

ВКУСНО, СЫТНО, НЕДОРОГО

СЕКРЕТЫ КУХНИ

№ 4 (68), апрель 2013 г.

Подписной индекс 98700

5 ВКУСНЫХ БЛЮД НА ПАРУ

ТОЛОКА

ПЕРВАЯ ЗЕЛЕНЬ

- * ИКРА ИЗ КРАПИВЫ
- * ВАРЕНИКИ СО ЩАВЕЛЕМ
- * «ЗЕЛЕНый» СОУС

ПОСТНЫЙ СТОЛ

- * ЖАРЕНый СЕЛЬДЕРЕЙ
- * ЗАПЕЧЕНный КАРТОФЕЛЬ
- * ВКУСный БОРЩ

ПРАЗДНУЕМ ПАСХУ



4 820108 320093

Михалыч:

- Я поделюсь с вами рецептом
своего любимого кулича



ВНИМАНИЕ АКЦИЯ! ТОЛОКА ДАРИТ ПОДАРКИ!*

Подарки акции**



5
зонтиков



5
фонариков



3
чайника



10
чашек

Сроки проведения акции -
с 01.04.13 по 01.07.13

Розыгрыш состоится 15.07.13
Победители будут опубликованы
в «Народном докторе» №15
Отправка подарков: 22.07.13 - 31.07.13

Адрес для писем: 01001, г. Киев, а/я 265-В
С пометкой «Толока дарит подарки»

Каждый покупатель, приславший кассовый чек
до 01.07.13 (по почтовому штемпелю) на 4 или 8 изда-
ний, участвует в розыгрыше призов от ИД «Толока».

Каждый, кто пришлет кассовый чек на 8 изданий ИД «Толока»
получит гарантированный подарок -
плакат с молитвами о семейном благополучии.

Условия для участия в конкурсе:

1. Переслать кассовый чек на четыре или восемь изданий.
2. Указать ФИО, адрес, телефон***



*Под подарками подразумевается рассылка материала в рекламных целях.

**Издательство оставляет за собой право на замену заявленного подарка.

***Предоставление персональных данных ООО «Издательский дом «Толока» означает добровольное согласие участника конкурса на их сбор и обработку с целью получения приза

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Тема номера:

Готовим на пару 4-7

Котлеты, фрикадельки,
рыбные рулетики, пудинг**Рабочие будни**

Меню на каждый день 8-13

Салаты, супы, соус — из первой зелени

В пост: борщ, винегрет, вареники

Готовим для детей 14

«Зайчики» и «Снежки» —

оригинальное угощение для малышек

Помощники на кухне 15

Пищевая пленка — в помощь хозяйкам

Экономная хозяйка 16-20

Ньокки, ароматные зразы,

оладушки капустные и «мясные»

Будем здоровы!

Секреты красоты 21

Питательные маски для лица

Лечебное питание 22-23

Укротить холецистит!

Есть повод!

Праздник в доме 24-27

Украшение стола: румяный кулич и пасха!

Закуски и горячее — для гостей

Посиделки 30-32

Поздравляем, узнаем, задаем вопросы

Кулинарная история

Присылайте свои письма!

Любимое
увлечение

Знаете, что лучше всего лечит от сезонной хандры? Хобби! Вот одна моя знакомая, уже будучи на пенсии, вернулась к своему детскому увлечению — коллекционированию открыток. Но на современный лад, посредством посткроссинга — международного проекта. Она скупает открытки, рассылает, а в ответ получает открытки со всего мира. Первую, полученную из Черногории, мы, как диковинку, рассматривали полчаса — интересно.

Я же с детства увлечен кулинарией. Помню мальчонку заворужено смотрел, как дед — шеф-повар — виртуозно раскатывал для штруделя тесто. Через него можно было газету читать! А какие куличи пек — произведение искусства! И я так хотел! Постепенно детское увлечение стало делом всей жизни.

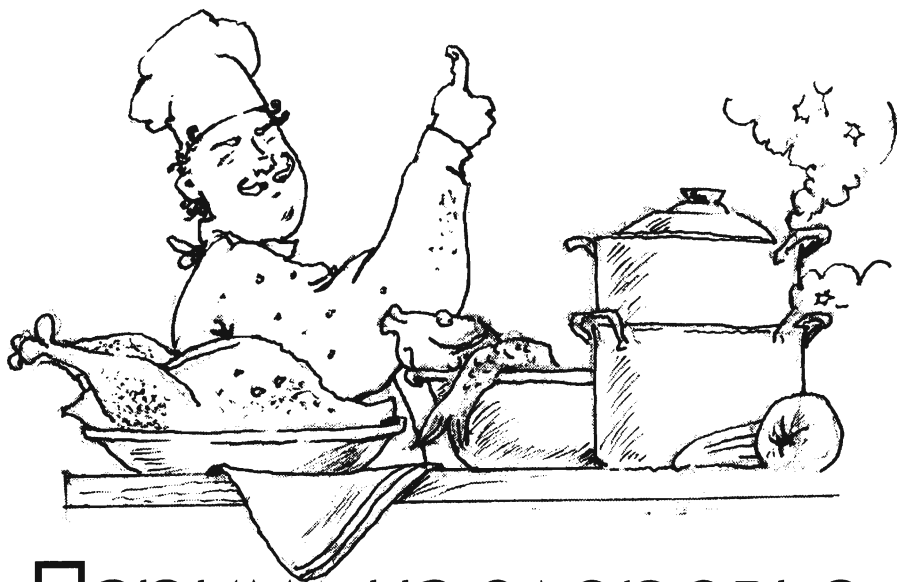
Теперь я на пенсии, но продолжаю учиться. Спросите, кто учителя? Вы, мои дорогие читатели! Столько фантазии, находчивости, житейской мудрости в ваших письмах! Они — лучшее лечение от плохого настроения: найду понравившийся рецепт и — к плите.

Советую мой опыт взять на вооружение, а чтобы за интересными рецептами не было заминки — подпишитесь на мое издание!

Вкусных кулинарных шедевров и отличного настроения!

Ваш МИХАЛЫЧ

**Подписной
индекс:
98700**



«Парим» на здоровье

Мои жена и дочь, как большинство женщин, озабочены своим внешним видом. Пик их активности приходится на весну. То они на новомодных диетах сидят, то с косметическими масками экспериментируют (по моим наблюдениям, на их лицах уже побывали все продукты из нашего холодильника).

Пытались они и йогой заниматься (нас с внучкой забавляли их сосредоточенные лица, когда они старались принять очередную позу-асану), и по утрам бегать, но надолго их не хватало (у меня же самого 30-минутная прогулка перед сном — многолетняя привычка).

А тут супруга где-то вычитала, что певица Эдита Пьеха вот уже 35 лет ест только блюда, приготовленные на пару, и хорошо себя чувствует. Автор статьи еще писал, что, питаясь такими диетическими блюдами, можно даже заметно похудеть.

Эта новость меня заинтересовала: хочешь не хочешь, а за зиму лишние килограммы «налипли»-таки на бока. К тому же это не жесткая диета, а всего лишь способ готовки, при котором продукты не теряют натуральный цвет, форму и вкус. Сохраняется больше микроэлементов и витаминов, чем при варке, и не появляются дополнительные калории, как при жарке на масле или жире.

Вспомнила и как работала в санатории. Мы тогда специализировались как раз на блюдах на пару. Их назначали больным, страдающим гастритом, язвой, атеросклерозом, сердечно-сосудистыми заболеваниями и холециститом (подробнее о питании при этой болезни — на стр. 22-23). По-моему, вырисовалась отличная тема для апрельского номера — этакая «разгрузочная» — к лету.

Ну что, «попарим»?

Ваш МИХАЛЫЧ

Нежное вкусное блюдо для обеда.

«Семейка ежей»

300 г куриной грудки, 2,5 ст.л. молока, 3 яйца, 1 ст.л. муки, соль — по вкусу.

Отварить грудку, мякоть нарезать небольшими кубиками, смешать с сырыми желтками, молоком, взбить блендером до однородной массы. Посолить, всыпать муку, перемешать, ввести белки, взбитые в густую пену. Скатать шарики-«ежики», варить на пару 20 мин.

Елена СЕРГЕЕВА, г. Барановичи

Фрикадельки

Измельчить в блендере **0,5 кг фарша** (говядина + свинина), соединить с измельченной **луковицей**, сырым **яйцом** и **2 ст.л. муки, поперчить, посолить**. Еще раз массу измельчить в блендере. Сформовать небольшие фрикадельки, отварить на пару.

Подавать с овощным ассорти, тушенным на сливочном масле (можно сбрызнуть соевым соусом).

*Инна БОЛЬШАНИНА,
г. Благовещенск*

«Рандеву»

250 г сыра, 500 г сметаны, 7 яиц, 2+1/3 ст. муки, 1 ч.л. соли, сливочное масло, панировочные сухари — по вкусу.

Желтки растереть с солью, добавить муку и сметану, перемешать. Соединить с натертым на средней терке сыром, аккуратно ввести взбитые в пену белки.

Массу выложить в емкость, выстеленную бумагой для выпечки (хорошо смазать ее маслом и посыпать сухарями). Готовить на пару до готовности, закрыв фольгой (или на водяной бане — час).

Подавать горячим, полив растопленным сливочным маслом.

*Валентина БАРАНОВА,
п. Абан Красноярского края*

Котлеты «Нежные»

1 кг куриного фарша, 5 картофеля, 2 яйца, соль — по вкусу.

Картофель отварить в мундире, сделать пюре, слегка остудить. Смешать с яйцами и фаршем, посолить. Сформовать котлеты, приготовить в пароварке (30 мин.).

Людмила ТУРКО, г. Камышин

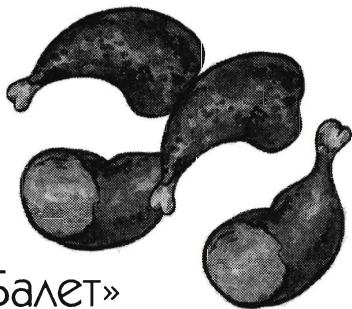
История «пароварения»

Традиция готовить на пару зародилась в Китае несколько тысячелетий назад. Азиатская пароварка тогда представляла собой плетеные из бамбуковой соломки корзинки-ситы, установленные одна на другую на емкость с кипящей водой. Находчивые китайцы даже продумали, как контролировать уровень воды: на дно емкости клали монетки, которые своим

позвякиванием сигнализировали о достаточном количестве жидкости. В таких пароварках китайцы, японцы и корейцы до сих пор готовят блюда из рисового теста и рыбу — как дома, так и в ресторанах.

А вот в Новой Зеландии, в поселке Whakarewarewa, еду можно приготовить на пару... гейзеров! Экономно, скажу я вам!

Ваш МИХАЛЫЧ



«Балет»

4-6 куриных голеней, 3 помидора, 3 луковицы, 4 зубчика чеснока, 2 ст.л. 3%-ного уксуса, половина небольшого стручка горького перца, 7 ст.л. растительного масла, соль — по вкусу.

Горький перец и 2 зубчика чеснока измельчить в блендере, смешать со смесью масла и уксуса — соус готов.

Лук и помидоры нарезать кружочками, выложить на решетку пароварки, сверху — голени, посолить, полить приготовленным соусом. Готовить в пароварке 30-40 мин.

На середину блюда выложить лук, помидоры и голени, вокруг разложить сваренный **рис**, заправленный **сливочным маслом**. Полить подливой, образовавшейся в поддоне пароварки.

Лариса ТАРАН, г. Купянск

Вареники «Сытик»

Знаменитое блюдо украинской кухни — вкусное и сытное. Попробуйте, не пожалеете!

Для теста: 2 ст. муки, 1 ст. молока или воды, яйцо, соль.

Для начинки: 1 кг картофеля, 2 луковицы, 2 ст.л. растительного масла, 50 г сушеных грибов, черный перец, соль.

Из всех компонентов замесить тесто, чтобы оно не липло к рукам. Приготовить начинку: очищенный картофель пропустить через мясорубку, смешать со слегка обжаренным на масле измельченным луком и рублеными сваренными грибами, посолить, поперчить, перемешать. Слепить вареники, приготовить на пару. Подавать с луковой поджаркой.

Людмила ЗЕМСКОВА, г. Днепропетровск



Модели пароварки

Гейзеров у нас в отличие от новозеландцев нет, но есть смекалка.

Пароваркой может стать обычная глубокая кастрюля с водой, на которую поставить сито или дуршлаг. Сверху плотно прикрыть крышкой. Нет сита? Используйте обычную марлю.

Но удобнее управляться со специальными сетчатыми металлическими вставками в кастрюлю.

Мечта же многих хозяюшек — электрическая пароварка. Я и сама давно заглядываюсь на модели, в которых есть таймер, индикатор уровня воды и несколько режимов работы.

Идеал — пароварка, которая поддерживает температуру блюда несколько часов после его готовности и начинает работу по таймеру (готовит, пока все спят). Но такое удовольствие достаточно дорогое.

Ваш МИХАЛЫЧ

«Чудо-рыбка»

300 г филе морской рыбы, вареное яйцо, горсть сушеных грибов, луковица, 1 ст.л. растительного масла, соль.

Обжарить на масле мелко нарезанные лук и отваренные грибы (предварительно замочить), добавить рубленые яйца, посолить, перемешать. На пластины филе выложить немного фарша, свернуть рулетом, завернуть в марлю, перевязать ниткой, готовить на пару.

Пудинг «Сухарик»

Желток растереть с **1,5 ст.л. сахара**, соединить со **150 г молока**. Залить **пшеничные сухари (100 г)** — нарезанный кубиками батон. Когда набухнет, добавить **1-1,5 ст.л. промытого изюма**. Ввести взбитый в пену **белок**. Массу выложить в формочки, смазанные **сливочным маслом** и посыпанные **сахаром**, заполнив на 2/3 объема. Готовить на пару. Подавать со сметаной или любым сладким соусом.

Нина УСОВА, д. Речане Тверской обл.

Фаршированные яблоки

4 яблока, 4 ст.л. вареного риса, яйцо, 2 ст.л. изюма, 1-2 ч.л. сахара, 1 ч.л. сливочного масла.

Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину и часть мякоти (не выбрасывать), чтобы получились чашечки, нафаршировать: рис смешать с маслом, промытым изюмом, измельченной мякотью яблок, сырым яйцом и сахаром.

Готовить в пароварке 15-20 мин.

Галина УШАКОВА, г. Могилев



Советы в тему

● Овощи готовлю на пару в кожуре, чтобы сохранить больше витаминов. А если и нарезаю, то крупными кусками. Измельчаю только белокочанную капусту, зато цветную «варю» целиком. И лучше овощи готовить непосредственно перед подачей.

● Рыбу и мясо перед готовкой не размораживаю, просто натираю их любимыми пряностями и солью и готовлю дольше обычного.

● Остальные же продукты не солю во время готовки, а подсаливаю уже готовое блюдо в тарелке.

● Замороженные овощи и фрукты предварительно не размораживаю, просто перед готовкой сбрызгиваю лимонным соком.

● Мне нравится в пароварке «освежать» черствый хлеб — от свежего почти не отличить.

Дмитрий ЛАЗОВСКИЙ,
г. Могилев



Весенняя перезагрузка

Вы замечали, как весной сильно хочется зелени? Я по этому поводу даже огородик на окне устроил: в горшочках выращиваю лучок, петрушку, кресс-салат. Такие сезонные предпочтения в еде могу объяснить только авитаминозом. А раз так, объявляю: нет — калорийным блюдам, да — зелени и овощам!

Щавель впрок

Мою **зелень щавеля**, даю стечь воде, выкладываю на ткань или салфетку. Крупно нарезаю, раскладываю в небольшие чистые баночки с заворачивающимися крышками, пересыпая **крупной солью** и слегка утрамбовывая массу.

Самый верхний слой — соль, сверху вливаю немного **растительного масла**. Закрываю крышками и ставлю на нижнюю полку холодильника. Не плесневел ни разу.

Когда выкладываю массу из банки, листья остаются кусочками, а не выглядят кашей-размазней. Суп, в который добавляю такой щавель, предварительно не солю.

Елена ЧАЙКОВСКАЯ,
г. Гомель

Окрошка с редисом

400 г черешков ревеня, 1 л хлебного кваса, по 100 г моркови и редиса, 2 вареных яйца, пучок зеленого лука, готовая горчица, соль — по вкусу.

Ревень нарезать кубиками, бланшировать 2 мин. Морковь отварить и нарезать кубиками, редис — кружочками, белки измельчить. Все смешать, разложить в тарелки, залить квасом, заправить горчичной смесью: желтки растереть с горчицей и солью. Посыпать рубленым укропом, добавить сметану по вкусу.

Валентина БОДИЛ, с. Жданы Полтавской обл.

Я специально заранее даю этот рецепт, делая скидку на климатические условия (на юге Украины намного теплее, чем в Архангельской обл.). Сезон ревеня не так уж долг. — Прим. Мих.

Икра из крапивы

Молодая зелень сныти, крапивы и лука (1:1:1), соль — по вкусу.

Сныть и крапиву промыть, бланшировать в кипящей воде 2 мин., измельчить. Смешать с мелко нарезанным луком (можно репчатым), обжарить на **растительном масле** 3 мин. Подать к отварному картофелю, мясу, рыбе или просто сделать бутерброды.

Соль добавить в икру перед подачей на стол.

Нина УСОВА, д. Речане Тверской обл.

Щи «Изумрудные»

По пучку иван-чая, крапивы и щавеля, 2 картофелины, морковь, луковица, 0,5 л готового мясного бульона, растительное масло, пряности, соль — по вкусу.

Измельченную зелень бланшировать в кипящей воде 2 мин., откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Слегка обжарить на масле. Отдельно на масле спассеровать натертую морковь и измельченный лук.

В кипящий бульон (воду) добавить картофель, нарезанный кусочками, зелень и овощную поджарку, варить до готовности, за 5 мин. до конца посолить и всыпать любимые пряности.

Перед подачей к столу в тарелки с супом добавить рубленые **яйца** и **по 1 ст.л. сметаны**.

*Виктор КРЫЛОВ,
г. Сосновый Бор*

Салат из черемши

Пучок черемши мелко нарезать, добавить несколько молодых верхушек **крапивы**, **7-8 листиков одуванчика** (предварительно замочить в соленой воде на 30 мин.), несколько перьев **зеленого лука**, **посолить**, заправить **растительным маслом**.

... ИЗ СНЫТИ

Измельчить **горсть зелени сныти**, **15 листиков щавеля**, **по 10 листиков одуванчика** (вымочить в соленой воде) и **стеблей мокрицы**, **5 верхушек крапивы**. Нарезать кубиками **4-5 шт. редиса**, половину свежего **огурца** и вареную **картофелину**. **Морковь** натереть на крупной терке. Все смешать, **посолить**, заправить **растительным маслом**.

Мой совет: вне поста в салат можно добавить 100-150 г вареной колбасы, нарезанной кубиками. Заправить сметаной, перемешать.

*Валентина АНДРИЙЧЕНКО,
г. Чернигов*

Быстро и вкусно

Если надо срочно накормить семью, меня выручают рецепты быстрых и вкусных супов.

1. В кастрюле смешать содержимое небольших банок **тушенки** и домашнего **лечо**, залить кипяченой водой, довести до кипения.

2. То же, что и в первом варианте, проделать с **рыбными консервами** в масле и средней банкой **консервированного горошка**.

3. Отварить **6 средних луковиц**, измельчить в суп-пюре. Добавить **плавленый сырок**. Перед подачей в тарелки с супом всыпать подсушенные кубики **батона**.

*Татьяна ДЕМИНА,
п. Романовка
Саратовской обл.*

Совет читателя

Приготовьте «зеленые» пельмени. **Тесто пельменное**, а начинка — из измельченной зелени **щавеля**, **лука**, **петрушки**, **укропа**, **сельдерея** и **мяты** (**посолить**, **поперчить**, **перемешать**). Готовые вареники подать со **сметаной**. Вкуснотища!

*Нина ЯКИМЕНКО,
п. Оричи Кировской обл.*

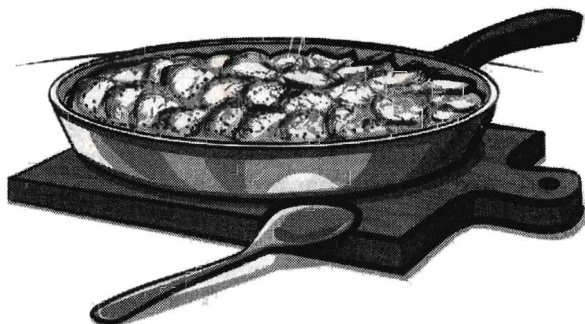
«Такие разные рябчики»

Этот цветок имеет множество названий. В Англии его называют вдовьей вуалью, унылыми тюльпанами, слезами Марии.

У этого растения много достоинств: устойчиво к болезням, обладает специфическим ароматом, на одном месте может расти до 10 лет.

Посадите рябчик в своем саду — и он подарит вам массу положительных эмоций. А о том, что нужно сделать, чтобы это растение радовало вас обильным цветением, — читайте в журнале «Цветок. Спецвыпуск» — «Такие разные рябчики».

В продаже ищите с 16 апреля.



Жареный сельдерей

Однажды я очень удивила своих друзей, приготовив необычное блюдо. На вид, да и на вкус оно от обычной жареной картошки не отличалось. Долго мои гости мучались вопросом: что же это? Никто не угадал, но всем понравилось.

Корневой сельдерей нарезать брусочками или кусочками (как картофель для жарки, только тоньше), обжарить на **растительном масле** с мелко нарезанным **луком** (советую жарить, уложив тонким слоем, чтобы красиво зарумянились, а не расплозлись). Посыпать **пряностями** для картофеля, **посолить**.

Елена ЧАЙКОВСКАЯ, г. Гомель

Закуска «Пикант»

300 г щавеля и шпината, 1/2 ст. ядер грецкого ореха, 3 зубчика чеснока, по небольшому пучку зеленого лука, укропа и петрушки, уксус, растительное масло, черный перец, соль — по вкусу.

Шпинат и щавель вымыть, обсушить, отварить в подсоленной воде до мягкости, слегка отжать, переложить в салатник.

Полить соусом: пряную зелень измельчить, вместе с чесноком и орехами растолочь в ступке в однородную массу, развести горячей водой до консистенции густой сметаны. Добавить уксус, соль и масло по вкусу, тщательно перемешать.

Татьяна ВЛАДИМИРОВА, г. Камышин

«Зеленый соус»

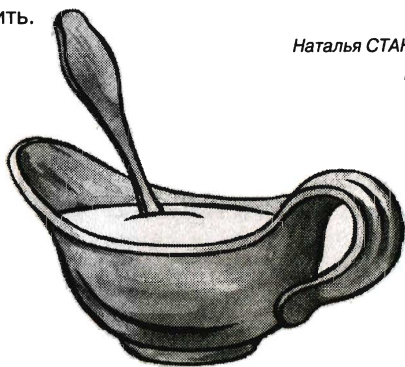
Подходит к картошке, мясу, можно добавлять в овощные или крупяные супы.

Крупный пучок петрушки, 4-6 ядер грецких орехов, 1-2 зубчика чеснока, 1 ст.л. натертого сыра, 3-3,5 ст.л. оливкового масла, половина стручка чили, 1 ст.л. натертой цедры лимона, черный перец, соль — по вкусу.

Зелень вымыть, обсушить, черешки удалить, сложить в блендер. Добавить обжаренные орехи, чеснок и сыр, измельчить. Ввести масло, чтобы получилась густая масса. Чили мелко нарезать, вместе с цедрой добавить в соус, посолить, поперчить, перемешать.

Переложить массу в баночку с крышкой, хранить в холодильнике до двух недель. Можно порционно заморозить.

Наталья СТАНКЕВИЧ,
г. Минск



Смузи «Весеннее»

В напитке много витаминов, антиоксидантов, клетчатки и кальция, что важно для пожилых людей. Готовьте его на один раз.

1 ст. простокваши или ряженки, по горсти любой свежей измельченной зелени (лук, щавель, молодая свекольная ботва, шпинат, укроп, салат), вареный желток.

Смешать все компоненты, взбить в однородную массу. Немного **посолить, перемешать**. Можно добавить для кислинки 1 ст.л. лимонного сока.

Татьяна БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ, с. Еловатка Саратовской обл.

Темы номеров на 2013 год:

- «Творожные изыски» (май)
- «Пряное разнотравье» (июнь)
- «Черничные лакомства» (июль)
- «Грибной сезон» (август)
- «Остатки сладки» (сентябрь)

Присылайте рецепты любимых семейных блюд и делитесь кулинарными советами по предложенным темам! Авторам опубликованных рецептов полагаются заслуженные гонорары и слава.

Ваш МИХАЛЫЧ



Продолжается Великий пост. А это значит, что вас ждут новые рецепты постных блюд. Перелистывайте страницу и пробуйте. И обязательно напишите мне о своих впечатлениях от новинок!



Весь апрель — это дни Великого поста у православных, поэтому я постарался пополнить нашу с вами коллекцию постных блюд. Оцените вкусные новинки, а взамен обязательно поделитесь своими любимыми рецептами! Летом у православных два поста — Петров (1-11.07) и Успенский (14-27.08), а потому прошу вас: присылайте интересные рецепты постных блюд из овощей, фруктов и ягод. Сообща нам под силу разнообразить меню.

Борщ с перловкой

3 картофелины, 1/4 среднего кочана капусты, 1/4 ст. перловой крупы, морковь, крупная свекла, луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст.л. зеленого горошка, 3 ст.л. томатного соуса, 3 лавровых листа, корень петрушки, сушеная зелень, черный перец, соль — по вкусу.

В кипящую воду (1,5-2 л) опустить нашинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель и замоченную на ночь крупу, варить 25 мин.

Свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками, спассеровать на растительном масле, добавить измельчен-

ный лук и томатный соус, обжарить, постоянно помешивая.

Добавить измельченные корень петрушки, лавровый лист и сушеную зелень, посолить, поперчить. Ввести в суп поджарку, варить еще 15 мин. Добавить горошек. В готовый суп всыпать толченый чеснок, снять с огня, оставить под крышкой на 30 мин.

*Галина ЗАЧЕСОВА,
п/о В. Сяглово Калужской обл.*



Винегрет «Витаминный»

4-5 картофелин, 3-4 клубня топинамбура, свекла, морковь, 2 соленых огурца, 100 г квашеной капусты, 2-3 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. готовой горчицы, черный перец, уксус, сахар, соль — по вкусу.

Вареные в мундире картофель, свеклу и морковь очистить, нарезать небольшо-

ми кубиками. Смешать с измельченными огурцами и квашеной капустой (если ее нет, добавьте больше огурцов). Топинамбур (нарезанный маленькими кубиками) можно добавлять и вареный, и сырой. Винегрет заправить смесью масла, уксуса и горчицы, всыпать сахар, перец и соль, перемешать.

Валентина ВАСИЛЕВСКАЯ, г. Велиж

Такую капусту можно подавать к мясу или как закуску-салат, заправленный сметаной.

«Барыня»

Средний крепкий кочан краснокочанной капусты, головка чеснока, 1 ст. раствора 6%-ного уксуса и кипяченой воды (2:1), 10 г молотого горького перца, 5 ч.л. соли.

У кочана вырезать кочерыжку, обмыть. Бланшировать 2-3 мин. в кипятке, нашинковать тонкой соломкой, перетереть с солью и перцем. Перемешать с зубчиками чеснока, нарезанными пластинками. Сложить в эмалированную кастрюлю, оставить под гнетом на 3-4 дня при комнатной температуре. Разложить в банки, закрыть крышками, перенести в погреб, где она может долго храниться.

Ангела ЯКУНИНА, г. Луганск

«Красная шапочка»

Краснокочанную капусту тонко нашинковать, ошпарить кипятком, слить воду. **Посолить**, перемешать, дать постоять несколько часов. Всыпать **тмин** по вкусу, заправить смесью **растительного масла, яблочного уксуса** и меда.

«Жуйка»

Морковь натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой. Смешать с измельченным **клубнем сельдерея** или **черешками с листьями**. Заправить **растительным маслом, посолить**. Можно для вкуса добавить немного готового соуса из хрена.

Ольга ОВОД, х. Красный Волгоградской обл.

«Бабушкин гостинец»

В пост нас бабушка кормила вкусно и сытно. Теперь я переняла эту эстафету — балую внуков.

Крупную **картофелину** очистить, нарезать кусочками меньше 1 см. Смешать с измельченным **луком, посолить, поперчить**, перемешать. Наклонив миску с начинкой, дать стечь соку (слить).

Из **муки**, воды и **соли** (можно добавить немного растительного масла) замесить тесто. Слепить большие вареники (15 шт.), чтобы в каждый поместилось по 1 ст.л. начинки. Опустить в **подсоленный** кипяток, осторожно перемешать, варить на малом огне 12-14 мин. после того, как всплывут. Подать с соусом из кипяченой воды, толченого **чеснока, соли** и молотого **черного перца**.

Мой совет: вне поста в начинку добавляю свиной фарш, а готовые вареники поливаю сметаной.

Валентина ЛЯШУК, г. Брест

Памятка для постящегося

Великий пост продлится до 4.05

3.04, 5.04, 8.04, 10.04, 12.04, 15.04, 17.04, 19.04, 22.04, 24.04, 26.04, 29.04-30.04, 1.05 — сухоедение.

20-22.03, 26.03, 28.03, 2.04, 4.04, 9.04, 11.04, 16.04, 23.04, 25.04 — вареная пища без растительного масла.

23-24.03, 30-31.03, 6.04, 13-14.04, 18.04, 20-21.04, 2.05 — разрешение на растительное масло и вино.

7.04, 28.04 — разрешение на растительное масло, рыбу и вино.

27.04 — разрешение на растительное масло, вино и икру.

3.05 — строгий пост (хлеб и вода).

4.05 — сухоедение + вино.



Внучка Машенька обожает, когда я привычные блюда необычно украшаю. Думаю, и ваши малыши не откажутся отведать «зайчиков», «ежиков» и «цыплят»!

«Зайчики»

600 г муки, 40 г дрожжей, 1 ст. молока, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 3 ст.л. сахара, цедра половины лимона, 4 ч.л. сахарной пудры, пищевые красители, миндаль, леденцы.

Муку просеять в кастрюлю, положить дрожжи, растертые с 2 ст.л. сахара и молоком, перемешать, поставить в теплое место на 15 мин.

Добавить растопленное масло, 2 яйца, натертую цедру и **щепотку соли**, замесить тесто, оставить на 30 мин.

Из картона вырезать шаблоны зайцев, обернуть их пищевой пленкой, приложить к тесту, раскатанному в пласт толщиной 1 см, и вырезать заготовки. Уложить их на смазанный **растительным маслом** противень, смазать взбитым желтком, дать постоять 15 мин. Выпекать в духовке при 210 град. 15 мин.

Подкрасить «зайцев» белком, взбитым с пищевыми красителями. Украсить леденцами и миндалем.

Елена АНИСКОВИЧ, п. Итат Кемеровской обл.

«Снежки»

Когда в гости приезжает племянник, обязательно балую его любимым блюдом.

Взбить **6 белков** в пену, постепенно подсыпать **1/2 ст. сахара**. Вскипятить **1 л молока**, оставить на малом огне. Ложкой брать белки и опускать в молоко, варить 2 мин., перевернуть — и готовить еще 2 мин. (варить за раз по 4-5 шт.). Вынуть их шумовкой, выложить на дуршлаг, чтобы стекло молоко.

Желтки (6 шт.) растереть с **1/2 ст. сахара** и **1 ч.л. крахмала (муки)**, влить в теплое молоко, в котором развести **какао** по вкусу, тщательно перемешать, довести до загустения, остудить.

На блюдо вылить крем, положить «снежки» и сразу же подать к столу.

Марина ХРИПКОВА, с. Теляжье Орловской обл.

Вкусная красота

«Цыплята»: 5 вареных **яиц** разрезать пополам, желтки натереть на мелкой терке, смешать с **2 ст.л. картофельного пюре** и **2 ст.л. сметаны**, скатать шарики, вложить в белки. Из красного **сладкого перца** сделать клювики и гребешки, из горошин **черного перца** — глаза. Расставить «цыплят» на блюде, из брусочков **сыра** выложить колодец, украсить **петрушкой**.

Валентина БОДИЛ,

с. Жданы Полтавской обл.

«Ежики»: смешать **фарш** с вареным **рисом** (1,5:1), измельченным **луком** и **1-2 яйцами**, посолить, сформовать котлеты, обжарить на **растительном масле**.

Елена ДЕМИДОВА, г. Клин

Пищевая пленка — отличный помощник! Обожаю ее за простоту в применении, невысокую цену и multifunctionality.

Заготовка зелени

Укроп заготавливаю только одним способом, перебовав многие другие: **зелень** мою, промакиваю бумажной салфеткой. Пучок диаметром 3 см укладываю на пищевую пленку, туго заворачиваю, перевязываю двумя канцелярскими резинками или ниткой. И складываю в морозильник. Когда понадобится, отрезаю от зеленой «колбаски» нужное количество.

Хранится таким способом зелень прекрасно.

Елена ЧАЙКОВСКАЯ, г. Гомель

Яйцо-пашот

Пашот — это яйца, сваренные без скорлупы. Их использую в салатах (например, в «Цезаре») или на бутербродах.

Небольшую пиалу застелить пищевой пленкой, смазать ее **растительным маслом**. Аккуратно разбить скорлупу и вылить **яйцо**, края пленки собрать в виде мешочка, завязать. Опустить мешочек в горячую воду, варить на малом огне 2-4 мин.

Елена АРФАНОС, п. Каролино-Бугаз Одесской обл.

На пользу красоте

Наши находчивые женщины используют пищевую пленку для коррекции фигуры. Оборачивают ноги и ягодицы и идут в спортзал или на пробежку. Потоотделение и выведение шлаков обеспечены!

Помогает пленка и в борьбе с целлюлитом. На проблемные места нанесите антицеллюлитный гель, оберните пленкой и можете хлопотать по хозяйству.

Или для стройности ног выполните такое упражнение: лягте на спину, ногами имитируйте езду на велосипеде, а руками — плавание «по-собачьи». У вас заодно и пресс будет работать!

Ваш МИХАЛЫЧ

Советы в тему

Удобно в пленку заворачивать порционные бутерброды. В дороге их можно есть, даже не помыв руки.

Когда ставлю опару, а затем и тесто, кастрюлю обязательно накрываю пленкой. Это я подсмотрел у ведущей Юлии Высоцкой — очень удобно: тесто не обветривается и ему «тепло».

Зеленый лук храню в холодильнике, завернув в пленку. Она же предохраняет и продукты, хранящиеся на открытом воздухе, от пыли и насекомых.

Без пленки сложно приготовить рулет из лаваша, сыра, фарша или картофельного пюре, а также заморские суши и роллы.

В пленке можно даже готовить, так как она выдерживает до +120 град. Однако использовать ее в скороварке не советую из-за высокого давления и температуры.

Ваш МИХАЛЫЧ

Срочно нужны интересные проверенные рецепты для хлебопечки, аэрогриля и мультиварки!



Помните, в сказке Буратино подали три корочки хлеба. Но это не так уж и мало! Их можно нарезать кусочками, подсушить и подать к луковому супу или измельчить и обвалить в них овсяные котлетки. Главное — фантазия, а ее не отнять у моих любимых хозяюшек!

Совет читателя

Вкуснее всего куриную печенку готовить так: **1 кг печенки** я нарезаю крупными кусочками, хорошо промываю, заливаю водой, довожу до кипения, бульон сливаю.

Заливаю печенку кипятком, варю 15 мин., снова сливаю жидкость.

Добавляю спассерованные на **растительном масле 2** измельченные **луковицы** и **2 моркови**, натертые на крупной терке.

Ввожу соус из **2-3 ст.л. сметаны** и **2 ст.л. без верха муки** (можно немного разбавить водой), **солю**, всыпаю **пряности**, перемешиваю, довожу до кипения, снимаю с огня.

Очень вкусно!

Александра ПОЛХОВСКАЯ,
г. Пинск

Салат «Морской»

200 г краснокочанной капусты, банка консервированной сайры в масле, по 150 г маринованной морской капусты и крабовых палочек, 3 вареных яйца, 2 луковицы, майонез.

Салат выкладывать слоями, промазывая каждый майонезом: морская капуста, полукольца лука, нарезанные крабовые палочки, рубленые яйца, растертые консервы (без жидкости) и тонко нашинкованная капуста (**посолить**, перетереть руками). Сверху смазать майонезом.

Людмила ПОПОВА, г. Улан-Удэ

Суп «Лисичкина радость»

Куриные крылышки, шейку, желудок и сердце промыть, залить водой, отварить до готовности. Добавить нарезанные **морковь, кусочки корня петрушки и сельдерея**. Всыпать **1/2 ст.** промытого **риса** и **6 картофелин**, нарезанных кубиками, варить 15 мин. Влить **3/4 ст.** процеженного **рассола**, **посолить**, всыпать молотый **горький перец**. Добавить **куриного жира, сметаны** и рубленой **зелени** — суп готов.

Галина ГЕЙДАРОВА, г. Курск

«Ажеикра»

По 1 ст. растительного масла и манной крупы, соленая сельдь, 2 луковицы, 1 ст.л. томатной пасты.

Масло довести до кипения, тонкой струйкой всыпать манку, сварить кашу, остудить. Добавить пропущенные через мясорубку лук и филе рыбы, томатную пасту, перемешать. Подать к столу как закуску.

Галина УШАКОВА, г. Могилев

Рулет «Славный»

Отварить в **подсоленной** воде по отдельности **говяжий язык** и **2 свиных уха** (предварительно хорошо вымыть и обработать). В каждое, чуть остывшее ухо завернуть по половине языка, посыпав его **пряностями** и измельченным **чесноком** по вкусу, обвязать белыми нитками, положить под гнет до полного остывания. Перед подачей нарезать ломтиками.

Ольга ЮРКЕВИЧ, г. Ляховичи



Запеченный картофель

Очищенный **картофель** небольшого размера положить на лист фольги, смазанной **растительным маслом**. Полить **растительным маслом**, смешанным с **солью, пряностями** и измельченным **чесноком**. Края фольги закрепить, «узелок» переложить на противень, запекать в духовке час при 180-200 град. За 5-10 мин. до готовности фольгу развернуть, картофель посыпать натертым **сыром**.

Екатерина СИВАКОВА, г. Могилев



Уже в продаже!

«Цветущий балкон»

На балконе или лоджии независимо от их размера, стиля оформления всегда уместны цветы. Каким будет этот садик в миниатюре, зависит только от вас!

Как правильно, оригинально и удобно разместить цветы на небольшом пространстве, благодаря каким растениям балкон будет радовать не только своим цветущим видом, но и приятным ароматом — об этом и многом другом рассказывают цветоводы-любители на страницах **очередного выпуска газеты «Домашние цветы. Спецвыпуск» — «Цветущий балкон»**.

День овсянки

Меня жена заставляет есть овсяную кашу, дескать она очень полезная. Сама-то она ее безумно любит и ест каждый день по утрам, а я эту овсянку не очень жалую.

В очередной раз, когда она активно приставала ко мне, я поклялся, что когда-нибудь отвезу ее в американский г. Сент-Джордж, где вот уже 26 лет в апреле отмечают Всемирный день овсянки. Трехдневным фестивалем! Там-то она сможет вдоволь наесться своей любимой каши и даже поспоривать с поеданиями ее на скорость.

Мы же с внучкой будем не спеша дегустировать разные лакомства из овсяной крупы: печенье, оладьи, пироги, запеканки.

Я нам и развлечение продумал: поговаривают, что на фестивале есть традиция... качаться в каше. Вот будет весело!

Но это мечты, а вот оригинальный рецепт торта из овсянки — реальность (см. стр. 20)!

Опробуем?

Ваш МИХАЛЫЧ

Ньокки

Эти итальянские клецки — вкусное и сытное блюдо. Рекомендую.

**0,8 кг картофеля,
крупное яйцо, 1/4 ч.л.
соли, мука.**

Запечь в духовке или отварить в мундире картофель. Первый вариант предпочтительнее, так как тесто будет более сухим и ньокки получатся легче и пышнее.

Быстро очистить картофель, сделать однородное пюре. Вбить яйцо, перемешать. Понемногу добавлять муку, пока тесто не перестанет липнуть к рукам.

Массу выложить на стол, посыпанный мукой, вымешивать руками 5 мин. (не переборщите с мукой, иначе ньокки станут резиновыми!).

Можно проверить нужную консистенцию теста: несколько небольших шариков отварить в подсоленном кипятке. Если слишком мягкие, добавить немного муки, если разваливаются — яйцо и муку.

Тесто скатать в шар, разделить на 6 частей. Каждую скатать в жгут толщиной 1,5-2 см. Нарезать кусочками по 2 см.

Придать клецкам нужную форму и рисунок: каждый кусочек скатать в вытянутый шарик, прижать к зубьям вилки, чтобы остался отпечаток, затем пальцем аккуратно скатить ньокку с вилки, чтобы получились круговые бороздки (если тесто липнет к вилке, опускайте ее в муку перед каждым прижатием).

Ньокки порциями опускать в кипящую подсоленную воду, варить 2 мин., пока не всплывут на поверхность, достать шумовкой.

Чтобы первые порции не остыли, надо положить их на тарелку, поставленную на кастрюлю с медленно кипящей водой, накрыть крышкой.

Готовые ньокки полить сливочным маслом, посыпать рубленой зеленью. Можно к ним приготовить любой мясной соус.



Лидия КОЗАЧЕНКО, г. Белгород-Днестровский

Котлеты «Шахтерские»

Были времена, когда зарплату подолгу не выплачивали. Мы тогда выкручивались как могли. Вот рецепт из того времени.

Пропустить через мясорубку сырые **свиное сердце** и **легкие**, **3 картофелины**. Добавить **200 г булки**, **3 сырых яйца**, измельченные **лук** и **чеснок** по вкусу, **посоли**ть, всыпать **4 ст.л. манной крупы**, перемешать, дать постоять 10 мин. Жарить на **растительном масле** котлетки с двух сторон. Вкусно!

Надежда ХАНАЕВА,
п. Пески Донецкой обл.



«Рыжики»

Морковь, мука, яйца, растительное масло (количество компонентов произвольное).

Морковь (лучше сладких сортов) натереть на средней терке, вбить яйца, всыпать муку, чтобы получилось густоватое тесто, **посоли**ть, по желанию — добавить немного сахара.

Жарить оладьи на масле, выкладывая массу на сковороду столовой ложкой.

Подавать их горячими, полив соусом: вареные **желтки** растереть со **сметаной**, немного **посоли**ть, перемешать.

Лариса ТАРАН, г. Купянск

«Золотая коллекция дачных советов»

А вы знаете, что кериосином можно «пропалывать» грядки со всходами моркови? Что рассаду огурцов можно выращивать в яичной скорлупе?

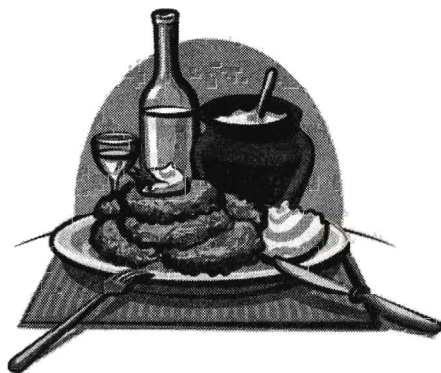
Фитофтору победить молоком, а сорняки заглушить гречихой?

Свежий номер «Усадьбы» — «Золотая коллекция дачных советов» — это энциклопедия народного опыта и действенные рекомендации на-учных консультантов.

Уже в продаже!



Четко придерживаюсь правила — раз в неделю на столе должно быть блюдо из рыбы. Она очень полезна, легко усваивается организмом. Отличный рыбный рецепт — на следующей странице!



Оладушки «Капустные»

1,2 кг белокочанной капусты, 100 г черствого батона, 5 ст.л. молока, 2 ст.л. жира, 2 яйца, луковица, сухари, черный перец, соль — по вкусу.

Капусту вымыть, очистить от верхних листьев и кочерыжки, разрезать, отварить, откинуть на дуршлаг, остудить. Булку размочить в молоке, отжать.

Капусту, батон и лук пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, немного измельченного **черствого батона (манки)**, посолить, поперчить, перемешать. Сформовать оладушки-котлеты, обвалять в сухарях, обжарить на хорошо разогретом жире (растительном масле) до золотистого цвета.

Ольга ЛЕКСИНА,

д. Кублищено Витебской обл.

Зразы «Донские»

0,5 кг филе хека, 200 г черствого белого хлеба, 1 ст. молока, соль — по вкусу.

Для начинки: по 2 ст.л. измельченной зелени лука и петрушки, вареное яйцо, 1 ст.л. сметаны, соль — по вкусу.

Приготовить начинку: смешать рубленое яйцо, зелень и сметану, посолить.

Филе вместе с размоченным в молоке хлебом пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, посолить. Из полученной массы сформовать лепешки толщиной 1 см, разложить на них начинку, соединить края, придать зразам овальную форму. Обвалять в **панировочных сухарях** и обжарить на **растительном масле** до румяной корочки.

Кирилл КОНСТАНТИНОВ, г. Новополюцк

Торт «Геркулес»

2 ст. овсяных хлопьев, по 50-80 г чернослива и кураги, 100 г маргарина, 2 яйца, варенье или повидло, ванилин, соль.

Яйца растереть с размягченным маргарином, подсушенными в духовке овсяными хлопьями, ванилином и солью. Добавить нарезанные промытые обсушенные сухофрукты, перемешать. Массу выложить в выстланную **промасленной** бумагой форму. Выпекать в духовке при 200 град., дать остыть. Смазать вареньем.

Мой совет: в рецепте нет сахара, сладость дают сухофрукты и варенье. Сладкоежки могут при желании добавить 1/2 ст. сахара вместе с остальными компонентами.

Леонид НАЗАРОВ, г. Ижевск

E-mail:
km@toloka.com

с пометкой «Михалычу»

Лицом к весне

Сухой воздух, сильный ветер, авитаминоз... И кожа теряет упругость, бледнеет, покрывается сеточкой новых мелких морщинок. Самое время вспомнить про питательные и увлажняющие маски из доступных компонентов!

Маска «Фасолевая»

Оказывает питательное и разглаживающее действие. Подходит для нежной сухой кожи.

Отварить **1/2 ст. фасоли** (предварительно замочить на ночь) в небольшом количестве воды до мягкости. Измельчить блендером в пюре, смешать с **1 ст.л. оливкового масла** и **1 ст.л. лимонного сока**. Нанести на лицо на 15 мин., смыть теплой водой.

Юлия ЧУНИХИНА, г. Минск

«Льняная»

Когда кожа становится сухой, быстро воспаляется, мне помогает питательная маска из льняного семени.

Залить **2 ст.л. семени льна** 1 ст. воды, варить, пока не разварятся, слегка остудить. Нанести на очищенную кожу лица на 20-30 мин. Смыть горячей водой, затем лицо ополоснуть холодной. Нанести по массажным линиям питательный крем.

Лидия КОЗАЧЕНКО, г. Белгород-Днестровский

«Клеопатра»

Рецепт вычитала в юности то ли «Работнице и селянке», то ли в «Крестьянке». Такая маска — отличное проверенное средство против преждевременных морщин.

Желатин (1 ч.л.) залить **100 г сливок** или **молока** на ночь. Утром поставить смесь на слабый огонь и разогреть до полного растворения желатина, слегка остудить. Добавить **по 1 ч.л. глицерина и меда**, перемешать. Нанести на лицо на 15 мин.

Состав хранить в холодильнике до 5 дней.

Елена ФРОЛОВА, г. Ижевск

«Магия красоты»

Реально ли похудеть так, чтобы вес не возвращался? Бывают ли диеты, которые не исключают наших любимых блюд? Как построить тело после родов?

Ответы на эти вопросы мы собрали в специальном весеннем спецвыпуске «**Магия красоты. Супердиеты, которые вы искали**». Только реальный опыт и самый наглядный результат! Приятный бонус — диета по знакам Зодиака.

Стройная фигура — это возможно!

В продаже ищите с 16 апреля!



И красота, и здоровье напрямую зависят от питания. Не менее важно оно и когда человек болен. О том, как правильно питаться при холецистите, читайте на следующей странице. ►



Усмирить ХОЛЕЦИСТИТ

В редакцию пришло письмо от Риммы ШОСТАК из г. Киева, в котором она спрашивала о правильном питании при холецистите — ее мужу врачи поставили такой диагноз. Вопрос переадресовываю постоянному консультанту врачу-терапевту Екатерине ЦВЕТАЕВОЙ. Она расскажет о причинах холецистита и о питании при этом заболевании.

На «велосипеде» от недуга

Лечебная физкультура снимает спазмы, улучшает кровообращение, работу желчного пузыря, поскольку дискинезии желчного пузыря тесно связаны с состоянием позвоночника, изменениями мышечного тонуса.

Упражнения: ходьба в течение 3-5 мин. Затем движения руками вверх и в стороны, наклоны, повороты туловища, пружинистые приседания. Лежа на спине делайте «велосипед» и «ножницы»; на животе — «плавание»; на боку — прогибайте туловище, одновременно поднимая руки и ноги.

Всего 15-20 мин.
1-2 раза в день.

Причины и симптомы ХОЛЕЦИСТИТА

Холецистит — хроническое заболевание желчного пузыря, которое проявляется болями в правом подреберье различного характера и интенсивности: колющие, тупые, схваткообразные. Могут отдавать в поясничную область справа. Проще говоря, холецистит — это хронический воспалительный процесс в желчном пузыре.

Причины развития заболевания: нерегулярное питание, злоупотребление жирной, жареной, острой пищей, патология желчного пузыря (камни, песок), полипы.

Профилактика

При наличии вышеперечисленных симптомов немедленно обратитесь к врачу-специалисту, но прежде всего откорректируйте характер питания.

Отказаться:

От сала и маргарина, жареных и жирных сортов мяса и рыбы, копченых колбас и морепродуктов,

субпродуктов (печень, язык, почки, мозги и др.), мясных и рыбных консервов. Соленую рыбу — ограничить.

Под запретом сливки и молочные продукты с повышенным содержанием жира, а также твердые сыры.

Из овощей надо отказаться от лука, чеснока, редьки, редиса, щавеля, шпината, маринованных закусок. Остальные овощи и фрукты при наличии болевого синдрома — в ограниченном количестве.

Исключите из рациона наваристые бульоны (мясные, рыбные, грибные); вареные, сырые и жареные яйца; блюда из бобовых (горох, фасоль), пшениную кашу; сдобу и выпечку с кремом.

Рекомендую:

Мясо в виде паровых котлет, суфле, фрикаделек (телятина, курица, индейка, кролик, говядина). Нежирные сорта речной и морской рыбы в отварном и запеченном виде; вымоченную сельдь.

Будут полезны нежирные молоко, творог, кефир (сметана только для заправки блюд); мягкие сыры.

Из овощей в сыром виде полезны морковь, капуста, огурцы, помидоры; в отварном или запеченном — картофель, свекла, зеленый горошек, баклажаны, кабачки, цветная капуста.

Рекомендую яблоки, груши, дыни, бананы, персики, абрикосы, некислые сорта ягод, арбуз.

Супы должны быть ненаваристыми овощными, крупяными, слизистыми, мясными, рыбными; молочными и фруктовыми. Из каш полезны гречневая, геркулесовая, рисовая и манная — можно на молоке (при переносимости).

Допустимы вчерашний белый хлеб и сухари из него, сухое несдобное печенье, макаронные изделия, но ограничено. Яйца допустимы не более одного в день в виде парового омлета или всмятку.

**НО САМОЕ ВАЖНОЕ ПРАВИЛО —
НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!**

В следующем номере поговорим о правильном питании при стенокардии.

«Меню для диабетика»

Как при строгих ограничениях на сладкое себя побаловать? Приготовьте запеченные с корицей яблоки или низкокалорийный фруктово-творожный десерт! Их рецепты вы найдете в **спецыпуске издания «Наша кухня» — «Меню для диабетика».**

Можете даже позволить себе ломтик мармелада (предварительно смыв сахар!). Но только в первой половине рабочего дня, так вы успеете израсходовать вредоносные калории.

Еще больше советов и лечебных рецептов вы найдете на страницах спецвыпуска «Меню для диабетика»!

В продаже ищите с 7 мая!





Светлое Воскресение

Обожаю предпасхальные хлопоты! Надо продумать оформление и праздничное меню. В прошлом году наш стол украшали горшочки с проросшим овсом, в этом испечем из дрожжевого теста красивые подставки-косички для крашенок. Кстати, яйца будем красить по советам читателей. И обязательно приготовим куличи с пасхой.

Пасхальные советы

● Прежде, чем наполнить тестом форму для кулича, на дно кладу кусок промасленной бумаги для выпечки, чтобы легче было доставать готовую сдобу.

● Когда не было пасочницы — специальной формы для пасхи, я использовала дуршлаг округлой формы. Застилала его марлей, выкладывала творожную массу, накрывала салфеткой, ставила гнет, чтобы стекла лишняя жидкость.

Валентина ШУМИЛОВА,
г. Славянск-на-Кубани

● Если кулич начинает подгорать, накрываю его сухой бумагой для выпечки.

Ольга ТРУШКИНА,
п. Октябрьский
Рязанской обл.

Пасха «Нежная»

1 кг свежего невлажного творога, 200 г сливочного масла, 2 желтка, 1/2 ст. сахара, 1 ст. сметаны, 150 г изюма, 100 г кураги, щепотка соли, ванилин — по вкусу.

Желтки растереть с сахаром, солью и ванилином, взбить добела. Смешать с размягченным маслом и сметаной, еще раз взбить.

Творог дважды протереть через сито, смешать со сметанной массой. Добавить распаренные изюм и курагу (нарезать кусочками), перемешать. Выложить в форму, выстланную марлей, положить под гнет на сутки.

Готовую пасху выложить на блюдо, украсить разноцветным мармеладом и листиками мяты.

Александра ФОКЕЕВА, с. Федоровка Тульской обл.

Салат «Черносливчик»

Вареное куриное филе, 5 вареных яиц, 10 шт. чернослива, 150-200 г сыра, 100-150 г ядер грецких орехов, майонез.

Салат выложить слоями, промазывая каждый майонезом: нарезанное маленькими кубиками мясо, натертые желтки, распаренный и измельченный чернослив, натертый на средней терке сыр, рубленые орехи, натертые на средней терке белки. Украсить орехами и зеленью.

Елена АРФАНОС, п. Каролино-Бугаз Одесской обл.

Кулич «Вкусный»

Это мой любимый рецепт. Куличи получаются нежными, желтыми, правда, долго не хранятся — подсыхают, но обычно до этого не доходит, их быстро съедают домочадцы.

1 ст. молока, 3 + 3/4 ст. (600 г) муки, 2 ст.л. водки, 1,5 ст. сахара, 25 г прессованных дрожжей, 175 г сливочного масла, 2 яйца, пакетик ванильного сахара, апельсин, по 100 г ядер орехов и изюма, 0,5 ч.л. соли.

Приготовить опару из 1/2 ст. теплого молока и 1/2 ст. муки, дрожжей и 1 ст.л. сахара. Пока она подходит, растереть яйца с сахаром (обычным и ванильным) и размягченным маслом до однородности. Всыпать натертую апельсиновую цедру. В опару добавить полученную массу, водку, долить оставшееся теплое молоко, всыпать соль. Подсыпая муку, замесить липкое тесто, добавить промытые и обваленные в муке изюм и орехи. Поставить тесто в теплое место на 5-6 часов, чтобы подошло.

Формочки для куличей смазать **сливочным маслом**, посыпать **панировочными сухарями**, заполнить тестом наполовину. Дать подойти и выпекать при 150 град. до готовности. Горячие куличи покрыть сахарной глазурью: взбить миксером **белок, 1 ст. сахарной пудры и 2 ст.л. апельсинового сока**.

Ваш МИХАЛЫЧ



Природные красители

Классический способ окрашивания яиц — с помощью **луковой шелухи**. Получаются оттенки от светло-рыжего до коричневого. И даже в крапинку: яйца мою теплой водой с мылом, мокрыми обваливаю в сухом рисе, плотно заворачиваю в марлю или капроновый чулок (концы завязать нитками), варю в луковой шелухе обычным способом.

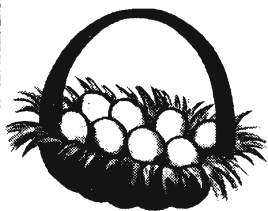
Желтый цвет дает **куркума**, добавленная при варке яиц. Бледно-зеленый — отвар **шпината**, серо-голубой — размятая **черника**.

Окрашенные яйца протираю салфеткой, смоченной в **растительном масле**, чтобы придать глянец.

Ольга ТРУШКИНА,
п. Октябрьский
Рязанской обл.

В желтый цвет яйца можно покрасить в **отваре молодых березовых листьев**: настоять, в еще теплый опустить яйца, варить 10 мин. после закипания.

Владимир ЮФЕРЕВ,
г. Омутнинск



Россыпь советов

Из подаренных вам на праздник Светлого Христова Воскресения яиц можно приготовить вкусные закуски.

● **Яйца** очистить, разрезать пополам, вынуть желтки, растереть их с любыми **рыбными консервами** в масле. Смесью наполнить белки. Посыпать сверху измельченной **зеленью укропа или петрушки**.

*Наталья НОВОСЕЛОВА,
г. Белозерское*

● А можно нафаршировать **яйца** салатом: смешать растертые желтки, мелко нарезанное **красное мясо (палочки)**, натертый на мелкой терке **сыр**, рубленую **зелень** (укропа, петрушки, лука, базилика и фенхеля), заправить **майонезом**.

*Александра ФОКЕЕВА,
с. Федоровка Тульской обл.*

Буженина «Медовая»

1 кг свиной вырезки, по 2 ст.л. меда и соевого соуса, 2 зубчика чеснока, растительное масло, черный перец, соль.

Мясо посолить, поперчить, нашпиговать мелко нарезанным чесноком, залить смесью меда и соевого соуса на час.

Мясо уложить в смазанную маслом форму, запекать в духовке час при 220 град., периодически переворачивая и поливая выделившимся соком.

*Анна КОНОВАЛ,
г. Лубны*

«Забава»

Крупная скумбрия, луковица, морковь, по 2 ст.л. желатина и растительного масла, зубчик чеснока, пряности, соль.

Рыбу разделить на пластины филе, посолить, положить между ними смесь из спассерованных на масле измельченного лука и натертой моркови, измельченного чеснока, пряностей и желатина (посолить).

Обвязать ниткой, завернуть в фольгу, смазанную **растительным маслом**, опустить в кипяток, варить 10 мин., охладить. Перед подачей нарезать сваренную рыбу кусочками.

*Тамара ЕРЕМИНА,
г. Барановичи*



«Пряная курочка»

Аппетитное и нарядное блюдо с потрясающим острым имбирно-чесночным ароматом. Вкуснота!

0,7 кг куриных голеней, бедрышек или окорчков, 5 ст.л. соевого соуса, 3 ч.л. натертого корня имбиря, 3 зубчика чеснока, сок лимона, черный перец, соль.

Мясо залить маринадом из всех компонентов, поставить под гнет на 2-3 часа. Переложить на смазанный **растительным маслом** противень, запекать в духовке до готовности, поливая маринадом.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково

Торт «Витраж»

3 пачки желе разного цвета, 500 г сметаны, 25 г желатина, 500-700 г сладкого крекера (можно с маком), банан, киви, 50-100 г изюма, сахар — по вкусу.

Развести желе в отдельных формочках, добавив воды немного меньше, чем указано на упаковке, поставить в холодильник. После застывания нарезать небольшими кубиками.

Желатин, замоченный в небольшом количестве холодной кипяченой воды, распустить на водяной бане, смешать со сметаной, взбитой с сахаром. Всыпать крекер, быстро перемешать.

Половину массы выложить в форму, выстланную пленкой, положить слой любых измельченных фруктов, разложить половину нарезанного желе.

Залить оставшейся сметанной смесью, разложить вторую половину желе, поставить в холодильник для полного застывания.

Перед подачей посыпать белой кокосовой стружкой — «витраж» готов!

Елена САВЕТА,

пгт. Константиновка Николаевской обл.

В прошлом номере я пообещал рецепт ягодного желе, но потом решил, что железный торт — оригинальнее, как раз к праздничному столу. — Прим. Мих.

«Болезни и вредители огородных культур»

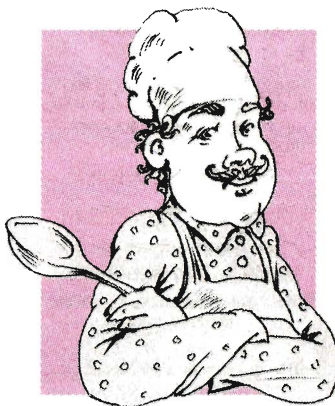
Вылечить болезнь гораздо проще, если диагноз поставлен верно. Это правило работает и в поликлиниках, и на огородах.

Вот, например, у огурцов на листьях появились пятна. Обработал бордоской жидкостью, и дело с концом. Но заболевание может быть вызвано и нехваткой в почве питательных веществ, и деятельностью насекомых-вредителей.

Разобраться и назначить «лечение» овощным культурам вам поможет **новый спецвыпуск «Садовода и огородника» — «Болезни и вредители огородных культур».**

Уже в продаже!





Обратная связь

Вам понравились рецепты и советы, опубликованные в издании? Вы почерпнули для себя что-то полезное? Хотите высказать замечание по поводу того или иного блюда? А может, желаете поделиться любимым рецептом? Обязательно напишите! Связь между нами должна быть двухсторонней, а издание — живым!

Наши новички

Елена ДЕМИДОВА из г. Клина, Елена АНИСКОВИЧ из п. Итат Кемеровской обл., Людмила ЗЕМСКОВА из г. Днепродзержинска, Ольга ОВОД с х. Красный Волгоградской обл., Валентина ЛЯШУК из г. Бреста, Анжела ЯКУНИНА из г. Луганска, Людмила ПОПОВА из г. Улан-Удэ, Елена САВЕТА из пгт. Константиновка Николаевской обл. и Наталья НОВОСЕЛОВА из г. Белозерское.

И вы становитесь нашими авторами! Делитесь любимыми проверенными рецептами и кулинарными советами!

Наши именинники

Елена ДЕМИДОВА из г. Клина, Татьяна БЕЛОКОБЫЛЬСКАЯ из с. Еловатка Саратовской обл., Валентина АНДРИЙЧЕНКО из г. Чернигова и Елена САВЕТА из пгт. Константиновка Николаевской обл. Отмечает день рождения и наш консультант врач-терапевт Екатерина ЦВЕТАЕВА.

Желаем здоровья, оптимизма, кулинарного вдохновения и удачных вкусовых экспериментов!

Из истории блюд

Как думаете, что выпекали к Пасхе белорусские хозяйки 150 лет назад? А вот и не куличи. Тогда в моде были бабы — ромовые, шоколадные, фруктовые. Дамы переписывали друг у друга привезенные из Парижа и Варшавы рецепты.

И вот на смену рукописным книгам в 1848 г. в Вильно вышла печатная под названием «Літоўская гаспадыня» (выдержала еще 5 изданий!). И лишь в середине XX века было точно установлено имя автора — Ганна Цюндзевицкая, владелица усадьбы под Борисовом.

Вот один рецепт из той книги: **3 лимона** варить до мягкости (не должны потрескаться и выпустить сок!). Натереть их на терке, вынув зерна, затем растереть в ступке. Влить в массу по одному **18 желтков**, пропустить ее через сито, всыпать **260 г сахара**, перемешать. Добавить взбитые в пену **белки**. Этой смесью заполнить смазанные **сливочным маслом** и посыпанные **мукой** формочки на 2/3. Выпекать в духовке до готовности при 180 град.

Опробовано, вкусно! По январскому номеру за 2013 год.

* Салат «Удачный» Юлии Михалиной простой, недорогой и очень вкусный!

Людмила СОСНОВСКАЯ, г. Сызрань

* Понравилась «Домашняя нутелла» Татьяны Бодруг из с. Савенцы Полтавской обл. и запеканка «Яблочко» Татьяны Макаровой из с. Н. Томишево Ульяновской обл.

Надежда СТРАХ, г. Светлогорск

* Блинчики «заварные» Любви Ковалевой со ст. Новолеушковская Краснодарского края сильно понравились внукам.

Светлана КАЗАЧЕНКО, г. Партизанск

* Понравился рецепт «Пальчики» с тмином» Ирины Сизовой из г. Жлобина. Просто, экономно, вкусно!

Ольга ОВОД, х. Красный Волгоградской обл.

* Я в восторге от рецепта восточного супа «Шурпа» Юлии Романовской из г. Молодечно.

Елена ПЕЧЕНЮК, г. Витебск

* Отметила для себя солянку с грибами Виктории Абросимовой из г. Павлограда (понравилось блюдо и Анжеле ЯКУНИНОЙ из г. Луганска. — Прим. Мих.) и рулет на пару «Сказка» Ольги Циватой из г. Москвы.

Марина ХРИПКОВА, с. Теляжье Орловской обл.

* Спасибо Жанне Пыльской из г. Витебска за рецепт закусочных бутербродов. Правда, сельдь и лук я пропустила через мясорубку, а свеклу брала вареную.

Любовь НИКРОПАС, с. Новосысоевка Приморского края

* Благодарю Тамару Еремину из г. Барановичи за рецепт «А-ля лазанья» и Светлану Мархасину из г. Выборга за рецепт «Рыбка «Сливочная».

Мария ПУГАЧ, д. Люшнево Брестской обл.

* Понравилась рецепты «А-ля лазаньи» из картофеля Тамары Ереминой из г. Барановичи, запеканки «Марийка» Леи Шульман из г. Гродно и чая с имбирем Дмитрия Лазовского из г. Могилева.

Людмила ПОПОВА, г. Улан-Удэ

Подскажите

? Рецепты быстрых блюд для микроволновки.

*Анжела ЯКУНИНА,
г. Луганск*

? Что можно приготовить из физалиса?

*Валентина БАРАНОВА,
п. Абан Красноярского края*

? Поделитесь рецептами заготовки разнообразных соков.

*Дмитрий ХАРЧЕВКИН,
г. Брянск*

? Хочу узнать рецепты вкусных домашних сыров.

*Виктория ЮШИНА,
г. Липецк*

? Подскажите оригинальные рецепты заливного.

*Галина КОВАЛЕНКО,
с. Ковалевка Полтавской обл.*

? Ищу интересные рецепты жульена.

*Татьяна ДЕМИНА,
с. Романовка
Саратовской обл.*

? Интересно узнать подробно о выпечке домашнего ржаного хлеба.

*Лидия ГОДУЙКО,
д. Щерчово Брестской обл.*

? Собираю рецепты блюд, приготовленных в аэрогриле.

*Наталья РЫБАКОВА,
п. Воротынец
Нижегородской обл.*

Сяду на пенек — съем пирожок?

Серая лента шоссе весело наматывалась на колеса автомобиля. По сторонам то и дело мелькали зазывные вывески с польским словом «заязд» и клубящимся за деревьями дымком. Мы знали, что, свернув в такой заезд, попадем не в самопальную, наспех оборудованную шашлычную, а в уютное придорожное кафе — желанный рай для путника и его желудка.

Осталось лишь выбрать название «повкуснее» и свернуть под указатель. Нет, «Заячья нора» нам не подходит, «У пана Мися» тоже. А, вот то, от чего потекли слюнки — «Пироги пани Тересы».

Гирлянды петуний свешивались над окнами. Внутри за дощатыми столами несколько путников с аппетитом поглощали обильно политые соусом «лапти» из теста — то ли пельмени, то ли вареники. Пани Тереса, улыбаясь так, будто увидела долгожданную родню, подала нам меню.

— Надеюсь, никто не соблазнится на пельмени, — покосившись на чужие столы, заявила я. — Лично мне они надоели в редакционной столовке.

— Да я же специально ради пирогов остановился, — раскрыв меню, муж ткнул в него пальцем. — Видишь, сколько тут видов: и с грибами, и с картошкой, и с творогом, и с вишней...

Пани Тереса с готовностью покивала головой:



— У нас самые вкусные на всей трассе пироги.

Я сглотнула слюну, представив румяную корочку, под которой нежно томится грибная начинка...

— Мне — с мясом и картошкой, — определился с

выбором муж.

— Мне тоже. А еще вот это — «удо курчака», — шмыгнул носом в сторону кухни вечно готовый грызть все, кроме гранита науки, сын-студент.

Заказав свои «пироги» и «удо» для сына-студии, мы вымыли руки в предвкушении пиршества.

Ждать пришлось недолго — помощница пани Тересы вынесла поднос с огромными тарелками, на которых дымилась — да, да, пельмени, только более крупного размера. И лишь на одной из посуды возлегала внушительных размеров куриная нога, источающая безумно-вкусный аромат.

С тех пор мы четко знаем, что «удо курчака» — это по-польски бедро цыпленка. Очень большое бедро, от которого ваш сын тоже сможет отпилить вам на пробу ладный шмат мяса. А «пирОги» (с ударением на предпоследнем слоге) — это что-то среднее между привычными для нас пельменями и варениками.

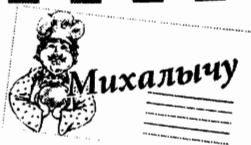
Людмила СЕЛИЦКАЯ

Хотите еще больше интересных рецептов? Читайте майский номер!

Творожная закуска в листьях салата, жульен из куриного филе, пирожки со щавелем, «корзиночки» из лаваша, салат из редиса, шотландский суп, макароны с соусом, бисквитный рулет...

Не пропустите!

Мой рецепт



Пожалуйста, заполните разборчиво
следующие графы:

Фамилия, имя, отчество (полностью)

Домашний адрес с индексом, телефон

№ и серия паспорта, кем и когда выдан

Какой рецепт в этом номере понравился вам
больше всего и почему?

О чем бы вам хотелось прочитать на страни-
цах нашей газеты?

Дата заполнения

Внимание!

Не забудьте приложить копии справки о присвое-
нии вам идентификационного номера и первых
двух разворотов паспорта.

Я добровольно даю согласие ООО «ИД Толока» на обработку
своих персональных данных, указанных в купоне _____

№ 4, апрель 2013 г.

«СЕКРЕТЫ КУХНИ»

№ 4, апрель 2013 г.

Учредитель и издатель:
ООО «Издательский дом «Толока»

Шеф-редактор:

Татьяна САНЧУК

Тел./факс:

(0-0-375-222) 32-71-36

Редактор:

Ирина ПЕРМИНОВА

Юридический адрес
редакции и издателя:

01034, г. Киев,
ул. Ярослав Вал, 20а

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

ООО «Издательский дом «Толока»,
01001, г. Киев-1, а/я 265-В

E-mail: km@toloka.com

Свид. о регистрации

в Министерстве юстиции Украины
КВ № 12455-1339Р от 04.04.2007 г.

Тираж 24700 экз.

Номер заказа изготовителя
издательской продукции:
№ 2274

Изготовитель печатной
продукции:

типография ООО «Фактор-Друк»,
61030, г. Харьков,
ул. Саратовская, 51

По вопросам реализации изданий:
(044) 220-07-68, 220-07-67

e-mail: opt@toloka.com

По вопросам размещения рекламы:

тел. (044) 220-07-69, 228-23-86

e-mail: adv-us@toloka.com

t.korzun@toloka.com

Уважаемые читатели! Предлагаем
вам оформить подписку на издание
«Секреты кухни»! Подписной индекс
98700. Подписку можно оформить
с любого месяца в ближайшем по-
чтовом отделении.

За содержание рекламы редакция ответ-
ственности не несет. Мнение редакции мож-
ет не совпадать с мнением авторов. Все
права принадлежат ООО «Издательский дом
«Толока». Перепечатка и любое использо-
вание материалов возможны только с письмен-
ного разрешения издателя. Редакция имеет
право опубликовать любые присланные в
свой адрес произведения, обращения чи-
тателей, письма, иллюстрированные мате-
риалы. Факт пересылки означает согласие
их автора на передачу редакции всех ис-
ключительных прав на использование про-
изведения на территории стран СНГ, Литвы,
Латвии в любой форме и любым способом.
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).

Следующий номер

«Секретов кухни» выйдет
7 мая 2013 г.

Наш e-mail:

km@toloka.com



Не пропустите апрельский номер!

СПЕЦПРОЕКТ ПАСХАЛЬНЫЙ ПИР

Апрель 2013

НАША КУХНЯ № 4 (206)

НАША КУХНЯ

ТОЛОВА

Нежная пасха 5 Салат «Долька» 15

Пирог «Подсолнух» 23 Яблочные маффины 25

29 РЕЦЕПТОВ К ПАСХЕ

БЛЮДО МЕСЯЦА
МАФФИНЫ

ГОТОВИМ ДОМА
ЭКОНОМ-МЕНЮ

ФЕДОР ДОБРОНРАВОВ:
«Очень люблю варить борщи»

Подписной индекс: 35365



Специально для вас!

Оригинальные идеи праздничного стола и проверенные советы по его подготовке; лучшие рецепты: вкуснейшая творожная пасха с шоколадом и сливочным сыром, стилизованная сырная закуска в виде церковного купола, изысканный салат-закуска «Соломенная шляпка» — эти блюда несомненно удивят ваших гостей! Советы на-

ших читателей помогут вам самостоятельно сделать натуральную краску для яиц, а профессионал расскажет о 7 правилах покупки сухофруктов для куличей.

А еще: лучшие салаты и закуски, горячие праздничные блюда и гарниры к ним, вкуснейшие сладости и главные блюда торжества — куличи и творожные пасхи — все это вы найдете в новом спецпроекте «Нашей кухни».

«ПОДЕЛИСЬ РЕЦЕПТОМ»

с Анной Свиридовой



МЕНЮ-ТВ

только на МЕНЮ-ТВ

ПН-ПТ в **21:40**



А ТЫ УЖЕ ПОДЕЛИЛСЯ РЕЦЕПТОМ?

подробности на www.smak.ua