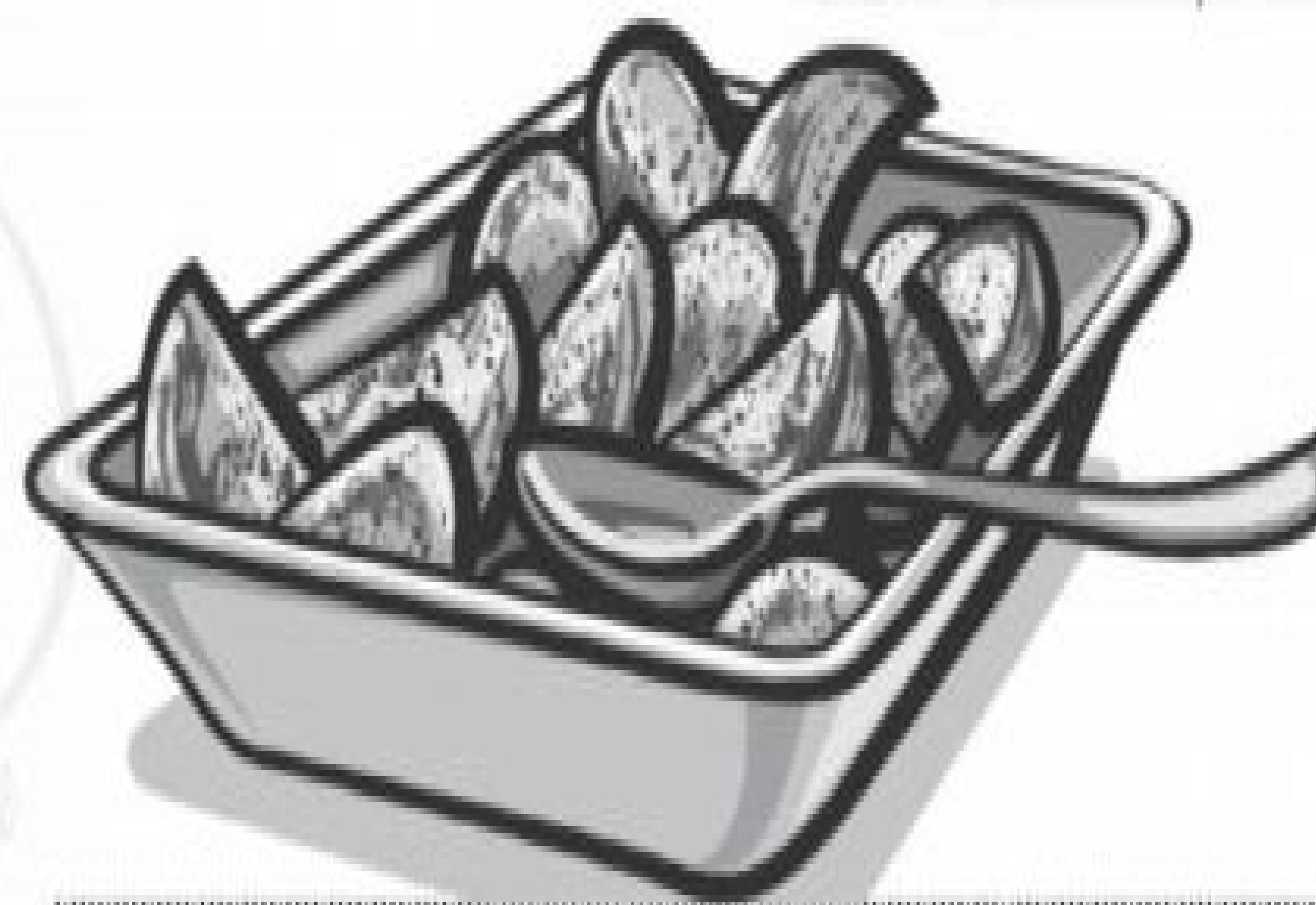
«Удачная имитация»

Получается картошка, похожая на жаренную на сковороде, только с меньшим количеством масла.

1 кг картофеля, морковь, луковица, помидор, 2 ст.л. пряностей для картофеля, оливковое масло, чеснок, зелень, соль.

Картофель нарезать кружками или дольками, лук — тонкими полукольцами, морковь — длинными брусочками. Все соединить, добавить натертый на терке помидор (можно взять замороженный) и пряности, сбрызнуть маслом, посолить, перемешать. Переложить в рукав для запекания, готовить 1,5 часа при 180 град. Вынуть из духовки, посыпать нарезанными зеленью и чесноком, оставить в рукаве на 5 мин.

Наталья ГОЛУБКОВА, г. Киев



РЕКЛАМА — ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА

Королеве Марии Антуанетте так нравились картофельные цветы, что она украшала ими свою прическу. Король Людовик XVI поддержал эту моду и стал прикреплять букетики к кафтану. Так исподволь знать начала знакомить французов с заморской культурой. Сначала цветочки, а «ягодки» — спустя годы.

Ваш МИХАЛЬЧ



Ваша ШУРА

Темы номеров на 2019 год

«Любимая гречка» (февраль), «Готовим в пост» (март), «Пасхальный обед» (апрель), «Худеем вкусно» (май), «Обед за полчаса» (июнь), «Творожные лакомства» (июль), «Рыбный день» (август), «Лесные дары» (сентябрь), «Барыня-капуста» (октябрь), «Мясные заготовки» (ноябрь), «Встречаем Новый год» (декабрь). Жду рецепты и советы по предложенным темам.

Ваш МИХАЛЬЧ

КВН у плиты

Наднях выложила размораживаться слоеное бездрожжевое тесто, чтобы приготовить ролики с вареной сгущенкой. Отвлеклась из кухни всего на 5 минут, чтобы ответить подружкам в соцсетях. Всего на 5! Прихожу, а внуки сгущенку уже приговорили. Что в тесто завернуть?

А если картошку?

Точнее, пюре с жареным луком? Тесто чуть раскатала, разложила начинку, свернула рулетом, разделила ножом на кусочки.

У каждого соединила края и чуть вдавила их внутрь, придав форму лепешки. Запекла в духовке. Внутрь было за уши не оттащить. И у вас есть такие вкусные «находки»? Поделитесь, а я вам взамен после публикации — гонорар (см. стр. 34).

Ваша ШУРА

РАБОЧИЕ БУДНИ: МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



СЕКРЕТ ВКУСНЫХ БИТОЧКОВ

- Когда готовлю мясные биточки, в котлетный фарш обязательно добавляю немного натертого сырого картофеля и моркови, рубленый лук (можно еще и немножко жареного).
- Скатываю шарики, укладываю в сотейник в ряд.
- Заливаю соусом из жирного кефира (ряженки) и сметаны (1:1), в который добавляю немножко готовой горчицы, соль и сахар.
- Тушу на малом огне. Нежно, вкусно, а с гарниром — еще и много.

Надежда КУРЫШЕВА,
г. Семикаракорск

Моргнуть не успеем, как весна придет. А с ней — желание съесть что-нибудь легкое, витаминное из первой зелени. Объявляю кулинарную мобилизацию! Нужны рецепты блюд с проросшими зернами, весенними дикоросами, овощами.
А пока оцените зимнюю «классику».

Гренки на завтрак

Французы — известные экспериментаторы, славятся своим умением из банальных продуктов приготовить шедевр. Так обычные горячие бутерброды при креативном подходе превращаются в восхитительный завтрак. Смешать 50 г натертого на средней терке сыра, размятый в пюре банан и 1 ч.л. сгущенного молока. Распределить между двумя парами ломтиков белого хлеба, оставив немного места с краев, чтобы сыр не вытекал. Обмакнуть в яйцо, взбитое с 3 ст.л. молока. Обжаривать на небольшом огне с двух сторон, чтобы сыр успел расплавиться. Можно разрезать по диагонали и посыпать сахарной пудрой.

Надежда ФИЛИППОВА, г. Харьков



УЛЫБНИТЕСЬ!

Супруги за обедом. Муж пытается незаметно смахнуть со стола свою тарелку собаке. Жена это заметила:

- Любимый, ты же не хочешь свою еду собаке отдать, правда?
- Ласточка моя, ну, конечно же, нет, только поменяться.



Подскажите!

Рецепты быстрых блюд для завтрака и идеи для «ссобойки»: у меня двое сыновей-школьников, нужно им что-то давать на перекус.

Светлана ИВАНОВА, г. Полтава

Салат «Французский»

2 яблока, 4 вареных яйца, 2 средние вареные моркови, 70 г сыра, луковица, майонез.

Уложить салат слоями, промазывая каждый майонезом (можно смешать с чесноком): яблоко, натертное на крупной терке (этот слой не смазываю); ошпаренный измельченный лук (можно и без него); натертые на крупной терке 2 вареных яйца; на мелкой — морковь и сыр. Слои повторить.

Галина ШАРУЕВА, г. Самара

Супчик с чечевицей

В 5-литровой кастрюле обжарить в небольшом количестве оливкового масла домягости овощи: нарезанные 4-5 стеблей сельдерея и крупную луковицу, 2 натертые на крупной терке моркови. Всыпать 0,5 кг нарезанных грибов, жарить, пока не выпарится половина жидкости. Положить 600 г куриного фарша, обжарить до готовности. Влить воду, довести до кипения, всыпать 1,5 ст. замоченной красной чечевицы (она варится быстрее остальных видов), посолить, поперчить, варить до ее мягкости. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Анна ГРИЩЕНКО, г. Киев



«Дырявый» суп

Для маленького сынишки приготовила я как-то суп из домашнего петуха с лапшой. Аромат! Вкус! А мой ребенок сидит, что-то внимательно разглядывает в тарелке. Потом отодвигает ее от себя со словами: «Я этот дырявый суп есть не буду!» Пришлось выловить все « пятнышки » жира — и дело пошло на ура.

Суп-лапшу готовлю двумя способами:

- **«Как мама»:** она разбивала 2 яйца в миску и « заводила » густое тесто, добавив 1/2 ст. воды и 1/3 ст.л. соли. Растигивала печку, смешала с плиты гусиным крылом всю пыль. Раскладывала раскатанные лепешки из теста. Как только на них появлялись пузыри, быстро переворачивала. Мы же стояли на готове — любили эти « полуфабрикаты ». То, что мама успевала спасти, крупно нарезала, чуть подсушивала. Отваривала в бульоне (часть могла высушить про запас).

- **«Как свекровь».** Свекровь размешивала вилкой 3 яйца с солью, добавляла муку, чтобы тесто не липло к рукам, долго мяла. Потом раскатывала тончайшие лепешки. Присыпала их мукой, сворачивала в рулек и очень тонко нарезала. Приподнимала в воздух и опускала на стол уже готовую лапшу, не давая ей слипнуться.

Оба рецепта хороши. Но печки уже нет, да и по второму рецепту лапша получается чуть нежнее.

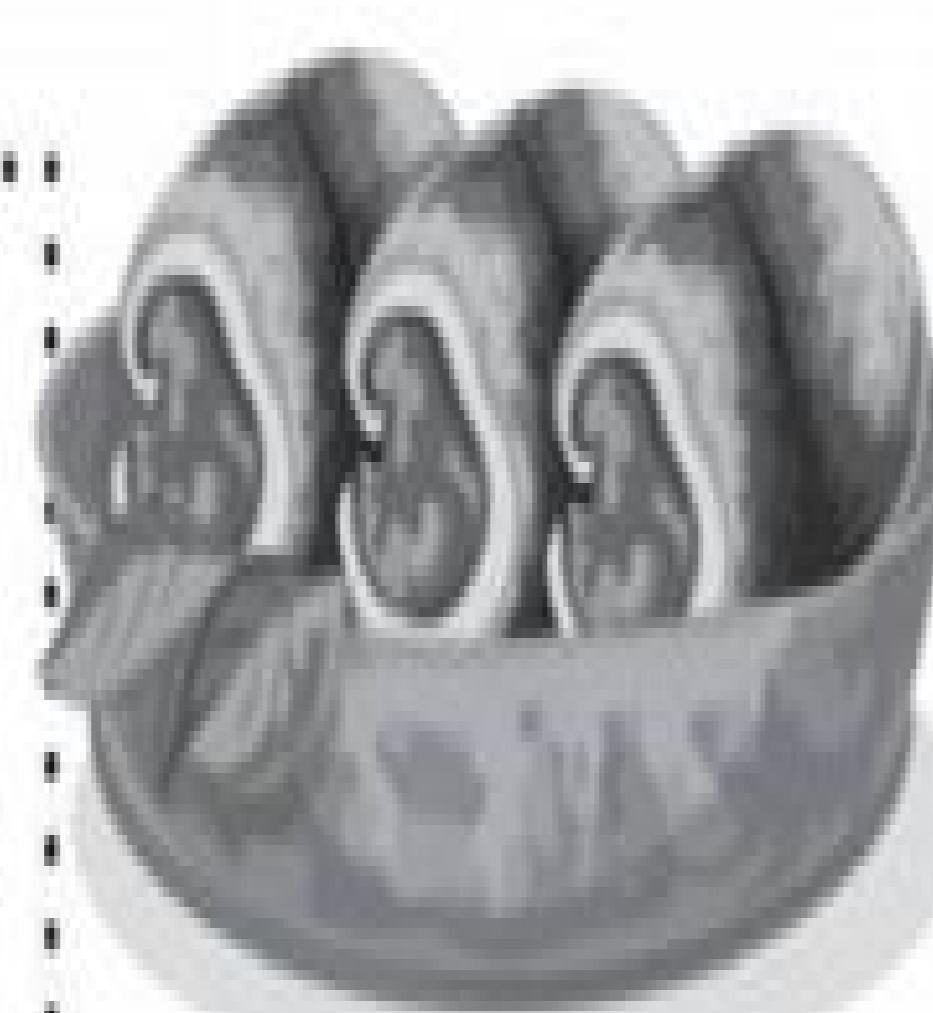
Есть и третий способ — суп с готовой вермишелью, но это уже совсем другая « песня ».

Татьяна
ДОБРОВОЛЬСКАЯ,
г. Сосновоборск

**Рыбка
по-быстрому**
Открыла новый способ, как готовить рыбку просто и быстро. На дно сотейника насыпаю пару-тройку горстей рубленой зелени, парочку из мельченных зубчиков чеснока. Укладываю кусочки филе белой морской рыбы, солю, вливаю немного воды, накрываю крышкой. Ставлю на средний огонь. Когда рыбка немножко побелеет, переворачиваю, держу 5 мин. Снимаю с огня, настаиваю под крышкой 5 мин. И по-даю к столу.

Камалия ЗАМАНОВА,
аг. Озера Гродненской обл.

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



«Скумбриевичи»

Мои фирменные блюда из любимой скумбрии.

- **В соусе.** Подготовленные тушки скумбрии нарежаю кусочками, не разделяя, прокладываю тонкими полукуружками лимона и лука. Заливаю соусом из сметаны и томатного соуса или пасты (1:1), французской горчицы и сушеных базилика, укропа и мяты (по вкусу). Солю, перчу. Запекаю минут 30.
- **Рулетики.** С тушек снимаю пластины филе с кожей, посыпаю сушеными мятой и укропом, солю, перчу. В районе хвостика кладу немного тертой моркови, а вдоль оставшейся части — очень тонкие ломтики лимона, сворачиваю рулетиками, скальваю зубочистками. Кладу в пакет для запекания, готовлю в духовке.

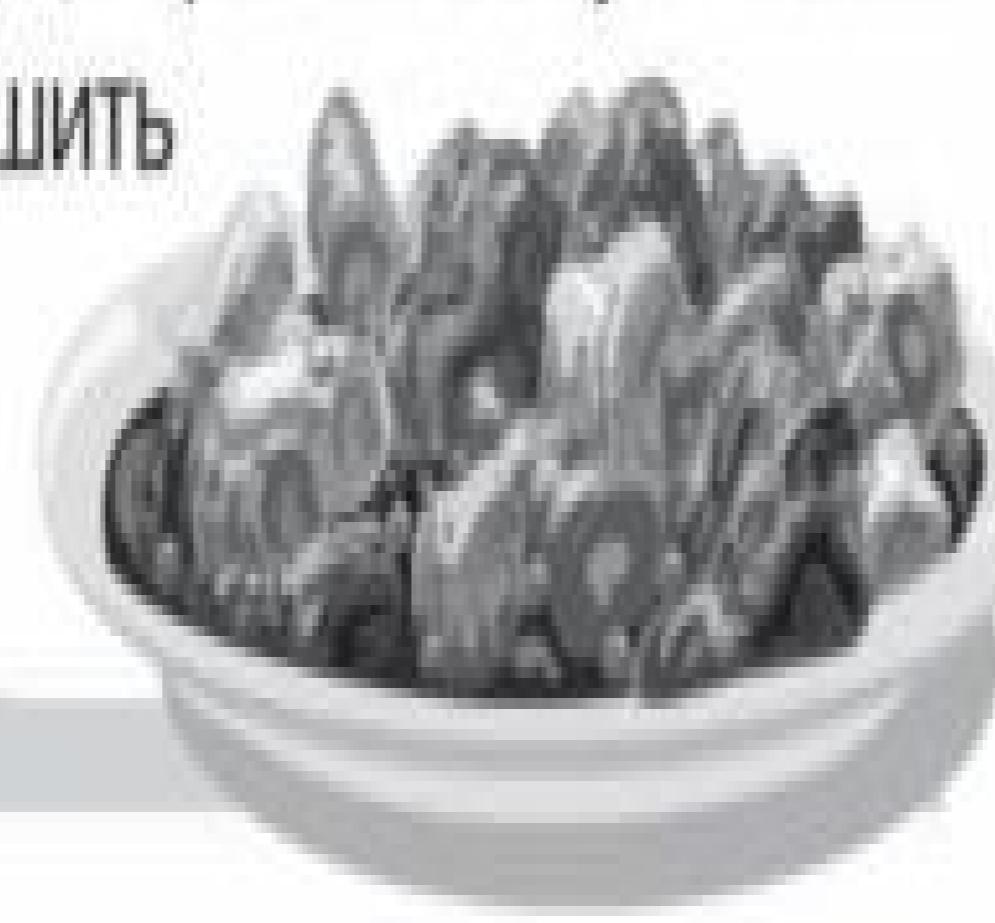
Александра САРЫГИНА, г. Кострома

«Райское наслаждение»

0,5 кг куриной печени, 2 луковицы, мандарин, яблоко, 3 ч.л. соевого соуса, соль, черный перец, растительное масло.

В сковороде в масле обжарить нарезанный лук, добавить печеньку, перемешать. Как только она чуть «побелеет», посолить, поперчить. Добавить соус, нарезанное кусочками яблоко и дольки мандарина, тушить до их мягкости.

Валентина ЧАУНИНА, г. Тара



Наши новинки!

«Мирт и его семейство»

Интерес к семейству Миртовые объяснять несложно: плодоносят, красиво цветут, декоративны. У вас просторная терраса? Позвольте себе завести крупные сизигиумы (ямбоз, аквум). В большой светлой лоджии поместятся мирт Бозетика, сизигиум метельчатый, фейхоа, которая одарит своими плодами. Для малых балконов и для бонсай подойдут мелалеуки Прейса, диосмелистная. Уверены, каждый найдет себе любимчика, а мы подробно расскажем об особенностях их ухода в выпуске №1 издания «Комнатный цветник» — «Мирт и его семейство». В продаже с 29 января.



Пирог «Курочка»

350 г куриного филе, 180 г муки, 250 мл кефира, 2 крупные луковицы, яйцо, растительное масло, щепотка соды, черный перец, соль. В кефир всыпать соду, перемешать, оставить на 3 мин. Добавить яйцо и муку, посолить, поперчить, взбить. Нарезанные филе и лук обжарить в масле до готовности. Форму, смазанную сливочным маслом, слегка присыпать мукой. Вылить половину теста, разложить филе с луком (если есть, рубленую зелень). Залить оставшимся тестом. Выпекать 40 мин. при 180 град.

Галина СИДОРЕНКО, г. Белыничи

СТРАСТЬ КИСЛО-ЛИМОННАЯ

Сильная тяга к определенным продуктам говорит о нехватке жизненно важных веществ. Хочется кислого? Возможно, в рационе много трудноусваиваемых продуктов, и организм пытается облегчить работу ЖКТ, повышая кислотность желудочного сока. Тяга к лимонам и клюкве бывает при простуде, когда организм нуждается в большем количестве витамина С и солей калия. Или есть проблемы с печенью и желчным пузырем.

Вывод. Откажитесь от жирного, жареного, пересоленного и остrego. Не смешивайте много продуктов в один присест. Ешьте больше сырых овощей. При неполадках в ЖКТ обследуйтесь у гастроэнтеролога.

Людмила ДЕНИСЕНКО,
врач-диетолог, г. Донецк

Жду писем!

Поговаривали, автор «Фауста» Иоганн Гёте был немного... странноватым. Не терпел собачий лай, людей в очках и... запах чеснока! Как много он потерял, ведь от чеснока многие блюда только выигрывают! Согласны?! И вкусные доказательства есть? Делитесь любимыми рецептами, кулинарными советами, забавными историями. После публикации вам положен гонорар (см. стр. 34)?

Ваш МИХАЛЬЧУ

Наши новинки!

«Я победил псориаз! Реальные истории исцеления»

На протяжении всей истории человечества миллионы людей — от простых смертных до знаменитостей, от египетских фараонов до современных политиков — страдали и страдают от псориаза.

В №1 издания «Народный доктор. Спецвыпуск» — «Я победил псориаз! Реальные истории исцеления» собраны рассказы людей, которые не понаслышке знают, как много зависит от грамотно подобранный наружной терапии, своевременно начатого лечения, очищения организма, диеты и многого другого. В продаже с 29 января.



«ЦЕЛИТОН» возвращает здоровье

Легко ли смириться с тем, что здоровье с годами только убывает? Когда со временем начинает болеть то одно, то другое. Вам это знакомо? Головные боли, давление, ноющая поясница, негнущиеся колени, беспокоящие суставы... А как вы с этим справляетесь? Наверное, как и все, ходите по врачам, больницам и поликлиникам. Каждый день надо пить кучу таблеток, а цены в аптеках?! А ведь вы еще можете сделать правильный выбор!

Как же все-таки стремительно течет жизнь! Замечали, как все быстро меняется? В суете успеть бы самое важное: вырастить внуков, помочь им встать на ноги, передать опыт, а может, и дело всей своей жизни подрастающим поколениям, да и просто пожить в свое удовольствие. Разве вы этого не заслуживаете? Работа,

дача, внуки – дел невпроворот, и все хочется успеть. И только забота о близких держит нас на плаву! А они ждут нашей отдачи, внимания, любви. Тут здоровье нужно отменное! Так зачем же забывать про себя любимых? Стареть раньше времени совершенно необязательно. Да, годы идут, но кто вас заставляет отказываться от здоровья и жизнелюбия? Ваши болячки? Не бойтесь с ними превратиться в обузу для окружающих. Не опускайте руки, не ставьте крест на своем здоровье! К счастью, медицина идет вперед семимильными шагами. Многие проблемы со здоровьем становятся решаемыми. А нужно-то всего лишь заставить кровь бежать по венам быстрее. Ведь наша кровь – это носитель жизни!

ЗАПАД И ВОСТОК ПРОТИВ БОЛЕЗНИ

Вы верите в отечественную науку? А ведь она способна удивлять по-настоящему стоящими открытиями. Одна из последних разработок российских ученых по-своему уникальна. В небольшом аппликаторе «ЦЕЛИТОН» соединились лучшие традиции западной и восточной медицины. Этот на первый взгляд про-



стой аппарат был создан для борьбы с десятком болезней! Не верите? Но это действительно так! Аппликатор помогает организму мобилизовать все свои силы. Как? Представьте, что у вас болит колено. Вы знаете, что проблема в суставах. «ЦЕЛИТОН» вы будете прикладывать к больно-

му месту, но благодаря своим свойствам аппликатор может помочь всему организму. Каков секрет? Все очень просто: ученым удалось найти эффективное сочетание магнитной стимуляции и акупунктуры (по-нашему – иглоукалывания). На Восточнее времени соверенно необязательно. Да, годы идут, но кто вас заставляет отказываться от здоровья и жизнелюбия? Ваши болячки? Не бойтесь с ними превратиться в обузу для окружающих. Не опускайте руки, не ставьте крест на своем здоровье! К счастью, медицина идет вперед семимильными шагами. Многие проблемы со здоровьем становятся решаемыми. А нужно-то всего лишь заставить кровь бежать по венам быстрее. Ведь наша кровь – это носитель жизни!

А вам известно, что воздействие магнитного поля улучшает микроциркуляцию крови? Нормальное кровообращение – залог долголетия и здоровья всех органов. Почему? Потому что именно нарушение кровообращения зачастую приводит к многочисленным серьезным заболеваниям. И наоборот, если его восстановить, то заболеваний можно избежать, вылечиться от имеющихся недугов и улучшить состояние организма в целом. Недаром о людях, которые пышут здоровьем, говорят, что у них «кровь кипит».

ВСЕСТОРОННЯЯ ПОМОЩЬ ОРГАНИЗМУ

Получается, чем лучше кровь «бежит» по венам, тем лучше функционирует организм и

все органы? Так и есть – все очень просто. Наладили кровообращение – и тело вновь способно само противостоять всевозможным заболеваниям. Большое сердце, сахарный диабет, язва желудка? Магнитостимулирующий аппликатор «ЦЕЛИТОН» обладает широким диапазоном действия. Также аппарат помогает при нервных расстройствах, бессоннице, ушибах, зубной боли, насморке.

«Послужной» список болезней аппликатора «ЦЕЛИТОН» весьма внушителен. Причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной и половой системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы, кожных покровов, челюстно-лицевой области, эндокринной системы зачастую становится именно плохое кровообращение. Ведь все эти органы снабжаются кровью, от текучести которой зависит состояние организма в целом. А что поможет улучшить кровоток? Правильно! Магнитная стимуляция и акупунктура.

ПРОСТО И СВОЕВРЕМЕННО

Аппликатор «ЦЕЛИТОН» – это небольшая капсула на эластичном резиновом шнурке. Аппликатор снабжен понятной и подробной инструкцией. Вы без труда поймете, что, как и когда нужно делать. Для использования аппликатора не нужна посторонняя помощь. Сеансы с аппликатором «ЦЕЛИТОН» можно проводить как дома, так и в любом другом

месте. Разве это не здорово? Представьте, что для того чтобы искоренить недуг, вам достаточно просто прикладывать капсулу к больному месту или к определенным точкам на теле. Как вам такое? При этом «ЦЕЛИТОН» можно носить на шее. А еще это прекрасный массажер!

ПОДАРИТЕ СЕБЕ БУДУЩЕЕ БЕЗ БОЛИ

«ЦЕЛИТОН» прошел ряд клинических испытаний и показал отличные результаты. В частности, в одном из них эффективность аппликатора была зафиксирована на уровне 78%. Всего после 10-дневного курса магнитотерапии (час в день, при воздействии аппаратом лишь на одну точку) у всех без исключения пациентов (24 человека) были отмечены улучшения. Суставы стали более подвижными, а боль уменьшилась. Вы устали бороться с болезнями и недомоганиями в одиночку? Ваше здоровье нуждается в действительно эффективных вещах? Стоимость аппликатора «ЦЕЛИТОН» невелика, а пользы он может принести во сто крат больше. Помните, Вы достойны лучшего, поверьте в это! Подарите себе заслуженное здоровье и долголетие!

**В НОВЫЙ год
со СТАРЫМИ ценами?
Легко!**

Оформите заказ и получите уникальный каталог со старыми ценами!

Мы заморозим их для вас до марта 2019 г.!

Позаботьтесь о своем здоровье и будущем ваших детей и внуков, пока это выгодно!



ЗАКАЗЫВАЙТЕ «ЦЕЛИТОН»

8-800-777-40-18

Консультация специалиста БЕСПЛАТНО

433507, г. Димитровград, а/я 73, заказ А-16

Только до 26 февраля 2019 года

Цена аппликатора **2 030 руб.**

«ЦЕЛИТОН» 870 руб.

Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.

ИП Епифанова Татьяна Владимировна. ОГРН ИП 306730205590051. Рег. уд. ФСР 2012/14040. Реклама 18+



ЭКОНОМНАЯ ХОЗЯЙКА: ВКУСНО, СЫТНО, НЕДОРОГО

«ЛЕГКОЕ УГОЩЕНИЕ»

Перепали мне из деревни свиные легкие и сердце. Отварил их до готовности, половина и того, и другого ушла на начинку в тонкие блинчики, а с остальным решил «пофантазировать».

Нарезал тонкой соломкой и обжарил вместе с луком. Добавил пару ложек сметаны и немного воды, посолил, поперчил, потушил немного. Всыпал нарезанный сыр (маленький кусочек завался в холодильнике), посыпал рубленой зеленью. С рисом мой «шедевр» улетел в считанные минуты.

Дмитрий КОЗЛОВСКИЙ,
г. Полтава

Людмила ИВАЩЕНКО, г. Армавир

ЖДУ ПИСЕМ!

Древние инки картофель не только ели, но и лечились им: ломтики сырого клубней прикладывали к местам переломов. Мы же их во время ремонта под мебель подкладывали, когда двигали.

Может, вы и гречневой крупе интересное применение нашли? Что вкусное готовите из нее? Делитесь, ведь тема следующего номера — «Любимая гречка». А еще прсылайте кулинарные советы и смешные истории.

Ваш МИХАЛЫЧ

Лев Толстой любил пахать, косить траву и колоть дрова. Биографы говорят, что без физического труда писатель становился раздражительным и страдал бессонницей. Со мной такая же история, но я свою лишнюю энергию у плиты оставляю, когда экспериментирую или опробую читательские рецепты. Кстати, интересные экономрецепты на исходе, помогайте! Жду ваших писем с подсказками!

Кнедли на пару

Для горячих блюд — и хлеб, и гарнир. Мы любим макать их в мясную подливку или есть с грибами в сметане.

Смешать 20 г свежих дрожжей или 1 ст. л. сухих, 2 ст. л. теплой воды и щепотку сахара, дать подойти. Добавить 200 мл теплой воды, 0,5 кг муки, 1 коф. л. соли, 1 ст. л. растительного масла, замесить тесто, поставить в теплое место, чтобы удвоилось в объеме. Обмять, дать подойти еще 15 мин. Из теста скатать шарики-булочки или сформовать овальной формы небольшой батон (можно оформить рулетики: тесто раскатать, смазать любым маслом, посыпать сладкой паприкой или рубленой зеленью). Готовить в пароварке, смазав решетки **растительным маслом** (25–30 мин.). Нарезать ломтиками.



Людмила ИВАЩЕНКО, г. Армавир

Сконы со смородиной

Это выпечка, которую принято в Англии подавать днем к чаю. Я же чаще готовлю ее на завтрак.

160 г геркулеса, 240 г муки, 150 мл молока, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, горсть замороженной красной смородины, 25 г кокосовой стружки, 1 ч. л. разрыхлителя теста, щепотка соли. Измельчить геркулес в блендере, смешать с мукой, сахаром, солью, разрыхлителем и кокосовой стружкой. Добавить холодное масло и порубить ножом со смесью в крупную крошку. Влить молоко, быстро замесить тесто. Всыпать ягоды. Тесто расплощить руками на присыпанной **мукой** доске в лепешку толщиной 2 см, переложить на противень поверх пергамента, разрезать на 12 сегментов.

Выпекать в разогретой до 180 град. духовке 15–20 мин. до золотистого цвета. Подавать теплыми с молоком или чаем.

Екатерина ХЛУСЕВИЧ,
г. Витебск

УЛЫБНИТЕСЬ!

В супермаркете:

- Земляк, вегетарианство — это не твое, завязывай с этим.
- Откуда ты знаешь, что я вегетарианец?
- Только что все мужики плялились на длинные ноги шикарной блондинки. Ты один — на ветчину в ее корзинке.



СУП ИЗ КАМНЯ

Старинное португальское блюдо. Бедный монах-паломник, путешествуя, забрел в один дом. Слишком гордый, чтобы выпрашивать еду, попросил у хозяев одолжить ему кастрюлю, чтобы он смог сам сварить суп из... камня! И в доказательство достал из торбы крупный гладкий камень.

Хозяевам любопытно. Впустили в дом, проводили на кухню и вручили самую большую кастрюлю. Монах положил в нее камень, налил воды, поставил на огонь. И попросил у хозяйки что-нибудь подсолить суп. Она предложила соль, но монах сказал, что лучше бы немного грудинки и свиной чесночной колбасы. Хозяйка принесла. Потом монах спросил картошки и фасоли, что остались с обеда, чтобы немного «загустить» варево. Затем в суп пошли морковь, капуста, лук, чеснок, пряности и зелень. Через час такой аромат поплыл по дому!

Монах всех угостил тем супом. Когда все было с аппетитом съедено, достал камень из кастрюли, помыл и спрятал в сумку... до следующего раза!

Да, это аналог нашей «каши из топора», но какой забавный! Может, сварим?

Ваш МИХАЛЫЧ

**Мой фирменный
холодец**

По общему призна-
нию, холодец у ме-
ня отменный.

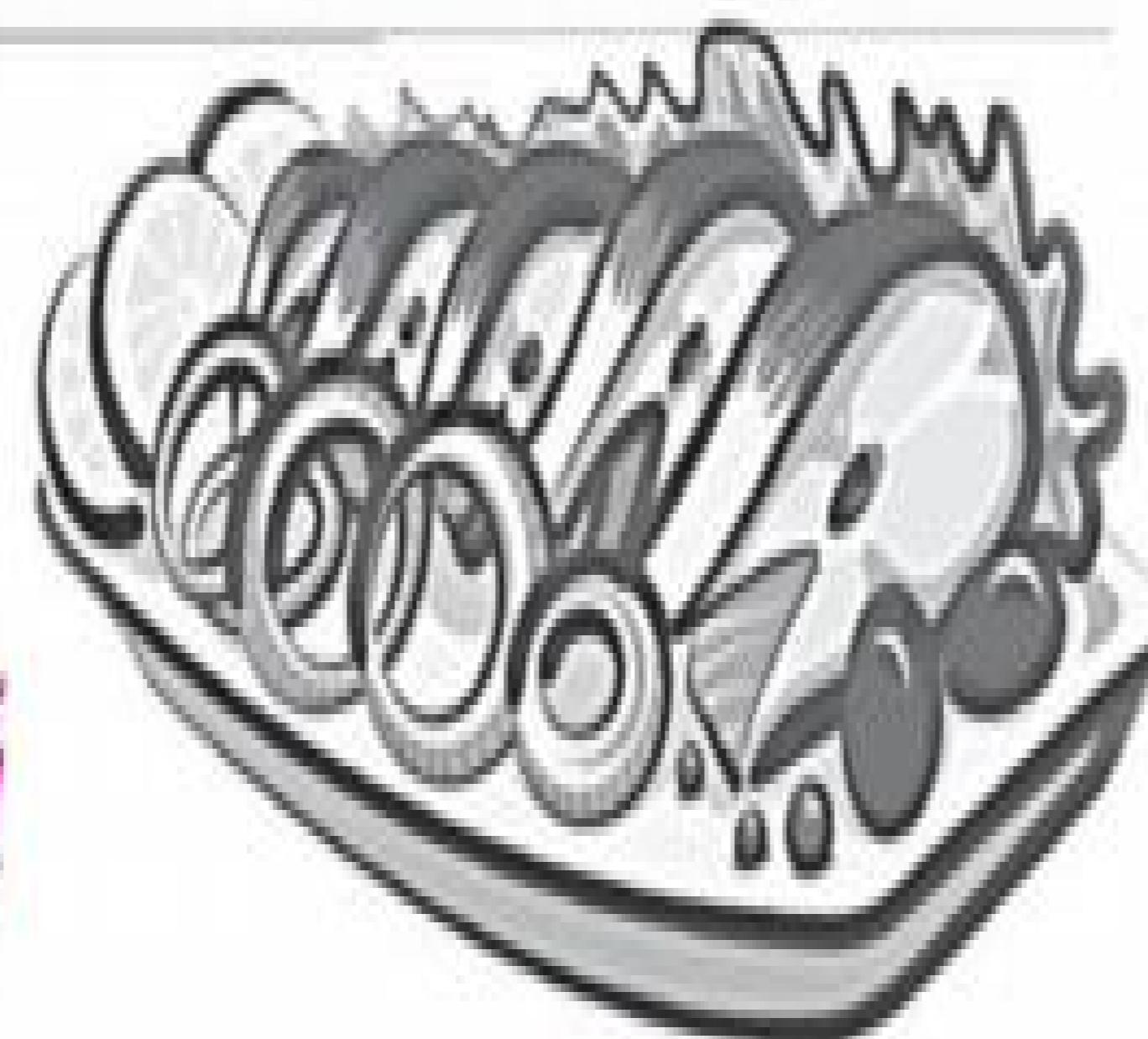
- Готовлю его на основе рульки и куриных спинок. А мясо — как получается.
- Сначала варю рульку (с вечера вымачиваю в воде) с неочищенной луковицей и целой морковью почти до готовности, а потом кладу спинки и варю еще 30 мин.

Убираю кости.

- В бульон обязательно добавляю желатин (по инструкции на упаковке). Не солю его, а всыпаю соль в форму, куда разбираю на волокна мясо (куриную кожу выбрасываю) + чеснок, натертый на мелкой терке.

Зинаида ЖЕВНО,
г. Витебск

Селедка с горчицей



Сочная и ароматная. Так же мариную и скумбрию.

2 крупных свежемороженых сельди, 2-3 крупные луковицы, 1-2 ст.л. французской горчицы, 2-3 ст.л. соли крупного помола, лавровый лист, горошины черного перца, 1 ст.л. 9%-ного уксуса, 3-4 ст.л. подсолнечного масла.

Полуразмороженную рыбу помыть в холодной воде, выпотрошить. Нарезать кусочками, сложить в глубокую емкость с крышкой. Добавить тонкие полукольца лука и остальные ингредиенты, перемешать, поставить в холодильник на сутки (периодически емкость встряхивать). Перед подачей блюдо можно посыпать рубленым чесноком. Подавать с картошкой.

Мой совет: можно брать и обычную горчицу, но в два раза меньше.

Ирина ТЮКОВА, г. Луганск

Спасибо!

Я счастлива и горда, что могу читать такие интересные рецепты, рассказы-посиделки, кулинарные советы-мудрости и многое другое. Рада за наших талантливых людей! Сколько их — хороших, добрых, любящих! И это здорово, значит, не так уж все и плохо в нашей жизни. Спасибо вам!

Зоя ПОЛОВА, п/о Чемодурово Московской обл.

Наши новинки!

«Помидоры: секреты высокого урожая»

Оказывается, помидоры полны серотонина — «гормона счастья»! Ни дать ни взять — чудо-овощ! Как же вырастить его, как и чем защитить от болезней и вредителей, чтобы всласть насладиться в сезон сочными плодами и заготовить множество традиционных и необычных разносолов на зиму? Обо всем этом узнаете, отправившись в «томатное путешествие» по страницам издания «Садовод и огородник» №1 — «Помидоры: секреты высокого урожая». Заодно изучите хитрости по ускорению их созревания и долгосрочному хранению. В продаже — с 29 января.



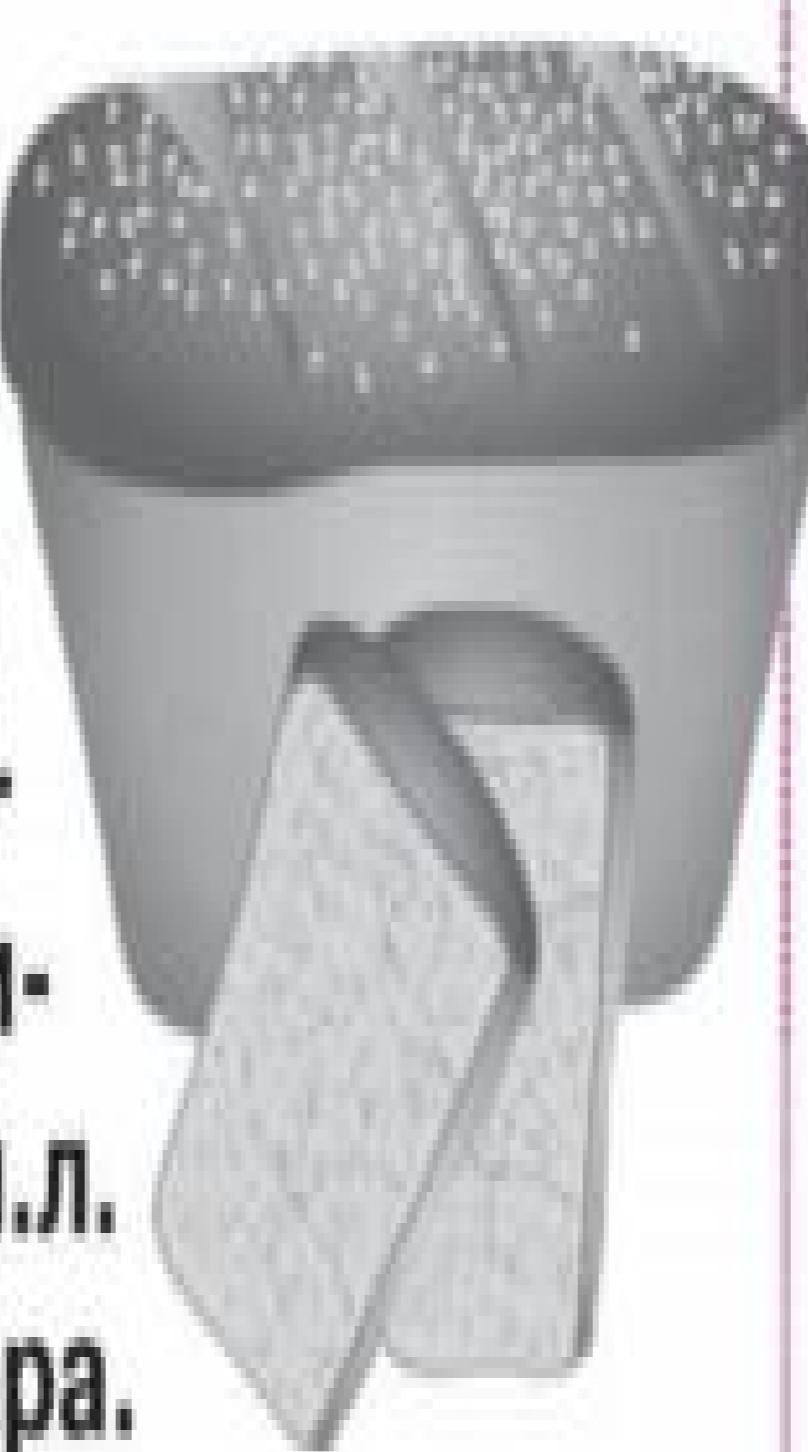
Подскажите!

Рецепты блюд для правильного питания: некалорийных, неострых, без майонеза.

Светлана МУХИНА, г. Узловая

Белый хлеб

**700-800 г пше-
ничной муки,
500 мл молока,
1 ст.л. сухих дрож-
жей, 3 ст.л. расти-
тельного масла, 1 ч.л.
соли, 0,5 ч.л. сахара.**



Смешать в миске все ингредиенты, кроме муки. Поставить в теплое место на 10 мин., чтобы дрожжи заработали. Частью всыпать просеянную муку, замесить чуть липкое тесто (не «забейте» его мукой!). Накрыв полотенцем, дать подойти. Затем обмять, разделить пополам.

Уложить в прямоугольные формы, смазанные **растительным маслом**. По желанию посыпать кунжутом. Дать подойти еще 15 мин. Выпекать в разогретой до 180 град. духовке 50 мин. (готовность проверить спичкой). Достать хлеб из форм, дать «отдохнуть» под полотенцем.

Марина ЛОМАКА, г. Ставрополь

Наши новинки!

«Календарь подкормок и защиты садовых культур от болезней и вредителей»

Обычно работа на своем участке доставляет радость. Но не до весны, когда видишь, что молодые саженцы облепила тля, листья на деревьях «пошли пятнами», а ягодники окутала паутина. Что делать? Не упустить №1 издания «Усадьба» — «Календарь подкормок и защиты садовых культур от болезней и вредителей», который поможет вам правильно распланировать дачный сезон. Посути — это практическое руководство к действию, в котором собраны рекомендации специалистов и опыт садоводов-любителей. **Уже в продаже.**



ГАРНИР «ДЛЯ СЕБЯ»
Как-то поэкспериментировала с овощами, результат — потрясающий!

Нарезала тонкой соломкой (можно натереть на крупной терке) по полкило тыквы и моркови. Морковь на большом огне, помешивая, подрумянила на смеси подсолнечного и сливочного масла минут 7. Всыпала тыкву, сахар и соль по вкусу, любимые пряности, перемешала, плеснула чуток водички и тушила до мягкости. Добавила банку консервированного горошка без жидкости, тушила еще 5 мин. Сверху настрогала кусок сливочного масла. Готово! Ела и «плакала» от восторга. И конкурентов рядом не было. Все мое!

Алена ЕВМЕНЕНКО, г. Саки

Тыквенные «улитки»



Для теста: 200 г тыквенного пюре, 20 г прессованных дрожжей, 100 мл молока, 60 г сливочного масла, 50 г сахара, 0,5 ч.л. соли, 500 г муки.

Для начинки: 60 г сливочного масла, 100-150 г сахара, 2 ст.л. корицы, немного кардамона.

Для тыквенного пюре: запечь очищенную тыкву до мягкости, взбить блендером, массу откинуть на 2-3 часа на марлю, сложенную в три слоя.

Приготовить опару: дрожжи смешать с 1 ч.л. сахара, 50 мл теплой воды, всыпать муки столько, чтобы получилось тесто консистенции сметаны, дать ей «заработать». Добавить подогретое молоко с растворенными в нем маслом и сахаром, тыквенное пюре, соль и просеянную муку (сыпать порциями, чтобы тесто было мягким и эластичным). Поставить в тепло до увеличения объема в два раза.

Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, смазать растопленным маслом, посыпать сахаром, корицей и молотым кардамоном, свернуть рулетом, нарезать кусочками по 2-2,5 см. Уложить в форму срезом вверх, дать подняться. Выпекать при 190 град. до румянца.

Мой совет: горячие булочки можно полить глазурью из творожного сливочного сыра, сахарной пудры и молока (консистенция по вкусу) и посыпать рублеными орехами, но это уже вариант подороже.

Елена ТАРАНТИНА, г. Екатеринбург

Наши новинки!

«Домашние деликатесы»

Домашние деликатесы... И воображение тут же рисует аппетитную домашнюю выпечку с пылу с жару, ароматную колбаску, с любовью приготовленные соленья-маринады. В новом выпуске «Самобранки» — «Домашние деликатесы» — мы собрали рецепты блюд, которые не оставят равнодушными ни ваших близких, ни гостей. Нет, вам не придется тратить деньги на дорогостоящие продукты и стоять часами у плиты. Деликатес — это обязательно дорого и сложно! Давайте готовить оригинальные угощения вместе. Уже в продаже.



На этот раз укрепляем иммунитет и готовим домашние сладости. Только полезные и доступные продукты. Будьте здоровы!

Смесь для иммунитета

Очистить от кожицы 120 г корня имбиря, натереть на мелкой терке. Очищенные от кожуры и косточек 4 лимона нарезать кубиками, соединить с имбирем, измельчить блендером, смешать с 150 г меда. Сложить в чистую сухую банку. Хранить в холодильнике. Съедать каждый день по 1 ст.л. смеси, можно заваривать с ней чай, но не заливать кипятком(!).

Алена ЕВМЕНЕНКО, г. Саки

Домашняя халва

Сладости готовлю сама. Мои наработки — халва.

• **«Медовая»:** 40% меда + 60% жмыха семян или орехов (остается после отжатия масла). Жмых почти не содержит жира, который плохо сочетается со сладким. Нет такого? Можно купить муку из семян (продается в магазинах здорового питания и в гипермаркетах).

• **«Кунжутная»:** 300 г кунжутной муки и 200 г меда. Для аромата можно добавить 2 ст.л. молотого цикория, какао или кофе (люблю с цикорием), по желанию — немного льняной муки. Из пластичной массы скатываю шарики или леплю фигурки. Готовила так миндальную, абрикосовую, персиковую и конопляную халву.

Людмила ТЕРЕНЯ, г. Витебск



Комментирует
диетолог

• **Смесь для иммунитета.** Имбирь, лимон, мед — мощные иммуностимуляторы.

1 ст.л. в день хватит не только защитить организм от простуды, но и хорошо укрепить его. Ограничение — аллергия на мед, витамин С.

• **Халва.** Домашние сладости — это полезно и натурально. В зависимости от состава имеет разные свойства. Из семян подсолнуха помогает при бессоннице, улучшает цвет лица и волос. Кунжутная замедляет процесс старения. Арахисовая улучшает память и внимание, полезна для сердца. Фисташковая помогает восстановить организм после болезни. Миндальная показана при травмах. Но не больше 30-50 г в день. Не рекомендуя при панкреатите, ожирении, диабете и маленьким детям.

Маргарита ЛАСКАВАЯ,
диетолог, г. Киев

ЕСТЬ ПОВОД!

ПРАЗДНИК В ДОМЕ



Быстрая закуска
Выручит, когда нет
времени на слож-
ные блюда.

Ветчину нарезаю
очень тонкими лом-
тиками, сворачиваю
кулечками, напол-
няю начинкой. Можно
скрепить красивыми
шпажками.

Варианты начинки:

- морковь по-корей-
ски мелко нарезаю,
смешиваю с плавле-
нным сырком, натер-
тым на мелкой терке,
рублеными чесноком
и зеленью петрушки;
- плавленый сыр +
чернослив + свежий
огурец + майонез;
- творожный сыр +
готовый соус-хрен +
зелень.

Лидия КОЗАЧЕНКО,
г. Белгород-Днестровский

Ждем в гости наших друзей юности — три семейные пары. Мы когда-то очень давно жили в одном общежитии. Но общаемся и дружим до сих пор. Очень хочется угодить с угощением! Шура будет за шеф-повара, я на подхвате, на столе — новые блюда по рецептам читателей. Как вы думаете, удастся ли нам удивить гостей?

Рыбный «щербет»

Банка рыбных консервов в масле (скумбрия в собственном соку), по 200 г сыра, сливочного масла и крекера «Рыбки», зелень петрушки и зеленого лука, средняя луковица, растительное масло, черный перец, соль.

Размягченное масло смешать с натертым на мелкой терке сыром. Добавить размятую вилкой рыбу (без жидкости), жареный измельченный лук, рубленую зелень, посолить, попечить, всыпать крекер, перемешать, сложить в форму. Оставить на столе на час, потом поставить в холодильник на 2-3 часа.

Лариса БЕРЕСТОВА, г. Троицк

Жемчужные тарталетки

Из готового слоеного бездрожжевого теста вырезаю кружки с волнистыми краями. Чуть прижимаю каждую заготовку пальцами с одной стороны (будто в месте крепления створок), чтобы при выпечке тесто там меньше поднялось. Выпекаю до золотистого цвета. В еще горячих заготовках делаю глубокие продольные разрезы, остужаю в раскрытом виде. Наполняю «жемчугом»: любой начинкой (умеяя это сливочное масло, красная икра и колечки маслин). Можно посыпать укропом — «водорослями».

Ирина ПЯТИГОРСКАЯ, г. Краснодар

Спасибо!

Светлане Лафазан из с. Веселая Долина Одесской обл. за рецепт рыбных палочек (в №8 за 2018 г., стр. 22). Очень вкусно!

Майя ВАЙТЮШЕНКО, г. Поставы

Дедушкин валенок

Кто же из нас не любит новогодние праздники?! Даже взрослые становятся детьми — верят в чудеса и ждут подарков. В нашей семье Новый год отмечается дважды: 31 декабря и в старый Новый год. И елка украшается, и стол накрывается, и подарки готовятся.

В «первый» Новый год все были довольны подарками, особенно малый Ванюшка и дедушка Егор. Ване Дед Мороз положил в белый с нашитыми оленями валенок игрушки, шоколадного зайца и варежки. Дедушке были вручены красивые валенки — до сих пор никакой другой зимней обувки не признает.

И вот снова праздник. Вечером 13 января вся семья собралась за столом. И только деда Егора нет:

— Садитесь без меня. Я валенок не могу найти.

— Деда, зачем тебе в доме валенки, не чуди! — зовут его все.

И тут Ванюша срывается с места и куда-то убегает. Возвращается и грустно протягивает дедушке его огромный новый валенок:

— Возьми, деда.

— Ты зачем дедушкин подарок взял? — хором спросили все.

— Дед Мороз ведь мою мечту должен исполнить. А как он ее вместит в мой маленький валеночек?

Наступила тишина. И только дед спросил:

— Что же ты Морозу заказал?

— Кота рыжаво!

... Утром, едва открыв глаза, Ваня увидел, как возле дедушкиного валенка под елкой играет с «дождиком» маленький рыженький котенок.

Ирина ПРИБОЙЧЕНКО, г. Москва

Подскажите!

Рецепты блюд с морковью по-корейски.

Наталья СПИРИДЕНКО,
д. Николаева Витебской обл.



«Дамский каприз»

Десерт не оставит равнодушной ни одну барышню. Нарезаю бисквит кубиками, раскладываю в креманки, поливаю малиновым сиропом. Сверху – сливочный крем (у меня из пакетика, который надо взбивать с молоком, но можно самим приготовить заварной крем) и кубики желе-шампанского. Посыпаю кокосовой стружкой.

Для желе: в 200 мл шампанского всыпаю 1 ч.л. без горки быстрорастворимого желатина, после набухания чуть прогреваю. Смешиваю с 1 ч.л. сахарной пудры. Разливаю в силиконовые формочки для льда, кладу по замороженной ягодке малины, даю застыть в холодильнике.

Светлана ТЕРЕЩУК,
г. Чита



Курица медово-имбирная

Курицу помыть, высушить бумажным полотенцем, натереть изнутри и снаружи смесью меда, молотых имбиря и черного перца, соли (пропорции на глаз), завернуть в пищевую пленку, положить в холодильник на ночь.

Тушку наполнить четвертинками яблок, уложить на смазанный растительным маслом противень. Укрыть фольгой. Запекать 30 мин. при 300 град. Затем достать, отвернув фольгу, обложить курицу очищенным мелким картофелем и яблоками, посолить, снова укрыть и готовить еще 40 мин. при 200 град. Сняв фольгу, подрумянить птицу при 180 град.

Марина БЕКЕТОВА, г. Рыбница, Приднестровье



Винный пирог

500 г пшеничной муки грубого помола, 200 г чернослива с курагой, 1 ст. любого вина, 100 г ядер грецких орехов, 4 яйца, 150 г сливочного масла, 100 мл молока, по пакетику ванильного сахара и разрыхлителя, цедра лимона, сахарная пудра.

Венчиком взбить размягченное масло с ванильным сахаром и яйцами. Перемешивая, всыпать муку с разрыхлителем и тертую цедру, влить молоко, взбить блендером. Добавить нарезанные сухофрукты (заранее залить вином на 20 мин.) и орехи. Выложить массу в смазанную сливочным маслом форму, выпекать 45 мин. при 180 град. Посыпать сахарной пудрой.

Ирина РОССИНСКАЯ, г. Минск

Знаменитый итальянский десерт тирамису любят многие. Одноименный крем по вкусу ему не уступает.

Крем от шефа

Банка вареной сгущенки, 250 г сыра маскарпоне, 2 свежих яйца, 50 г сахара, щепотка соли. Отделить белки от желтков. Миксером взбить белки в крепкую пену, добавив соль. Желтки растереть с сахаром.

Взбить вареную сгущенку с маскарпоне, аккуратно соединить с желтками, затем с белками.

Кремом можно прослаивать торты и пироги, начинять вафельные трубочки (края присыпать кокосовой стружкой, чтобы не вытекал крем).

Любовь ИВАНОВА,
шеф-повар, г. Витебск



Улыбнитесь!

- О, Боже, почему мир так жесток!
- Почему самые прекрасные создания могут так больно ранить?!
- Что с тобой?
- Оладушкой обжегся!



Торт «Надежда»

Торт я назвала в честь мамы. Ее с нами уже нет, но есть добная память о ней и ее рецепте.

Для бисквита: 3 яйца, по 2/3 ст. сахара и муки.

Для крема: 250 г маскарпоне, 300 мл 33%-ных сливок, яйцо, по 1 ст. сахара и молока, 150 г сметаны, 2 ст.л. муки, 1 ст.л. быстрорасторимого желатина.

Для бисквита: яйца взбить с сахаром, всыпать муку, размешать по часовой стрелке. Вылить тесто в разъемную форму-кольцо, смазанную сливочным маслом, выпекать до готовности.

Приготовить крем: яйцо взбить с сахаром, добавить молоко и муку, перемешать. Варить на малом огне, постоянно помешивая, до закипания, остудить. Добавить маскарпоне и сметану, перемешать. Аккуратно вмешать сливки, взбитые в пену. Влить чуть остывший желатин, растворенный в 1/2 ст. горячей воды, перемешать.

Бисквит пропитать коньяком, сверху залить кремом. Поставить в холодильник на ночь.

Полина СТАРОВОЙТОВА, г. Могилев

Можно этот торт сделать многослойным. Если испечь бисквит в небольшой высокой форме, его можно будет легко разрезать на несколько коржей. Ваша Шура

Одна из самых знаменитых экстрасенсов мира Эстер Лэн шлет Вам послание:

«Я хочу помочь Вам избавиться от всех финансовых проблем и тягот – бесплатно»

В моих силах помочь Вам. Это не будет стоить Вам ни рубля – ни сейчас, ни потом. Вам надо лишь написать мне сегодня!

Прежде чем продолжить, позвольте задать Вам три вопроса:

1. Верите ли Вы, что богатство, слава и успех во всех начинаниях – удел лишь редких счастливцев?
2. Верите ли Вы, что удача стучится в дверь лишь рожденным под счастливой звездой?
3. Верите ли Вы, что счастье и радости жизни доступны лишь немногим избранным?

Если Вы ответили «НЕТ» на любой из этих трех вопросов, то Вы можете рассчитывать на лучшую, счастливую жизнь в скором будущем. Вот как я планирую помочь Вам достичь этого.

Это предложение на 100% БЕСПЛАТНО, но предназначено далеко не всем. Оно только для людей с реальными проблемами. Да, если все складывается не так, как Вам хотелось бы, если Вам кажется, что удача отвернулась от Вас, что жизнь бессмысленна и выхода нет, внимательно прочитайте это, пока не стало поздно.

Каждый день, читая свою почту, я с горечью вижу, как много людей живет тяжело и плохо, не видя выхода. Хотя зачастую им требуется лишь один

толчок, чтобы обрести успех, любовь, счастье и избавиться от мучительных проблем. Поэтому я решила помочь наиболее нуждающимся в поддержке, предложив им бесплатно мой особый магнитический талисман, способный изменить их жизнь и дарующий чудодейственную силу.

Этот талисман уже доказал свою эффективность; он не чета якобы «магическим» амулетам, которые Вам, возможно, предлагали в прошлом.

Вам трудно в это поверить?

Однако Вы ничего не теряете, а приобрести можете многое. На сей раз Вы не будете разочарованы! И вот почему: едва открыв в себе исключительные способности, дарованные мне Провидением, я решила, что моя главная задача – творить добро и исправлять несправедливости, которые вижу вокруг. Если и у Вас есть проблемы с деньгами, если Вас преследуют неудачи или не складывается личная жизнь, я хочу помочь и Вам. Вам надо лишь принять мой бесплатный подарок. Он ничего не будет стоить Вам, но принесет немалую пользу. Вот несколько примеров того, что может ожидать и Вас.



ПРИСМОТРИТЕСЬ К ЭТОЙ ЖЕНЩИНЕ.

Она ДЕЙСТВИТЕЛЬНО может помочь Вам. Своей волей, благодаря УНИКАЛЬНОМУ мистическому дару, она помогает самым нуждающимся и ведет их к лучшей жизни... Это ждет и Вас! Это действительно так!

КТО ТАКАЯ ЭСТЕР ЛЭН?

Эстер Лэн, возможно, величайшая из ныне живущих медиумов. Более 20 лет она предсказывает самые неизвестные события. Она один из ведущих авторитетов астрологии. Ее слава признана как СМИ, так и широкой публикой. Знаменитости из мира шоу-бизнеса, политики и предприниматели выстраивают ее в очередь, чтобы проконсультироваться у нее. Эстер Лэн ведет плодотворные научные исследования в области сверхъестественного. Разработанные ею методы дают поразительные результаты. Она помогает тысячам людей решить их проблемы – от простых до сложнейших.

В знак признания заслуг она была удостоена «Золотой Пирамиды» – высшей награды Фестиваля оккультных наук. Она – признанная международная королева паранормального.

■ «Это невероятно! Едва я получила Ваш Талисман, в мою дверь постучала удача: в первый же день я выиграла в лотерее более 500 000 рублей. Огромное Вам спасибо...»

(Ольга Д., Пермь)

■ «Я носила Талисман (следуя Вашим указаниям), и как Вы и обещали, ко мне вернулся муж. Он бросил пить и стал гораздо внимательнее ко мне. Теперь

у него хорошая работа, но главное, наша семья не раскололась. Не знаю, как Вас благодарить».

(Екатерина Н., Самара)

Это лишь несколько отзывов из тысяч, которые каждую неделю приносит мне почта. Я распечатала их, чтобы показать, что я могу сделать для Вас!

Драгоценный подарок

Талисман, который я предлагаю Вам, изначально предназначался только знаменитостям из мира шоу-бизнеса, спорта и политики. Теперь я хочу, чтобы и Вы ощутили его благотворное влияние. По легенде, Александр Великий потерял этот Талисман за неделю до своей смерти от таинственной болезни. Всего через 48 часов Вы начнете ощущать благотворное воздействие.

И это не будет чудом: магнетизм Талисмана эффективно привлекает удачу и ограждает от негативных волн. Лишь немногие в мире владеют им. Едва взяв Талисман в руки, Вы ощутите его поразительную силу. Ваш скепсис сменится изумлением. Не придется долго ждать: всего через 48 часов влияние Талисмана проявится каким-то образом (неожиданный выигрыш, предложение работы, любовь с первого взгляда...).

Желания всех индивидуальны

Вот почему невозможно заранее сказать, что ждет Вас с получением Талисмана. Несомненно одно: что-то произойдет, причем в области, которая наиболее важна для Вас. Например, если у Вас финансовые трудности, сила Талисмана проявится в первую очередь в неожиданных денежных выигрышах.

Это как взять в руки волшебную палочку

Возможно, сегодня Вам кажется, что Вы родились под несчастливой звездой, что все идет не так. Позвольте мне доказать, что Вы заблуждаетесь. Доказать, что все Ваши проблемы могут исчезнуть благодаря моему Талисману.

Вы ничего не платите. Судите сами...

Даже если Вы настроены скептически, не откладывайтесь. Уверена: Талисман развеет Ваши сомнения. И он для Вас абсолютно бесплатен, так что Вы ничем не рискуете. Ваша жизнь изменится сверху самых смелых ожиданий. Поскольку предложение бесплатно, оно ограничено 500 первыми откликами. Не теряйте времени. Действительно, я просто физически не успею изучить все индивидуальные случаи и зарядить слишком много Талисманов, поэтому в ближайшие дни я смогу помочь только 500 людям. Поскольку я хочу помочь в самом важном, прошу Вас отметить в купоне, какие перемены для Вас наиболее желательны. Но главное – НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЬГИ. ЭТО СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Я предлагаю ВТОРОЙ ПОДАРОК в самых серьезных случаях

Просто укажите дату и место своего рождения. Вместе с Магическим Талисманом я пришлю Ваше Астрологическое исследование из нескольких страниц, в котором будет раскрыто Ваше ближайшее будущее и перспективы на грядущие месяцы. Это исследование подскажет Вам ответы на многие вопросы и пути решения Ваших проблем. Поторопитесь: чтобы получить его, Вы должны ответить мне в течение 5 дней.

УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, КОТОРУЮ НЕЛЬЗЯ УПУСТИТЬ

Что Вам необходимо больше всего? (Отметьте соответствующие пункты и заполните купон).

- Я хочу найти работу с хорошей зарплатой Я хочу ощущать, что меня любят
 Я хочу выиграть судебный процесс Мне нужна удача в играх
 Я хочу встретить любовь своей жизни Я хочу вернуть любимого человека
 Я хочу выиграть следующую сумму денег (в рублях):
 Иное (опишите кратко):

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН НА МАГИЧЕСКИЙ ТАЛИСМАН

Заполните и отправьте как можно скорее по адресу: 101000, г. Москва, а/я 950, «Пост Шоп». Тел.: (495) 744-30-71.

Да, меня интересует заряженный Вами Магический Талисман. При этом подразумевается, что:

1. Я получу его БЕСПЛАТНО в запечатанном конверте.
2. Мне не придется платить за Магический Талисман ни рубля – ни сейчас, ни в будущем.
3. Сила Талисмана улучшит мою жизнь.

На этих трех условиях прошу срочно прислать мне Ваш Магический Талисман, обладающий поразительной магнетической силой.

Пришлите мне также мое личное Астрологическое исследование, описывающее мое ближайшее будущее.

Ф.И.О.:

Индекс Адрес:

Тел.: Дата рожд.: Место рожд.:

Час рожд. (если известен):

Настоящим я добровольно предстаю перед фирмой «Пост Шоп» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях. Дата: Подпись:

ПОМНИТЕ: НЕ ПРИСЫЛАЙТЕ ДЕНЕГ – ЭТО НА 100% БЕСПЛАТНО! «Кухонька Михальч», №1 от 15.01.2019



БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Оказывается, любители сладкого больше остальных рисуют здоровьем своих сосудов, сердца и зубов. А еще состоянием кожи и слизистых. Всё тоже в опасности. Решение одно — отказ от рафинированного сахара как в чистом виде, так и в составе разных продуктов. Многие в этой ситуации начинают применять сахарозаменители. Но так ли они безвредны? Разбираемся во всех нюансах с диетологом Евгенией НИКИТСКОЙ из Красноярска.

Сахарозаменители: польза и вред

На сегодняшний день рафинированный сахар — основная причина ожирения и многих серьезных заболеваний. Но, даже зная это, многие не могут отказаться от сладкого — слишком уж глубоко в нашем мозгу заложены вкусовые пристрастия. А раз так, прежде чем забрать у организма вредный сахар, дадим ему взамен здоровую альтернативу. Но не забываем про меру, ведь и замена очень калорийная!

СИРОПЫ И МЕД

Натуральные сиропы, нектары и пекмезы готовят методом уваривания натуральных соков ягод, фруктов и овощей. Сироп из топинамбура и кленового сока, нектар агавы или якона, пекмез из рожкового дерева (кероба), винограда, фиников, можжевельника и шелковицы. К этой группе натуральных сахарозаменителей можно отнести мед и нерафинированный сахар: тростниковый (демерара, мусковадо, черный барбадосский), кокосовый, пальмовый (джеггери), финиковый, кленовый. Однако все они весьма калорийные, с вы-

соким гликемическим индексом. По сути это концентраты, а все концентрированное лучше избегать, так как это большая неестественная нагрузка на организм.

СЛАДКАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Стевиозид — безопасный подсластитель растительного происхождения. Калорий нет, сладче сахара. Норма — 4 мг на 1 кг веса. Имеет очень специфический привкус.

Эритрит (эритрол) — безвредный, бескальорийный. Сладость — 70% от сахара. Термически стабилен при нагревании до 180 град. и выше.

Сукралоза — безвредный подсластитель, полностью выводится из организма, не вызывает кариес. Не повышает уровень сахара в крови. Норма — 15 мг/кг массы тела. Нельзя нагревать при высоких температурах!

Помните об умеренном использовании природных подсластителей, иначе эффект будет таким же, как и от обычного сахара.

ЭТИМ — НАШЕ ДРУЖНОЕ НЕТ!

Не советую применять следующие синтетические подсластители.

- **Фруктоза.** Слаще сахара в 10 раз. Чувство удовлетворения от нее запаздывает во времени, а значит, есть опасность съесть лишнее. Способствует отложению жиров. Суточная норма — до 30 г.

- **Ксилит.** Даже в небольшом количестве может спровоцировать расстройство желудка. В день — не более 40 г.

- **Сорбит.** Нужно знать свою суточную норму (это подскажет эндокринолог). Иначе можно столкнуться с такими неприятностями, как метеоризм, диарея, кожная сыпь, поражение глазной сетчатки, ослабление работы ЖКТ.

- **Сахарин.** Слаще природной сахарозы в 300-400 раз. Достаточно дешевый, поэтому широко применяется в пищевой промышленности. Канцероген, вызывает тяжелые болезни кишечника.

- **Аспартам.** Приятный на вкус, в 100 раз сладче сахара. При высокой температуре становится токсичным. Запрещен беременным и детям. Не рекомендую и в случае похудения.

- **Цикламат.** Имеет приятный сладкий вкус без горечи. Низкокалорийный, в 30 раз сладче сахара. Канцероген, запрещен во многих странах.

- **Сукразит.** Дешевый, низкокалорийный заменитель сахара. Токсичен.



Знакомьтесь: САХАРНАЯ СТЕВИЯ

Стеvia — природный заменитель сахара без противопоказаний. Нормализует уровень сахара в крови, обладает антибактериальными свойствами. В магазинах и аптеках можно купить сухой лист стевии, сироп, фиточай, а можно приготовить самим.

Фиточай. Сухие листья измельчить, смешать с сухой заваркой чая (1:1), залить кипятком на 30 мин. Можно добавить мяту, мелиссу и др.

Настой. 20 г листьев стевии залить 200 мл кипятка, кипятить 10 мин. Настоять под крышкой 10 мин., перелить в нагретый термос на 10 часов. Процедить, перелить в стерилизованную бутылку. Оставшиеся листья залить 100 мл воды, оставить в термосе на 8 часов. Оба настоя смешать.

Сироп. Приготовленный настой выпаривать на малом огне, пока капля не будет держать форму. Использовать в сладких блюдах вместо сахара. Хранится он в обычных условиях несколько лет.

Людмила ДЕНИСЕНКО,
врач-диетолог, г. Донецк

ЧИТАЕМ ИНСТРУКЦИЮ НА УПАКОВКЕ

Кроме очевидного слова «сахар» следует искать и избегать слов: кукурузный сахар и кукурузный сироп, патока, декстроза, глюкоза, инвертный сахар, изоглюкоза, левулоза, мальтодекстрин, мальтоза, сорбид, ксилит, турбинадо. Все это скрытые сахара, не приносящие пользы.

ПОСИДЕЛКИ: ОБЩАЕМСЯ



Увлекаетесь кулинарией? Любите экспериментировать у плиты? Отлично! Становитесь нашим автором! Делитесь изобретенными рецептами, идеями интересной подачи, кулинарными советами, смешными историями, тостами! И вы прославитесь! Ведь издание выходит в четырех странах: Литве, России, Украине и Беларуси! У вашего кулинарного таланта появятся почитатели!

Знаменитые гурманы – Скаппи

Бартоломео Скаппи (1500-1577 гг.) – итальянский повар эпохи Возрождения. Начав готовить для кардиналов, он быстро стал «папским» поваром и на этом посту пережил пятерых понтификов: Юлия III, Павла IV, Пия IV и V, Григория XIII. Римские папы готовы были менять после своих предшественников политику, но не повара.

Скаппи получил титул пфальцграфа и был назначен на ответственный пост следить за соблюдением папских церемоний. Еще он руководил кухней кардинала Гримани в Венеции, а в апреле 1536 г. на

службе у кардинала Лоренцо Кампепдо готовил праздничный обед в честь императора Карла V, на котором 789 блюд подавались в 13 заходов.

В 1570 г. в Венеции была опубликована его кулинарная книга «Opera» с 1000 рецептами. Скаппи хорошо знал кулинарные традиции Испании, Франции и Германии, интересовался не только новыми методами приготовления блюд, но и кухонными инструментами. Так на страницах его книги можно увидеть первый рисунок вилки.

Ваш Михаил

Из истории блюд

«Торт принцесс». Этот небольшой круглый тортик – один из самых популярных в Швеции. Нежный бисквит, прослойенный взбитыми сливками и ванильным кремом, покрытый тонким слоем зеленого марципана.

В 1930 г. рецепт этого лакомства был опублико-

ван в кулинарной книге Енни Окерстрём «Кулинарная книга принцесс». Она работала учительницей у дочери принца Карла Бернардотта, поэтому много знала о их слабостях. Маленьким принцессам настолько нравился этот деликатес, что со временем его стали называть «Торт принцесс». Со временем он завоевал и сердца простых шведов. И настолько, что каждый год третью неделю сентябрь считают неделей этого десерта. В эти дни торт продаётся во всех кондитерских и супермаркетах.

Ваш Михаил

НАШИ НОВИНКИ!

Дорогие друзья!

Не пропустите новые выпуски серий «Самобранка» и «Наша кухня. Спецвыпуск»!

«Самобранка»

«ДОМАШНИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ»

уже в продаже



Мы научимся готовить настоящие деликатесы из того, что есть в каждом холодильнике. «Домашние деликатесы» – когда дома лучше и вкуснее, чем в ресторане!

«САЛАТЫ: КУЛИНАРНЫЕ ХИТЫ»

выйдет 9 апреля 2019 года



Мастер-классы, секреты шеф-поваров, рецепты оригинальных салатов и нестандартных заправок без майонеза и др. Не пропустите!

Подписные индексы «Самобранки»:

12666 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

П2382 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«Наша кухня. Спецвыпуск»

«50 РЕЦЕПТОВ БЛЮД ИЗ КУРИЦЫ»

выходит 12 февраля 2019 года



Вы узнаете, как запечать куриную грудку, чтобы она получалась сочной; как приготовить бесподобную колбасу; как мариновать птицу для шашлыка и др.

«ЯГОДНОЕ ЛЕТО: ОТ СУФЛЕ ДО ВАРЕНЬЯ»

выходит 23 апреля 2019 года



Вместе приготовим полезные для фигуры десерты: мороженое на йогурте, гранолу, творожно-муссовый торт, а еще вкусные компоты, варенья, домашние вина и наливки.

Подписные индексы издания «Наша кухня. Спецвыпуск»:

15601 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

П2408 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Уже можно подписаться на II полугодие 2019 г. Вас ждут темы:

● «Самобранка»: «Полные кладовки: суперзаготовки» (выходит 9 июля) и «Украшаем блюда к праздникам» (выходит 1 октября).

● «Наша кухня. Спецвыпуск»: «Заготовки осени: капуста, грибы, баклажаны» (выходит 23 июля) и «Сало в кадке – все в порядке» (выходит 15 октября).

Первый пельмень... комом!

В нашей семье все обожают пельмени. Не из магазина, а слепленные заботливыми маминими руками. До сих пор не могу понять, в чем секрет их особого вкуса: рецепт классический, а повторить не получается.

Сколько раз я старалась запомнить, как мама готовит фарш, как быстро и виртуозно лепит пельмешки-близнецы. Была мысль, что мама с этим навыком родилась. А однажды за ужином она рассказала забавную историю.

— Мы с папой поженились и переехали жить к его родителям. В первый же день на новом месте я решила порадовать новую родню своими кулинарными талантами, которых... тогда еще не было.

До этого пельмени я ни разу не делала, но решила, что ничего сложного в этом нет. Тесто замесила, начинку приготовила, пельменницу не нашла, так стаканом вырезала кружки и налепила пельменей. Опустила их в кипящую воду и села ждать.

Минут через пять крышка кастрюли начала подниматься, а из нее... полезли гигантские пельмени! Я быстренько отложила несколько в тарелку и спрятала, чтобы никто не заметил, накрыла кастрюлю крышкой и успокоилась.

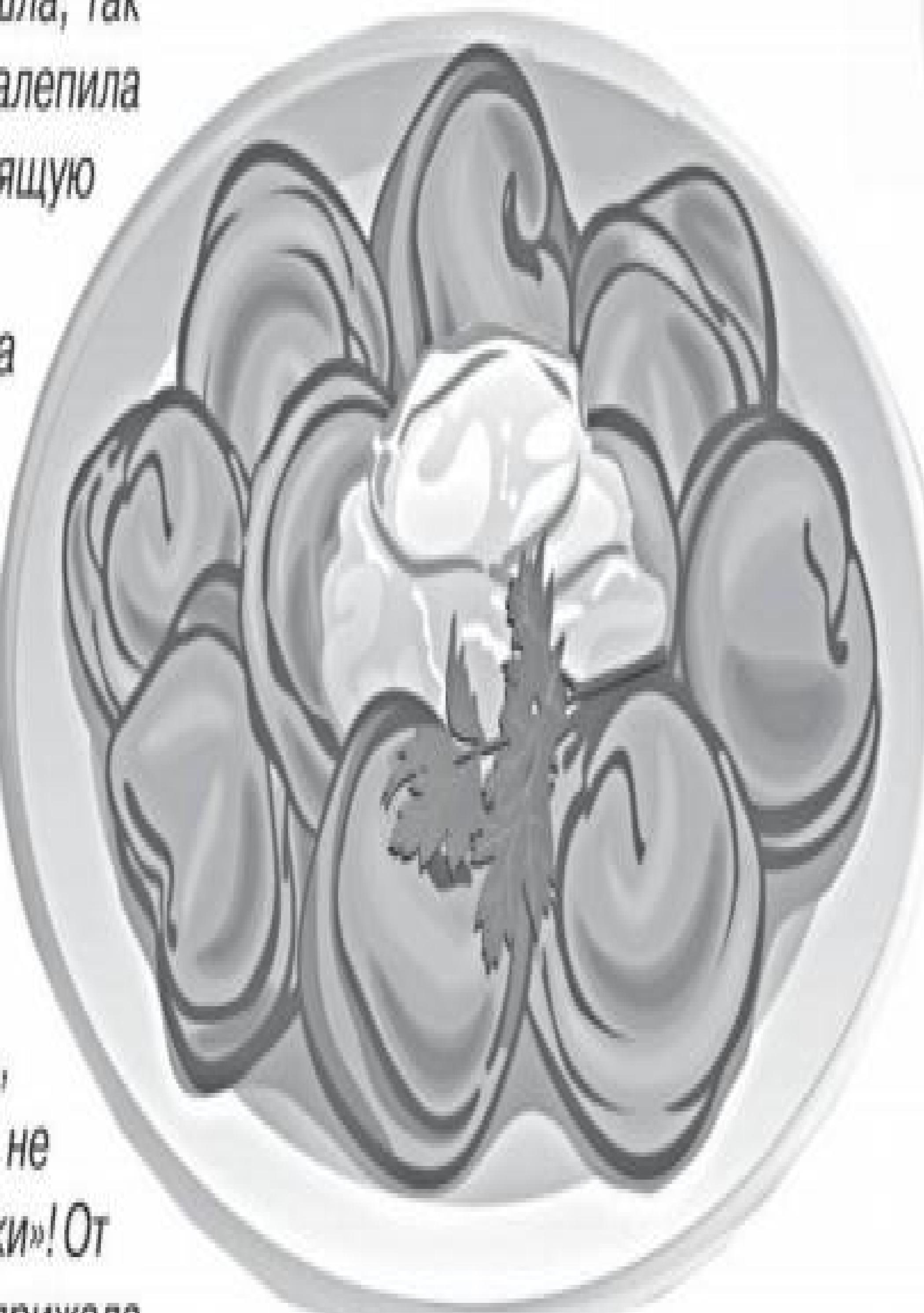
Вскоре все повторилось, только из кастрюли уже лезли не пельмени-гиганты, а... «чебуреки»! От стыда, что кто-то это увидит, я прижала

крышку рукой. В голове вихрь мыслей: «что я сделала не так», «я плохая жена и хозяйка», «сейчас все будут разочарованы, особенно свекровь».

Никто не обсуждал неудавшееся блюдо и не подтрунивал надо мной, просто поулыбались, глядя на мое «творение». Ну кто мог подумать, что дело не в большом стакане-формочке, а в соде, что была добавлена в муку. И такая продавалась в СССР...

Слушала я ее, с аппетитом уплетая домашние пельмени, и не могла поверить, что даже у моей мамы первый «пельмень» был комом.

Марина ТЕМРУК, г. Минск



ХОТИТЕ ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ? ЧИТАЙТЕ ФЕВРАЛЬСКИЙ НОМЕР!

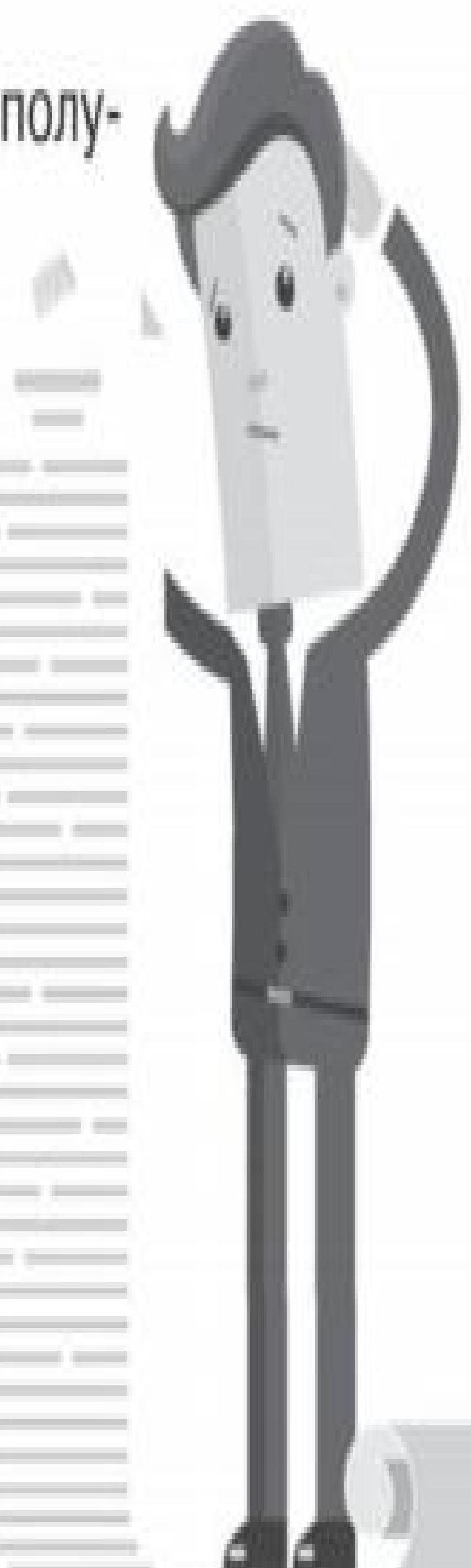
Целая коллекция блюд с гречкой! А еще блинный пирог с грибами, хрустящая квашеная капуста, яблочный майонез, куриные ножки в панировке, быстрые слойки с шоколадом и др. Не пропустите!

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!

29 декабря 2015 г. принят Федеральный закон от 29.12.2015 N 385-ФЗ, согласно которому индексации страховой пенсии и фиксированной выплаты к ней в 2016 г. лишились пенсионеры, которые по состоянию на 30 сентября 2015 г. и позднее работали, т.е. имели официальный доход. Причем для Пенсионного Фонда РФ нет разницы, разовый это был доход (например, получение разового гонорара за публикацию в журнале) или постоянный (заработная плата работающего по трудовому договору).

Указанные изменения распространяются только на получателей страховых пенсий и не распространяются на получателей пенсий по государственному пенсионному обеспечению, включая социальные пенсии.

Кроме того, напоминаем, что в случае получения разового гонорара за публикацию в журнале перестают выплачиваться компенсационные выплаты по уходу за нетрудоспособным гражданином в размере 1200 руб. и выплаты по уходу за детьми-инвалидами и инвалидами с детства I группы (5500 руб.) родителю (усыновителю), опекуну (попечителю) и 1200 руб. другим лицам, т.к. данные выплаты осуществляются неработающим трудоспособным гражданам.



Буду готовить

Пометьте для себя рецепты, которые вам больше всего понравились в номере, чтобы потом можно было быстрее их найти:

- | | |
|---|------|
| 1 | стр. |
| 2 | стр. |
| 3 | стр. |
| 4 | стр. |
| 4 | стр. |
| 5 | стр. |
| 6 | стр. |
| 7 | стр. |
| 8 | стр. |
| 9 | стр. |



Маковые коржики

Готовые коржики очень нежные, рассыпчатые и мягкие, но при остывании станут чуть тверже. В составе нет яиц.

300 г муки, 150 г кефира, по 100 г сливочного масла, сахара и мака, 1/4 ч.л. соды.

Размягченное масло растереть лопаткой с сахаром. Влить кефир (простоквашу или йогурт), перемешать венчиком. Всыпать свежесмолотый в кофемолке мак. Добавить муку, смешанную с содой, быстро (!) замесить тесто (песочное нельзя долго вымешивать). Раскатать в пласт толщиной 1,5 см, формочками вырезать коржики. Уложить на противень, застеленный пергаментом. Выпекать 12 мин. при 210 град.

Ваш МИХАЛЫЧ



Для начисления гонорара

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

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

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

«КУХОНЬКА МИХАЛЫЧА» 16+

№ 1 (161), 15 января 2019 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-25517 от 01.09.2006 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Шеф-редактор САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

E-mail: ru@toloka.com

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

Подписные индексы (помесечные)

60085 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П1199 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель – ООО «Толока в России» Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

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

Свободная цена.

Подписано в печать 27.12.2018 г.
в 12.00

Тираж 32 000 экз.

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

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

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

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

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией. Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

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

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

Издается с сентября 2006 года.

Выходит раз в месяц.
Следующий номер выйдет
12 февраля 2019 года

Садовод и огородник

Лунный календарь

САДОВОДА И ОГОРОДНИКА НА ВЕСЬ 2019 ГОД!

САДОВОД и огородник

Толока

№ 1 (161) 15 ЯНВАРЯ 2019 г.

Мини-баклажаны
крошки на окочке

Можно ли
вырастить
гранат
из зёрнышка

Акция! «Акция! Зимняя
ОБРЕЗКА САДА:
ПАМЯТКА
для
НОВИЧКОВ



• новый номер •

№1

• уже в продаже •

Карликовые плодовые деревья: за и против

Размножаем смородину зимой

Новогодняя ёлочка в кадке: как сохранить до весны

Овощи без нитратов: правила выращивания

Грибной «огород» в квартире

Подписные индексы «Садовода и огородника»:
12661 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 63165 «Пресса России»,
П1207 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Домашний

Самый уютный журнал

Если нужен
совет
или хотите
поделиться
историей,
пишите нам:
DGT@toloka.com

Всё, что нужно для души!

- Истории из жизни
- Звёздные интервью
- Полезные советы
- Рекомендации врачей и психологов
- Кулинарные рецепты
- Приятное общение.

Подписные индексы «Домашнего»:
12659 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
П1196 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП
«Почта России».