

Ищите  
внутри

Новая акция для подписчиков на I полугодие 2019 г.

НАША КУХНЯ

# НАША КУХНЯ

№ 10  
(272),  
октябрь  
2018

ТОЛОКА

правильный выбор  
**СЛОЕНОЕ ТЕСТО**

Читаем состав и покупаем  
основу для самой вкусной выпечки

5  
уникальных  
рецептов  
заготовок

СЛОВО  
шеф-повару



Антону Чумаченко:  
готовим идеальное мясо  
с правильным маринадом

мастер-классы

ЦВЕТОК ИЗ ОГУРЦА  
И ПЕЧЕНЬЕ  
«РОЗОЧКИ»

от печенья до торты

## Меню к чаю



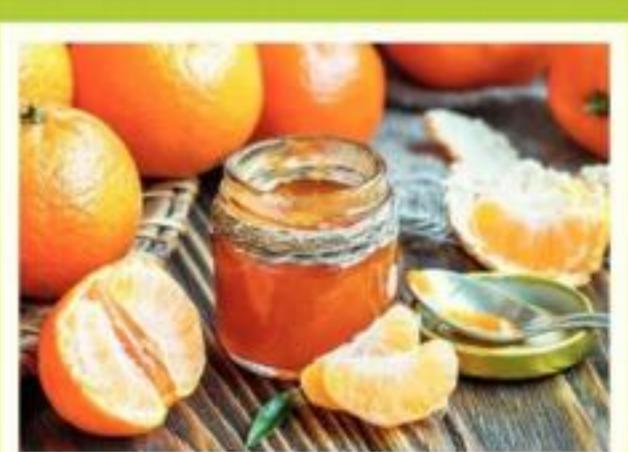
7 капустная  
закуска



11 кролик, тушенный  
в вине



16 творожная  
запеканка



18 мандариновое  
варенье



18010>

4820108320017

Подписной индекс — 35365

Ретро <sup>fm</sup>

#ЦВЕТНАСТРОЕНИЯЛЕТО

## От редактора

Ох и аппетитным получился хоть и осенний, но наполненный теплом и уютом номер! Благодаря вашим письмам с любимыми рецептами мы с легкостью переживем осеннюю хандру, ведь даже тема номера поднимает настроение: аппетитная выпечка и оригинальные десерты к чаю разукрасят ваше меню яркими красками.

А еще мы начинаем готовиться к круговороти новогодних праздников и попросили диетолога не просто рассказать о правилах питания, чтобы избавиться от лишних килограммов, ведь в теории мы все их знаем, а предложить примерное меню на неделю с низкой калорийностью — пытаясь по нему, вы с легкостью к праздникам обретете потрясающую фигуру.

Обратите внимание и на анкету, опубликованную на стр. 13-14, — ответьте, пожалуйста, на наши простые вопросы и пришлите бланк в редакцию, чтобы мы могли еще лучше понимать, какой должна быть «Наша кухня» для вас, дорогие хозяюшки!

А еще предлагаем принять участие в нашей подписной акции — оформив подписку не только на «Нашу кухню», но и на кулинарное издание «Сваты на кухне» (отличный подарок бабушке, маме, свекрови, соседке к Новому году), вы гарантированно (никаких розыгрышей!) получите уникальный подарок. Какой? Смотрите на стр. 5.

Не забудьте, что можно оформить подписку на «Нашу кухню» на весь 2019 год по индексу 98909. Подписавшись сразу на год, вы не только гарантированно получите самую полную коллекцию лучших и, что важно, проверенных на читательских кухнях рецептов, но и защитите себя от возможного скачка цен в следующий подписной период.

Вкусного вам прочтения!

Анна САНЧУК

## Читайте в номере

Ассорти.....	4
Салаты и закуски.....	6-7
Суп для настроения.....	8
Вопрос шеф-повару.....	9
Горячие блюда.....	10-11
Тема номера:	
меню к чаю .....	12-14
Блюдо месяца:	
творожная выпечка .....	16-17
Заготовки.....	18-19
Несладкая выпечка.....	20-21
Правильный выбор:	
слоеное тесто .....	22
Кухня здоровья.....	24
Слово диетологу .....	26



7



13

### Условные обозначения

- Готовить очень просто, можно смело браться за блюдо и неопытной хозяйке
- Процесс приготовления отнимет больше сил, т.к. придется повозиться
- На готовку блюда уйдет совсем мало времени
- Такое лакомство лучше готовить в выходные или к празднику
- Постное блюдо

- Даже если вы соблюдаете принцип правильного питания, этот рецепт – для вас
- Если вы на строгой диете, лучше это блюдо приготовить для мужа и детей
- Рецепт достаточно экономный, а продукты для него есть в любом холодильнике
- Чтобы приготовить это блюдо, придется немного потратиться, но оно того стоит

- Вопрос
- Отвечает специалист
- Письмо
- Спасибо

«НАША КУХНЯ» № 10 (272),  
октябрь 2018 г.

Учредитель и издатель  
ООО «Издательский дом «Толока»

Шеф-редактор  
Татьяна Ивановна САНЧУК  
Редактор  
Анна Александровна САНЧУК

Юридический адрес редакции и издателя:  
01015, г. Киев, ул. Старонаводницкая, д. 4в,  
офис 131  
Адрес для писем:  
ООО «Издательский дом «Толока», 01001, г. Киев,  
а/я 265-В, e-mail: nk@toloka.com

Свидетельство о регистрации в Министерстве юстиции Украины КВ № 12460-1344ПР  
от 04.04.2007 г.

Отпечатано в Украине  
ГИ «Пресса Украины», 03047, г. Киев, пр. Победы, 50  
Тираж 20 300 экз.  
Заказ № 0535310

Цена свободная

По вопросам реализации изданий:  
(044) 220-07-68, 220-07-67  
e-mail: opt@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:  
тел. (044) 220-07-69

Отдел рекламы в Киеве:

+ 380 44 220-07-68,  
+ 380 44 228-23-86  
E-mail: reklama.ua@toloka.com  
За содержание рекламы редакция ответственности несет.

Подписку на издание «Наша кухня» можно оформить с любого месяца в любом почтовом отделении. Ежемесячный подписной индекс 35365.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат ООО «Издательский дом «Толока». Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения издателя.

Редакция имеет право опубликовать любые присланые в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрированные материалы.

Согласно украинскому законодательству, гонорар и призы вы сможете получить только при указании Ф.И.О., домашнего адреса с индексом (и адреса прописки), паспортных данных (номер, серия, кем и когда выдан), даты рождения, а также при наличии копий справки о присвоении идентификационного номера и первых двух разворотов паспорта. Желательно указывать контактный телефон. Предоставление автором его персональных данных в редакцию ООО «Издательский дом «Толока» означает его добровольное согласие на их обработку с целью получения и учета авторского вознаграждения за авторские произведения. (Закон Украины «О защите персональных данных» от 01.06.2010 г. № 2297-VI.)

Издается с 1996 года

В номере использованы фото Shutterstock.com,  
Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

### СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:

«Народный доктор», «Секреты исцеления», «Секреты кухни», «Делаем сами», «Цветок», «Домашние цветы», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Психология и Я», «Сваты», «Сваты. Заготовки», «Гид по удобрениям», «50 лучших рецептов мясных заготовок».

Следующий номер  
«Нашей кухни» выйдет  
6 ноября 2018 года

## Молодость от природы

Натуральная косметика идеально помогает сохранить молодость кожи. Активно используйте ее достоинства для ухода за лицом.

### Маска из кабачка

1 ст.л. мякоти кабачка перемешайте с 1 ст.л. оливкового масла и 1 ст.л. пшеничной муки в однородную кашицу и нанесите на 20 мин. на кожу лица. Смойте теплой водой.



Татьяна ЛЕМЗАКОВА,  
эксперт по омоложению и альтернативной косметологии

### ВНИМАНИЕ! ПОИГРАЕМ?

**Подпишитесь  
и получите 500 гривен!**

Дорогие наши хозяйки! Мы дарим деньги!

Подпишитесь на один из комплектов «Наша кухня» + «Наша кухня. Выпечка» или «Наша кухня» + «Наша кухня. Салаты и закуски» на весь 2019 год и получите 500 гривен!

Для участия в акции пришлите в редакцию до 31.12.2018 г. (по почтовому штемпелю) купон участника и копию подписного абонемента. 100 первых подписчиков, выполнивших условия конкурса, получат по 500 гривен!

### АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

01001, г. Киев, а/я 265-В.

### ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

На комплект «Наша кухня» + «Наша кухня. Выпечка»  
**60385**

На комплект «Наша кухня» +  
«Наша кухня. Салаты и закуски»  
**60384**

### ПОДПИСКА НА КОМПЛЕКТ СТОИТ ДЕШЕВЛЕ!

Ф.И.О. (разборчиво):

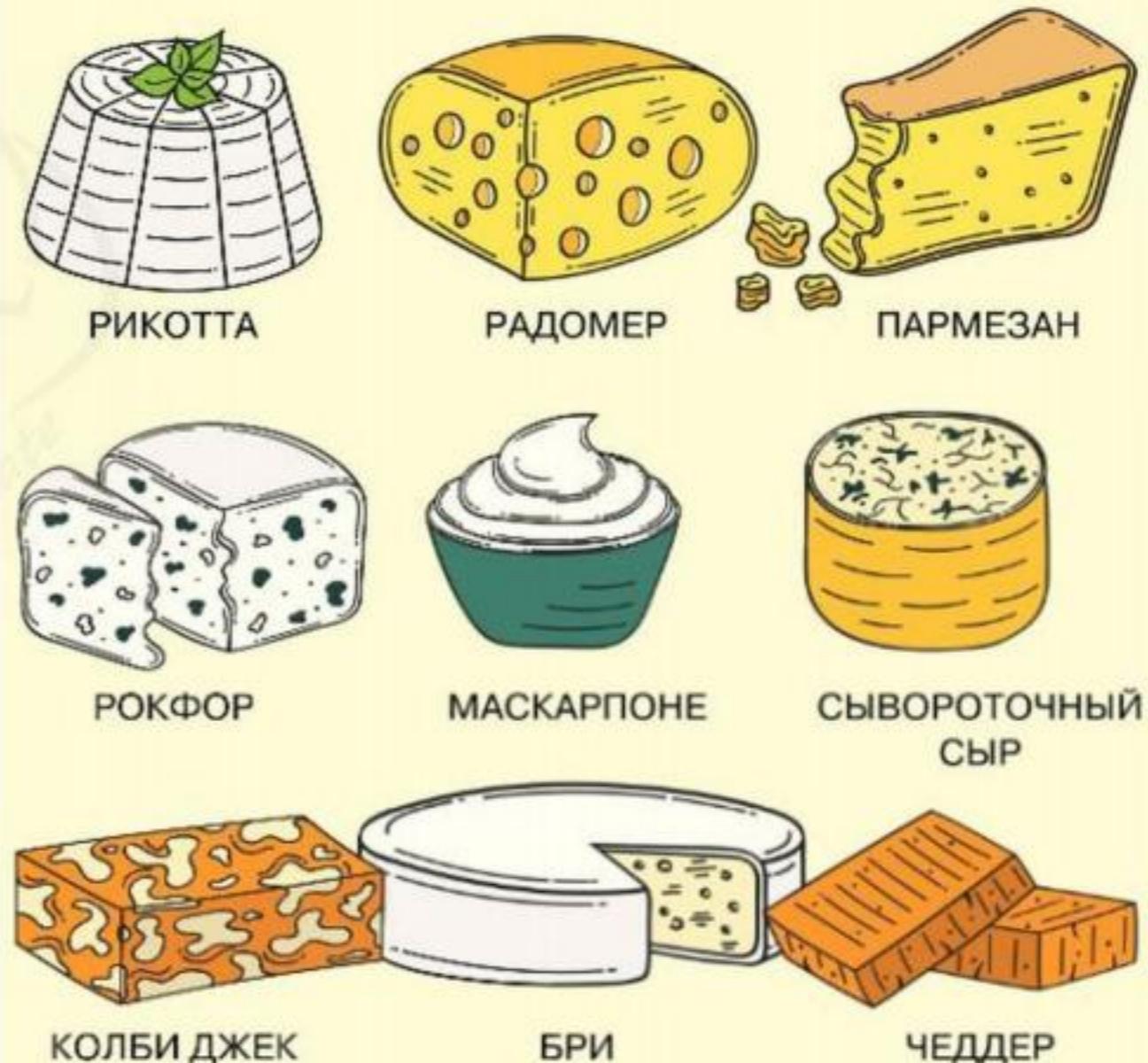
Адрес (разборчиво):

Номер телефона:

С условиями ознакомлен(а). Я добровольно даю согласие ООО «Издательский дом «Толока» на обработку своих персональных данных, указанных в купоне.  
Список победителей будет опубликован в газете «Наша кухня» № 3, 2019.



## Сырная коллекция

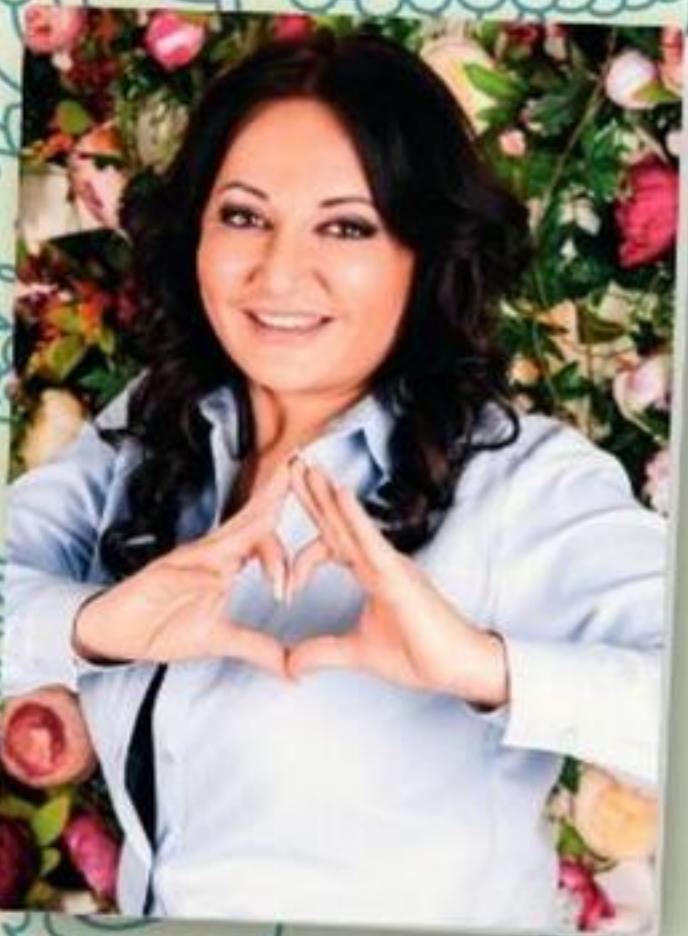


### Изучаем этикет

Освоить законы этикета может каждый. Благодаря этому вы заслужите уважение общества и сделаете свою жизнь комфортной.

- Когда к вам приходят гости, если человек у вас впервые, сначала покажите ему, где он может привести себя в порядок, и только потом приглашайте в компанию.
- Если гости принесли вам в подарок напитки или угостление, поставьте их на стол, чтобы угощаться могли все.
- Невежливо выбирать из порций, лежащих на блюде, лучшую. Берите тот кусок, который лежит к вам ближе.
- Когда вы в гостях и необходимо срочно уйти, достаточно отозвать хозяев и извиниться. Прощаться с остальными гостями не нужно.

# УНИКАЛЬНАЯ АКЦИЯ карта желаний



Дорогие друзья,

по окончании одной из предыдущих подписных акций с участием яснознающей и психоэзотерики Фатимы Хадуевой в редакцию поступило много ваших писем и откликов. Поэтому мы объявляем новую, не менее интересную акцию.

Хотите, чтобы все ваши желания сбывались, чтобы без особых затруднений осуществлялись мечты ваших близких и исполнения всего задуманного не приходилось ждать десятилетиями? Фатима Хадуева с удовольствием поделится, как это сделать, и именно для вас зарядит карту желаний.

Чтобы получить такую карту желаний, вам необходимо сделать всего лишь 2 простых шага:

1 Оформить подписку на два кулинарных издания — «Наша кухня» и «Сваты на кухне» — на первое полугодие 2019 года.

2 До 15 января 2019 года (по почтовому штемпелю) прислать в редакцию копии подписных купонов. Ваш персональный подарок мы отправим не позднее 31 января 2019 года.

Адрес для писем:  
01001, г. Киев, а/я 265-В, с пометкой «НК + СнК».

И помните, что подписка — это выгодно и удобно!

## Подписные индексы

(самые выгодные полугодовые или на весь год):

«Наша кухня»  
(на полугодие)  
98909.

«Сваты на кухне»  
37612.



С акцией ознакомлен(а). Передавая свои персональные данные ООО «Издательский дом «Толока», вы автоматически даете согласие на обработку и использование данных, указанных в акции, с целью получения приза.



## СОВЕТ

Положите в салат, заправленный майонезом, ненадолго лимонную корочку или кусочек черного хлеба, натертый чесноком: блюдо приобретет новый приятный вкус и аромат.

## «Пенечки» с печенью трески



Печень трески — вкусный и полезный деликатес. Но в чистом виде много ее не съешь, поэтому из нее готовлю различные закуски и салаты. Это моя любимая закуска.

2 помидора, баночка печени трески (115 г), 7-8 листьев салата, вареное яйцо, 20-30 г сыра, перо зеленого лука, 1 ст.л. майонеза, соль — по вкусу, черный молотый перец, несколько веточек петрушки.



Помидоры нарезать кружками толщиной 1 см. Печень трески размять вилкой, добавить натертые на крупной терке сыр и яйцо, мелко нарубленный лук, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

На блюдо выложить листья салата, сверху — помидоры, на них — сырную начинку. Посыпать измельченной петрушкой и подать к столу.

Наталья ВАСИЛЕНКО, г. Северодонецк.  
Фото автора

# Ударим по овощам!

Дорогие друзья, доставайте ароматную капусту, краснобокие помидорчики, аппетитный лучок, жизнерадостную морковку, выбирайте понравившийся рецепт — и вперед на кухню. Готовьте самые вкусные салаты и закуски по рецептам от наших читателей из сезонных овощей, пока есть такая возможность. Для вас — только самое лучшее.

## Намазка «Пряная фасоль»

на бутерброды



**3/4 ст. вареной белой фасоли, луковица, 3 ст.л. растительного масла, яблоко сладких сортов, 2 лавровых листа, 1 ст.л. сахара, 2-3 горошины душистого перца, 0,5 ч.л. сущеного майорана, соль, перец — по вкусу.**

Лук измельчить, обжарить на масле до прозрачности, всыпать сахар, добавить перец и лавровый лист. Положить очищенное яблоко, натертное на мелкой терке, и тушить под крышкой 2-3 мин., всыпать майоран, поперчить, посолить. В чашу блендера переложить фасоль, лук с яблоком, измельчить до однородной массы. Охладить паштет и переложить в банку, хранить в холодильнике.



Подавать с маринованными огурцами, ломтиками белого хлеба и семечками подсолнечника.

Катерина ГУТНИК, п.г.т. Млинов Полтавской обл. Фото автора

## «50 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ МЯСНЫХ ЗАГОТОВОК»

Мясные заготовки — это и домашняя тушенка (свиная, куриная, говяжья), и вяленая поленница, и аппетитные колбасы, пальцем пиханные, и разнообразные паштеты (как из мяса, так и из субпродуктов). А что вы скажете насчет куриных купат и балыка, соленого и копченого сала, грудинки по семейному рецепту, пережившему не одно десятилетие? Не пропустите спецвыпуск «Нашей кухни» «50 лучших рецептов мясных заготовок», который уже в продаже, — в одном издании мы собрали для вас самые лучшие рецепты!



## Капустка «Хрустка»

Нашинковать кочан капусты, натереть на терке морковь и свеклу, овощи слоями сложить в литровые банки (можно любые), добавив по 5-8 зубчиков чеснока.

Для маринада 1 ст. сахара, 2 ст.л. соли, 100 мл растительного масла, черный перец горошком, 1 ст.



**9%-НОГО УКСУСА** смешать с 1 л воды, довести до кипения и залить овощи. Закрыть полиэтиленовыми крышками, через 2 дня закуска готова. Хранить можно до самой весны, со временем становится еще вкуснее.

Юлия КРАСНОВА,  
с. Первомайское Харьковской обл.

## Грудинка «Нежная»

800 г свиной грудинки, 150 г соли, лавровый лист, перец горошком, чеснок, красный и черный молотый перец, пряности — по вкусу.

Вскипятить 2 л воды с солью, лавровым листом и перцем горошком. Положить грудинку, нарезанную кусками (вода должна покрывать мясо на 2 пальца), и варить 30-40 мин. на небольшом огне. Оставить при комнатной температуре до остывания. Смазать грудинку смесью измельченного чеснока, молотых перцев и пряностей. Положить в посуду (а лучше завернуть в пищевую фольгу) и поставить в холодильник. Можно есть сразу или немного подождать, чтобы пряности впитались.



Светлана КОРНИЕНКО,  
г. Ивано-Франковск. Фото автора



## Торт «Сытный полдник»



300 мл молока, 150 г муки, 3 яйца, 1 ст.л. растительного масла, 0,5 ст.л. сахара, 1/4 ч.л. соли, перец, 300 г шампиньонов, 4 помидора, 200 г сыра, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, майонез.



Взбить яйца и молоко, всыпать сахар, муку и соль, перемешать миксером. Испечь блины на сковороде, смазанной маслом.

В форму для запекания выложить блин, на него — нарезанные кружками помидоры, посолить, поперчить. Сверху — следующий блин, нарезанные пластинами и обжаренные грибы, посолить, смазать смешанным с измельченным чесноком майонезом и посыпать мелко нарубленной зеленью. Повторять слои, пока не закончатся продукты, верхний блин посыпать натертым на терке или нарезанным сыром. Запечь 15 мин. в духовке при 180 град. Перед подачей слегка остудить и нарезать кусочками.

Лариса ОБЛАКЕВИЧ, г. Прилуки. Фото автора

### ФОТОРЕЦЕПТ: ЦВЕТОК ИЗ ОГУРЦА



Мастер-класс  
от Татьяны ДИКСОН,  
г. Гродно



# Вперед, суповары!

В раннем китайском обществе выражение «приправить суп» означало также «быть во главе провинции». Так что, если вы приготовите что-то из предложенного в рубрике, будете во главе своего собственного государства под названием семья: накормите близких, и они с радостью исполнят любые ваши просьбы и пожелания. Чем не руководство?



## Из серии «Любовь к тыкве»

**250 г мякоти тыквы, половина моркови, мясной бульон (вода), картофелина, соль, перец.**

Овощи нарезать и выложить в кипящий бульон или воду. Варить на среднем огне под крышкой минут 20. Мягкие овощи измельчить блендером, бульоном довести суп до нужной консистенции, посолить и поперчить по вкусу, перемешать и подать к столу.

Зинаида МЕДВЕДКОВА. Фото автора

## Норвежская уха



**150 г филе рыбы (у меня зубатка), 200 г картофеля, луковица, морковь, 250 мл сливок (10-20%), соль, растительное масло, зелень — по вкусу.**

Обжарить на масле мелко нарезанный лук и натертую на мелкой терке морковь. В 0,5 л кипящей воды положить очищенный и нарезанный картофель, немного посолить и варить 10-15 мин. Добавить обжаренные овощи, затем нарезанную кубиками рыбку. Когда суп закипит, влить сливки и варить до готовности картофеля. Уху разлить в тарелки, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Марина КУЗЬМЕНКОВА.

Фото автора



## СО «СВАТАМИ» ЖИТЬ ПРОЩЕ!

Как же хорошо, когда есть друзья, не правда ли? А еще лучше, когда есть к кому обратиться за советом. Подпишитесь на журнал «Сваты» на 2019 год, и у вас в доме всегда будет надежный товарищ, который с радостью вам подскажет и поможет. Подписной индекс — **68760**. А если выпишете еще и «Секреты кухни», получите подарок. Какой? Читайте «Сваты» № 19.



## «Из ножек» брокколи



*Купила вилок капусты, разбрала на соцветия, «ножки» обрезала, да вот выбросить их как-то рука не поднялась. Сварила для всей семьи вкусный суп.*

**Брокколи, две небольшие моркови, 1 ст.л. чечевицы (гороха), 100 мл топленого молока (сливок любой жирности), луковица, зубчик чеснока, соль, перец, куркума — по вкусу.**

Чечевицу (горох) отварить в воде около 30 мин., затем воду слить и влить свежую (овощной или мясной бульон). Положить соцветия брокколи, морковь, нарезанную произвольно, варить еще 20 мин. Снять с огня, добавить соль, пряности, молоко (сливки), измельченные лук и чеснок. Взбить все погружным блендером и довести до кипения.

Подавать суп с жареными грибами (на сметане без масла), листьями салата и сухариками.

Алина НАЗАРОВА. Фото автора

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА



Вкусное и полезное блюдо. Для ускорения процесса приготовления можно добавить соду, которая способствует более быстрому набуханию чечевицы.

Сергей РАБОЧЕВ,  
шеф-повар, фуд-стилист



# Маринад для мяса — дело тонкое



Если вы думали, что мариновать мясо нужно только для шашлыка, то это не совсем так. В рубрике с помощью советов и хитростей от молодого и талантливого шеф-повара Антона Чумаченко разберемся во всем по порядку.

Как приготовить нежнейшую свинину и говядину, сочную и аппетитную курочку.

## Немного теории

Маринование — способ консервирования продуктов с использованием кислотностей. Она помогает размягчить продукт и избавить его от бактерий. Если маринуете мясо, лучше добавить красное вино или фрукты (киви, лимон — в разумных количествах).

Немного хочется сказать о рыбе: для ее маринования надо использовать маринад с неярко выраженным вкусом. Его можно приготовить на основе растительного (оливкового) масла с добавлением тимьяна или розмарина.

**Если остался тимьян, не стоит его выбрасывать, т.к. он хорошо подходит для жарки и тушения.**

Есть еще один секрет — если маринуете свиную шею, можно приготовить маринад на основе сильногазированной минеральной воды — она способствует разрыхлению мяса. Также советую отказаться от маринадов на основе майонеза. Он не только перебивает вкус мяса, но и достаточно вреден.

## Лучшее сочетание

Для свинины и говядины — это вино, лук, любые свежие пряные травы. В идеале оставить замаринованное мясо на ночь — это знают все хозяйки.

В маринад для курицы, помимо лука, чеснока и пряностей, советую

добавить немного соевого соуса и меда. Они хорошо сочетаются с куриным мясом, которое лучше обжаривать как шашлык на углях или на сковороде до хрустящей корочки (так вы сможете оценить все вкусовые нотки маринада).

## Время проверенного рецепта

**На 1 кг свиной шеи — 1 л сильногазированной минеральной воды, 3 луковицы, 3 ст.л. соли, 50 г растительного масла, свежемолотый черный перец, 2 зубчика чеснока.**

Мясо нарезать средними одинаковыми (!) кусочками, лук — произвольно, но стоит помнить, чем мельче, тем больше сока он отдаст. Всыпать к мясу с луком соль, поперчить, добавить чеснок, пропущенный через чесночницу, масло. Хорошо перемешать руками и влить минеральную воду. Оставить мариноваться мясо на 4 часа.



## СПРАШИВАЙТЕ!



Какие пряности добавить в мясной или рыбный фарш? Как правильно приготовить красивый и высокий бисквит? Каждая хозяйка задается похожими вопросами, ответить на которые помогут опытные шеф-повара — наши консультанты. Присылайте свои письма с вопросами в редакцию, а мы зададим их профессионалам. Наш адрес: 01001, г. Киев, а/я 265-В, с пометкой «НК. Вопрос шеф-повару» или e-mail: nk@toloka.com

# Дома вкуснее

Любой хозяюшке приятно видеть, как быстро семья съедает обед или ужин. Усталость сразу как рукой снимает, когда ты видишь довольные лица, слышишь слова благодарности и звон чистой посуды. А чтобы комплименты не заканчивались, готовьте вместе с нашими читателями различные блюда: нежную печенку под сметанной корочкой с ароматной зеленью, аппетитное рагу из свинины с овощами, пряного кролика или интересное блюдо хорватов и сербов.



## Печенка «Дачный вариант»



**400 г говяжьей печени, 200-300 г цветной капусты, 3-4 картофелины, луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г сметаны, 50 мл растительного масла, 0,5 ст. воды, по пучку зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль — по вкусу.**

Очищенный картофель нарезать полукуружками. Капусту разобрать на соцветия, зелень измельчить.

Печеньку нарезать небольшими кусочками, лук — полукольцами, смешать и обжарить на масле 5 мин. Добавить картофель и капусту, посолить, поперчить, влить воду. Запекать в

духовке при 180 град. 20 мин. Затем блюдо достать, полить сметаной, посыпать зеленью, перемешать. Снова поставить в духовку на 20-25 мин. Перед подачей посыпать печенку измельченным чесноком и оставшейся зеленью.

Наталия КАРКАЧЕВА

## Рагу «Дары осени»



**500 г отварной свинины (куриного филе), 500 г отварной брокколи, 200 г отварной спаржевой фасоли, сладкий перец, 2 ст. л. панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, соль, любимые пряности — по вкусу.**



Мясо нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить на масле, добавить перец, нарезанный соломкой, потушить на среднем огне 5-7 мин. Положить капусту и фасоль, пряности, сухари, посолить, перемешать. Тушить на малом огне 10 мин.

Юлия ДМИТРУК,  
с. Здовбица Ровенской обл. Фото автора



### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Хотите удивлять семью и близких каждый день новыми горячими блюдами? В вашей семье суп на втором месте, а в большом почете гарниры? Тогда вам обязательно в рубрику «Горячие блюда». Дорогие читатели, обязательно прсылайте свои рецепты, фото, интересные мастер-классы. Мы рады каждому вашему отклику! Каждому письму! Наш адрес: 01001, г. Киев, а/я 265-В, с пометкой «Наша кухня» или e-mail: nk@toloka.com

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



### Кролик «Юбилейный»



**Тушка кролика, 2 луковицы, 1 ст.л. молотого имбиря, 200 мл красного сухого вина, 4 бутона гвоздики, сущеные майоран и розмарин, 4 ст.л. оливкового (растительного) масла, 5 лавровых листьев, 5 горошин черного перца, соль, перец — по вкусу.**

Мясо вымыть, обсушить бумажными полотенцами, нарезать тушку порционными кусочками. Посолить, поперчить, добавить имбирь, пряные травы, горошины перца, оставить промариноваться около 2 часов (лучше на ночь). Обжарить мясо на хорошо разогретом масле

до румяности, переложить в казан (кастрюлю с толстым дном). Добавить лук, нарезанный полукольцами, гвоздику, лавровый лист. Залить вином, немного посолить, поперчить, тушить на малом огне 40 мин.

Татьяна ГУСАК, г. Киев. Фото автора

*Считается, что голубцы появились в XVIII-XIX веках. В этот период на Россию оказывает большое влияние французская кухня, становится популярным блюдо из голубей, зажаренных на решетке. Блюдо называлось бесхитростно — «голуби». В то же время стали жарить «ложных голубей» — капустные листья, наполненные мясным фаршем.*

### Плесквица на гриле

Блюдо распространено в Хорватии и Сербии.



**600 г нежирной свинины, 300 г говядины, 100 г сала, 100 г сыра, луковица, 0,5 ч.л. молотого кайенского перца, соль — по вкусу.**

Мясо пропустить через мясорубку, сало нарезать мелкими кубиками. Лук и сыр измельчить и добавить к мясу. Фарш перемешать, посолить, поперчить, еще раз перемешать. Сформовать небольшие котлеты, обжарить на гриле по 4-5 мин. с каждой стороны до готовности.

Елена КАЛЕНСКАЯ, г. Коростень. Фото автора



## САМОБРАНКА-2019

ОФОРМЛЯЯ ПОДПИСКУ НА «НАШУ КУХНЮ», НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОДПИСАТЬСЯ И НА ВЫПУСКИ ЖУРНАЛА «САМОБРАНКА». В первом полугодии 2019 года выйдут: «Домашние деликатесы» и «Салаты: кулинарные хиты».

### «ДОМАШНИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ»

выйдет 15 января

Воображение тут же рисует аппетитную выпечку с пылу с жару, ароматную колбаску, с любовью приготовленные маринады. В новом выпуске мы собрали рецепты блюд, которые не оставят равнодушными ваших близких и гостей. Нет, вам не придется тратить деньги на дорогостоящие продукты и стоять часами у плиты. Деликатес — это не обязательно дорого и сложно! Давайте готовить оригинальные угощения вместе.



### «САЛАТЫ: КУЛИНАРНЫЕ ХИТЫ»

выходит 9 апреля

В арсенале каждой хозяйки наверняка есть много проверенных рецептов вкусных салатов. Но иногда хочется попробовать что-то новое, разнообразить обычное меню оригинальными решениями. Мы поделимся с



вами самыми лучшими рецептами от наших опытных хозяек, подскажем, как красиво и нестандартно подать даже самый простой салат, порадовать го-

стей и украсить праздничный стол. Своим опытом поделятся профессиональные шеф-повара, которые помогут придать обыкновенному салату изюминку, добавив новые ингредиенты в привычный состав. Вооружайтесь новым журналом «Салаты: кулинарные хиты» и удивляйте других своим мастерством!

Подписной годовой индекс — 37566.



# Меню к чаю: от печенья до тортов

Согласитесь, торты, печенья или кексы, «рожденные» в домашней духовке, волшебные. Каждая хозяйка вместе с продуктами добавляет в тесто горсть любви, по щепотке радости и добра, посыпает лаской из сахарной пудры. Давайте вместе сделаем эту осень самой вкусной, а помогут нам, конечно же, проверенные читательские рецепты. Ароматное печенье родом из детства, тающий во рту грушевый пирог и шикарный сметанник. Удивим семью?

## Печенье «Детство»

*Очень рассыпчатые и невероятно вкусные печеньки.*

**100 г сливочного масла, 125 г майонеза, яйцо, 0,5 ст. сахара, 260 г муки, соль, 1 ч.л. разрыхлителя.**

Смешать размягченное масло с сахаром, всыпать муку, соль, разрыхлитель,

вбить яйцо, добавить майонез и замесить тесто. Раскатать его в пласт, формочкой или стаканом вырезать печенье, выпекать в духовке при 180-200 град. до красивого золотистого цвета.

Оксана КАРГИНА, г. Полтава. Фото автора



## Пирог «Заливная груша»



**200 г сливочного масла, 2 ст. муки, 1 ст. сахара, 3 яйца, груша, 2 апельсина, 0,5 ст. сахарной пудры, натертая цедра половины лимона, 1 ч.л. разрыхлителя, 0,5 ч.л. соли, ванилин — по вкусу.**

Желтки отделить от белков, растереть с сахаром и ванилином, добавить размягченное масло, продолжая растирать. Через несколько минут всыпать соль, разрыхлитель, муку и цедру, замесить мягкое некрутое тесто. Поставить его в ходильник.

Очищенную грушу нарезать тонкими ломтиками, апельсины очистить, освободить от пленок.



Форму застелить промасленным пергаментом и выложить тесто, разровнять руками, сделать бортики. Наколоть основу вилкой, выложить фрукты.

Белки взбить с сахарной пудрой до твердых пиков и равномерно выложить на фрукты. Выпекать пирог в духовке при 200-220 град. около 40 мин.

Олеся ДАХНО, г. Киев.  
Фото автора



## Торт «Сметанник»



**Для коржа:** 1 ст. сметаны, 2 яйца, по 1 ст. сахара и муки, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом.

**Для крема:** 1 ст. сметаны, 1 ст. сахара.

Смешать венчиком яйца с сахаром, влить сметану, перетереть до однородной массы. Всыпать муку, добавить соду, замесить тесто, вылить в форму, застеленную пергаментом, и выпекать 20-25 мин. в духовке при 200-220 град.

В сметану добавить сахар, размешать ложкой, оставить на 30-40 мин. Благодаря этому способу сахар тает, крем становится немного водянистым — это главная фишка торта.

Готовый корж разрезать вдоль пополам, смазать каждый кремом и собрать торт. При желании можно испечь еще один корж.

Юлия ГЕРАСИМЕНКО, г. Днепр. Фото автора

# Шоколадный батончик «Салями»



*Похож на сладкую колбаску, только с более ореховым вкусом — очень достойно.*

**100 г кунжута, 100 г семечек подсолнечника, 120 г шоколада, 5 ст.л. сахара, 100 г орехов (у меня смесь из арахиса, миндаля и фундука), 50 г хлопьев/злаков (как на завтрак), 125 г сливочного масла.**

Обжарить кунжут, семечки подсолнечника и орехи на сковороде без масла. В маленькой кастрюльке нагреть 2 ст.л. воды с сахаром до густого карамельного сиропа, затем добавить размягченное масло и кусочки шоколада. Готовить на малом огне, помешивая, до однородной массы. Снять с огня, всыпать хлопья, измельченные орехи и кунжут, перемешать. Когда смесь остывает, слепить колбасу, завернуть в бумагу для выпечки и положить в холодильник на ночь.

Марина КЛИМОВА, г. Хмельницкий.  
Фото автора



*Торт «Киевский» любили не только простые граждане, но и партийные руководители. В 60-70-х годах коробки со сладким лакомством регулярно возили из Киева в Москву. В 1976 году фабрика имени Карла Маркса получила заказ испечь пятикилограммовый трехъярусный торт для юбилея Л.И. Брежнева.*

## Американский яблочный пирог



**300 г муки, 200 г сливочного масла, 1 ст.л. лимонного сока, 6 яблок, 0,5 ч.л. молотой корицы, 0,5 ч.л. сахара, 2 ст.л. кукурузного крахмала.**

В чаше блендера взбить холодное масло с мукою в мелкую крошку (либо мелко порубить ножом), влить 1/3 ст. ледяной воды (использую минеральную сильноагазированную) и лимонный сок. Быстро замесить тесто (не вымешивать), завернуть в пленку и положить в холодильник на час.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими кубиками, всыпать сахар, крахмал и корицу.

Раскатать 2/3 теста в пласт чуть больше диаметра формы и переложить в форму для выпечки, смазанную сливочным маслом, — края должны свисать. Выложить начинку. Раскатать оставшееся тесто, накрыть начинку и пройтись скалкой по форме, чтобы края теста соединились, а лишнее отвалилось. Сделать крестообразный надрез и смазать пирог взбитым желтком или сливками. Выпекать в духовке при 160 град. до готовности (у меня ровно час). Полностью остудить и подать желательно с шариком мороженого.

Татьяна СЕНКОВА, г. Чернигов. Фото автора



### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Как время летит! Вроде совсем недавно Новый год отмечали, а уже к встрече 2019-го пора готовиться. А помогут в этом вы, дорогие читатели. Темы следующих номеров: № 11 — «Мясные припасы: сало, мясо и колбасы», № 12 — «Новый год по ГОСТу». Ждем ваших писем, интересных идей!



### АНКЕТА ЧИТАТЕЛЯ

*Дорогие хозяйки! Вы — основные составители «Нашей кухни». Только от ваших присланных рецептов, вопросов в редакцию и специалистам, от откликов зависит то, как выглядит издание. Чтобы каждый номер был интересным и полезным в каждом доме, на каждой кухне, ответьте, пожалуйста, на вопросы нашей анкеты и пришлите ее, отрезав, в редакцию.*

#### Адрес для писем:

01001, г. Киев, а/я 265-В,  
с пометкой «НК. Анкета».

#### Сколько времени Вы читаете «НК»?

- впервые держу в руках
- первый год
- около 5 лет
- 10 лет
- более 10 лет

#### Ваш возраст

- до 25 лет
- от 25 до 40 лет
- от 40 до 55 лет
- старше 55 лет

#### Вы проживаете в

- крупном городе
- небольшом городе
- деревне/селе

#### В Вашем населенном пункте

- нет продуктового магазина
- 1-2 небольших продуктовых магазина
- есть обычные продуктовые магазины
- есть крупные супермаркеты

#### «НК» Вы приобретаете

- по подписке на почте
- по подписке через Интернет
- покупаете в местах продажи прессы каждый месяц
- покупаете от случая к случаю

#### Вас интересуют рецепты

- простых блюд из доступных продуктов на каждый день
- экономных блюд
- к праздничному столу
- оригинальных блюд
- к праздничному столу
- изысканных блюд

## АНКЕТА ЧИТАТЕЛЯ

**Какая тема Вам наиболее полезна и интересна?**

- салаты и закуски
- супы
- горячие блюда
- блюдо месяца
- экономное меню
- несладкая выпечка
- сладкие блюда
- заготовки
- на кухне со звездой
- вопрос шеф-повару
- правильный выбор
- кухня здоровья
- слово диетологу

**Что бы Вы изменили в издании?**

---



---



---



---



---

**Присылали ли Вы свои рецепты?**

- да, являюсь постоянным автором
  - да, присылаю от случая к случаю
  - нет, потому что \_\_\_\_\_
- 
- 
- 
- 

**Каких рецептов/советов/интервью Вам не хватает в «НК»?**

---



---



---



---



## Печенье «Мадлен»

*апельсиново-ванильное*



**Яйцо, по 60 г сливочного масла, сахара и муки, 0,5 ст.л. молока, 1 ст.л. апельсиновой цедры, ванилин — по вкусу, щепотка соли, 0,5 ч.л. разрыхлителя теста.**

Масло растопить, охладить до комнатной температуры. Муку смешать с солью, ванилином и разрыхлителем. Яйцо взбить с сахаром до увеличения в объеме и посветления массы. В яичную смесь просеять муку, аккуратно перемешать. Добавить цедру и молоко, еще раз перемешать. В два приема положить масло, хорошо вмешивая после каждого добавления, — тесто должно получиться негустое. Затянуть его пищевой пленкой и оставить в холодильнике на 1-2 часа.

Форму для печенья «Мадлен» присыпать мукой и разложить по одной столовой ложке теста в каждую выемку. Выпекать в духовке при 180-190 град. 15-20 мин. (ориентируйтесь на свою духовку). Готовность проверить деревянной шпажкой. Печенье достать и охладить на решетке.

По желанию каждое обмакнуть в растопленный **шоколад**.

Анжела КАЛИНОВСКАЯ,  
г. Старобельск.  
Фото автора

## ФОТОРЕЦЕПТ: ПЕЧЕНЬЕ «РОЗОЧКИ»



Мастер-класс от Инны КОНДРАШОВОЙ, г. Запорожье

# У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ НАВСЕГДА ЗАБУДЕТЕ О ВЫПИРАЮЩИХ КОСТОЧКАХ!

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Радикально устраняет деформацию за 3-6 месяцев!

**По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках,** так как они стесняются внешнего вида своих ступней.

каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью.

Причина тому – выпирающие косточки, «шишки» в области больших пальцев стоп.

ТАКОЙ ЦЕНЫ  
БОЛЬШЕ  
НЕ БУДЕТ



## ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение и устраниет деформацию.
- Предотвращает воспаление суставов.
- Устраниет боль и неприятные ощущения при ходьбе.

Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

## ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ!

### ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы, при этом его кончик начинает «смотреть» в сторону остальных пальцев.



При вальгусе II-III степени анатомия большого пальца резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрецивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца – частая причина инвалидности у женщин!

### КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Если у Вас есть плоскостопие или Вы постоянно носите узкую обувь и обувь на каблуках, если у Вас в семье кто-то имеет Hallux Valgus, стоит использовать Valgus Pro - это поможет предотвратить развитие заболевания.

При постоянном ношении фиксатор Valgus Pro исправляет деформацию – выпирающие косточки на ногах просто исчезают! Эффект подтвержден клинически.

**Даже при выраженной вальгусной деформации** большого пальца стопы, при перекрецивающихся пальцах и их тесном прилегании фиксатор восстанавливает правильное положение большого пальца и не дает развиться осложнениям: воспалению сустава, образованию натерностей и мозолей. Нагрузки при ходьбе распределяются по стопе правильно – исчезают боли не только в пальцах, но и в ступнях.

### ■ КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинского силикона: эластичного материала, безопасного для здоровья и очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощущимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. Исчезает боль при ходьбе, а обувь перестает деформироваться и служит дольше.

{ Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца! }

Для большинства людей этого более чем достаточно, чтобы кардинально решить проблему выступающих косточек на ногах!

**Хирургическая операция** – это очень травматичный метод – кость рассекается, выступающая часть удаляется. Болезненный период восстановления. Кроме того, операция устраниет косточку на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, а на ступне после лечения остаются незэстетичные шрамы.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

- Ношение фиксатора пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.
- При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у

68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.

- За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

### ■ НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO



**Юлия, 30 лет:** «Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила обувь на высоких каблуках ВОВСЕ, стеснялась своих ног: казалось, все смотрят на мои уродливые ступни. Операции боюсь страшно. Поэтому, когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными!»

### **Валентина, 64 года:**

«Фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила растоптанную мужскую обувь, передвигалась с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, гораздо меньше стали болеть пальцы и сами ступни. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!»



**Ирина, 37 лет:** «С детства диагностировано плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у оснований больших пальцев. Уже 2 месяца надеваю фиксатор – и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!»

### СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ КОСТОЧКАМ НА НОГАХ!

ПОЗВОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

**050 444-75-88,  
067 506-43-23**

только в течение 10 дней

мы можем предложить VALGUS PRO по фиксированной цене – **69 грн.**

2 шт. – 129 грн, 4 шт. – 249 грн.

**СКИДКА ДО 30% ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ.**

**НАЙДЕТЕ ДЕШЕВЛЕ –  
МЫ ПРЕДЛОЖИМ ЦЕНУ ЕЩЕ НИЖЕ!**

# Творожные нежности

Готовим любимое с детства блюдо — творожную запеканку. Легкая, воздушная, тающая во рту, политая сгущенным молоком или вареньем... Так готовили наши бабушки и мамы. Творог — универсальный продукт: подходит и тем, кто хочет набрать мышечную массу, и тем, кто хочет похудеть. В рубрике среди читательских рецептов обязательно найдете то, что порадует вас и ваших близких.



## Сырники «Яблочный вечер»



Предлагаю рецепт замечательных сырников с яблоками. Фруктов сейчас много, можно экспериментировать и готовить с разными сортами. Сырники получаются сочными и ароматными — настоящее удовольствие подать своим родным на завтрак.

**200 г творога, 1-2 яблока, яйцо, 2 ст.л. манной крупы, 2 ст.л. сахара, 3 ст.л. муки, 0,5 ч.л. молотой корицы, щепотка соли, растительное масло.**

Творог растереть с яйцом, солью и мукой, добавить натертые на крупной терке яблоки, корицу и сахар. Всыпать в тесто муку, перемешать. Влажными руками сформовать небольшие сырники и обжарить на масле с двух сторон. Выложить на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло.

Анжела МОСТОВАЯ, г. Кременчуг.  
Фото автора

## «Большая оригиналка»



**250 г обезжиренного творога, яйцо, 1 ст.л. манной крупы, горсть фиников, 3 сливы, 1 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. разрыхлителя, растительное масло.**

Творог взбить с яйцом, добавить манку, разрыхлитель, сахар и измельченные финики. Форму для выпечки сма-

зать маслом и присыпать манкой (мукой), переложить творожную массу. Сверху — половинки слив. Выпекать в духовке при 160 град. 20 мин.

Перед подачей запеканку можно присыпать сахарной пудрой, т.к. кожица слив дает кислинку.

Полина ЛАЗАРЕВА. Фото автора

## «Шустрик»



Неудачный по вкусу творог можно «спрятать» во вкусную и воздушную запеканку.

**Пачка 9%-ного творога (200 г), 2 яйца, 3 ст.л. манной крупы, 2 ст.л. сахара.**

Творог размять вилкой, добавить яйца, манку и сахар. Хорошо перемешать и переложить массу в форму.

Запекать в духовке при 160 град. 20 мин.

Алена ШИНКАРЕВА.  
Фото автора



### «А я делаю так...»

Шоколадное печенье (300 г) измельчаю в крошки (блендером или перекладываю в пакет и прокатываю скалкой), добавляю размягченное сливочное масло (100 г). Перемешиваю руками до однородного состояния. В форму выкладываю основу, равномерно распределяю, формируя бортики. Выпекаю в духовке при 180 град. 10 мин.

Для начинки обезжиренный творог (500 г) смещаю с яйцами (3 шт.), по вкусу добавляю сгущенное молоко и кокосовую стружку. На горячую основу выкладываю равномерно начинку, снова ставлю в духовку до зарумянивания.

Евгения ВЕДЕРНИКОВА

## Запеканка «Воздушная»



**На форму диаметром 22 см: 800 г пастообразного творога (9%), 3 яйца, по 0,5 ст. сахара и манной крупы, 1 ч.л. соды, 3/4 ст. сметаны (+ 3-4 ст.л. для смазывания), упаковка ванилина, щепотка соли, сливочное масло.**

Яйца взбить венчиком с сахаром, добавить соль, ванилин, соду и еще раз хорошо взбить. Творог соединить со сметаной и манкой (если творог обычный, протереть сквозь мелкое сито). Две массы смешать и переложить в форму, смазанную маслом. Сверху равномерно распределить сметану и выпекать запеканку в духовке при 180 град. 40-45 мин.

Алла ДАВЫДОВА, г. Дергачи. Фото автора



### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Какие же будут «вкусные» следующие два выпуска издания! Одни названия тем рубрики «Блюдо месяца» чего стоят: № 11 — «Пицца: нельзя не насладиться», № 12 — «Сельдь под шубой — выбор императоров». Уверены, что у каждой хозяйки есть свои фирменные рецепты этих блюд. Присылайте их в редакцию, чтобы успеть попасть на страницы «НК»! Наш адрес: 01001, г. Киев, а/я 265-В, с пометкой «Наша кухня» или e-mail: nk@toloka.com



### СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

## Идеальный — источник здоровья



■ Этот незаменимый источник кальция полезен и малым, и старым, укрепляя их костную систему.

■ Беременным и кормящим женщинам творог необходим буквально жизненно. Он оберегает и поддерживает здоровье в любом возрасте, независимо от пола, повышает физическую выносливость.

■ Творог полезен при сахарном диабете и повышенном артериальном давлении, при холецистите и гастрите, жировом гепатозе, входит в лечебные рационы питания при многих недугах.

■ Для максимальной пользы его лучше есть без сахара и сметаны, а в сочетании с яблоками, морковью, смородиной, малиной.

Именно витамин С способствует наилучшему усвоению творога.

■ Из творога можно приготовить запеканку и сырники, лучше паровые (печеные), но не жареные. В сырниках, несмотря на термическую обработку, сохраняются белок и кальций наряду с другими микроэлементами. Для сладости в них можно добавлять нарезанные фрукты и ягоды. Если блюдо предназначено не аллергику, сырники можно сочетать с цитрусовыми, бананами, инжиром, медом.

■ Запивать творог лучше молоком, кефиром или молочной сывороткой, а также свежевыжатыми соками.

■ Творожный завтрак (сырники или запеканка) — здоровый за-дел на весь рабочий или учебный день. Правда, сырниками лучше запастись на полдник, т.к. после творожного завтрака аппетит может разыграться уже через 2-3 часа.

Владимир СТАРОДУБЦОВ,  
диетолог,  
гастроэнтеролог

# Золотые запасы

Только посмотрите, какими интересными идеями поделились наши читательницы! Что ни рецепт — золотая находка для нас, любителей заготовок. Признаться, борщ в редакции уже закатали — ждем зимы, чтобы поскорее отведать! А янтарное мандариновое варенье так и хочется быстрее приготовить, чтобы к новогодним праздникам преподнести в качестве презента родным и близким.



## Мандариновое варенье



*Хотите попробовать кусочек зимы летом или весной? Тогда узнайте из этого рецепта, как приготовить мандариновое варенье в домашних условиях. Такое натуральное природное лакомство может стоять в баночках до самого лета и радовать вас своим удивительным вкусом. Готовить его очень легко!*

**1 кг мандаринов, 50 г сахара, ванильный сахар или палочка ванили — по вкусу.**

Очистить мандарины от кожуры, плёнки и косточек, разобрать на дольки и разрезать каждую пополам. Переложить фрукты в емкость с антипригарным дном, посыпать сахаром и поставить на средний огонь. Когда выступит сок, добавить ванильный сахар, уменьшить огонь и проварить варенье 15–

20 мин. Если любите густое, варите его в несколько этапов. Если легкое по текстуре — готовьте 15 мин.

Оставить часть варенья к чаю, а остальное закатать в стерилизованные банки.

Всего несколько часов — и вы получите натуральный природный антиоксидант, который повысит настроение в любую пору года.

Марина ЗУБОВА

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА



Отличный рецепт. У меня мандарины всегда ассоциируются с Новым годом и Рождеством. Очень люблю абхазские сорта. С остатками листвы они прекрасно украшают и дополняют праздничный стол. Что касается рецепта, от себя добавил бы в процессе варки несколько листиков розмарина и ягод можжевельника. Или, если есть возможность, несколько побегов молодых сосновых или пихтовых иголок. После того как варенье остынет, рекомендую их убрать.

Сергей БАРАНОВСКИЙ, шеф-повар

## «Жгучая любовь»

капусты с морковью



*Отправляю один из моих любимых рецептов. Блюдо и готовить легко, и вкус замечательный. В моей тетради возле этого рецепта сделаны пометки «супервкусно» и «делать всегда». Уже несколько лет подряд готовлю такую капусту.*

**Капусту** нарезать крупными кубиками, **морковь** натереть на крупной терке и сложить овощи слоями в 3-литровую банку. Залить горячим маринадом, закрыть полиэтиленовой крышкой, дать настояться несколько часов и можно снимать пробу.

Для маринада в 1 л воды добавить 0,5 ст. сахара, 2 ст.л. соли, 2 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции, 1 ч.л. красного жгучего молотого перца и довести до кипения.

Людмила КНЯГИНИНА



## «ОГОРОД НА ПОДОКОННИКЕ»

Домашние мини-огороды на подоконниках сейчас весьма популярны — дают возможность всегда иметь

под рукой пучок-другой витаминной зелени практически без затрат. Да и выглядят подоконник, на котором в зимнюю пору красуются кружевные листья салатов и яркая зелень, нарядно, празднично. Как обустроить мини-огород? Какой микроклимат создать для каждой культуры? Какие нюансы учесть при подготовке почвы и семян? На эти и многие-многие другие вопросы найдете ответы в спецвыпуске «Огород на подоконнике», который выйдет в свет 23 октября.

# Борщ «Всем борщам борщ»

## уникальный рецепт

Хочу поделиться своим рецептом заготовки борща на зиму. Пересматривала много рецептов, но все это были лишь заправки для супа, а мой борщ всем борщам борщ! Рецепт кажется сложным, но это на первый взгляд, самое трудоемкое — нарезка, а остальное за вас делает духовка. И когда нет времени на готовку или нужно быстро перекусить, можно просто разогреть заготовку в микроволновке — получается как рагу — или в кипящую воду переложить содержимое баночки — и борщ готов!

**Мясо (абсолютно любое: свинина, говядина, птица, оленина, конина, если свинина, то лопатка, главное, не жирное, курица — бедрышки и т.д.), капуста, картофель, помидоры, сладкий перец, свекла, лук, морковь, зелень (укроп, петрушка, зеленый лук, можно сушеную), соль, лавровый лист, душистый и горький перец горошком.**



Мясо нарезать кусочками примерно 5х5 см. Овощи нарезать, как на борщ (свеклу и морковь можно натереть на терке), затем все смешать в отдельной посуде. На дно стерилизованных 0,5-литровых и 700-граммовых банок положить по лавровому листу, по не-

сколько горошин душистого и горького перца и горсть мяса (примерно 150 г), затем овощи и плотно утрамбовать, снова мясо (самое главное — на дно первым положить мясо, не овощи). Сверху — на 0,5-литровую банку — 1 ч.л. соли без верха, на 0,7 — 1 ч.л.

### ЛУНА ПОДСКАЖЕТ!

Лучшие дни для заготовок:  
13-17, 23-27.10,  
1-2.11

Неблагоприятные дни: 11-12, 20-22,  
30-31.10

Валерий МАТВЕЕВ,  
астролог

соли с верхом. Соль берите каменную, от йодированной банки взорвутся. Залить холодной водой до плечиков банок, каждую прикрыть фольгой, чтобы не подгорело.

На противень насыпать каменную соль, распределить равномерно, выставить банки. Поставить в холодную духовку, включить 180 град. (если газовая, если электрическая — 200 град.) на 3 часа 40 мин., периодически подливая ГОРЯЧУЮ воду (ее можно заменить заранее сваренным бульоном, но получается жирновато), бульон, который будет в банках, застынет, как желе, без жидкости сгорит.

Содержимое в банках осядет (лучше утрамбовывать), можно из других докладывать, но не свежее, и желательно в середине приготовления.

Когда истечет время, снять фольгу и накрыть стерилзованными крышками. Снова поставить в духовку на 20 мин., с резинками в крышках ничего не случится за это время.

Достать банки, подождать прекращения бурления жидкости в них (пару минут), закатать, укутать, переворачивать не нужно. Хранить можно и в холодильнике, и в погребе.

Анна ЛАЗУТКИНА.  
Фото автора

## Осенью наспущим, зимой съедим

Сушеные грибы сегодня мой кулинарный герой! В июне 2016 года, приехав на очередную смену экошколы Смоленского Поозерья, я в первый же день за 10 мин. насобирала вот такие чудесные боровики (фото 1). Впереди была еще неделя жизни на лоне природы, поэтому было решено грибы сушить (фото 2). Сушила впервые, но у меня все получилось!

### Правила сушки таковы:

- 1 Выбрать крепкие, плотные грибы без повреждений. Тщательно перебрать и почистить.
- 2 У боровиков срезать нижнюю часть ножки, а шляпки протереть губкой, но не мыть водой, чтобы продукт не потерял аромат и вкус.
- 3 Нарезать грибы пластинами по 1-1,5 см или кусочками.
- 4 Нанизать на нитку так, чтобы кусочки не соприкасались.
- 5 Полученные «бусы» развесить в любом помещении с хорошей циркуляцией воздуха, но защищенном от дождя и пыли. Можно накрыть марлей от насекомых. Сушить от 2 до 7 дней.



6 Готовые высушенные боровики должны едва гнуться, иметь немногопружинистую структуру.

Вернувшись из Поозерья, высушенные грибы разделила на две части.

Одну положила в льняной мешочек для хранения, а из второй сделала грибную муку, которую добавляю в различные блюда в качестве пряности или использую для приготовления соусов.

Зинаида МЕДВЕДКОВА.  
Фото автора

# Красна осень пирогами

Вряд ли найдутся люди, которые смогут устоять перед кусочком ароматного домашнего пирога. С грибами, сыром, орехами – с чем только их не пекут наши хозяйки. От хлеба до закусочных маффинов, от грибной начинки до мясной – нет конца-края кулинарной фантазии. А вам остается всего-навсего выбрать рецепт по душе и творить. Так чего же вы ждете...



## Пампушки «К первому»



*Ароматные пампушки с зеленью и чесноком, которые подходят и к борщу, и к любому другому первому блюду.*

**Для теста:** 400 г муки, 300 мл молока, 10 г сухих дрожжей, 2 ч.л. сахара, щепотка соли, 1 ст.л. растительного масла.

**Для заправки:** 2 ст.л. растительного нерафинированного масла, 50 мл воды, 2 зубчика чеснока, 0,5 ч.л. соли, укроп и петрушка.

В просеянную муку всыпать дрожжи, сахар и соль. Затем влить теплое молоко и замесить тесто, подлив немножко растительного масла. Накрыть миску с тестом полотенцем и поставить в теплое место на 40 мин. Когда тесто подойдет, обмять немного, скатать колбаску, разделить на 9-10 частей, скатать шарики и выложить в смазан-

ную растительным маслом форму. Накрыть полотенцем, чтобы булочки еще раз подошли, оставить на 15 мин. Выпекать в разогретой до 200 град. духовке 20 мин.

Смешать масло, воду, рубленую зелень, соль и натертый на мелкой терке чеснок, полить горячие булочки.

Галина ПРИЛЕВА, г. Киев. Фото автора

## Пирожки с картошкой



*Очень вкусные пирожки! Тесто замешивала в хлебопечке.*

400 г готового картофельного пюре, 200 г отварной свинины, 3 ст. муки, 1 ст. воды, 1,5 ч.л. соли, 1 ст.л. сахара, 2 ч.л. сухих дрожжей, 0,5 ст. растительного масла (+ для жарки), луковица, перец – по вкусу.



В ведерко хлебопечки влить теплую воду, всыпать просеянную муку. Добавить масло, соль, сахар, дрожжи. Выставить программу «Тесто» (у меня 1 час 30 мин.).

Мясо нарезать небольшими кусочками, лук измельчить и обжарить на масле до золотистости, положить мясо. Посолить, поперчить, обжаривать, помешивая, 4-5 мин. К картофельному пюре добавить мясо с луком, перемешать, если нужно, посолить.

Тесто достать из ведерка, немножко вымесить на столе, подсыпая муку, — оно получается нежное, мягкое, но не липнущее к рукам и поверхности. Разделить на небольшие части, скатать шарики и руками приплощнуть в лепешки (можно это сделать скалкой). В центр выложить по 1 ст.л. картофельной начинки и сформовать пирожки. Обжарить на хорошо разогретом масле с двух сторон до румяного цвета.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск.  
Фото автора

## Маффины «Лучший завтрак»



Такие несладкие кексики можно взять с собой на прогулку, пикник или дать ребенку в школу. А еще они очень вкусно завтракать, запивая сладким кофе. Они прекрасны!

1 ст. пшеничной муки, 3/4 ст. кукурузной муки, 3 сосиски, 2 яйца, 1 ст. молока, 50 г сливочного масла, 2 ст.л. сахара, 0,5 ст.л. соли, 2 ч.л. разрыхлителя.

Смешать сухие ингредиенты, кроме сосисок. В отдельной посуде взбить яйца, добавить растопленное масло и молоко. Небольшими порциями подсыпать сухую смесь и замесить тесто. Перелить в формочки для кексов, в середину положить по кусочку сосиски и выпекать при 180 град. 15-20 мин.

Людмила СЕМЕНЮК.  
Фото автора



## Арахисовый хлеб



Почему-то хочется этот хлеб не ножом нарвать, а кусочками отламывать. А корочка такая хрустящая, ммм...

**Мука, соль, арахис, мак, 1 ст.л. сахара, яйцо, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом, 0,5 л кефира, 1-2 ст.л. растительного масла.**

В кефир комнатной температуры взбить яйцо, всыпать соль, сахар, мак, положить соду, перемешать. Затем добавить муку (столько, чтобы тесто лилось), измельченные орехи, перемешать. Перелить тесто в форму, дать постоять 15-20 мин. и выпекать в духовке 20-25 мин. при 200 град. Достать хлеб из



формы, смазать верх маслом и подрумянить в духовке на решетке.

Элеонора ПУЧИНА. Фото автора



### «ГИД ПО УДОБРЕНИЯМ»

Каждый огородник старается применять на своем участке различные удобрения. Без этого хорошего урожая и не жди! Одни отдают предпочтение новомодным химическим препаратам, а другие признают только экологичные подкормки. Однако немногие дачники владеют полной и достоверной информацией о тех или иных добавках. Чтобы не терять драгоценное время за прочтением литературы, приобретите журнал «Гид по удобрениям». В нем вы в доступной форме узнаете, как правильно подобрать удобрения с учетом типа почвы и растений, а также когда и как их вносить. Уже в продаже.

## Викторина для любителей украинской кухни!

Ваш реальный шанс получить  
**450 000 грн!**

**ЗАДАНИЕ:** разгадайте названия 7 украинских блюд и напитков и впишите правильные ответы в пустые ячейки. Из букв в выделенных цветом клетках составьте ключевое слово и сразу сообщите его оператору по указанному телефону.

**Успейте стать Главным победителем и получить 450 000 грн!**



### Подарок для Вас!

РН9 CC NASHKANNYA\_061018



**Почтовый КЛУБ** Если Вы правильно назовете ключевое слово в течение 10 дней, Вы получите мультиварку и большую книгу рецептов В ПОДАРОК!

**СОСТАВИЛИ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО?  
ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ НАМ  
И УЗНАЙТЕ,  
КАК ПОЛУЧИТЬ ВЫИГРЫШ!**

**0(800) 505598**

Звонки БЕСПЛАТНЫ со стационарных и мобильных телефонов в пределах Украины (понедельник – суббота с 08:00 до 20:00, воскресенье с 09:00 до 19:00)

КОД АКЦИИ:  
19866

\*Подразумевается регистрация участия в акции. \*\*Акция проводится с 14.12.2017 г. по 27.12.2018 г. на всей территории Украины. Розыгрыш состоится 27.12.2018 г. в г. Киеве. Призовой фонд акции составляет 450 000 гривен. Данная маркетинговая акция не является лотерейей, игрой (в том числе азартным или иным мероприятием, основанном на риске), конкурсом или публичным обещанием награды без объявления конкурса в понимании главы 78 Гражданского кодекса Украины. Детально об условиях акции и месте проведения розыгрыша Вы узнаете из отдельного письма. Указанное рекламное объявление является формой опроса и не является рекомендацией стимулирующего мероприятия либо предложением по приобретению товаров по сниженной цене или оказанию каких-либо услуг. Объявление размещено с целью определения интереса потенциальных потребителей в отношении таких товаров и услуг, а также определения лиц, потенциально желающих участвовать в различных маркетинговых акциях и иных мероприятиях. 10-дневный срок – срок единовременного получения клиентом товарного каталога и набора документов информационного характера для дальнейшего участия в акции. Отвечая на эту акцию, клиент дает согласие на дальнейшее использование компанией и партнерами его персональной информации. Телефон для справок: (044) 379-16-83 (стоимость услуги согласно тарифам ЧАО «Укртелеком»). ТОЛЬКО ДЛЯ СОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.

© ООО «ПАРИТЕТ МАРКЕТ», а/я № 90, г. Киев, 03300. 2018 г.

**ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС!**



# Слоеный помощник



Слоеное тесто можно приготовить самим, что требует определенного времени и усилий. Если время поджимает, достойной альтернативой может стать готовое замороженное слоеное тесто. Что следует знать при его покупке, рассказывает инженер-технолог хлебопечения Нина КОВАЛЕВСКАЯ, г. Витебск.

## Смотрим на условия

При покупке первым делом обратите внимание на условия хранения замороженного теста. Температура должна быть от минус 18 град. и ниже. В таких условиях готовое слоеное тесто может храниться не менее 6 месяцев. Важно не допускать его оттаивания и повторного замораживания. Упаковку нужно ощупать — тесто должно быть очень твердым и не деформированным, без вздутия и мятых краев.

*Цвет теста может колебаться от светло-серого до светло-желтого, на пластине не должно быть темных пятен.*

## Читаем состав

Идеальный состав слоеного теста:

- пшеничная мука высшего сорта,
- вода,
- маргарин,
- лимонная кислота,
- соль.

Могут быть молоко и яйцо или яичный порошок. Желательно, чтобы маргарин не был заменен растительными жирами, а в составе не присутствовали ароматизаторы и красители.

## СОВЕТ

Чтобы выпечка получилась воздушной, изделия из слоеного теста начинайте выпекать при температуре не менее 220-240 град., потом, по мере необходимости, ее снижайте.

## С дрожжами или без

Слоеное тесто бывает дрожжевым и бездрожжевым. Предпочтения зависят от того, какая планируется выпечка.

**1** Для пиццы, язычков, коржей, печенья лучше выбрать бездрожжевое — выпечка получается более тонкой и хрустящей.

**2** Дрожжевое тесто нежное и мягкое, оно отлично поднимается, что важно для круассанов (хотя их можно также выпекать и из бездрожжевого) или сдобных булочек. С ним проще работать.

Чем больше в тесте слоев, тем вкуснее выпечка. Хорошие показатели: для дрожжевого теста — 48, бездрожжевого — 256. Правда, производители эти сведения указывают не всегда.

## Правило разморозки

Размораживать готовое слоеное тесто лучше в холодильнике 1,5 часа, затем 30-40 мин. при комнатной температуре. Нельзя это делать в микроволновке: дрожжи погибнут, и тесто не поднимется.



# Суперприз – квартира в Киеве!

Прямо сейчас проверьте: если **призовой номер 118** принадлежит Вам, то, возможно, именно Вас мы объявим Главным победителем\* и вручим **ключи от квартиры!**



- Возьмите две последние цифры года, в котором Вы родились.
- Теперь добавьте Ваш возраст, которого Вы достигли в 2018 году.
- Если в результате получилось 118 - поздравляем! Вы - победитель!



**Именно Вы можете стать ее хозяином.**

**Если полученный результат совпал с призовым номером, скорее сообщите нам!**

**Не забудьте назвать призовой код акции – 14625**

**0 800 30-00-27**

Мы ждем ваш звонок с понедельника по пятницу с 8:00 до 20:00, в выходные дни – с 9:00 до 18:00 (звонки в пределах Украины со стационарных и мобильных телефонов бесплатны).

\* ООО «Перший Індекс» является одним из Организаторов маркетинговой акции «Золотой фонд». Общая стоимость призов до 1 756 000 гривен. Акция действует с 28.06.2018 г. по 27.06.2019 г. на всей территории Украины. В Акции имеют право участвовать совершеннолетние граждане Украины, которые сделали и оплатили заказ товаров из Предложений Организатора. Полная версия официальных правил на сайте: [www.imageclub.com.ua](http://www.imageclub.com.ua)

# Здоровье в тарелке



**\*** Пришло время пересмотреть свой рацион? В помощь вам, дорогие читатели, один из рецептов от известного врача-реабилитолога, автора книги «Справочник долголетия» Сергея Агапкина. В этом номере он расскажет о том, как вкусно и правильно приготовить вяленые помидоры, о их пользе. Еще больше нужной информации и рецептов из любимых и недорогих овощей от врача найдете в следующем номере «Нашей кухни».

## Вяленые помидоры

Помидоры содержат калий, полезный для сердца: он предотвращает аритмию и снижает артериальное давление. Красные плоды содержат ликопин, который защищает от рака и придает овощам цвет. Поэтому желтые томаты менее полезны, чем красные.

**1,5 кг небольших помидоров (чerry), 3 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, по 3 веточки розмарина и орегано, перец, соль — по вкусу.**

Помидоры вымыть, обсушить, разрезать на половинки, ложкой удалить семена. Противень застелить пергаментом, плотно друг к другу выложить плоды, посолить, поперчить, слегка полить маслом. Поставить в духовку, разогретую до 80 град., и оставить дверцу слегка приоткрытой. Вялить 5-6 часов. Готовые томаты должны уменьшиться в размере, остаться влажными и легко гнуться.

В банку налить 30 мл растительного масла, положить по веточек розмарина и орегано, немного чеснока, нарезанного пластинами. Затем сложить



в эту же банку 1/3 помидоров, снова масло, травы, чеснок, помидоры. Слегка уплотнив, залить маслом так, чтобы оно их полностью покрывало. Хранить в темном прохладном месте.

**Желательно помидоры не пересушить до ломкости, т.е. выпаривать из них абсолютно всю влагу не нужно.**

Записала Ольга НИКОЛАЕВА, г. Киев

## ПОДПИСКА-2019

Дорогие друзья! Носить красную нить на запястье сегодня не только модно. Наши предки-славяне считали, что это лучший оберег, который защищает от бед, болезней и дурного глаза. Только выписав два полезнейших издания о здоровье «Народный доктор» и «Секреты исцеления», приняв участие в акции и отправив копии подписных купонов в редакцию, вы получите уникальную красную шерстяную нить, заряженную ОСОБОЙ МАГИЕЙ ВЕРЕТЕНА на здоровье и защиту.

Подробности акции читайте в «Народном докторе» № 19.

**Подписной индекс на «Народный доктор»**

■ на полугодие или год — 98911.

**Подписной индекс на «Секреты исцеления»**

■ на полугодие или год — 98701.



## Морковный салат с календулой

Семена календулы похожи на кошачий ноготок. Поэтому мы часто называем цветы ноготками. Календула не только декоративное, но и целебное растение. Для сушки собираем цветы сразу после цветения. Сушим в темном проветриваемом месте и храним в бумажных или матерчатых мешочках в сухом прохладном помещении.

Календулу используют не только как противовоспалительное, ранозаживляющее, косметическое средство, но и в кулинарии. Удивлены?! Я сначала тоже сильно удивилась, а потом решилась на эксперимент. Почитав различные рецепты, решила приготовить морковный салат. Мне кажется, и по цвету морковь с календулой сочетается, и по вкусовым качествам. Ну а главное, что витаминный салат готовить очень быстро.

**2 небольшие моркови, зубчик чеснока, щепотка соли, 1-2 ст.л. растительного масла, 6-7 лепестков календулы.**

Морковь натереть на терке для моркови по-корейски, чеснок пропустить через чесночницу и добавить в масло, перемешать. Заправить морковь чесночной заливкой, посолить и посыпать лепестками календулы.

Марина КЛИМОВЕЦ, г. Ганцевичи.

Фото автора

## НАТУРАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

на базе виноградной косточки



# ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ СЕКРЕТ ПОХУДЕНИЯ ГОДА:

## УХОДИТ 1 КГ В ДЕНЬ, ДО 7 КГ ЗА 7 ДНЕЙ!

«Невероятно, правда? Я и сама казалась всем чем-то невероятным... Мой облик настолько изменился, что даже моя семья отказывалась в это верить. Что уж говорить о подругах! Мужчины, наоборот: теперь они все у моих ног. В возрасте 37 лет я думала, что буду одна до конца жизни, мне не удавалось найти ни одного парня, который захотел бы быть со мной. А потом **Формавит** перевернуло всю мою жизнь, особенно личную! Глядя на меня сейчас, люди не верят в то, что еще несколько месяцев назад я была настолько толстой, что даже не могла выйти из дома... Ни целлюлита, ни растяжек... Это невероятное средство для похудения: оно эффективно на 100% и абсолютно натурально. **Формавит** на базе виноградной косточки – это новый секрет похудения для нас, женщин!!!»

### «Я похудела на 23 кг, ни в чем себе не отказывая»



«С 23 КИЛОГРАММАМИ ЛИШНЕГО ВЕСА Я ДАЖЕ НЕ МОГЛА ВЫЙТИ ИЗ ДОМА!»

«Я смотрела на подруг, на их модные платья, сумки, туфли, на облегающие мини-юбки... Кто бы знал, как я была несчастна и как я завидовала... Я не могла надеть ничего из тех вещей без того, чтобы не выглядеть нелепой!!! Я весила 111 кг и потому старалась как можно лучше закрыть свое тело... Я посетила многочисленных врачей, занимающихся лечением лишнего веса, и попробовала все возможные средства для похудения, но ничто из этого не помогло мне СБРОСИТЬ ВЕС: диеты, таблетки, пластырь... Ничего не работало. Я теряла несколько килограммов, но они немедленно возвращались. Я уже было решила, что избавиться от этой «буферной зоны» мне никогда не удастся, но в один прекрасный день моя лучшая подруга убедила меня попробовать **Формавит**. «Попробуй! Что ты теряешь? Это новейший секрет похудения, открытый на одном острове в Японии». Не слишком я поверила в то, что она говорила, но все же решила попробовать это невероятное средство, которое буквально свело с ума стрелку моих весов! Я теряла по 1 килограмму в день, продолжая есть все, что мне хотелось! За короткий промежуток времени мое тело полностью изменилось: исчез не только лишний вес, но и целлюлит... Живот стал плоским, бока и бедра стали тонкими, похудели даже руки! Я избавилась от всего ненужного мне жира, казалось, что день ото дня я сдуваюсь, как воздушный шарик. За 2 месяца я избавилась от всего лишнего веса и достигла невероятной цифры – 53 килограмма... Я довольна тем, что попробовала, иначе я и сейчас закрылась бы дома и оплакивала бы свою непривлекательную внешность!..» Валентина Н.

### ДОСТАТОЧНО ПРИНЯТЬ ФОРМАВИТ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ

Суперконцентрированные капсулы **Формавит** НЕВЕРОЯТНО эффективны и НАДЕЖНЫ, потому что ОКАЗЫВАЮТ немедленное ДЕЙСТВИЕ. Все уверяют, что **Формавит** с приемом пищи приводит к потере 1 КГ В ДЕНЬ без усилий, упражнений и диет. «Невероятная скорость потери веса и фантастическое устранение целлюлита объясняются качеством ингредиентов, которые используются для производства **Формавит**», – рассказывает доктор Николай Мамотов. Для производства средства **Формавит** используются только вещества высочайшего качества. В то же время благодаря древнему традиционному методу сохраняются все невероятные свойства этого средства, фактически каждая упаковка **Формавита** – это истинный натуральный и чистый концентрат всех элементов, которыми может одарить нас природа. Вы поймете, что **Формавит** – это не просто заурядное средство для ПОХУДЕНИЯ, а необычный секрет идеальной фигуры. Это истинное сокровище природы.

Заказывая продукт, я, согласно Закону Украины «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «ИНСТИТУТ БИОПРЕПАРАТОВ», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц в границах и с целью выполнения моего заказа. Не является лекарственным препаратом. \*Стоимость звонков и СМС согласно тарифам вашего оператора. \*\*Гарантия действительна в случае заказа почтой. \*\*\*Под подарком понимается приобретение набора 5 банок **Формавит** за 499 грн. или набора 6 банок **Формавит** за 549 грн.

подарит вам возможность достичь идеального веса без риска для здоровья. Это новейшее фундаментальное открытие полностью перевернуло представления ученых о том, что они знали о похудении: при помощи **Формавита** худеют БЫСТРО, НАДЕЖНО И НАВСЕГДА! Эксперты в области похудения потрясены: каждый человек, использовавший **Формавит**, ПОХУДЕЛ без усилий, изменений в диете, люди теряли до 90 кг за 12 недель! Они не только получили тело, о котором мечтали, но также избавились от целлюлита и улучшили свое самочувствие: они почувствовали себя более молодыми и полными жизни! Они будто заново РОДИЛИСЬ!

### КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ФОРМАВИТ НА ОРГАНİZM?

**Формавит** на базе виноградной косточки – это ЧИСТЫЙ концентрат питания и антиоксидантов. L-карнитин, обладая низким гликемическим индексом, НЕМЕДЛЕННО насыщает организм. **Формавит** – продукт высочайшего качества, натуральный концентрат бесчисленных питательных элементов, необходимых для нашего здоровья; благодаря L-карнитину он обладает эффектом насыщения, который важен для похудения. Попадая в желудок, он увеличивается в 3 раза, таким образом подавляет аппетит и замедляет попадание сахара в кровь. Некоторые питательные свойства эхинацеи помогают поддерживать энергетический метаболизм и наилучшим образом использовать вещества, полученные во время приема пищи, улучшая общее самочувствие. Экстракт виноградной косточки является известным антиоксидантом: действительно, в его состав входит обширный набор витаминов и особых молекул-антioxidантов, которые защищают организм от свободных радикалов. Кроме того, **Формавит** содержит антицианы, известные в научных кругах благодаря способности сокращать жировые отложения, особенно в брюшной области. Антицианы помогают контролировать и снижать вес, более того, благодаря эффекту насыщения они подавляют аппетит, вызванный врожденной прожорливостью или нервным перееданием. Результат: немедленный эффект «потери аппетита» + эффект «устранения жира и целлюлита» + эффект «против старения», благодаря которым **Формавит** – это средство ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ №1 В МИРЕ! На сегодняшний день в мире нет другого более совершенного средства! Оно настолько быстрое, что позволяет вам терять до 1 КГ В ДЕНЬ, то есть 7 КГ В НЕДЕЛЮ! Кроме того, средство улучшает работу иммунной системы, потому как снабжает организм витаминами, минералами и аминокислотами.

Принимая **Формавит**, вы будете уверены в том, что похудеете на 1 кг за 1 день, то есть на 7 кг за неделю. В течение первой недели некоторые люди худеют так быстро, что им приходится прервать прием препарата на 3 или 4 дня. Выбирайте самый подходящий для вас курс и легко и без жертв худейте на 5, 10, 15, 20 и более килограммов с **Формавитом**!

- ◆ Без диет
- ◆ Без усилий
- ◆ Без напряжения
- ◆ Без стресса
- ◆ Без изнурительных упражнений
- ◆ Без побочных эффектов

### ВНИМАНИЕ:

#### необходимо НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО

прекратить прием препарата в случае чрезмерной потери веса.

Если вы не удовлетворены приобретенным продуктом, вы можете запросить полный возврат потраченных вами средств (за исключением стоимости доставки и упаковки). Для этого в течение 30 дней после получения заказа вам необходимо выслать нам заявление и все товары, денежные средства за которые вы хотели бы вернуть\*\*.

### ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О **Формавит**. ОТВЕЧАЕТ НАШ ЭКСПЕРТ ДОКТОР Н. Мамотов.

#### Вопрос: для кого предназначен препарат **Формавит**?

**Ответ:** Для каждого, кто страдает избыточным весом, превышающим как минимум 5 кг. Похудение будет стремительным и окончательным. Без диеты, без усилий, вы можете есть все, что хотите. Препарат **Формавит** обладает проверенным и гарантированным эффектом подавления аппетита: **Формавит** содержит L-карнитин, который разбухает в желудке, увеличиваясь в три раза, и таким образом подавляет аппетит.

#### Вопрос: могу ли я быть уверена в том, что не наберу вес снова?

**Ответ:** С **Формавитом** вы не наберете и одного грамма! Как и другие люди, похудевшие с **Формавитом**, вы сможете есть все, что хотите, не правляясь.

#### Вопрос: **Формавит** безопасен для организма?

**Ответ:** Абсолютно! **Формавит** не только состоит из абсолютно натуральных компонентов, которые не имеют побочных эффектов, но и защищает от свободных радикалов, укрепляет иммунитет и все органы благодаря воздействию на организм экстракта виноградной косточки и эхинацеи. Кроме того, препарат снабдит тело всеми необходимыми витаминами. В общем, это настоящая панацея для вашего организма!

### ЗАКАЖИТЕ **Формавит** ПО ТЕЛЕФОНУ:

**+38 (044) 581 01 45**

ОПРАВЬТЕ СМС\* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР

**+ 38 (067) 406 74 69**

Заказ по СМС и электронной почте  
**betaprotect@gmail.com**

просим присыпать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:  
**www.betaprotect.com**



### КУПОН ЗАКАЗА

Да, отправьте мне указанный курс **ФОРМАВИТ**:

Курс Окончательный, чтобы скинуть более 20 кг (**5+1 банка в подарок!!!**)  
Код продукта 149 58 190.  
Цена – 549 грн.

Курс Суперинтенсивный, чтобы скинуть от 15 до 20 кг (**4+1 банка в подарок!**)  
Код продукта 149 58 189.  
Цена – 499 грн.

Курс Интенсивный, чтобы скинуть от 10 до 15 кг (3 банки)  
Код продукта 149 58 188.  
Цена – 449 грн.

Курс Стойкий, чтобы скинуть от 5 до 10 кг (2 банки)  
Код продукта 149 58 187.  
Цена – 349 грн.

Курс Ударной дозы, чтобы скинуть до 5 кг (1 банка)  
Код продукта 149 58 186.  
Цена – 229 грн.

Ф. \_\_\_\_\_

И. \_\_\_\_\_

О. \_\_\_\_\_

Индекс \_\_\_\_\_

Область \_\_\_\_\_

Район \_\_\_\_\_

Город/село \_\_\_\_\_

Ул. \_\_\_\_\_

Дом. \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_

Моб. тел. \_\_\_\_\_

Заполните купон и отправьте по адресу: 01054, г. Киев, а/я 10,  
ООО «ИНСТИТУТ БИОПРЕПАРАТОВ»



# Едим и худеем

ежедневное  
меню на 1200-  
1500 ккал  
в сутки



По вашим просьбам диетолог Евгения НИКОНОВА составила приблизительное меню на 7 дней для снижения веса взрослых людей. Благодаря такой диете нормализуется обмен веществ, улучшится самочувствие, но только при правильном подходе. Не забывайте, что этот режим питания краткосрочен, в дальнейшем рацион необходимо расширять. Блюда можно подсаливать, норма соли – до 0,5 ч.л. в день.

## 1 день

- **Завтрак:** овсяная каша (цельнозерновая) и омлет с зеленью.
- **Перекус:** яблоко.
- **Обед:** рыба отварная или на пару и салат (морковь, капуста, листья салата). Заправить нерафинированным маслом (оливковым, кунжутным, подсолнечным и т.д.).
- **Перекус:** натуральный йогурт.
- **Ужин:** нежирная рыба (треска, минтай, хек, пикша) и салат из огурцов и моркови, зелень.

## 2 день

- **Завтрак:** рисовая каша (коричневый, бурый, красный, черный или белый нешлифованный).
- **Перекус:** миндаль (10 ядер).
- **Обед:** овощи на пару или сваренные (брокколи, цветная капуста) и отварная рыба.
- **Перекус:** салат из тыквы и моркови.
- **Ужин:** тушеная фасоль и салат (капуста, сельдерей, сладкий перец).

## 3 день

- **Завтрак:** гречневая каша с зеленью и цельнозерновой хлебец.
- **Перекус:** груша.
- **Обед:** суп гороховый и овощи гриль или тушеные (кабачок).
- **Перекус:** творог.
- **Ужин:** салат с морепродуктами (креветки, яйцо, зелень, листья салата).

## 4 день

- **Завтрак:** омлет с брокколи и зеленью.
- **Перекус:** половина грейпфрута.
- **Обед:** капуста тушеная и куриное филе.
- **Перекус:** грецкий орех (5 ядер).
- **Ужин:** творожная запеканка.

## 5 день

- **Завтрак:** гречневая каша с морковью и луком и омлет с помидорами и зеленью.
- **Перекус:** половина грейпфрута.
- **Обед:** отварные (на пару) овощи (брокколи, цветная капуста, морковь) и филе индейки.
- **Перекус:** чай с ломтиком сыра.
- **Ужин:** отварная чечевица или капуста, тушенная с морковью.

*Основа диеты — сбалансированное сочетание белков, углеводов, жиров, минералов, витаминов и пищевых волокон (клетчатки).*

## ПОДПИСКА-2019

Дорогие хозяйки, так уж вышло, что у вас в кулинарии четко выделяются две темы — салаты и закуски и любимая в каждом доме выпечка. Именно поэтому мы решили, что они достойны целых изданий. Поспешите подписаться на газеты «Наша кухня. Выпечка» по индексу 60383 и на «Наша кухня. Салаты и закуски» по индексу 60382 и готовьте с удовольствием свои любимые блюда!

А если выпишете к одному из изданий еще и «Нашу кухню», то сможете принять участие в акции и выиграть 500 грн.! Подробнее — на стр. 5.



# НАШЕ РАДІО

СЛУХАЮ  
ЗАВЖДИ



