

16+

**Сваты**

Все рецепты проверены читателями!

# Заготовки

Толока

№ 11 (31), ноябрь 2017 г.

**ПОДПИСНАЯ  
АКЦИЯ**

стр. 28

**НА ЗДОРОВЬЕ:**  
рябина от простуд  
и вирусов**НОВИНКА:**  
овощные чипсы**ХИТ СЕЗОНА:**  
хороша кабачковая икра**НЕОЖИДАННО:**  
сушеные кальмары**ЭКСКЛЮЗИВ:**  
сало по секретному  
рецепту**Подпишитесь!**Чтобы не пропустить ни  
одного номера, вы уже можете  
подписаться на свое любимое  
издание на I полугодие 2018 года!

Наши подписные индексы:

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

71234 «Пресса России»

П1214 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2411-0767

17011&gt;



9 772411 078008

# Будем квасить!

✦ ХРАНИМ ПО ПРАВИЛАМ ✦ ДАЧНЫЕ ХЛОПОТЫ ✦ ЗДОРОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ✦ КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ ✦



## Здравствуйте, дорогие!

Жизнь — штука настолько непредсказуемая, что порой и не знаешь, куда занесет тебя судьба через год-два-десять. Вот и приятельница нашей Любаши Эммочка, родившаяся в российской глубинке, путешествовала с мужем-военным по городам и весям, а в итоге осела опять же в глубинке, но немецкой. Правда, с подругами детства связь держит исправно. Вот как-то и похвасталась нашей Любе, мол, зять съездил в магазин за сотню километров и раздобыл настоящий деликатес — квашеную капусту! Когда же Люба пожурила подругу, мол, неужто, Эммочка, сама заквасить не можешь, подруга лишь вздохнула. Оказывается, на чужбине кочанчики, подходящие для квашения, — тугие, крепенькие и светлые, не сыскать: все сплошь привозные, нежные да рыхлые. Посочувствовала наша сватьяшка приятельнице и... кое-что замыслила. А именно решила передать с оказией для Эммочки не только банку домашней квашенки, но и пару-тройку подходящих кочанов. Не спрашивайте, как она это сделала, но когда через месяц в немецкой глубинке появилась капуста-путешественница, слава о ней разнеслась по всей округе. А Эмма так просто расплакалась от счастья и долго потом благодарила подругу, рассказывая: «Представляешь, руки сами вспомнили и как резать кочаны, и как мять... А ведь я этого уже лет 15 не делала!»

Дорогие наши, надеемся, у вас нет проблем с тем, чтобы раздобыть «правильную» капусту, а значит, давайте позволим себе роскошь приготовить для близких людей главный осенний деликатес. А уж за нужными рецептами — милости просим к нам. Всю зиму будем радовать вас новыми способами квашения и маринования капусты, а также рецептами других деликатесов. А чтобы не пропустить ничего-ничего, выписывайте «Сваты. Заготовки» на первое полугодие 2018 г.



**Чета Шевченко:**

Любовь Сергеевна (можно — Любаша) и Михал Михалыч



**И их сваты Богатыревы:**

Маргарита Петровна (Марго) и Анатолий Степаныч.



Заботу о моих ручках доверяю... кислой капусте. Дважды в неделю делаю из ее сока ванночки, в которые на несколько минут опускаю пальцы и кисти, а затем смазываю кожу жирным кремом. Эффект потрясающий!

## Не забудем о красной рябине

В ноябре ягоды красной рябины, вызревшие и тронутые первым морозцем, теряют свою горечь. Самый сок для заготовок! Но перед тем как варить

джем или варенье, обязательно заливаю ягодки кипятком на 2-3 мин. А высушенную в духовке при 70-75 град. рябину люблю добавлять в чай.



Больше месяца назад собрала и заморозила клюкву, да все переживала, что ягода оказалась слегка незрелой. Сейчас попробовали — идеальный вкус! А вот собранная после первых заморозков клюква — самая сочная. Морозить такую не стоит, вкус будет неважный. Поэтому готовлю с ней витаминные варенья, джемы и морсы.



## Калина на страже красоты

Все лето и осень пользовалась «косметикой» с грядки, да и сейчас продолжаю. На собственном опыте убедилась, что калина отлично отбеливает кожу. Делаю из нее маски, смешав в равных пропорциях калиновый сок с сырым белком или растерев ягоды в кашу и добавив в них немного меда.



Дети сделали мне шикарный подарок — новый мангал ручной работы. И мастер, его изготовивший, дал бесценный совет: никогда не надо тушить угли, заливая их водой. Резкий перепад температуры сильно влияет на прочность стальных стенок и со временем приводит к их деформации.

## Если пересолит рыбу

Насушил рыбы, и оказалось, что с солью перестарался... Тут-то и пригодился совет старого знакомого. Рыбу промыл: мелкую — целиком, а крупную нарезал кусками и положил в воду. Оставил в холодильнике на 2 часа, затем еще раз хорошо промыл и высушил.

Жидкость впитала лишнюю соль, и вкус моей рыбки стал куда приятнее.



Сало для засолки всегда выбираю особо тщательно. Главное, чтобы в нем не было слишком много прожилок — такой деликатес лучше закоптить или запечь. Поэтому с позволения продавца прокалываю кусок ножом — он должен входить легко, без усилий. Если сверху куса есть слой внутреннего жира, срезаю его и перетапливаю на смалец.



## Хмельное яблочко

Поделюсь рецептом быстрого яблочного вина. Из 10 кг яблок удаляю сердцевину, мякоть пропускаю через мясорубку. Добавляю 2 кг сахара и 100 г изюма, хорошо перемешиваю. Кладу в бутыл, на горлышко надеваю резиновую перчатку, низ кото-

рой плотно обматываю скотчем. Примерно через 3 недели она надуется, тогда и вино процеживаю. Добавляю 1 ст. сахара, укупириваю и оставляю на неделю в темном прохладном месте. Затем вливаю 3/4 ст. водки — и можно дегустировать!



**Без  
уксуса**

### «Принцесса на... фасолинке»



♦ 0,5 кг фасоли ♦ 0,5 кг моркови ♦ 0,5 кг лука ♦ 0,75 кг сладкого перца ♦ 250 мл томатной пасты ♦ 0,75 л воды ♦ 150 мл растительного масла ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л. соли ♦ пряности — по вкусу.

Фасоль замачиваю на ночь в холодной воде. Заливаю свежей, варю 30 мин. Морковь чищу, натираю на крупной терке, смешиваю с фасолью, добавляю очищенные и нарезанные соломкой лук и перец. Томатную пасту развожу

водой, чтобы получился 1 л сока, заливаю овощи, довожу до кипения, добавляю сахар, соль, масло и варю на малом огне 30-40 мин. Пряности кладу по вкусу. Горячий салат раскладываю в теплые стерилизованные банки, закрываю. Храню в прохладном месте. Выход — 3,5 л салата.

#### Мои советы

Количество сахара можете регулировать на свой вкус в зависимости от кислотности сока.

В сезон томатную пасту и воду можете заменить свежеприготовленным томатным соком (1 л) из спелых помидоров. Так как храню салат в подвале, дополнительно не стерилизую, но если вы хотите хранить заготовку в квартире, простерилизуйте пол-литровые банки с салатом 10-15 мин.

Надежда ЗЯБРИКОВА,  
г. Тула. Фото автора

### Чесночок с хмели-сунели

На литровую банку:

♦ чеснок ♦ 250 мл воды ♦ 50 г сахара  
♦ 25 г соли ♦ 25 мл 6%-ного уксуса  
♦ 2 ч.л. с горкой хмели-сунели ♦ лавровый лист ♦ черный перец горошком.

В банку кладу перец, лавровый лист и хмели-сунели. Выкладываю до плечиков чеснок, периодически встряхивая посуду. Вливаю воду с солью, сахаром, уксусом и ставлю в микроволновку на 5-6 мин. После закипания достаю и плотно закрываю прокипяченной крышкой. Переворачиваю, охлаждаю и ставлю в холодильник. Пробовать заготовку можно через 1,5-2 месяца.

Юрий ХАРЬКО, г. Москва

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, не будем сидеть без дела даже зимой! Расскажите нам, как квасите капусту, солите сало, вялите рыбу, сохраняете сложенные на хранение припасы. Автор каждого опубликованного письма получит денежное вознаграждение.

214000, г. Смоленск,  
главпочтамт, а/я 200,  
«Сваты. Заготовки».  
E-mail: sz@toloka.com

### «Из Нальчика с любовью»

Варенье из айвы я люблю трепетно и нежно, настолько, что наедине нас оставлять нельзя — иначе я его полностью изведу своей непомерной любовью, проще говоря, съем! Вот вам почти криминальная история, где в главной роли — это самое лакомство.

#### Суперпосылка

Беззаботные студенческие годы омрачали только неуды по высшей математике и отсутствие денег. А так — жизнь хороша! В комнате общежития нас обитало трое: я, приятельница Люська и создание с внешностью хулиганствующего эльфа Валечка. Как-то вернувшись с занятий, мы увидели на столе пакет и записочку: «Валя! Это тебе прислали из дома!» Дрожащими от нетерпения и холода руками мы распаковали пакет, а там — айвовое варенье да в трехлитровой банке. Богатство! Чайник времен финской войны тут же с грохотом плюхнулся на плиту в кухне.

И тут в дверь постучали. Это был Халиль — приятель Люськи, который часто приходил по вечерам поиграть с ней в шахматы. А через пару минут на пороге «нарисовался» еще один шахматист, и еще один... Как же игрокам хорошо думалось, когда они потихоньку разжевывали во рту пленительно-мarmеладные кусочки айвы из варенья! Болельщики не отставали от шахматистов и тоже уплетали восхитительную сладость с чаем. Три вечера — и от душистого варенья остались одни воспоминания.

#### Чужое — вкуснее

В вечер, когда лакомство из упоительной южной айвы приказало долго жить,

в дверь опять постучали. Это был Валерка — наш сосед, которого почему-то все звали Валек. Лицо у Вальки было грустное, поэтому мы сразу предложили ему чаю. Правда, предупредили, что сладкого уже ничего нет. А Валек вдруг оживился и говорит: «Мне тут из дома с оказией банку варенья из айвы прислали, так какой-то гад его съел!» И рассказал нам, что ему со знакомым родителем передали лакомство, а человек спешил и оставил пакет на вахте с запиской: «Для Вали из Нальчика». Наш смех вскоре перешел в коллек-



тивную икоту. А Валек с непонимающим видом стоял и хлопал своими длинными ресницами. Оказалось, что вахтерша Кира — наша подружка — и принесла пакет студентке из Нальчика, нашему элфу Вальке, а вовсе не Валерке из того же Нальчика. Сосед к его чести, нас благородно простил. Он просто целую зиму ходил к нам на чай и съел, кстати, кучу бутербродов с салом.

#### Внимание: рецепт!

♦ 1 кг айвы ♦ 1 кг сахара.

От себя добавлю, что нужен еще 1 кг терпения, чтобы не слопать варенье еще в процессе приготовления. Айву мою, разрезаю пополам, вырезаю сердцевину, нарезаю толстыми кусочками и засыпаю половиной сахара. Оставляю на сутки, несколько раз встряхиваю и перемешиваю. Когда выделится сок, всыпаю оставшийся сахар и опять оставляю на сутки. Довожу до кипения, затем варю на малом огне. Если вы любите мягкие кусочки и не очень густой сироп, то достаточно 40 мин. Если хотите, чтобы кусочки были похожи на цукаты, то час. Сироп будет, как жидкий мед. Раскладываю варенье в баночки и закрываю.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ, г. Берегово





## «Нарядные»

В баночку с такими кабачками обязательно добавляю свою «изюминку» — забавную рожицу из кружочка овоща с горошинами перца на месте глаз, носика и рта.

♦ 3 кг кабачков (вес уже очищенных) ♦ 3 моркови ♦ 2 головки чеснока ♦ пучок зелени петрушки ♦ 1 ч.л. черного молотого перца ♦ 2 ст.л. соли ♦ 100 г сахара ♦ 100 мл растительного масла ♦ 100 мл 9%-ного уксуса.

Кабачки чищу, нарезаю кубиками, морковь — кружочками; чеснок и зелень измельчаю. Смешиваю все ингредиенты и оставляю на 3 часа. Раскладываю смесь вместе с маринадом в стерилизованные пол-литровые банки. Стерилизую 15–20 мин. и закатываю. Переворачиваю, укутываю до остывания.

Марина ОЛИХВЕР,  
аг. Малые Словени Могилевской обл.  
Фото Натальи ГОРОВОЦОВОЙ

## Кисло-сладкие

А мне нравится мариновать кабачки с яблоками — вкус получается необычный, кисло-сладкий. На 1 кг кабачков беру 0,5 кг яблок и 300 г моркови, все чищу, нарезаю кусочками и укладываю в банку. Заливаю кипящим маринадом (на 1 л воды — 150 мл 9%-ного уксуса, 2 ст.л. сахара, 1 ст.л. соли) и обязательно стерилизую пол-литровые банки 15 мин. Закатываю и укутываю до полного остывания.

Валентина КОВШОВА,  
г. Гродно



## С перцем

♦ 1–1,5 кг кабачков ♦ по 2–3 стручка сладкого и острого перца ♦ головка чеснока ♦ 4–6 бутонов гвоздики ♦ 4–6 горошин душистого перца ♦ 3–5 лавровых листьев ♦ пучок любой зелени ♦ 2–3 виноградных листа (если есть; подойдут замороженные или маринованные листья для долмы). Для маринада: ♦ 7 ст. воды ♦ 2 ст.л. соли ♦ 3 ст.л. сахара ♦ 150 мл 9%-ного уксуса.

На дно стерилизованных банок кладу листья винограда, зелень, несколько зубчиков чеснока, пряности. До верха

выкладываю нарезанные кусочками кабачки, оба вида перцев.

Воду с солью и сахаром довожу до кипения, вливаю уксус. Заливаю маринадом в банки. Ставлю их в кастрюлю на тканевую салфетку, заливаю воду по плечики и стерилизую пол-литровые банки 10 мин. Закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Оксана СТАВИЦКАЯ,  
с. Радостное Днепропетровской обл.  
Фото автора

На любое застолье Маргоша просит меня приготовить фирменную закуску — кабачки, маринованные быстрым способом, дескать, уж очень они мне удаются. А все потому, что знаю парочку хитростей: во-первых, плоды нарезаю овощечисткой тонко-тонко, а во-вторых, в маринад добавляю не только стандартные уксус и растительное масло, но и капельку соевого соуса да чуток меда.



## «Быстрые»

Рецепт простой и проверенный временем — в моей семье часто подавали эту закуску на разные праздники. Получается отличная альтернатива малосольным огурчикам — хрустящие и сочные ломтики. Кабачки готовы уже через сутки, правда, и хранятся не очень долго. Но они настолько вкусные, что, думаю, у вас не залежатся.

На литровую банку: ♦ 0,5 кг кабачков. Для маринада на 0,5 л воды: ♦ 1 ст.л. соли ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 2 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ 1 ст.л. растительного масла ♦ 3–4 лавровых листа ♦ 3–4 зубчика чеснока ♦ 10 горошин черного перца ♦ 1 ч.л. сушеного укропа ♦ 0,5 ч.л. молотой сладкой паприки.

Кабачки мою, молодые не чищу от кожуры и семян, зрелые и крупные — чищу, нарезаю все тонкими кружочками или колечками. Нарезанные плоды на полчаса заливаю водой, чтобы пол-

ностью их покрывала. Затем выкладываю, не сильно уплотняя, в банку.

Для маринада смешиваю все ингредиенты, кроме масла, довожу до кипения, вливаю масло и перемешиваю. Заливаю маринадом кабачки и закрываю крышкой. Оставляю при комнатной температуре до полного остывания, а затем ставлю в холодильник. Пробовать можно минимум через 12–15 часов.

Ольга ЦИВАТАЯ,  
г. Москва. Фото автора

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Маринованные кабачки не только вкусны, но и очень полезны. В них сохраняются практически все витамины, что есть в свежем овоще. Однако данное блюдо из-за повышенного содержания кислот не рекомендую есть людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастритами, гастродуоденитами, язвенной болезнью). С осторожностью его следует пробовать и тем, у кого есть мочекаменный диатез и мочекаменная болезнь.

Мария МАХНОВИЧ, врач-диетолог, г. Запорожье





# МОЙ МИР

Веселые собаки  
принесут удачу и счастье  
в 2018 году!



**499 р.**

Пей до дна с собаками-стилягами!  
Стильные стаканы с модными псами удивят и  
развеселят гостей, украсят любой праздник и  
послужат отличным подарком к Новому году!  
Материал: стекло. Объем: 230 мл. Россия.  
Набор стаканов «Собаки-стиляги», 6 шт.

Сделано в России



Далматинец

**599 р.**

Июминка  
вашего интерьера

Очаровательные подушки с рисунками  
от известного иллюстратора Оксаны  
Батуриной смотрятся ярко и интерес-  
но. Симпатичные собачки популярных  
пород порадуют и детей, и взрослых.  
Материал: атлас, тафта (100% п/э).  
Размер: 35x35 (±3) см. Россия.

Подушка дизайнерская,  
с фотопечатью

Спаниель

**499 р.**

ПРИ ПОКУПKE  
ОТ 2 ШТ.  
Цена за 1 шт.



Хаски



Чихуа



Булдого



Йорк



Вест-хайленд-  
уайт-терьер



ШОК-ЦЕНА!

**199 р.**

Счастливого  
2018 года!

Известный астролог Татьяна Борц составила  
для каждого знака зодиака самый полный  
гороскоп с описанием особенностей каждого  
лунного дня, а также рекомендациями и  
советами звезд и небесного светила.  
Формат 130x200, обложка, 352 с.



Верные друзья

Эта стая милых и очень дружелюбных хаски  
будет надежно охранять ваш сон.  
Материал: бязь (100% хлопок). Россия.

КПБ «Хаски»

1,5-спальный

**1 699 р.**

2-спальный

**1 999 р.**

Евро

**2 499 р.**



СОБАКИ  
2018

**99 р.**

Календарь «Собаки»  
Формат 290x290,  
скрепка, 12 листов. 0+



**69 р.**

ПРИ ПОКУПKE  
ОТ 2 ШТ.  
Цена за 1 шт.



ШОК-ЦЕНА!

**299 р.**

Веселые щенки  
на вашей кухне!

Полотенца с веселыми щенками украсят кухню  
или станут отличным подарком к Новому году!  
Материал: вафельное полотно (100% хлопок).  
Размеры: 40x60 см. Россия.

Набор полотенец  
«Символ года – 2018», 4 шт.

ПОДАРОК  
за любой заказ!

Монета-  
талисман  
«Собака –  
символ  
года»

Этот талисман  
привлечет уда-  
чу и счастье в  
новом году Жел-  
той Земляной  
Собаки! Носите  
в кошельке или  
держите в завет-  
ном месте дома.



Материал: серебро 925 пробы,  
собака – золото 585 пробы.  
Масса: ок. 1 г. Диаметр: 12 мм.  
Амбер, Россия.

МОЙ МИР  
moymir.ru

Звонок по России и с городского,  
и с мобильного БЕСПЛАТНО:

**8 (800) 250-21-76**

код заказа:  
PM-17-245-СВ-СОБ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 15.12.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-245-СВ-СОБ. Реклама.





## Морковь «Красотулечка»

Такой заготовкой украшаю салаты и закуски на праздничном столе.

- ♦ 1 кг моркови ♦ 1,5 л воды ♦ 1 стл. соли
- ♦ 1 стл. сахара ♦ 0,5 стл. 6%-ного уксуса
- ♦ 3-4 бутона гвоздики ♦ по 3-4 горошины черного и душистого перца.

Морковь чищу и фигурно нарезаю (звездочками, цветочками, листочками), раскладываю в небольшие баночки, можно от детского питания. Кипячу воду с солью, сахаром и пряностями. В конце вливаю уксус. Заливаю маринадом морковь и стерилизую 0,25-литровые баночки 25 мин. Плотно закрываю винтовыми крышками.

Анна СУРКОВА, г. Волгоград. Фото автора



## Свекла по-датски

Такую свеколку подаю как закуску, полив растительным маслом, или гарнир к мясным блюдам. Добавляю в салаты и готовлю с ней бутерброды.

- ♦ 2 свеклы ♦ луковица ♦ 175 мл красного винного уксуса ♦ 0,5 чл. тертого хрена (можно взять готовую приправу)
- ♦ 1 чл. крупной морской соли ♦ лавровый лист ♦ 1/4 чл. зерен горчицы
- ♦ 0,5 чл. черного перца горошком.

Свеклу запекаю в рукаве до готовности, чищу и нарезаю пластинами, лук — полукольцами. В кастрюлю кладу хрен, горчицу, лавровый лист, соль и перец, заливаю 250 мл воды, довожу до кипения и вливаю уксус. Опять кипячу, снимаю с огня и немного остужаю. Свеклу и лук кладу в банку, заливаю маринадом и оставляю на 3-4 часа. Храню в холодильнике.

Лилия ЛЮБЫЙ,  
г. Симферополь. Фото автора

Задумали приготовить морковь по-корейски, а специальной терки у вас нет? Не пользуйтесь обычной — эффект не тот. Просто острым ножом нарежьте овощ длинными тонкими полосками. Результат ничуть не хуже, уверяю. А чтобы заготовочка порадовала отменным вкусом, выбирайте сочную и свежую морковь.



## Моченые яблоки

Помню это лакомство с детства. У бабушки кадка с такими яблочками всегда стояла в погребе. Но давно я ничего подобного не ела, вот и решила сама приготовить. Все получилось! Правда, в условиях городской квартиры вместо деревянной кадки взяла две трехлитровые банки.

Для мочения советую выбирать антоновку. Еще подойдут сорта Титовка, Анис, Осеннее полосатое. Плоды должны быть без изъянов: никаких повреждений, червоточин, темных пятен. Несколько дней яблоки выдерживаю в холоде (у меня лежали 5 дней на балконе). Соприкоснуться друг с другом они не должны. Ингредиенты для рассола даю на 1 л, но лучше приготовить с запасом, так как через два дня придется доливать — фрукты впитают жидкость. Пропорционально увеличьте количество продуктов для рассола до 1,5-2 л. Даю два варианта заливки, на случай если вдруг не найдете в продаже ржаной солод.

### Заливка 1 (на 2 кг яблок):

- ♦ 1 л воды ♦ 60 мл ржаного солода ♦ щепотка сухой горчицы ♦ 1 чл. соли.

Солод заливаю 100 мл кипятка и хорошо размешиваю. Доливаю остальную воду, добавляю соль, горчицу и кипячу 15 мин. Остужаю и заливаю уложенные в банки яблоки. Оставшийся рассол храню в холодильнике.



### Заливка 2 (на 2 кг яблок):

- ♦ 1 л воды ♦ 50 г ржаной муки ♦ щепотка сухой горчицы ♦ 1 чл. соли.

Муку развожу в 100 мл холодной воды, доливаю оставшейся водой (кипятком). Добавляю соль и горчицу, перемешиваю, процеживаю и остужаю. Заливаю яблоки в банки. Первые 3 дня держу яблоки при температуре 16-20 град., затем ставлю в холодильник, можно — в подвал. Первую пробу снимаю через 1,5-2 месяца.

Жанна ТИХОНОВА,  
г. Кострома. Фото автора

## Пряные груши

Мариновала груши и раньше, но когда попался этот рецепт, решила, что он превзойдет мой традиционный, и не ошиблась.

- ♦ 1 кг некрупных твердых груш ♦ 350 г сахара (у меня — коричневый) ♦ 300 мл яблочного уксуса ♦ 250 мл винного уксуса
- ♦ 0,5 ст. воды ♦ пол-лимона ♦ кусочек палочки корицы ♦ 5-6 бутонов гвоздики
- ♦ 5-6 горошин душистого перца ♦ 1 чл. смеси перцев ♦ 5-6 сушеных ягод можжевельника.

Груши чищу от кожицы, заливаю холодной водой. В кастрюлю кладу сахар, все пряности, нарезанный кружочками лимон, вливаю воду и уксус. Довожу до кипения, периодически помешивая, чтобы не пригорел сахар. Добавляю груши и варю 10-15 мин. — они станут немного прозрачными. Выкладываю фрукты вместе с лимоном в стерилизованную 1,5-литровую банку. Маринад увариваю 5 мин. и заливаю груши, чтобы они полностью были им покрыты. Все пряности перекладываю в банку. Закрываю крышкой и храню в холодном месте.



Ирина НАГОРНАЯ,  
г. Таганрог. Фото автора

## Мини-порции

Лучок мариную только в небольших баночках, максимум на пол-литра, а лучше — еще меньше. Так заготовка не застаивается. Из пряностей мне нравится добавлять черный и душистый перцы, гвоздику, лавровый лист. К месту будет и зелень: петрушка, кинза.

Людмила ГОШИНА,  
г. Киев





### «Осенний калейдоскоп»

Овощи получаются ароматными и хрустящими.

• 2 некрупных кабачка • 300 г капусты • стручок сладкого перца • морковь • зеленое яблоко • острый перец в стручках — по вкусу • 3 зубчика чеснока.

Для маринада на 1 л воды: • 3 стл. сахара • 1 стл. соли • 4 стл. 9%-ного уксуса • 0,3 чл. молотой корицы • 2 лавровых листа • 4 бутона гвоздики • 8 горошин душистого перца.

Смешиваю все ингредиенты для маринада, кроме уксуса. После закипания варю на малом огне 5-7 мин. Вливаю уксус. Капусту нарезаю кусочками, яблоки — дольками, морковь — кружочками, кабачки — кольцами, сладкий перец — полосками. Складываю все овощи в кастрюлю, добавляю нарезанный тонкими пластинами чеснок и колечки острого перца. Заливаю горячим маринадом, накрываю тарелкой и ставлю гнет. Оставляю до полного остывания, а затем ставлю в холодильник на сутки. Подаю, полив растительным маслом и посыпав рубленой зеленью.

### На пробу

Если заготавливаете тыкву впрок в первый раз, не советую закатывать ее сразу в банки. Сначала приготовьте немного и оставьте в холодильнике. Попробуйте готовую закуску и при необходимости подкорректируйте ее вкус, добавив нужные специи или пряности. Так вы получите свой надежный вариант маринада.

Татьяна КРИКУНОВА,  
г. Львов

Надежда ЮРИКОВА,  
г. Губкинский. Фото автора

### Сельдерей на меду

Получается пикантным, остреньким — очень вкусно.

• 150 г черешкового сельдерея • 2 стл. сока лимона • 1 стл. растительного масла • 2 зубчика чеснока • 1 чл. меда • 1 чл. семян кунжута • ползвездочки бадьяна (аниса звездчатого) • 1/4 чл. морской соли • пучок зелени петрушки • молотый острый красный перец (на кончике чайной ложки).

Сельдерей чищу от волокон, нарезаю кусочками длиной 5-6 см. Добавляю рубленые петрушку и чеснок, кунжут, острый перец, соль и раздробленный бадьян. Смешиваю сок лимона и мед, нагреваю в микроволновке до растворения меда. Вливаю растительное масло и заливаю сельдерей. Закрываю крышкой, трясую 1-2 мин. и оставляю на 5 часов при комнатной температуре. Периодически встряхиваю. Храню в холодильнике.

Анна ГУМЕНЮК, г. Одесса.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В этой заготовке сельдерей сохраняет все свои витамины и микроэлементы. Продукт полезный, но есть его нужно в ограниченных количествах, чтобы не навредить пищеварению и не нарушить водно-электролитный баланс организма. Норма для здорового человека — до 150 г в сутки, при мочекаменной болезни — до 80 г, при варикозной болезни вен и тромбозе — до 60-70 г. Из-за большого количества пряностей, чеснока и лимонного сока советую отказаться от блюда людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Мария МАХНОВИЧ, врач-диетолог, г. Запорожье

# перцовый пластырь Доктор Перец veropharm

**Показания к применению — радикулит, невралгия, артралгия, миозиты, люмбаго, простудные заболевания\***

- В состав входят натуральные плоды стручкового перца
- Обладает длительным согревающим эффектом
- Снимает боль и напряжение мышц



Доктор Перец обладает  
разогревающим действием,  
улучшает кровообращение,  
снимает воспаление

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕОБХОДИМО  
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНФОРМАЦИЕЙ  
ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ  
КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

\* Информация по применению

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ: Приложить к сухой и чистой коже. Можно оставлять на коже в течение 1-2 суток. При сильном жжении пластырь следует снять, кожу смазать кремом. Повторное нанесение на то же самое место нового пластыря возможно только после перерыва. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: Индивидуальная непереносимость, нарушение целостности кожного покрова в местах применения пластыря, заболевания кожи. ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: Возможны аллергические реакции в местах прикрепления. В этих случаях не рекомендуется применение пластыря

АО «ВЕРОФАРМ», г. Воронеж, ул. Колышневая, д. 80. Тел./факс: (473) 277-94-90  
E-mail: info@veropharm.ru. Пер. №: ФСР 2010/08709  
На правах рекламы. VERDPC170126 от 09.02.17



## Вопрос — ответ

### Давать ли квашенку детям?

Расскажите подробнее о пользе квашеной капусты и подскажите, с какого возраста можно угощать ею детей?

Ольга МАРИНИНА, г. Орел

❖ Благодаря содержанию пробиотиков и пребиотиков, а также большого количества клетчатки, квашеная капуста полезна для желудочно-кишечного тракта: она нормализует кишечную микрофлору, предупреждает дисбактериоз.

❖ Такая заготовка помогает укреплению иммунитета, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет стенки кровеносных сосудов, является ценным источником витаминов группы В и С, фолиевой кислоты.

❖ Однако капуста — продукт тяжелый, а тем более квашеная. Для малышей она под запретом из-за высокого содержания соли. Кроме того, овощ способствует избыточному газообразованию и будет виновником кишечных колик у детей, также может нарушить обмен веществ.

❖ В квашеной капусте содержится алкоголь, пусть и в мизерном количестве, но это тоже причина для отказа от продукта в рационе крохи.

❖ Первое знакомство с квашеной капустой отложите до трехлетнего возраста, а если у ребенка есть проблемы с пищеварением или аллергия, то и гораздо позже. Под запретом она в меню детей (да и взрослых) с заболеваниями почек, мочекаменной болезнью, гастритом с повышенной кислотностью, язвой, панкреатитом. При хронических заболеваниях не забудьте проконсультироваться с педиатром, прежде чем давать ребенку этот продукт.

❖ Начинайте с мизерных порций, чтобы проследить за реакцией организма. К 5 годам, когда пищеварительная система малыша окончательно сформируется, порцию квашенки можно увеличить до 100 г за один прием. Больше предлагать не стоит, иначе могут возникнуть вздутие живота и колики.

❖ И дам еще один совет всем, кто готовит квашеную капусту дома. Внимательно следите, чтобы процессы брожения не перешли в гниение. Признаком этого будут неприятный запах и обильная пена сверху заготовки.

Марина АКСЕНЧИК, педиатр, г. Минск

Дорогие наши, поспешите на почту, чтобы выписать «Сваты. Заготовки» на I полугодие 2018 года. Вместе с вами будем солить самое вкусное сало, квасить капустку, мариновать мяско и рыбу, а там, глядишь, и до весны близко — заготовим первую зелень. А еще для подписчиков у нас есть особые подарки — подробности на стр. 28.



## Самая простая квашенка

Не ругайтесь, опытные кулинары. Хочу поделиться своим рецептом с неискушенными. Даже не думала, что сама могу удивиться столь простому способу приготовления любимого зимнего блюда. Результат поразил! Такую хрустящую, сочную, идеальную в соотношении соли и сахара капусту я пробовала лишь однажды: она созревала в дубовой бочке, да с какими-то секретными добавками-травками, рассказать о которых хозяйка не пожелала. И я смирилась, что подобную квашенку уже никогда не попробую... Но вот оно чудо — в стеклянной банке и всего за 3 дня! На минуточку, в моей кулинарной тетрадке — 54 рецепта квашения капусты, половина честно опробована. Есть семейные рецепты, по которым готовили мама и свекровь, есть вкуснейшие способы квашения от сестры. Но, поверьте, готовить теперь буду только так. Поделилась своим открытием с подругами — те звонят с благодарностями. Буду рада, если для кого-то этот рецепт станет таким же любимым, как и для меня.

♦ Небольшой кочан капусты ♦ 2 крупные моркови ♦ 2 л воды ♦ 3 ст.л. соли ♦ 4 ст.л. сахара.

Произвольно нарезаю капусту. Натираю на крупной терке морковь. Овощи перемешиваю и складываю в трехлитровую банку, утрамбовывая. Банку ставлю в глубокую миску. Кипячу воду с солью и 2 ст.л. сахара, остужаю и заливаю капусту, чтобы рассол переливался через горлышко. Оставляю банку открытой на двое суток при комнатной температуре. Время от времени длинным острым ножом до самого дна протыкаю капусту, выпуская воздух. Если этого не делать, квашенка будет горчить.

На третий день рассол сливаю в миску (делаю это через специальную крышку с дырочками, такую можно изготовить самим, прорезав ножом отверстие в обычной полиэтиленовой крышке). В слитый рассол всыпаю 2 ст.л. сахара, размешиваю и опять заливаю капусту. Закрываю банку крышкой



Без уксуса

## Правила нарезки

Как и многие хозяйки, люблю солить и мариновать капусту со свеклой. И раньше всегда натирала очищенный корнеплод на терке. Капустка получалась хоть и вкусной, но с ярко выраженным, при этом довольно резким свекольным вкусом. Методом проб и ошибок пришла к выводу: свеклу для данной заготовки нужно только нарезать тонкими кружочками или брусочками. Тогда вкус будет на высоте!

Любовь МАЗАНКОВА, г. Могилев

и выдерживаю в холодильнике сутки. Вкуснейшая, сочная, упругая, хрустящая, витаминная капуста готова.

Ем ее, полив растительным маслом и добавив лучок, готовлю с ней множество закусок и салатов, она отличная основа для начинок в пироги, пельмени и вареники. А рассол пьем просто так и с превеликим удовольствием.

## Мой совет

По вкусу, перед заливкой рассола, можно добавить семена горчицы, кориандра, тмина, укропа. Я пробовала класть сушеный базилик, мяту, розмарин, лавровый лист. Но базовый рецепт — мой самый любимый. Готовлю сразу 2-3 банки и храню в холодильнике.

Лариса МАЛЬЦЕВА, г. Губкин. Фото автора



## Голубцы на зиму

♦ 1,5 кг капусты ♦ крупная морковь  
♦ 2 стручка сладкого перца ♦ полстручка  
острого красного перца ♦ зелень.  
Для маринада: ♦ 0,5 л воды ♦ 1,5 стл.  
соли ♦ 5 стл. сахара ♦ 60 мл 9%-ного  
уксуса.



### Вместо груза — пакет

Когда капусту квасят в бочке, обязательно ставят гнет. Долго искал что-то подходящее для трехлитровой банки, пока сосед не надушил. Теперь беру пищевой полиэтиленовый пакет, наливаю в него воды меньше чем наполовину, выпускаю воздух и завязываю на конце узел. Пакет аккуратно проталкиваю в горлышко банки — он и придавливает капусту.

Александр ГЕРАСИМОВИЧ,  
г. Коростень

С капусты снимаю верхние листья. Морковь чищу, натираю на крупной терке. Очищенный сладкий перец мелко нарезаю. Капусту бланширую и снимаю слегка размягченные крупные листья. Оставшийся кочан шинкую, смешиваю с морковью, перцем и обжариваю на растительном масле. Когда смесь остынет, всыпаю в нее измельченную зелень. Заворачиваю начинку в капустные листья в виде голубцов, плотно укладываю в стерилизованные литровые банки.

Для маринада в кипящую воду добавляю соль, сахар, уксус. Кипячу 3 мин. и заливаю в банки с голубцами. Насыпаю в каждую колечки острого перца. Стерилизую банки 20 мин., закатываю, укутываю на сутки. Храню в прохладном месте.

Елена КИРИЛЮК, г. Бердянск

## Стол заказов

### «Наша кухня. Спецвыпуск»

«Украшаем салаты»

«Украшаем торты»

«Украшаем блюда: 30 идей к новому году»

«Целебные заготовки»

При заказе спецвыпуска (63 руб.) оплата производится по следующим реквизитам: ООО «ИД «Толока».

Р/с 40702810059020005842, Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск. К/с 30101810000000000632,



ИНН 6730043329, КПП 673001001, БИК 046614632.

**Важно!** На бланке почтового перевода в графе «Для письменного сообщения» обязательно укажите название нужного издания, полные домашний адрес и ФИО.

## Что добавить в квашеную капусту



**ВАЖНО!** Не добавляйте лук (уменьшит срок хранения).

ЭНЕРГИЯ  
ДЛЯ ДЕЛ

МИНУТЫ  
ДЛЯ ОБЩЕНИЯ



с 15 сентября по 15 декабря 2017 г.

### 1 КУПИТЕ

КОФЕ ЖОКЕЙ  
СО ЗНАКОМ АКЦИИ



### 2 ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕ

ПРОМОКОД С УПАКОВКИ  
на сайте [www.jockeypromo.ru](http://www.jockeypromo.ru)  
и получите деньги на телефон\*

### 3 ПОЛУЧИТЕ

шанс увеличить приз  
в 2 раза\*\*, купив вторую  
упаковку КОФЕ ЖОКЕЙ,  
а также принять участие  
в розыгрыше  
**100 000 ₽**



Общий срок проведения акции:  
с 15 сентября по 31 декабря 2017 г.  
Срок регистрации кодов:  
с 15 сентября по 15 декабря 2017 г.  
С полными правилами акции, информацией  
об организаторе, количестве призов, месте,  
порядке и сроках их получения можно озна-  
комиться на сайте [www.jockeypromo.ru](http://www.jockeypromo.ru) или  
по телефону: 8-800-333-54-00

\*Деньги на телефон получает каждый участ-  
ник Акции за каждую регистрацию промокода.  
\*\*Шанс увеличить приз в два раза получает  
каждый участник Акции за регистрацию  
второго и последующих четных промокодов.  
Количество призов ограничено.



**РЕВОЛЮЦИЯ 2017: СУПЕР-БЫСТРОЕ  
ПОХУДЕНИЕ, 100% МОНОПРОДУКТ**

**+ 1  
ВОДОРОСЛЬ,  
СЖИГАЕТ ЖИР**

# Таким образом я потеряла

## ВЕСЬ МОЙ ЛИШНИЙ ВЕС МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

**Без усилий, легко и без лекарств.**

**(За год я не набрала ни одного килограмма)**



Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже примирилась с фактом, что буду толстой всю жизнь до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

**МАРИЯ РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ ВСЕХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫМ НИКОГДА НЕ УДАВАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ, ИЛИ КОТОРЫЕ ВСЕГДА НАБИРАЛИ ПОТЕРЯННЫЙ ВЕС. ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ, ПОТОМУ ЧТО ИСТОРИЯ ЭТОЙ 38-ЛЕТНЕЙ ЖЕНЩИНЫ И МАТЕРИ ДВУХ ДЕВОЧЕК, КАЖЕТСЯ, УВЕНЧАЛОСЬ УСПЕХОМ.**

То, что случилось с МАРИЕЙ, случиться и с ВАМИ. ВЫ ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СВОЕГО ЛИШНЕГО ВЕСА, БЕЗ ДИЕТ, ГОЛОДАНИЙ И СТРАДАНИЙ.

**МАРИЯ НИКОЛАЕНКО.**

«После потери 20 килограммов, моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идём на прогулку вместе».

### **Я всегда имела избыточный вес**

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с моим весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники всегда смеялись надо мной. Не говоря о том, как плохо я себя чувствовала и сколько я плакала.

Я вышла замуж в 28 лет, я действительно хотела быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все, что можно было попробовать: голодание, лечение, изнурительные упражнения... И я смогла потерять 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Только после возвращения из медового месяца я вернула почти весь потерянный вес. Я тогда почти сразу забеременела моим первым ребенком. Во время беременности поправилась на целых 20 килограммов, которых уже не смогла сбросить.

### **Мне не нравился мой образ**

Когда я смотрела в зеркало, не могла даже узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной.

Я была на грани депрессии. Обратилась к моему доктору, который просто сказал мне: «Вы должны похудеть». Как будто я не знала это!

Он порекомендовал диету и массажный курс. Я внимательно следила за всеми его указаниями, но на самом деле ничего не произошло. Я потеряла 6 килограммов, но в течение месяца снова набрала их и я впадала в депрессию еще больше. Я боялась остаться жирной навсегда. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и особенно мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Во-первых, потому что я видела, что он

все больше смотрел на других женщин и при том, считал ответственной меня за свои постоянные неудачи. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

### **Я действительно попробовала все**

Полная надежд и решительности я начала пробовать многочисленные методы, крема, диеты, лекарства... Но каждый раз я понимала, что это бесполезно. Худела на несколько килограммов, а затем снова толстела. Я действительно чувствовала себя разрушенной... Потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходилась с ума! Я была на диете всю неделю, но было достаточно один раз полноценно пообедать, или съесть что-то сладкое, чтобы вновь вернуть мой потерянный вес. Прошло уже больше года, а я по-прежнему весила 79 килограммов. Учтывая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

### **Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь**

Однажды, когда я была в приемной моего врача, листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: они испробовали все, но не добились успеха и, в конце концов, они потеряли вес, а некоторые даже 16 килограммов в течение 4 недель с новым методом на основе 6 видов растений и морских водорослей. Я была очень скептически настроена, потому что ещё не успокоилась после всех прежних неудач.

### **Однако, это не стоило мне ничего**

И все же я позвонила по указанному в статье телефону. Они объяснили мне, что, пробуя, я не рисковала ничем, так как, если я не получила бы желанных результатов, могла бы получить возмещение. Так что, я собралась с силами и заказала Пастилки Spirulina. Как говорилось в статье, достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день не зависимо от еды. Это было очень легко, и я могла делать это в офисе, или даже когда я не ела дома. Действительно казалось, что программа была разработана специально так, чтобы не менять свои привычки. Я могла худеть, продолжая питаться обычной едой. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо особенной диеты, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.



### **В конце концов я потеряла вес**

В тот же день я начала свое приключение со Spirulina, даже не думая, что на следующей неделе у меня будет день рождения и что, конечно, буду пробовать различные сладости и блюда. И это было так, я принимала 3 пастилки каждый день, я чувствовала себя так хорошо, что не могла в это поверить... Я потеряла 6 килограммов. Я теряла по 1 килограмму в день. И это несмотря на всё, что я съела. Это было невероятно! И очень стимулировало... Это было смешно, потому что потеря моего веса соответствовало тем примерам, которые я прочла в статье. Она, как и я, теряла в среднем от 4 до 5 килограммов в неделю.

### **5 килограммов менее чем за неделю**

Я была поражена, когда так быстро потеряла мой первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по три пастилки в день, чтобы потерять по килограмму в день. В последствии я ела нормально и делала свою работу, как обычно. Я буквально начала «плавиться». Менее чем за неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!



## Мой муж не поверил. Я худела на его глазах!

Каждые два дня я взвешивалась и каждый раз я удивлялась потере своего веса! Это было очень приятно становится на весы!

Моя одежда становилась слишком большой... меньше на 2 размера. Представьте мое удовлетворение, что теперь смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

## Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Всё, что они видели, что я ем, как обычно, но худела заметно. Однажды, мне пришлось раскрыть свою тайну моей сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Просто представьте, она тоже потеряла свои лишние килограммы менее чем за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограмм в течение одного месяца. Даже не представляла себе, что такое возможно.

## Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Что касается меня, я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случалось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я продолжала есть всё, что хотела и не набирала вес.

## Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнёте быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной. Кроме того, больше не будете испытывать постоянный голод, который постоянно преследует женщин, для которых потеря веса является настоящей одержимостью.

## Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольной покупкой, вы можете всегда отказаться от продукта и получить уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить в наш адрес заявление о возврате денег заказным письмом с уведомлением о вручении и все заказанные продукты, за которые вы желаете получить возврат денежных средств в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления, мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

**Это революционное средство даёт  
вам гарантию, что Вы получите ваш  
идеальный вес и фигуру, и вернете  
интерес к жизни!**

# Вот 6 причин, по которым Вы худеете со Spirulina, при употреблении в пищу всего, чего вы хотите.

«Некоторые люди потеряли 10 килограммов в первую же неделю»

Ниже приведены некоторые из  
наиболее распространенных  
вопросов, которые задают нам  
насчёт Spirulina.

**Вопрос:** Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?

**Ответ:** Spirulina, способна предотвращать осаждение жира на стенках, изгоняя и удаляя их день за днем. Отсюда происходит быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.

**Вопрос:** Для кого предназначен данный продукт?

**Ответ:** Для всех людей (женщин и мужчин), которые имеют реальные проблемы с весом, которые пытались похудеть с помощью диет и которые никогда не удавалось достичь хороших результатов.

**Вопрос:** Как быстро можно похудеть?

**Ответ:** Во-первых, да, очень быстро, в течение первых трех недель вы можете потерять до 1 килограмма в день. Без каких-либо усилий, без диет и физических упражнений!

**Вопрос:** Как это работает?

**Ответ:** Выбрав подходящий для вас курс, достаточно принимать по 1 капсуле ежедневно за завтраком, чтобы потерять желаемый вес. Продолжая есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 гр. День за днем ваше тело будет становится более красивым и более приятным. Никаких ложных обещаний, со Spirulina результаты видны, измеряются, подтверждаются!

**Вопрос:** Каков точный состав данного продукта?

**Ответ:** Этот монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие и Вы увидите результат на бедрах, животе, лице.

**Вопрос:** Что является гарантией, что мой прежний вес не вернется обратно?

**Ответ:** Как видите, когда вы теряете вес после диеты или после принятия лекарств, он возвращается очень быстро. Но когда вы принимаете Spirulina происходит обратный процесс. Вы не только худеете, но улучшаете ваш метаболизм, который изменится навсегда.

Закажите по телефону:

**8 (495) 781-42-14**

Отправьте СМС\* с заказом на номер:

**+7 (925) 007-30-03**

Заказ по СМС и электронной почте:

**rusbetaprotect@gmail.com**

просим присылать 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.ru.betaprotect.com**

## КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

☐ **Да, пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанное ниже:**

Пастилки Spirulina  
программа на 20 дней  
(2 упаковки)

Цена: 1999 руб.

Код продукта: 462 08 098

Пастилки Spirulina  
программа на 10 дней  
(1 упаковка)

Цена: 1299 руб

Код продукта: 462 08 097

Ф. \_\_\_\_\_  
И. \_\_\_\_\_  
О. \_\_\_\_\_  
Индекс \_\_\_\_\_  
Область \_\_\_\_\_  
Район \_\_\_\_\_  
Город/село \_\_\_\_\_  
Ул. \_\_\_\_\_  
Дом \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_  
Моб. тел. \_\_\_\_\_



## Советы специалиста

### Икра на ура!

О некоторых особенностях приготовления кабачковой икры рассказывает инженер-технолог пищевой промышленности Ольга АРГУНОВА, г. Витебск

❖ Кроме кабачка в икру можно добавлять разные овощи: баклажаны, помидоры, морковь, болгарский перец, лук, зелень и даже фрукты (яблоки, сливы и т.п.). Благодаря разнообразному составу вкус такой икры всегда неповторим.

❖ Необычную кабачковую икру можно приготовить с шампиньонами.

❖ Наиболее вкусная заготовка получается, если по отдельности обжарить или запечь ингредиенты, а затем уже все вместе пропустить через мясорубку или измельчить блендером.

❖ У молодых кабачков не снимайте кожицу и не удаляйте семена, а зрелые обязательно почистите.

❖ Готовить икру желательно в глубокой чугунной кастрюле или посуде из нержавеющей стали с толстым дном, чтобы ингредиенты равномерно прогревались.

❖ Показателем качества кабачковой икры является светло-коричневый цвет, хорошая густота и отсутствие жидкости.

❖ Главный минус заготовки — капризность при хранении: банка с готовым продуктом взрывается, если не соблюдены пропорции и не хватает лимонной кислоты или уксуса. Обычно на 3 кг кабачков, 1 кг моркови, 1 кг лука добавляют 2 ст.л. томатной пасты, 1,5 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара, 1 ч.л. лимонной кислоты и растительное масло по вкусу.

Можно добавлять зелень и чеснок, пряности (зиру, имбирь, перец).

### Ничего лишнего

Кабачковую икру готовлю элементарно из очищенных от кожицы и пропущенных через мясорубку кабачков (4 кг), помидоров (3 кг) и яблок (0,5 кг). Тушу все 40-50 мин. Горячую массу разливаю в стерилизованные банки и закатываю. Укутываю и храню в подвале. Никакие специи и пряности не добавляю! Вкус заготовки регулирую, когда открываю ее и подаю на стол.

Анжелика МОСТОВАЯ,  
г. Кременчуг



### Техника в помощь

### С чесноком и томатной пастой

• 4 кг кабачков (не очень водянистых)  
• 2 кг моркови • 1,5 кг лука • 2,5 ст.л. соли • 200 г сахара • 1 ст.л. сладкой молотой паприки • 2 ч.л. черного молотого перца • 150 мл 9%-ного уксуса • 0,4 л растительного масла • 0,5 л качественной томатной пасты • 2-3 крупные головки чеснока.

По отдельности пропускаю через мясорубку очищенные кабачки, морковь и лук. Масло довожу до кипения, всыпаю лук, готовлю 15 мин., добавляю морковь, еще через 15 мин. — кабачки. Тушу все 1,5 часа. Измельчаю массу погружным блендером, добавляю томатную пасту, нарезанный чеснок,

соль, сахар, уксус и пряности, варю 30 мин., слегка прикрыв крышкой и периодически помешивая.

Икру раскладываю в стерилизованные пол-литровые банки, стерилизую час, закатываю стерилизованными крышками. Переворачиваю, укутываю до остывания. Храню при комнатной температуре.

Выход — 12 пол-литровых банок.

### Мой совет

Вес всех овощей — в уже очищенном виде.

Елена КИРИЛЮК,  
г. Бердянск

### Натуральная

• 1 кг кабачков • 0,5 кг лука • 0,5 кг сладкого перца • 0,5 кг помидоров • 1-2 ст.л. соли • 200 мл растительного масла.

Кабачки, лук, перцы чищу, у помидоров снимаю кожицу. Все овощи вместе пропускаю через мясорубку, добавляю соль, масло, перемешиваю и довожу до кипения. Варю икру на малом огне, помешивая, 3 часа. Горячей разливаю в стерилизованные банки, закатываю стерилизованными крышками. Храню обязательно в холодном месте.

Жанна КОХАН,  
г. Новосибирск. Фото автора



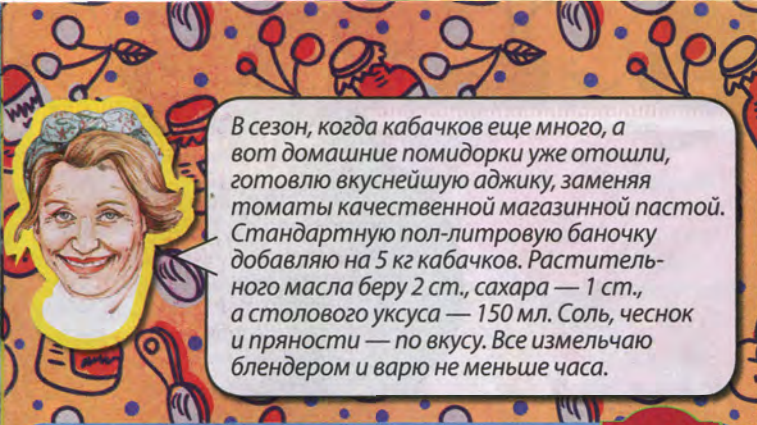
### Без уксуса

### КОММЕНТАРИЙ ДИЕТОЛОГА

Кабачковая икра — продукт хороший благодаря составу и способу приготовления. Но из-за значительного количества соли ее нужно с осторожностью есть тем, кто борется с лишним весом или имеет проблемы с сердцем и почками, потому что соль задерживает в организме жидкость. В умеренных количествах кабачковую икру можно давать детям и людям пожилого возраста. Последним икру желательно есть в первой половине дня: после 7 часов вечера почки работают менее активно, в результате чего могут возникать отеки и повышаться давление.

Зоя БОГДАНОВА, врач-диетолог, г. Витебск





В сезон, когда кабачков еще много, а вот домашние помидорки уже отошли, готовлю вкуснейшую аджику, заменяя томаты качественной магазинной пастой. Стандартную пол-литровую баночку добавляю на 5 кг кабачков. Растительного масла беру 2 ст., сахара — 1 ст., а столового уксуса — 150 мл. Соль, чеснок и пряности — по вкусу. Все измельчаю блендером и варю не меньше часа.

### Тыквенная аджика

- ♦ 0,7 кг очищенной тыквы
- ♦ 3 помидора ♦ крупный стручок сладкого перца ♦ 5 зубчиков чеснока ♦ стручок острого перца ♦ 1 ч.л. молотой зиры ♦ 1 ч.л. сока лимона
- ♦ щепотка орегано ♦ черный молотый перец ♦ соль.

Тыкву нарезаю кубиками, слегка заливаю водой и тушу до мягкости. Если много тыквенного отвара, сливаю его в отдельную посуду. Мякоть разминаю в пюре. С помидоров снимаю кожицу. Перцы чищу от семян. Нарезаю помидоры и перцы кубиками, добавляю к тыквенному пюре, солю и перчу по вкусу. Тушу на малом огне. Приправляю зирой, через 15 мин. — измельченным



Без уксуса

чесноком и орегано. Если соус очень густой, разбавляю тыквенным отваром, варю еще 10 мин. и измельчаю блендером. Довожу до кипения, вливаю сок лимона, готовлю еще 3-5 мин., разливаю в стерилизованные банки, закатываю. Переворачиваю до остывания. Храню в прохладном месте.

Марина ПИНОЧЕТ,  
г. Киев. Фото автора

### Чатни из фейхоа и яблок

Купила несколько полезных плодов фейхоа и... растерялась. Не знала, что приготовить. Пересмотрела множество рецептов, но везде одно и то же. Зато нашла на иностранном, а если быть точнее, австралийском сайте любителей фейхоа целую подборку рецептов разных соусов и приправ. Выбрала для себя подходящий, приготовила и не пожалела — очень вкусно, необычно и ароматно. Пропорции продуктов небольшие, поэтому если хотите запастись чатни впрок (ведь сезон, когда можно найти в продаже этот суперцелебный плод, так недолог!), увеличивайте количество ингредиентов.

- ♦ 5-6 фейхоа ♦ яблоко ♦ помидор ♦ 2 ч.л. тертого свежего корня имбиря ♦ луковичка ♦ 1/3 стручка острого перца
- ♦ 3 зубчика чеснока ♦ 150 г сахара (лучше — коричневого)
- ♦ 1 ч.л. соли ♦ лайм ♦ 3 ягоды можжевельника.

С помидора, фейхоа и яблока снимаю кожицу, мелко нарезаю мякоть, у яблока удаляю косточки. Чеснок и лук чищу, измельчаю. С лайма снимаю цедру, выжимаю сок. Смешиваю в сотейнике помидор, лук, чеснок, имбирь, сахар, соль, сок и цедру лайма, острый перец и раздавленные ягоды можжевельника. На среднем огне довожу до кипения и недолго варю,

пока масса не станет карамелизироваться. Всыпаю фейхоа и яблоки, варю 10-15 мин. Плоды должны стать мягкими, но не развариться, держать форму. Раскладываю в чистые сухие баночки. Храню только в холодильнике.

Надежда ЮРИКОВА,  
г. Губкинский.  
Фото автора



От Сватов  
О пользе фейхоа читайте на стр. 22.

# ПОРА ВЗГЛЯНУТЬ НА ЖИЗНЬ ПО-НОВОМУ



или Когда приходит  
время «Капилар»

Со временем каждый из нас - кто в 40 лет, а кто в 60 — вдруг начинает понимать, что жить в привычном ритме становится все труднее. Возможности переносить нагрузки день ото дня снижаются, а дел на работе и дома по-прежнему много. Тут и кроется серьезная для здоровья опасность: организм может дать сбой!

Причин для этого достаточно. Например, повышенное артериальное давление вполне реально вызывает преждевременное старение кровеносных сосудов, а это неизбежно ведет к проблемам с сердцем. То же самое происходит и с сосудами головного мозга, что, конечно, сказывается на интеллекте и памяти.

Поэтому, когда вы почувствовали, что больше не в силах сохранять прежний ритм, знайте — пришла пора пересмотреть свое отношение к жизни. Тем более что проблему легче предупредить, чем бороться с ее последствиями!

**Возникает вопрос.** Что в таких случаях следует делать? Прежде всего, вести активный образ жизни, соблю-

дать умеренность в еде, отказаться от курения и злоупотребления алкоголем. Также имеет смысл начать принимать капилляропротекторы. Например, «Капилар». Действие его активных компонентов направлено на защиту сосудистых стенок, поддержание их правильной работы, что способствует улучшению кровоснабжения и питания органов и тканей, в том числе мозга и сердечной мышцы

**НА ЗАМЕТКУ.** «Капилар» уже более 10 лет остается одним из самых продаваемых в аптеках России средств для сердечно-сосудистой системы. Не теряет он своих позиций и в этом году. Все это свидетельствует о его высокой эффективности.

**Не упустите свой шанс! Ведь речь идет о том, сколь долга будет ваша жизнь и удастся ли сквозь нее пронести ясность ума и отличную работоспособность.**

\*По данным DSM-Group

Спрашивайте «Капилар» в аптеках города!

Реклама 16+





## Советует специалист

### В чем готовить варенье?

Таз, кастрюля, котелок? Аллюминиевый, эмалированный или из нержавеющей стали? В чем лучше варить варенье, хозяйшкам подсказывает шеф-повар Ольга АРГУНОВА, г. Витебск

❖ Посуда для варенья должна быть достаточно широкой и невысокой, чтобы лишняя жидкость легко испарялась. Соответствует этим критериям таз. Но давайте разберемся, из каких материалов его выбрать.

❖ Медный или латунный таз, некогда весьма популярный у хозяйшек, не могу назвать подходящим, поскольку ионы меди разрушают аскорбиновую кислоту, что делает варенье менее полезным.

❖ Алюминиевый таз годится только в том случае, если собираетесь готовить варенье в один прием и сразу раскладывать в банки. Во всех остальных случаях пользоваться им не рекомендую, потому что кислотность ингредиентов разрушает оксидную пленку на поверхности посуды (особенно при длительном процессе варки) и энное количество алюминия неизбежно попадает в готовый продукт.

❖ Главным минусом эмалированной емкости является то, что лакомство в ней пригорает. На поверхности не должно быть царапин и тем более сколов, в противном случае железо перейдет в варенье, ухудшив его вид и качество.

❖ Лучшей посудой могу назвать таз из нержавеющей стали, желательнее с толстым дном.

❖ Что касается объема, то 5-литровой емкости вполне достаточно для варки 2-3 кг ягод или плодов.

❖ Чтобы варенье не пригорало, таз советую ставить на рассекатель и не забывать помешивать лакомство. А иногда хозяйки пользуются такой хитростью: наливают на дно немного воды или смазывают его растительным маслом и только потом выкладывают ингредиенты.

### Наш опрос

В группе нашего издания в «Одноклассниках» ([ok.ru/svaty.zago](http://ok.ru/svaty.zago)) мы спросили кулинаров, в какой посуде они делают заготовки. Рейтинг выглядит так.

Эмалированной

Алюминиевой

Из нержавеющей стали

Пользуюсь мультиваркой или хлебопечкой



### Экономим время

Часто в рецептах приготовления цукатов из цитрусовых корочек хозяйшки советуют вымачивать их в воде порой не один день. Я поступаю проще: варю корочки час, меняя за это время воду 3-4 раза. Эффект тот же!

Светлана КУЛИКОВА, г. Смоленск

### Клюквенный мусс-зефир

Так как до настоящего зефира мое мастерство еще не dorосло, решила приготовить лакомство, что называется, по мотивам. Получилась воздушная и ароматная сладость с приятной кислинкой. И при этом потребовалось минимум усилий и продуктов! Если хранить такие зефирки при комнатной температуре, через несколько дней они становятся похожи на маршмеллоу.

- 200 г клюквы (можно замороженной)
- 150 г сахара • 2,5 ст.л. манной крупы
- 570 мл воды • 2,5 ст.л. желатина
- 1/4 ч.л. ванилина.

Ягоды разминаю толкушкой в пюре. Отжимаю через марлю сок. Жмых кладу в кастрюлю, заливаю водой, кипячу 2 мин. и процеживаю. В отвар добавляю сок, сахар и ванилин. Довожу до кипения, помешивая, чтобы сахар растворился. Всыпаю манку, постоянно помешивая венчиком. Довожу до кипения и варю около 5 мин. Должна получиться масса, похожая на кисель. Остужаю до температуры парного молока. Замачиваю в воде желатин на 5-10 мин. Распускаю его на водяной бане и

процеживаю через мелкое ситечко. Посуду с клюквенной смесью ставлю в ледяную воду и взбиваю миксером около 5 мин., чтобы масса полностью остыла и увеличилась в объеме. Продолжаю взбивать, ввожу распущенный желатин. Снова взбиваю и ставлю на некоторое время в холод. С помощью кондитерского мешка или пакета с обрезанным уголком отсаживаю зефирки на стеклянную доску или в силиконовые формочки. Оставляю в холодильнике до полного застывания. Готовые зефирки можно соединить попарно и разложить в бумажные формочки. Храню при комнатной температуре, но не очень долго.

Татьяна ХОЛОД, г. Минск. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Этот десерт можно подать и в формочках — после взбивания и добавления желатина разложите в них массу. Подойдут также креманки, которые оставьте до застывания в холодильнике. Но для недолгого хранения, конечно же, наиболее удобна форма привычных нам зефирок. Мусс хорошо сочетается со взбитыми сливками и ягодным соусом. Для такого лакомства подойдут и другие ягоды, например, черная смородина. Она придаст интенсивный цвет и аромат десерту. А если в кондитерский мешок вложите два обычных полиэтиленовых пакета со срезанными уголками, наполните их взбитой массой разных цветов и будете выдавливать одновременно, вы получите двухцветный десерт-зебру.

Лариса ЮРКОВА, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

### Луковый мармелад

Пряное, кисло-сладкое, с легким винным ароматом — такое лакомство еще никого из моих гостей не оставило равнодушным. Порция рассчитана на небольшую баночку, но можете смело увеличивать количество ингредиентов.

- 0,5 кг лука • 5 ст.л. растительного масла
- 50 мл красного сухого вина • 3 ст.л. винного уксуса • 1,5 ч.л. меда
- 400 г сахара • 0,5 ч.л. сушеного тимьяна • черный молотый перец • соль.

В глубокой кастрюле с толстым дном нагреваю масло с тимьяном. Добавляю нарезанный полукольцами или четвертинками колец лук и обжариваю 5-7 мин., помешивая, не давая



пригореть. Смешиваю вино, мед, сахар, уксус. Вливаю смесь в кастрюлю, солю и перчу, тушу под крышкой около 30-40 мин., периодически помешивая. Готовый мармелад перекладываю в чистую сухую баночку и полностью остужаю. Храню в холодильнике.

Алеся ПИСКУНОВА, г. Запорожье. Фото автора



Пожаловался врачу, что хоть годы и поджигают, но без сладкого жизни не представляю. Вот она и посоветовала готовить варенье на фруктозе, а не на сахаре — так гораздо полезнее. На 1 кг фруктов или ягод нужно примерно 650 г этого подсластителя. К тому же фруктозу нельзя долго варить — максимум 10, а лучше 5-7 мин., иначе пользы от нее никакой.



## «Дуэт»

Вкусно и очень полезно, готовить недолго. Это моя первая домашняя заготовка.

♦ 0,5 кг тыквы ♦ 0,5 кг ягод калины ♦ 1 кг сахара.

Ягоды калины хорошо промываю и протираю через сито. Тыкву чищу, нарезаю мелкими кубиками, тушу в небольшом количестве воды до мягкости, измельчаю блендером в пюре. Смешиваю оба пюре, довожу до кипения и всыпаю сахар, непрерывно помешивая. Кипячу на малом огне около часа. Горячий джем разливаю в стерилизованные банки и закрываю закручивающимися крышками. Храню в холодильнике.

Нина ГОЛОВКО, г. Киев. Фото автора

## Ах эта тыква!..

Каждый год обязательно варю «тыквенное варенье». Если овощ сочный, нарезаю его и засыпаю сахаром, чтобы пустил сок. А если тыква попала суховатая, опускаю кусочки в уже сваренный сахарный сироп. Лучшие пряности для такого лакомства: мускатный орех, кардамон, гвоздика, корица, а еще люблю добавлять измельченные ядра любых орехов.

Ирина РОМАШОВА,  
г. Москва

## «Пикантное яблочко»

Имбирь придает конфитюру волшебный аромат, а лимонный сок — легкую кислинку.

♦ 1 кг зеленых яблок ♦ 0,5 кг сахара ♦ 1,5 ст.л. тертого имбиря ♦ 2 ст.л. сока лимона.

Яблоки чищу от кожуры и сердцевин, нарезаю кубиками, добавляю лимонный сок, имбирь и сахар. Перемешиваю и оставляю на ночь. Затем варю на среднем огне, помешивая, 20-25 мин. Готовый конфитюр раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Екатерина СКОБЕЛЕВА, г. Сызрань

## Яблочно-грушевое варенье

♦ 1 кг груш ♦ 1 кг яблок ♦ 5 ст. сахара ♦ 2 ст. воды.

Яблоки чищу от сердцевин, нарезаю дольками и варю до мягкости. Отвар процеживаю, кладу в него нарезанные груши, сахар и протертые через сито вареные яблоки. Готовлю, помешивая, 15-20 мин.

Варенье немного остужаю и перекладываю в банки. Храню в темном холодном месте.

Оксана ЧУБ,  
г. Новосибирск

## «Неженка»

Готовлю такое пюре как в мультиварке, так и на плите в толстостенной посуде. Яблоки советую выбирать мягкие.

♦ 4 кг яблок ♦ 300 мл сгущенного молока ♦ 1 ст. воды.

Яблоки очищаю от кожицы и сердцевин, нарезаю кусочками и кладу в чашу мультиварки. Воду добавляю по желанию. Если хочу десерт погуще, готовлю без нее. Оставляю в режиме «Тушение» на 40 мин. Время от времени открываю и перемешиваю лопаткой. Затем измельчаю блендером или протираю через сито. Добавляю в пюре сгущенку и включаю режим «Тушение» на 10 мин. Чтобы сохранить лакомство впрок, разливаю его в небольшие стерилизованные баночки и закрываю крышками. Храню в холодном месте.

Татьяна ШОВДРА,  
г. Олайне. Фото автора

## Джем «Оранж»

♦ 2 кг мякоти тыквы (уже очищенной) ♦ 2 кг сахара ♦ 2 крупных апельсина ♦ 0,5 ч.л. лимонной кислоты.

Цитрусы чищу, разбираю на дольки, удаляя белую пленку и косточки, пропускаю через мясорубку по отдельности мякоть и цедру. Тыкву также пропускаю через мясорубку, засыпаю сахаром на 30 мин. Когда выделится сок, добавляю только мякоть апельсина, варю 30 мин., снимаю с огня, полностью остужаю. Затем добавляю цедру и лимонку, варю час, иногда помешивая. Разливаю джем в баночки, закатываю.

Елена КИРИЛЮК, г. Бердянск

## Цукаты из кабачка

♦ 2,3 кг кабачков ♦ 200 г сахара ♦ 2 ст.л. лимонного сока.

Кабачки нарезаю кружочками толщиной 2 мм. Каждый разрезаю на 8 сегментов. Очищаю от семян и кожуры. Выкладывая кусочки в глубокую посуду, добавляю сок лимона и сахар. Хорошо перемешиваю. Накрываю чистой тканью и оставляю на 10-12 часов (можно на ночь). Затем откидываю на дуршлаг и оставляю на 30 мин. Кусочки выкладываю на противень, застеленный пергаментом. Подсушиваю при 80-100 град. 4,5 часа. Остужаю, перемешиваю с 1 ст.л. сахара.

Наталья ФИЛОНЕНКО,  
г. Троицк. Фото автора



Просто

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Кто же не любит под чашечку ароматного чая или кофе полакомиться душистым вареньем?! Самая пора радовать себя новыми вкусами и варить сладкие заготовки из апельсинов, мандаринов, киви и даже бананов! Не забудем и про родные тыкву, яблоки и морковь. У вас есть рецепты таких сладостей? Ждем ваших писем!

214000, г. Смоленск,  
главпочтамт, а/я 200,  
«Сваты. Заготовки».  
E-mail: sz@toloka.com



## Осенний киселек



На  
здоровье

### Клюква с курагой

Такой кисель можно готовить и с картофельным крахмалом, добавив его вдвое меньше, чем кукурузного, но у меня от него изжога. Сочетание кисленькой клюквы и сладкой кураги, на мой вкус, просто идеально!

♦ 1,1 л воды ♦ 300 г клюквы ♦ 300 г кураги ♦ 2 ст.л. кукурузного крахмала ♦ 5 ст.л. сахара или по вкусу.

Клюкву заливаю 0,5 л крутого кипятка, разминаю в пюре, процеживаю. Отвар сохраняю. Жмых заливаю еще 0,5 л кипятка, процеживаю и нагреваю, добавив промытую курагу. Довожу до кипения и вливаю разбавленные в 100 мл воды крахмал и сахар. Затем вливаю первый клюквенный отвар и перемешиваю.

Нина ДУДАРЬ, пос. Нижний Ландех  
Ивановской обл. Фото автора

### «Рыжий-рыжий, конопатый»

Для этого напитка советую выбирать тыкву со сладковатой мякотью да цветом поярче. И не говорите близким, что кисель с тыквой — проверьте их реакцию. Мои, например, сказали, что это апельсиновый десерт и потребовали добавки. Теперь готовлю постоянно, благо, это совсем не сложно.

♦ 100 г тыквы  
♦ 200 мл сока апельсина ♦ 1 ст.л. картофельного крахмала ♦ сахар — по вкусу.

Тыкву чищу, нарезаю кусочками, запекаю в духовке или микроволновке до мягкости. В блендере измельчаю овощ в пюре, добавив сахар и сок апельсина (для большей пользы советую свежевыжатый). Отливаю немного напитка и довожу в нем крахмал. Остальной сок нагреваю на малом огне, вливаю часть с крахмалом и продолжаю нагревать, помешивая. Не довожу до кипения, но даю напитку загустеть.

Лариса ДЕРИЙ, г. Подольск. Фото автора



## Сироп из черноплодки

Понимаю, что листья вишни сейчас не достанешь, но надеюсь, мой рецепт все же попадет на конкурс и пригодится хозяйкам в следующем сезоне. Никогда не покупаю сиропы в магазинах, всегда готовлю сама. Этому рецепту лет 20, для него подойдет не только черноплодка, но и другие ягоды.

♦ 1 кг черноплодной рябины ♦ 400 листьев вишни ♦ 3 л воды ♦ 3 ст.л. лимонной кислоты ♦ 3 кг сахара.

Листья и ягоды мою, заливаю водой и кипячу 15 мин. Отвар процеживаю, всыпаю в него сахар и лимонку, недолго кипячу, разливаю в банки или бутылки, закатываю.

Анна КАЗАКЕВИЧ,  
аг. Белоуша Брестской обл.  
На фото — мой внук Саша



На  
конкурс



### Изысканный яблочный чай

♦ 3 яблока ♦ лимон ♦ 50 г сухой заварки черного чая ♦ 2 ст.л. мелкого сахара ♦ 1 ст.л. бутонов гвоздики ♦ 2 палочки корицы.

Яблоки чищу, нарезаю кубиками, кладу в миску с соком лимона и сахаром, перемешиваю. Выкладываю кусочки в один слой на противень и сушу в разогретой до 100 град. духовке 1,5 часа. Полностью остужаю на противне. Корицу и гвоздику подгреваю на сухой сковороде 2 мин., измельчаю в ступке или блендере. Смешиваю заварку, пряности, яблоки. Перекладываю смесь в герметично закрывающую емкость, настаиваю 2 недели. Завариваю как обычный чай.

Елена  
КАЛАНЧИНА,  
г. Норильск

## Универсальный компот

Предлагаю абсолютно универсальный рецепт вкуснейшего компота. Готовлю его с разными ягодами и фруктами, экспериментирую с пряностями.

На трехлитровую банку:

♦ 0,5 кг любых ягод, или фруктов, или их сочетаний ♦ 6 ст.л. сахара ♦ пряности — на ваш вкус.

Фрукты и ягоды перебираю, мою. Крупные плоды разрезаю на части. Если есть косточки, удаляю. Складываю продукты в банку, заливаю кипятком. Через 5 мин. воду сливаю в большую кастрюлю, всыпаю сахар и довожу до кипения. В банки кладу пряности, заливаю кипящим сиропом и закатываю стерилизованными крышками. Переворачиваю, укутываю.



### Мой совет

Предлагаю варианты составов, которые мне понравились:

- 0,5 кг вишни, пол-яблока, веточка базилика;
- 0,5 кг вишни, палочка корицы, по 3 листика базилика и мяты;
- 0,5 кг земляники садовой (клубники), полстручка ванили;
- 0,5 кг малины, веточка мяты;
- 0,5 кг смеси абрикосов, персиков и слив без косточек, 1 ч.л. сушеной лаванды.

Ирина ЗАВЕЗИОН-ПОГРЕБНАЯ,  
г. Одесса. Фото автора

Раз,  
и  
готово!

Соковыжималки у меня нет, поэтому вкуснейший грушевый сок готовлю с подручными средствами. Очищенные от косточек и крупно нарезанные плоды пропускаю через мясорубку, массу откидываю на сито и перетираю деревянной толкушкой. Полученный густой сок кипячу 15 мин., разливаю в стерилизованные банки, закатываю. Сахар не добавляю — и так сладко!

Галина УШАКОВА,  
г. Мозилев



## Ратафия (сладкая водка) из айвы

♦ 300 г японской айвы ♦ 250 г сахара  
♦ 1,5 л водки ♦ 3 бутона гвоздики ♦ щепотка тертого мускатного ореха.

Айву чищу, вырезаю сердцевину, мякоть натираю на крупной терке, перекладываю в глубокую миску, накрываю тарелкой и ставлю в прохладное место на сутки, чтобы выделился сок. Протираю мякоть через сито, отжимаю сок, всыпаю в него сахар, перемешиваю. Добавляю водку и пряности. Переливаю напиток в бутылку, затыкаю горлышко ватой и оставляю в теплом месте на месяц. Иногда взбалтываю. Процеживаю, разливаю в бутылки. Храню в темном и прохладном месте.



Татьяна СИМОНЯН, г. Ростов-на-Дону.  
Фото автора

А знаете, дорогие, как правильно разливать сидр в бокалы, стаканы или чашки? Поднимите бутылку повыше, прицельтесь и лейте. Попадая в стакан с большой высоты, сидр сильно пенится и освобождается от избытков углекислого газа. В «высоком полете» и рождаются эти замечательные пузырьки, которые так сладко щиплют язык.

## Яблочный сидр



Для домашнего сидра смешиваю несколько сортов **яблок** — кислые и сладкие (первых беру примерно 1/5 часть). Обязательно выдерживаю фрукты несколько дней при комнатной температуре. Яблоки не мою, ведь на их поверхности находится природный дрожжевой грибок, необходимый для сбраживания. Просто протираю каждый плод чистой тканью, вырезаю поврежденные места, плодоножки, измельчаю в кашу блендером или в мясорубке. Наполняю массой трехлитровую банку на 2/3 объема. Всыпаю горсть **изюма** и 100-150 г **сахара**. Завязываю горлышко банки марлей и ставлю в теплое место на неделю. Процесс брожения, как правило, начинается уже через 10-14 часов: появляются характерные запахи и легкое шипение.

Каждый день кашу пере-мешиваю и взбалтываю. А затем все процеживаю, жмых выбрасываю, а жидкость в банке ставлю в теплое и темное место, не меньше чем на 1,5-2 месяца. При этом на горлышко надеваю резиновую медицинскую перчатку, в которой тонкой иглой прокалываю небольшую дырочку. Поднявшаяся и надувшаяся перчатка — сигнал того, что брожение завершилось. Еще один показатель — посветлевшая жидкость без пузырьков. Будущий сидр опять процеживаю и ставлю в прохладное место на созревание на месяц-другой. Вот тогда-то и сформируется характерный насыщенный вкус напитка. А вообще, хранить его можно до трех лет.

### Мои советы

Постарайтесь наполнить емкость для хранения сидра доверху, иначе вновь поступивший кислород продолжит брожение и вы рискуете вместо вкусного напитка получить яблочный уксус. Кстати, для приготовления сидра вполне подойдет яблочная паданка, такие плоды не нужно дополнительно выдерживать при комнатной температуре. По желанию в сидр можно добавить цитрусовые (обычно цедру и дольки лимона), а также пряности: гвоздику, корицу, душистый перец, мускатный орех.

Галина НЕКРАСОВА, г. Светлый

## Вопрос — ответ

### Как спасти вино?

— Вино бродило примерно неделю, затем процесс пошел на убыль. На пробу оказалось хорошее сухое вино. Но я решил подсластить его и добавил сахар в бутылку. Брожение окончательно остановилось, а напиток стал слишком сладким. Подскажите, пожалуйста, как улучшить вино?

Сергей ЗОЛОТАРЕВ, г. Днепр

Возможно, вы добавили слишком много сахара, и он сыграл роль консерванта. А может, перед добавлением сахара излишне тщательно процедили сусло, удалив большую часть дрожжей. Обычно для получения полусладкого вина из винограда сорта Изабелла необходимо добавлять 1,5-2 кг сахара на 10 л сусла.

Попробуйте поставить бутылку с вином в таз с горячей водой (65-70 град.)

Брожение может активизироваться, так как дрожжи становятся бо-

### А вода нужна?

Если готовите сидр преимущественно из кислых яблок (таких, что аж скулы сводит), разбавьте сок водой — до 100 мл на 1 л. Если кислотность в норме, вода не нужна, она ухудшает вкус напитка, делая его «водянистым».

Юрий ПЕТРОВИЧ,  
создатель сайта ценителей  
спиртных напитков,  
г. Киев

лее активными при увеличении температуры окружающей среды. Если же в напиток уже достаточно спирта, то можете попробовать смешать его с новым вином из того же сорта винограда — в этом случае есть все шансы получить финальный напиток средней степени сладости.

Но дам еще такой совет: заранее смешайте по 100-150 мл вина из каждой бутылки и попробуйте на вкус. Если он вам понравится, то смешивайте уже все вино.

Антон ЛЕОНИДОВ,  
опытный винодел, г. Королев







## Деликатес из йогурта

Необычным рецептом со мной поделилась подруга. Таким лакомством смело угощаю детей, получается что-то наподобие сладкого сыра.

• 0,5 л густого йогурта • 2 ст.л. рубленых ядер грецких орехов • 2 ст.л. густого джема.

Йогурт выкладываю в силиконовую форму, посыпаю орехами, сверху джемом рисую полоски. Сушу в духовке в режиме конвекции 12 часов при 80 град. Остужаю и переворачиваю на пищевую пленку. Формую колбаску, плотно заворачивая в пленку. Оставляю в холодильнике на ночь, храню там же. Подаю, нарезав ломтиками.

Наталья АНДРЕЕВА,  
г. Железнодорожный. Фото автора

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Вкус сыра легко изменить и дополнить, добавив, например, какао или цедру цитрусовых, используя йогурт и джемы с различными вкусами. Можно приготовить десерт без термической обработки. В йогурт, отстоявшийся пару часов при комнатной температуре, добавьте разбухший желатин, перемешайте, выложите массу в широкую прямоугольную силиконовую форму, посыпьте рублеными орехами. Джем хорошо размешайте до однородной консистенции и тоже загустите желатином, выложите поверх орехов. Поставьте десерт на 20-30 мин. в холодильник. Когда масса застынет, сверните рулетом и оставьте в холодильнике еще на 2-3 часа.

Лариса ЮРКОВА, шеф-повар,  
г. Санкт-Петербург

## Карамельная сгущенка

Смешиваю 0,6 л жирного молока (у меня домашнего) и 2,5 ст. сахара. Довожу до кипения и томлю на малом огне до карамельного цвета и обильной пены. Сгущенка загустеет, когда остынет. А если варить ее дольше, получится твердая карамель.

Валентина ГОРОБЕЦ,  
с. Новоселовка-Первая  
Донецкой обл.



В спецвыпуске «Народного доктора» №4 «Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы» представлен метод лечения самых разных заболеваний щитовидной железы, разработанный травницей из г. Измаила Татьяной Петровной Поповской. Более двух десятков лет она помогает людям избавиться от этих недугов. Уже в продаже!



## Сливочный творожок

Рецепт опробован множество раз! Чем жирнее исходные продукты, тем вкуснее получится творожок.

Он отлично заменит любой крем-овый сыр, например, для чизкейка.

• 1,5 л молока • 200 мл 22%-ных сливок • 300 мл пахты • 1,5 ст.л. лимонного сока.

Ставлю кастрюлю с молоком на малый огонь, вливаю сливки и хорошо перемешиваю. Добавляю пахту, смешанную с лимонным соком. Если есть кулинарный термометр, подогрейте до 85 град. Я держу на среднем огне, затем уменьшаю, чтобы смесь ни в коем случае не закипела. Когда молоко начнет понемногу расслаиваться, определяю температуру мизинцем: если уже через 3 сек. не могу держать палец в молоке, снимаю посуду с огня. Оставляю под крышкой на 1-2 часа. Острым ножом разрезаю образовавшуюся творожную корку и шумовкой перекладываю в застеленный марлей дуршлаг. В марлевом мешочке подвешиваю на 3-6 часов, чтобы стекла сыворотка.



Екатерина САМАРСКАЯ-САГАЙДАЧЕНКО,  
г. Харьков. Фото автора



## Домашняя моцарелла

• 4 л молока • 1/4 ч.л. жидкого сычужного фермента (покупаю в отделах для сыроваров) • 0,5 ч.л. лимонной кислоты.

Сычужный фермент смешиваю с 3-4 ст.л. воды. Лимонную кислоту растворяю в 120 мл воды. В молоко добавляю воду с лимонкой, перемешиваю. Подогреваю до 32 град., вливаю

воду с ферментом, опять перемешиваю. Прикрываю крышкой и оставляю в теплом месте на 10-15 мин. Разрезаю створожившуюся массу ножом вдоль и поперек (решеткой) и подогреваю.

Вылавливаю сыр шумовкой и перекладываю в сито. Даю стечь сыворотке. Стекшую жидкость переливаю в кастрюлю и довожу до кипения. Надеваю резиновые перчатки, беру немного сырной массы и окунаю в горячую сыворотку. Несколько раз вытягиваю массу и складываю (периодически опускаю в горячую сыворотку), затем сжимаю в кулаке и формую шарик. Обрываю его у основания и кладу в миску с ледяной водой. Таким образом формую шарики из оставшегося сыра. Выход — 560 г свежей моцареллы. Храню в воде в холодильнике не более 3-4 дней.

Альбина КУЗНЕЦОВА,  
г. Королев. Фото автора

## Сметанка в термосе

1 л 33%-ных сливок кипячу, остужаю до 32-36 град.

Добавляю 1 г сухой закваски и хорошо перемешиваю. Смесь переливаю в термос и оставляю на 8-12 часов. Готовность определяю по образовавшемуся сгустку — он должен быть в меру плотным. Готовую сметану храню в холодильнике не более 72 часов.

Марина КВОН,  
г. Санкт-Петербург

## Творог «Эконом»

Рецепт простой, а творожок получается нежным, с кремовой текстурой. Больше напоминает крем-фреш, а не традиционный творог.

На ночь кладу пакет кефира (1 л) в морозилку. Утром вскрываю и перекладываю замороженный кефир на марлю. Даю полностью растаять. Концы марли связываю и подвешиваю мешочек с творогом, чтобы стекла сыворотка. Теперь в творожок можно добавить по вкусу фрукты, ягоды, сахар. Мне нравится сочетание с нарезанным малосольным огурцом и рубленой зеленью.

Виктория ПАНЧЕНКО, г. Санкт-Петербург. Фото автора





### «Мелочь» впрок

Любую **мелкую рыбу** (плотву, подлещика и пр.) промываю. Головы не отрезаю, от чешуи и внутренностей не очищаю — в этом случае рыбка не пересушится. Для засолки беру поддон для размораживания холодильника. На дно насыпаю немного **крупной соли**, выкладываю слой рыбы, посыпаю небольшим количеством **сахара**, опять соль, рыба и так до верха. Выдерживаю в холодильнике 2-3 дня. Затем 15-20 тушек промываю в проточной воде и подвешиваю за хвосты (обязательно!) на канцелярские скрепки. Партию сушу на веревке над ванной 2-3 дня. Таким же образом высушиваю остальную рыбу из холодильника.

Вячеслав НОГИЧ, г. Могилев



### Техника в помощь

### Сушеные кальмары

В таких кальмарах уверена на 100% — ни консервантов в них, ни искусственных красителей!

♦ 0,5 кг замороженных кальмаров ♦ 2 ч.л. крупной соли ♦ 0,5 ч.л. сахара ♦ 0,5 ч.л. молотого красного острого перца.

Кальмаров размораживаю на самой холодной полке в холодильнике, промываю. Нарезаю кольцами толщиной около 5 мм. В 0,5 л теплой воды растворяю соль и сахар, добавляю перец. Заливаю кальмары и оставляю на 1-2 часа. Затем обсушиваю



на бумажном полотенце 30 мин. и раскладываю в поддоны электросушилки. Для аромата на нижнем поддоне можно разложить вишневые веточки. Сушу кальмаров примерно 2 часа, проверяя готовность. Если они гнутся, а не ломаются, при сгибании слегка пружинят, можно доставать.

Марина ГОРОДИЛОВА, г. Казань. Фото автора

## Осторожно: ртуть!

Чем старше и крупнее рыба, тем больше в ней может быть... ртути. Да-да, некоторые виды рыбы накапливают ее в весьма ощутимых количествах вследствие промышленных загрязнений среды обитания. На этот факт особенно стоит обратить внимание бе-

ременным. Им следует остановить свой выбор на более мелких, не хищных сортах рыбы, которые также содержат полезные ненасыщенные жирные кислоты. Ну а чтобы обезопасить себя, некоторые виды ешьте в крайне ограниченных количествах.



### Советует специалист

#### Сплошная польза



Врач-диетолог, нутрициолог Анна КОРОБКИНА из г. Москвы расскажет о пользе (и не только) рыбы.

#### Для фигуры и для сердца

По последним рекомендациям диетологов и кардиологов, чтобы остановить развитие ожирения и не дать расти плохому холестерину в организме, следует есть рыбу 3-4 раза в неделю. Именно поэтому у людей, страдающих лишним весом, гипертонической болезнью, рыба должна быть в меню обязательно.

#### Для легкого пищеварения

Рыба содержит все необходимые аминокислоты, которые не синтезируются в организме, то есть незаменимые: всего лишь одна порция (150-200 г) практически полностью покрывает суточную потребность в них. Преимущество рыбы в наличии легкоусвояемых белков. Даже самое постное мясо переваривается в среднем около 5 часов, для рыбы же этот процесс занимает не более 3 часов.

#### О важности Омега-3

Жир рыбы — одно из главных ее преимуществ. Омега-3 жирные кислоты улучшают эластичность сосудов, регулируют общий холестерин в крови, снижают риск образования тромбов, положительно влияют на нервную систему, предотвращают старение, защищают от развития инфаркта и инсульта. Витамин F, входящий в состав рыбного жира, необходим для построения клеточных мембран, нормализации жирового обмена в коже, борьбы с воспалительными процессами в организме, улучшения питания тканей.

#### Позаботимся о детях

Рыба играет важную роль в детском питании благодаря содержанию кальция, фосфора и витамина D. Увы, многие дети с неохотой едят ее «в чистом виде», поэтому котлеты из смеси разных видов рыб — отличный выход из положения. Этот вариант подойдет и для пожилых людей. Витамины B6 и B12, которых достаточно в рыбе, нужны для усиления иммунной защиты, они также отвечают за хорошее настроение.

#### Выбираем с умом

Если рыба выращена на ферме у недобросовестных хозяев, стремящихся сэкономить, в ней могут содержаться тяжелые металлы, диоксин, антибиотики и даже гормоны. Если есть возможность, выбирая рыбу лососевых пород, лучше купить выловленную в Тихом океане — в диком лососе вредных веществ в разы меньше.





## «Пьяная» курочка

Готовила такое мясо уже несколько раз, добавляя разные виды спиртного: коньяк, водку, виски... Но больше всего понравилось с лимонным ликером.

♦ 3 куриных филе (около 0,5 кг) ♦ 250 г крупной соли ♦ 50 мл коньяка или другого алкоголя ♦ 1 ст.л. смеси перцев.

Грудки промываю и насухо обсушиваю. Смешиваю соль, перец и алкоголь. В форму кладу половину соляной смеси, затем — грудки. Засыпаю оставшейся смесью соли и пряностей. Закрываю крышкой и ставлю на сутки в холодильник. Хорошо промываю мясо, обсушиваю и заворачиваю в льняную салфетку или марлю. Оставляю в холодильнике минимум на сутки. Храню в холодильнике в этой же ткани.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ,  
г. Волгоград. Фото автора

Поделюсь самым быстрым рецептом засолки сала из разряда «гости на пороге». Нарезаю сало некрупными кусочками, хорошо натираю смесью соли, перца и пропущенного через чесночницу чеснока. Выкладываю в банку, ставлю в кастрюлю (на дно кладу тканевую салфетку), наливаю воду по плечики и стерилизую 30 мин.



## Сосиски впрок

Отличные диетические сосиски, подойдут и для детского меню. Морковь с брокколи добавляю, скорее, для цвета, чем для вкуса. Также можно дополнить деликатес консервированной кукурузой или кусочками сладкого перца — кому как больше нравится.

♦ 0,5 кг куриного филе ♦ 100 г брокколи ♦ морковь ♦ луковича ♦ белок яйца ♦ соль ♦ черный молотый перец ♦ зелень.

Варю морковь и брокколи, нарезаю мелкими кубиками. Куриное филе пропускаю через мясорубку с луком. Добавляю белок, зелень, перец и соль, перемешиваю. Беру по 1 ст.л. фарша и заворачиваю в кусочки пищевой пленки или рукава для запекания, концы завязываю. Складываю в морозильник. При



необходимости достаю порцию, кладу в кипящую воду и варю 10 мин.

Ольга РИГЕЛЬ,  
г. Львов. Фото автора

## Секреты вкусной колбасы

Когда выбираю мясо для колбасы, ищу куски без жил, иначе фарш получится некачественным. Стараюсь покупать хорошо охлажденное мясо (в нем сохраняется весь естественный сок), а не замороженное. Еще в мясную колбасу, как и в кровянку, люблю добавлять вареную гречку — получается сытно и вкусно.

Полина СОЛОГУБ,  
г. Волгоград

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Лучше всего такие заготовки формировать в виде шариков — работать с пищевой пленкой будет удобнее. Этот рецепт — замечательный вариант для людей, которые хотят оставаться в прекрасной форме. Подойдет для белковых дней в любой диете. Главное правило — больше свежей зелени или сухих трав, пряностей и меньше соли!

Лариса ЮРКОВА, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

## Секретный рецепт

Когда я была маленькой, любила магазинную колбасу «Докторская», она была без жира, еще была «Любительская», но та с салом. Вот она мне не очень нравилась — всегда, перед тем как съесть, сидела, вилкой доставала ненавистные кусочки сала и отдавала синичкам. Благо, у нас всегда за окном висела кормушка. Но что интересно, хоть «колбасное» сало я не жаловала, но с большим удовольствием ела соленое домашнее — то, что привозил из деревни мой дядя.

Когда выросла, родители построили дачу, и папа стал держать поросят. Готовил много вкусных деликатесов из свинины, в том числе и сало. Каких только заготовок у нас не было! И соленое в воде в банке, и большими ломтями в 20-литровой кастрюле. Но самым вкусным у папы получалось копчено-вареное. Причем отец его вовсе не коптил, а вкус получался именно такой. О рецепте никому не рассказывал — это был его секрет. Как-то читала старые журналы на даче, и из одного выпал листок с описанием приготовления того самого сала! Почерк был незнакомый. Потом выяснила, что рецепт записал и передал папе дядя. С тех пор уже много лет готовлю сало именно

таким способом. С удовольствием поделюсь им с читателями!

Кусок сала 1-1,5 кг с мясными прослойками мою и нарезаю на 4-6 частей толщиной 5 см. Смешиваю по 10 г молотых черного и красного перца, кориандра и 4-5 мелко поломанных лавровых листов. Чеснок нарезаю пластинами. В сало делаю несколько надрезов и вставляю чеснок. Обильно посыпаю куски смесью пряностей, а затем крупной солью. Не бойтесь переборщить с солью — продукт возьмет сколько нужно. Складываю каждый кусок в отдельный полиэтиленовый пакет и убираю на сутки в морозилку. Затем кладу сало в дополнительные пакеты — получается двойная упаковка.



Опускаю в кипящую воду и варю 20 мин. Остужаю на тарелке и оставляю на 2 суток в морозилке. Достаю из пакетов, снимаю чеснок, соскабливаю пряности и соль. Подаю, нарезав кусочками 5-7 мм. Когда остается последний кусочек такого сальца, тут же покупаем новую порцию и вновь готовим по этому рецепту!

Светлана ИСТОМИНА,  
с. Бессоновка Пензенской обл.  
На фото — автор



## С яблоками всю зиму

Садоводы-любители чаще всего хранят яблоки зимних сортов в подвале, погребе или других подсобных помещениях.

Но нежелательно, чтобы эти фрукты соседствовали с картофелем и другими овощами. Яблоки приобретают посторонний запах, теряют аромат и вкус, к тому же могут заразиться грибковыми и бактериальными болезнями. Как вариант, фрукты можно хранить в траншее глубиной 0,8-1,4 м. Плоды опустите в полностью закрытую деревянную тару, плотно закройте крышкой, чтобы уберечь от грызунов, поставьте на дно траншеи и засыпьте землей слоем до 40 см. Яблоки до весны останутся вкусными, сочными и красивыми.

*Раиса МАТВЕЕВА, кандидат биологических наук, г. Минск*

## Овощные чипсы

### Двойная сушка

Некрупный кабачок, очищенные свеклу и морковь нарезаю очень тонкими кружочками. Выкладываю овощи на решетку для микроволновки и ставлю на вращающийся поднос печи. Готовлю 1 мин. при мощности 600-700 Вт, открываю дверцу, чтобы вышел пар, и повторяю еще два раза. Для моркови и свеклы можно увеличить время до 4 мин. Перед закладкой следующей партии протираю поднос и решетку.

Затем включаю духовку в режиме конвекции и устанавливаю температуру 100 град. Три решетки или противня застилаю пергаментом и выкладываю овощи из микроволновки в один слой без нахлеста. Время сушки раз-



ное, поэтому почаще заглядываю в духовку и контролирую процесс. Дверцу держу приоткрытой, ломтики периодически переворачиваю. Подаю такие чипсы с соусом: смешиваю 150 мл натурального йогурта, 100 г сметаны, 2 ст.л. лимонного сока, рубленую зелень, соль и черный молотый перец по вкусу.

*Елена КУЗНЕЦОВА-ПЕТИНА, г. Москва. Фото автора*

### Свекольные

Очищаю и нарезаю тонкими кружочками 3 свеклы, кладу в глубокую миску и поливаю 2 ст.л. растительного масла. Перемешиваю, чтобы ломтики были полностью им покрыты. Выкладываю на противень, застеленный пергаментом. Сушу при 150 град. 40-50 мин., пока ломтики не уменьшатся в 1,5-2 раза. При необходимости переворачиваю. Готовые чипсы посыпаю крупной солью и молотым перцем.

*Виктория ПАНЧЕНКО, г. Санкт-Петербург*

## Картофельные секреты

Чтобы картофель не испортился и не увял при хранении, пользуюсь проверенным дедовским методом: перекладываю клубни сухими березовыми вениками или просто ветками.

*Надежда НИКОЛАЕВА, г. Энгельс Саратовской обл.*

\*\*\*

Заметили, что в прошлые годы картофель во время хранения в вашем подвале впитал посторонние запахи? Давайте спасать ситуацию. Укройте клубни листьями рябины — в этом случае чужие «ароматы» ко второму хлебу не проникнут.

*Николай ХРОМОВ, кандидат сельскохозяйственных наук, г. Мичуринск*

# НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**ОБ ЭТОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ. НО УЖЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ МНОГИЕ МУЖЧИНЫ УЗНАЮТ О ПРОСТАТИТЕ И АДЕНОМЕ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ.**

Чем мужчина становится старше, тем тяжелее проявляются симптомы заболеваний. Неприятные болевые ощущения, чувство неуверенности в себе — вот что приходит на смену былой решимости и геройской бравады. Но желание держать ситуацию под контролем и добиваться всего задуманного никуда не уходит — есть еще энергия, и этот внутренний запал заставляет искать путь выхода из неприятной ситуации.

## ВЫХОД ЕСТЬ!

**ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** — лекарственные препараты для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнообразных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- ✓ облегчению акта мочеиспускания;
- ✓ уменьшению болевого синдрома;
- ✓ улучшению эректильной функции, повышению потенции (возникшей на фоне простатита);
- ✓ усилению полового влечения;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.

**ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** помогут Вам ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

**Всегда привык держать ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте!**

**«Горячая линия»:** 8 (495)795-61-56, 8 (499)124-02-21  
[www.cernilton.ru](http://www.cernilton.ru)

**ЦЕРНИЛТОН®:** 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте:** 50 капсул.

ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» — официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+



**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.**



## Калина с сахаром

На зиму заготавливаю калину с сахаром без термической обработки. Развожу такую смесь кипятком — и получается по-настоящему тонизирующий и витаминный напиток.

♦ 0,8 кг калины ♦ 1 кг сахара.

Ягоды мою, перебираю, перекладываю в эмалированную кастрюлю и деревянной ложкой слегка растираю, оставляя немного целых. Засыпаю сахаром, перемешиваю и оставляю на ночь при комнатной температуре. Еще раз перемешиваю и ставлю на двое суток в холодильник. Затем, перемешав, переливаю смесь в чистые сухие баночки и храню в холоде.

### Мой совет

По желанию смесь можно процедить, чтобы избавиться от косточек, а сахар заменить медом — снадобье будет еще полезнее.

Марина ГАРМАШ,

с. Преображенка Запорожской обл.

## «Сладкий витамин»

Пожалуй, нет ни одного человека, который бы не знал о ценных свойствах облепихи. Предлагаю рецепт любимого варенья. Оно особенно полезно в сезон простуд.

♦ 300 г облепихи ♦ 600 г сахара.

Ягоды промываю, перебираю, измельчаю деревянной толкушкой. Полученную массу протираю через сито и смешиваю с сахаром. Нагреваю смесь в духовке при 100 град. до неполного растворения сахара. Выливаю в сухую банку и закрываю крышкой. Храню в холодном месте.

### Мой совет

Жмых от облепихи кладу в непрозрачную посуду, заливаю растительным маслом без запаха, закрываю крышкой и ставлю в темное место на 1-1,5 недели. Затем процеживаю. Получается полезное облепиховое масло.

Валентина ГОРОБЕЦ,

с. Новоселовка-Первая Донецкой обл.

## Луковая мазь

Такая мазь поможет при дерматите, перхоти, грибковых болезнях ногтей, мозолях, фурункулах. Луковую шелуху измельчите, смешайте с детским кремом, вазелином или жиром 2:3 либо 1:3. Храните в стеклянной банке в холодильнике.

Ольга СТЕПАНОВИЧ-САВРАСОВА,  
травница, г. Волжский

## ПОЛЕЗНАЯ ЭКЗОТИКА — ФЕЙХОА

Фейхоа — вкусный, ароматный, а главное, полезный для нашего здоровья плод родом из Южной Америки.



### Суперсмесь

В прошлом году в «Сваты. Заготовки» с интересом прочитала статьи о пользе фейхоа. И не только прочитала, но и в сезон купила сами плоды. А вот приготовить мне захотелось что-то особенное, поэтому решилась на эксперимент.

Обычно на зиму готовлю витаминную смесь с лимоном, а в этот раз решила заменить цитрус на фейхоа. Через мясорубку пропускаю по большой горсти кураги, чернослива, изюма, фиников, грецких орехов и 0,5 кг фейхоа с кожурой. Все перемешиваю и храню в холодильнике в плотно закрытой баночке. Ем каждый день по 2-3 ст.л.

Татьяна БАРАНОВА,

г. Самара. На фото — автор

### В сиропе

Вкусное ароматное варенье красивого янтарного цвета! К тому же сахара нужно в два раза меньше, чем плодов.

♦ 0,5 кг фейхоа ♦ 250 г сахара ♦ 0,5 л воды ♦ 2 ч.л. коньяка.

Фейхоа очищаю от кожуры и кладу в холодную воду, чтобы плоды не потемнели. В кастрюлю с толстым дном насыпаю сахар, вливаю 1 ст.л. воды и нагреваю. Сахар должен раствориться и стать карамельного цвета. Кипячу 0,5 л воды и аккуратно вливаю в горячую карамель. В сироп кладу кожуру фейхоа, довожу до кипения и варю 7 мин. Процеживаю в другую кастрюлю через сито и добавляю очищен-



ные плоды. После закипания варю на небольшом огне, помешивая, 40 мин. За 1 мин. до готовности вливаю коньяк. Раскладываю варенье в стерилизованные банки, закатываю и переворачиваю до остывания. Храню в прохладном месте.

Жанна ТИХОНОВА,

г. Кострома. Фото автора

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

- ❖ Фейхоа помогает при слабости и сезонном авитаминозе, она источник бодрости и хорошей памяти.
- ❖ Богата йодом. На 1 кг плодов приходится 10 мг этого микроэлемента, поэтому рекомендую ее при заболеваниях щитовидной железы.
- ❖ Также в зрелой фейхоа много витаминов, железа, калия, кальция. Она полезна при анемии, очищает кровь, улучшает работу кишечника и сердца.
- ❖ Калорийность у фейхоа небольшая, поэтому ее можно включать в свой рацион людям, следящим за фигурой.
- ❖ Фейхоа не стоит предлагать детям до года. С двух лет можно давать малышам не только свежие плоды, но и варенье, компоты из них.
- ❖ Если вам попала неспелая фейхоа, дайте ей несколько дней полежать рядом с бананами, чтобы ускорить созревание. А вот вдоволь наевшись незрелых плодов, можно получить отравление.
- ❖ Не сочетайте фейхоа с молочными продуктами, чтобы не нарушить работу желудочно-кишечного тракта. Пектины, входящие в состав плодов, несовместимы с молоком.
- ❖ Фейхоа противопоказана при сахарном диабете и индивидуальной непереносимости.
- ❖ Сохранится плод 7-10 дней (с момента сбора) при 2-6 град. в бумажном пакете или вентилируемом пластиковом контейнере. Если вы купили спелые плоды, постарайтесь съесть их как можно скорее.
- ❖ Самый простой способ заготовки впрок — заморозка. При консервации советую заменить сахар на фруктозу, чтобы польза лакомства была максимальной.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва



## Если сердцу хочется покоя

Хочу поделиться проверенным рецептом «диеты», которая помогает при сердечной недостаточности, сердечных неврозах, гипертонии.

На курс лечения понадобится 2 кг **изюма** и аптечная **настойка пустырника**. Изюм хорошо промываю и просушиваю. Съедаю сорок ягод раз в день натощак за 30-40 мин. до еды. Запиваю раствором настойки пустырника (20 капель на 1 ст. воды).

Когда съедаю первые 2 кг изюма, схему меняю. Следующие 2 кг ем, начиная с сорока ягод и уменьшая количество каждый день на одну. Дохожу до десяти ягод на прием и далее ем по столько же, пока весь изюм не закончится. Курс — два раза в год.

Людмила МАХОРТОВА, г. Москва

## Кукла-травница

Эта кукла — оберег на здоровье. Травы заранее высушиваю (или покупаю в аптеке), измельчаю, набиваю голову и туловище куклы.

Лично мне нравится сбор из **мелиссы** и **перечной мяты** — вдыхание аромата очень хорошо помогает при кашле. Перед тем как лечь спать, куклу хорошенько растираю руками, ставлю в изголовье либо на тумбочку рядом с кроватью. Хороший сон гарантирует сбор из **мелиссы**, **перечной мяты** и **липового цвета**.

Если нет желания возиться с куклой, можно сшить обычные мешочки и наполнить их травяными сборами по желанию — и для аромата, и для оздоровления, и для лечения.

Дорогие наши!  
Хочу вам напомнить, что все мы разные, организм каждого человека индивидуален. Веками доказано: народная медицина эффективна, но лекарства надо уметь правильно выбирать и дозировать. Поэтому мой вам совет: отметив для себя тот или иной рецепт, обсудите его со своим врачом, заручившись рекомендацией специалиста.



Ольга КРАВЦОВА,  
г.п. Лиозно Витебской обл.  
Фото Нины ПИСАРЕНКО

## Две заготовки для здоровья

### Джем

Лакомство очень красивое и ароматное. Люблю украшать им торты и пирожные.

♦ 1 кг калины (без веточек) ♦ 1 кг сахара  
♦ 50 мл воды.

Калину мою с веточками, обрываю ягоды, разминаю блендером в пюре. Протираю его через сито. Жмых заливаю водой, кипячу и добавляю отвар в пюре.

Всыпаю сахар, довожу до кипения на малом огне, помешивая. Варю лакомство с момента закипания до загустения 30-40 мин. Готовый джем перекладываю в стерилизованные банки, закатываю.

### Компот

♦ 1 кг калины (с веточками) ♦ 450 г сахара ♦ 1,5 л воды.

Ягоды мою, с веточек не обрываю, складываю в стерилизованные банки, заполняя на свое усмотрение. Заливаю кипятком и даю постоять 15-20 мин. Воду сливаю, всыпаю сахар, кипячу, чтобы полностью растворился, и опять заливаю ягоды. Закатываю.

Надежда ЗЯБРИКОВА,  
г. Тула. Фото автора

## Опять бессонница?

Залейте 50 г семян укропа 0,5 л кагора или портвейна и варите на малом огне 15 мин. Процедите и пейте по 50-60 мл перед сном. Это средство совершенно безвредно и обеспечивает хороший сон.

Николай ПОГРЕБНЯК,  
врач, г. Умань



## Советует специалист

### Рябина красная



Про целебные свойства красной рябины нашим читателям рассказывает травница Елена МАЛОВА из Подольска, а также делится проверенными рецептами снадобий из этой ягоды.

### В чем польза?

❖ В традиционной медицине плоды рябины назначают как общеукрепляющее средство при авитаминозе и гиповитаминозе. Благодаря богатому составу витаминов и микроэлементов рябина полезна для общего укрепления здоровья, профилактики ОРВИ, гриппа, простудных заболеваний.

❖ Расширяет сосуды, снижает давление, увеличивает объем крови, нормализует работу сердца.

❖ В фармакологии ее относят к средствам, влияющим на пищеварительную систему и метаболизм. Органические кислоты, содержащиеся в ягодах, улучшают пищеварение, повышают аппетит, нормализуют стул при запорах, уменьшают газообразование, процессы брожения в кишечнике.

**Важно!** Красная рябина не относится к токсическим растениям, но злоупотреблять свежими ягодами и соком не советую. Сорбиновая кислота может вызвать легкое отравление при передозировке, поскольку является природным антибиотиком. Однако подобные случаи крайне редки, ведь свежих горьких ягод много не съешь, а при термической обработке сорбиновая кислота разрушается и не представляет опасности.

### Спиртовая настойка

200 г ягод **рябины** залейте 1 л **водки**, настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. Принимайте настойку небольшими дозами: по 1 ч.л. трижды в день. Храните в темном и прохладном месте. Готовить снадобье можно как из свежей, так и сушеной рябины.

### Витаминные чаи

❖ Это хорошее профилактическое средство в период эпидемий гриппа и ОРВИ. Его полезно пить и весной, когда организму не хватает витаминов и микроэлементов. Смешайте по 1 ст.л. ягод **рябины** и **шиповника** (можно сушеных), добавьте немного сушеных **яблок**, залейте 2 ст. кипятка. Настаивайте в термосе 5 часов. Пейте теплый чай по 0,5 ст. несколько раз в день. Можете добавить в него мед.

❖ При желчнокаменной и почечнокаменной болезни, заболеваниях печени советую пить чай из **листьев рябины**: 30 г свежих листьев залейте 0,5 л кипятка, настаивайте полчаса, пейте по 200 мл 2-3 раза в день.



**ЖДЕМ ПИСЕМ!**

Дорогие наши, заядлому садоводу и огороднику и зимой найдется работа! Расскажите нам и другим читателям, как вы спасаете деревья и кусты от морозов и грызунов, выбираете и храните семена на рассаду, сохраняете урожай. Автор каждого опубликованного совета получит приятное денежное вознаграждение.

214000, г. Смоленск,  
главпочтамт, а/я 200,  
«Сваты. Заготовки».  
E-mail: sz@toloka.com

По весне неэкономные огородники выстраиваются в магазинах в очереди за готовой почвосмесью для выращивания рассады, а экономные типа меня заготавливают ее сами с осени. Важно сделать это до морозов, причем советую брать дерновую почву (желательно из-под многолетних бобовых трав), мелкий перегной, торф, песок, опилки.

**Личный опыт: «перечные взаимоотношения»**

В прошлом году огненно-жгучий красавец-перец рос от грядки сладких собратьев не так уж далеко — в каких-то 7-8 м. Эти несчастные метры дались ценой долгих споров и обещаний того, что кустик будет небольшой.



решился на эксперимент и вот к каким выводам пришел.

Да, сладкий перец может переопылиться и стать острым. Но это явление довольно редкое, поэтому сажать разные виды перцев рядом можно. А вот брать семена сладкого перца на рассаду не стоит: из них почти стопроцентно вырастут «острячки».

А почему бабушки наши настаивают на своем? Так они ж семена преимущественно собирали, а не покупали.

И вот еще ремарка напоследок. В прошлом году мама покупала рассаду перцев на рынке. И к нескольким десяткам «сладких» кустиков бабушка нечаянно добавила пару «огоньков». Заметили мы это только, когда «острячок» уже вполне сформировался после цветения. Но все перцы созрели, и ни один из кустов сладкого не стал жгучим, хотя росли они на одной грядке с «засланцами».

Андрей МАНАКОВ,  
г. Воронеж. Фото автора

**Посеву —  
правильное время**

Важно правильно выбрать срок подзимнего посева свеклы, ведь семена должны набухнуть, но не успеть прорасти осенью. Поэтому их высевают с наступлением устойчивого похолодания и заморозков: в средней полосе это вторая декада ноября, на юге — конец ноября. А вот если вы сделали посевы в октябре, будьте готовы к тому, что в оттепель семена могут прорасти и после погибнуть в морозы.

Александр ГОРНЫЙ, кандидат  
сельскохозяйственных наук, г. Минск

**«Шубка» для ежевики**

Чтобы собирать урожай ежевики без потерь, обязательно укрывая растение на зиму.

Самая оптимальная «шуба» — агроволокно плотностью от 50 до 70 мк. В два слоя — в северных и западных регионах, в один — южных. Если растений немного, можно укрывать ветками сосны, ели, кукурузой.

Что касается полиэтиленовой пленки, это холодный материал, его советую использовать только на 1-2-летних кустах и ежевике стелющегося типа. Их можно легко разместить на земле и прикопать. Кусты прямостоячих, полупрямостоячих типов после третьего года выращивания прикроить землей нереально.

Вячеслав  
ФРАНЦИШКО,  
г. Каменец-Подольский

**Сохранить  
до весны**

Черенки винограда для весенней посадки можно сохранить в течение зимы, если держать их в ящиках, наполненных опилками. Но важное замечание: только не от ленточной пилорамы, так как такие опилки мелкие, а значит, очень уплотнятся и не пропустят воздух.

Вацлав ЗАДРАНОВСКИЙ,  
садовод-виноградарь,  
пгт. Литин Винницкой обл.

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА**

Ни качество, ни величина плодов сладкого перца от опыления цветков горьким перцем не изменится — и наоборот. Но, действительно, использовать полученные из таких плодов семена для посева в последующие годы нельзя, так как выращенные из них растения будут нести признаки обоих «родителей». Их плоды будут не явно горькими и не сладкими, а, скорее, получится что-то среднее.

Валерий МАТВЕЕВ, доктор сельскохозяйственных наук, г. Минск

**Редиска к апрелю**

Чтобы получить хороший урожай ранней редиски, почву готовят в начале ноября: рыхлю, вношу удобрения.

Специальными граблями, между зубьями которых по 12 см, делаю бороздки, ставлю металлические дуги. Семена заделываю, когда почва промерзнет на глубину 10-15 см, и присыпаю слоем песка толщиной 12-15 см.

В начале марта по грядке растрясая просеянную с осени землю и накрываю ее пленкой. В жару или при понижении температуры воздуха до 0 град. и больше ставлю второй ряд дуг на расстоянии 8-10 см от первого и кладу на них



нетканый материал (спанбонд). Урожай редиски появляется уже во второй половине апреля, и я тут же отправляюсь с ним на рынок.

Михаил ТРАЛЕЕВ,  
с. Борское Самарской обл.



# МЫ ВРУЧИМ **по 20 000 РУБЛЕЙ\*** 7 СЧАСТЛИВЧИКАМ

Все очень просто – позвоните нам и сообщите названия 7 городов России\*.

У	Н	Ю	Л	В	Е	Х	О	Б	Я
Е	О	В	Ы	Г	С	А	М	Ы	К
С	В	П	Е	Р	М	Ь	С	Й	У
А	Г	Ф	И	О	Л	А	К	Ц	Ф
Ш	О	У	Б	С	А	М	А	Р	А
А	Р	Е	С	Т	Ч	О	З	Ю	Д
В	О	Л	Г	О	Г	Р	А	Д	О
Ч	Д	П	И	В	К	С	Н	Ь	М
Я	А	Н	Л	О	П	К	Ь	А	К



Станьте одним  
из **7 призеров**  
и получите

**20 000 РУБЛЕЙ**  
25.12.2017\*

Найдите 7 городов России, названия которых  
зашифрованы по горизонтали и вертикали.

Сообщите угаданные названия городов по телефону  
и зарегистрируйте свое участие.

**ВЫИГРАТЬ  
ЛЕГКО!**

## Позвоните по бесплатному телефону ПРЯМО СЕЙЧАС!

Призеры будут выбраны из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже).\*

# 8-800-775-00-44

На правах рекламы.

18+

Код акции:  
03.10898.694.12.3

Список призеров опубликован на сайте [www.nadom-info.ru](http://www.nadom-info.ru)

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ  
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

- Золотова А.А. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Целовальникова Е.Ю. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Поленок А.Ф. (Брянская обл.) – 1 000 000 р.
- Лагунова Л.П. (Ивановская обл.) – 1 000 000 р.

- Праздничная Т.В. (Ярославская обл.) – 20 000 р.
- Бухомина С.В. (г. Пенза) – 20 000 р.
- Ушакова Л.М. (Кировская обл.) – 20 000 р.
- Куценко Н.Н. (Краснодарский край) – 20 000 р.

\*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.10.17 по 25.12.17 маркетинговую акцию с вручением 7 (семи) призов по 20 000 рублей каждый. Участие в акции регистрируется до 20.12.17. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. 7 (семь) получателей призов маркетинговой акции (призеры) будут определены в финале акции случайным образом специальной комиссией из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: призёр =  $k \cdot n / 7$ , где  $k$  – число от 1 до 7,  $n$  – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом  $n/7$  округляется в сторону уменьшения до целого числа. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00) и на сайте: [www.nadom-info.ru](http://www.nadom-info.ru). Сообщая организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.



## Тыквенно-фруктовые блинчики

Запах тертых яблока и тыквы просто сводит с ума — очень вкусные блинчики.

- ♦ 250 г тыквы ♦ 3 средних яблока
- ♦ крупный банан ♦ 2 яйца ♦ 1 ст. муки
- ♦ 0,5 ст. сахара ♦ 0,5 ч.л. молотой корицы.

Тыкву чищу от кожицы и семян, у яблок удаляю сердцевину, кожицу не чищу. Натираю тыкву, банан и яблоки на крупной терке. Добавляю яйца, сахар, муку и корицу, перемешиваю. На сковороду с разогретым растительным маслом ложкой выкладываю тесто и обжариваю с двух сторон до золотистой корочки. Подаю с медом, сметаной.

Екатерина КУРЕНЕВА,  
г. Санкт-Петербург

Всегда стараюсь готовить угощения из сезонных овощей, когда в них максимум витаминов. Осенью мой хит — морковные котлетки. Овощ для них измельчаю блендером почти до состояния пюре. Иногда морковка попадается несочная. Мой вам совет — добавьте немного воды, и проблема будет решена.



## Кабачковые оладушки

Как превратить обычные оладьи из кабачка в превосходный легкий ужин или завтрак?! Добавьте в них пару новых ингредиентов и — вуаля, пальчики оближешь!

- ♦ 2 некрупных кабачка ♦ 2 яйца
- ♦ 50 г адыгейского сыра ♦ 50 г корня сельдерея ♦ 3 ст.л. муки ♦ зелень
- ♦ соль.

Кабачки натираю на крупной терке (молодые можно с кожицей), добавляю тертые сыр и сельдерей, рубленую зелень, яйца, соль и муку, все хорошо перемешиваю. Оставляю на 15 мин. Ложкой выкладываю оладьи в сковороду с разогретым растительным маслом и обжариваю с двух сторон на среднем огне до золотистой корочки.

Анна ЛАПИЦКАЯ, г. Томск



Дешево

## Сочно!

Чтобы запеченная целиком курица была сочной, готовлю ее с особой начинкой. Смешиваю два сладких нарезанных яблока, измельченный чеснок и немного коньяка, если есть. Оставляю на 5 мин. Натираю курочку смесью пряностей, соли, цедры и меда. Начиняю яблочной смесью и выкладываю в смазанную растительным маслом форму. Обкладываю двумя нарезанными яблоками и запекаю до готовности.

Юлия ДОБРИНА, г. Москва



## Суп-пюре «Дары осени»

Этот рецепт понравится тем, кто, как и я, не очень любит тыкву. Ее вкус здесь становится неузнаваемым. Благодаря сливкам у супа нежная, бархатистая структура.

- ♦ 0,6 кг тыквы ♦ 100 г лука ♦ 6 ст.л. жирных сливок ♦ 1 ст.л. сливочного масла ♦ зубчик чеснока ♦ 1 ч.л. молотого мускатного ореха ♦ черный молотый перец ♦ соль.

Тыкву чищу, нарезаю кусочками. В кастрюле с толстым дном растапливаю сливочное масло и обжариваю измельченный лук около 3 мин. до мягкости. Добавляю тыкву, перемешиваю и готовлю 3 мин. Вливаю 0,4 л кипятка, добавляю мускатный орех, пропущенный через чесночницу чеснок, соль и перец. Варю под крышкой на малом огне около 20 мин. Измельчаю блендером. Разливаю горячий суп в тарелки, в каждую вливаю по 2 ст.л. сливок.

### Мой совет

Такой суп можно подать с тертым сыром, сухариками из белого хлеба или ломтиками обжаренного бекона.

Марина ГОРОДИЛОВА, г. Казань

## «Тыквенный лимонник»

Это моя вариация лимонного пирога. Как-то осталась половинка лимона, что для пирога, конечно, было маловато. Но я нашла выход: натерла тыкву и добавила к ней остатки цитруса. Получилось так вкусно, что именно этот рецепт у меня и прижился. Теперь мама, сестра и свекровь готовят именно таким способом, а мне приятно.

- Для теста: ♦ 3 ст. муки ♦ 250 г 15%-ной сметаны ♦ 200 г сливочного масла ♦ соль.

- Для начинки: ♦ 300 г очищенной тыквы ♦ 1 ст. сахара ♦ половина лимона ♦ сахарная пудра.

Муку рублю ножом с маслом и солью. Добавляю сметану, перемешиваю, кладу тесто в холодильник минимум на час. Натираю на крупной терке лимон и тыкву. Тесто делю пополам. Раскатываю одну часть, выкладываю начинку, добавив в нее сахар, прикрываю вторым раскатанным пластом, защипываю

края так, чтобы нижний край загнулся на верхний. Прижимаю места скрепления вилкой. В середине проделываю дырочку, накалываю пирог вилкой по всей поверхности. Выпекаю при 180-200 град. до золотистого цвета. Посыпаю сахарной пудрой и нарезаю ромбиками.

Валентина ОСИПОВА, г. Хабаровск. Фото автора

## Неожиданно





## Сырники без муки

Рецепт проверен годами, перешел ко мне от свекрови. Сырники получаются очень нежными, пышными и вкусными.



• 0,6 кг творога • крупное яйцо • 1 ст. л. с горкой манной крупы • ванильный и обычный сахар — по вкусу • щепотка соли.

Творог разминаю вилкой, чтобы не было комочков, всыпаю обычный и ванильный сахар, соль, манку, яйцо. Хорошо перемешиваю и оставляю на 15 мин., чтобы манка набухла. Скатываю шарики, немного придавливаю и обваливаю в муке. Обжариваю на растительном масле с двух сторон примерно по 3 мин. Когда обжариваю первую сторону, прикрываю сковороду крышкой на 1 мин.

Мой совет

Можно добавить в смесь для сырников рубленые ядра грецких орехов и измельченную цедру лимона.

Надежда ЦЕРНА, г. Киев. Фото автора

## Салат

### «Осенний витамин»

• 200 г моркови • 100 г тыквы • 150 г корня сельдерея • 2 ст. л. апельсинового сока • 1 ст. л. любых орехов и семян тыквы • 2 ч. л. меда • 1 ч. л. лимонного сока • свежий имбирь — по вкусу.

Морковь и тыкву натираю на средней терке, имбирь — на мелкой. Все смешиваю, добавляю мед, лимонный и апельсиновый сок, украшаю орехами и тыквенными семечками.

Наталья КУРСКОВА,  
г. Кропивницкий. Фото автора



## «Творожные облака»

Пирог получился вкусный, с тонкой основой из теста и высоким слоем нежной, похожей на творожное суфле, начинки. Если хотите большой пирог на весь противень, увеличьте количество ингредиентов вдвое.

Для теста:

• 300 г муки • 140 г сливочного масла • 140 г сахара • 2 яйца • 2 ч. л. разрыхлителя теста • щепотка соли.

Для начинки:

• 0,5 кг творога • 300 мл 3,2%-ного молока • 150 г сахара • 6 яиц • 50 мл растительного масла • 5 ст. л. сахара • 2 ст. л. крахмала • 1 ст. л. лимонного сока.

Продукты для теста смешиваю, ставлю в холодильник на 30 мин. Для начинки взбиваю с сахаром и лимонным соком 4 желтка и 2 яйца. Оставшиеся белки охлаждаю. Взбивая желтковую массу, добавляю молоко, творог, растительное масло и крахмал. Разъемную форму смазываю маслом. Тесто раскатываю, с помощью скалки аккуратно выкладываю в форму и накалываю вилкой. Сверху выливаю творожную смесь и разравниваю. Выпекаю при 200 град. около 30 мин.



Белки взбиваю с сахаром, распределяю по запекшейся творожной массе и готовлю еще 15 мин. Остужаю, не вынимая из формы.

Наталья ЕРЕМЕНКО,  
г. Хельсинки. Фото автора

## Кхе «У водоема»

Такую закуску нужно готовить прямо на берегу речки или озера из только что пойманной рыбы.

Щуку, судака, сома или крупного окуня разделяваю на филе. Нарезаю рыбу кусочками примерно 1х1 см, смешиваю по вкусу с 9%-ным уксусом, солью, сахаром (сахара должно быть чуть больше), пряностями для рыбы. Вместо готовой смеси пряностей можно взять черный молотый перец, но ни в коем случае не красный. Примерно на 2 кг рыбы добавляю 100 мл растительного масла и 2-3 измельченные луковицы. Закуска готова через 15-20 мин. В течение этого времени пробую и при необходимости добавляю специи, пряности или масло.



Ольга КУТНЕВИЧ, г. Могилев.  
На фото — муж Вячеслав с уловом

## Быстрый ужин

Измельчаю в блендере 100 г куриной печенки с 2,5 ст. л. молока или сливок. Добавляю черный молотый перец, соль по вкусу. Аккуратно ввожу взбитый белок. Выкладываю массу в формочки и запекаю при 180 град. 25-30 мин.

Екатерина СЕМИБРАТОВА,  
г. Ставрополь

## Суфле «Мисс стройность»

Десерт для вечно худеющих, но любящих вкусно поесть. Если готовить его на ряженке и топленом молоке, вкус получается молочнокарамельным. Для разнообразия эти продукты можно заменить на обычное молоко и кефир.

• 150 мл ряженки • 150 мл топленого молока • 1 ч. л. цикория в виде сиропа • 7 г желатина • сахар или фруктоза — по вкусу.

Желатин развожу в молоке и нагреваю до полного растворения. Цикорий размешиваю с 50 мл кипятка и соединяю с желатиновой смесью.

Добавляю ряженку и сахар. Хорошо перемешиваю и нагреваю несколько минут на малом огне. Ни в коем случае не кипячу! Разливаю смесь в формочки и ставлю в холодильник до полного застывания.

Ольга РИГЕЛЬ, г. Львов. Фото автора





# Подписная акция «Больше — лучше»

Дорогие подписчики, и опять у нас приятная новость для вас! Спешим порадовать каждого,

**кто оформит подписку на 1-ое полугодие 2018 г.**

на «СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ» и «СВАТЫ НА ДАЧЕ», а также одно (любое, на ваш выбор) из новых изданий — «СУПЕРКУХНЯ» или «СУПЕРДАЧА». На сей раз вас **ждет эксклюзивный подарок** — настольный красочный календарь для кулинаров ИЛИ дачников (НА ВЫБОР один из двух) с полезной информацией (для кулинаров — таблицы замены и разведения уксуса в заготовках, для дачников — таблица совместимости культур при посевах и посадках). Обязательно укажите в письме, какой именно календарь желаете получить. Более того, он заряжен экстрасенсом Марианны АБРАВИТОВОЙ на здоровье, успех, хорошие урожаи и удачные (вкусные) заготовки.

**Выполните всего два простых условия:**

**1** Оформите подписку на первое полугодие 2018 г. на ТРИ издания: «Сваты. Заготовки» + «Сваты на даче» + «Суперкухня» или «Супердача».

**2** Вышлите на адрес редакции ксерокопии ТРЕХ подписных полугодичных абонементов и маркированный конверт с вашим обратным адресом (желательно формата А4, чтобы ваш календарь не помялся) не позднее 1 января 2018 г. (дата отправки по почтовому штемпелю). Срок рассылки подарков — до 15 марта.

**ПИСЬМА присылайте на адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Больше — лучше»**



**Наши подписные индексы:**

«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

71234 «Пресса России»,

П1214 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«СВАТЫ НА ДАЧЕ»

04091 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41597 «Пресса России»,

П1211 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«СУПЕРКУХНЯ»

16647 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

70011 «Пресса России»,

П3481 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

«СУПЕРДАЧА»

16649 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

70033 «Пресса России»,

П3483 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока»

(ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329),

214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. Тел. для справок: (8-4812) 64-75-65.

## Наша справка

В отличие от большинства экстрасенсов, ясновидящая и таролог Марианна Абрамитова может похвастаться не только врожденными способностями, но и базовыми знаниями в области психологии и психотерапии. Экстрасенсорные способности у нее проявились еще в детстве, а с 19 лет Марианна гадала уже профессионально. «Карты Таро для меня — это часть тела. Мощнейшая энергия. Некие ключи, чтобы войти и посмотреть ответ на любой вопрос», — признается ясновидящая. Убедиться в ее способностях можете и вы, дорогие подписчики!



## Отбивные «Сытные»

♦ Куриное филе ♦ лук ♦ сыр ♦ помидор ♦ черный молотый перец ♦ майонез ♦ соль.

Куриное филе нарезаю пластинами, отбиваю, солю, перчу. Укладываю на каждую отбивную немного измельченного лука, обжаренного в масле до золотистого цвета. Сверху — кружочки помидора. Посыпаю тертым сыром, рисую сеточку из майонеза. Запекаю в духовке до готовности.

Лариса МИХНЕВИЧ,  
д. Матырино Витебской обл.  
Фото Ирины ПЕРМИНОВОЙ



## Грибная паста

♦ 750 г лесных грибов ♦ 400 г спагетти ♦ 100 г копченого бекона ♦ луковица ♦ зубчик чеснока ♦ лимон ♦ 3 ст.л. растительного масла ♦ черный молотый перец ♦ соль ♦ зелень петрушки.

Крупные подготовленные грибы нарезаю, мелкие готовлю целиком. Варю их и откидываю на сито. Бекон нарезаю тонкими ломтиками, лук и чеснок измельчаю. Цедру лимона смешиваю с рубленой петрушкой. На части растительного масла обжариваю бекон, лук и чеснок. На оставшемся масле порциями жарю грибы, добавляю зажарку с беконом, петрушку с цедрой и сок лимона. Добавляю вареные спагетти и аккуратно перемешиваю.

### Мой совет

Лесные грибы можно заменить шампиньонами или вешенками, тогда их варить не нужно.

Елена КУЗНЕЦОВА-ПЕТИНА,  
г. Москва. Фото автора

## Паста на ура

При варке макарон всегда придерживаюсь следующих правил: на 100 г продукта беру не менее 1 л воды. Кладу макароны в кипящую воду, кастрюлю крышкой не накрываю.

Зинаида ПЛОТНИКОВА, г. Орел







## Мой рецепт или совет в «Сваты. Заготовки»:

Если ваш рецепт или совет не помещается на купоне, его можно прислать на отдельном листе или на e-mail: [sz@toloka.com](mailto:sz@toloka.com)

Присылая рецепт в редакцию, обязательно укажите данные для получения гонорара: полные ФИО, адрес, паспортные данные (серию, номер, кем и когда выдан), дату рождения, ИНН, № страхового свидетельства по пенсионному фонду.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ИНН НЕОБЯЗАТЕЛЬНО! ТЕМ, У КОГО НЕ УКАЗАН ИНН, ГОНОРАР ВЫПЛАЧИВАТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

## Достойная замена кофе?

Врач запретила пить кофе. Искала альтернативу: пробовала кофе без кофеина, порошок цикория, но то вкус не устраивал, то «побочные» эффекты. А тут увидела ячменный напиток, продегустировала и была приятно удивлена. Он действительно напоминает по вкусу растворимый кофе, да и со стороны организма никаких неприятных реакций нет. Хотелось бы услышать мнение специалиста, полезен ли этот продукт так, как убеждает производитель?



На вопрос читательницы отвечает врач-диетолог Мария МАХОВИЧ, г. Запорожье.

Ячменные и ячменно-ржаные напитки очень полезны, но полностью заменить кофе они не могут, так как не оказывают возбуждающего эффекта на центральную нервную систему.

### Для здоровья и красоты

❖ Зато в напитках на основе ячменя много витаминов, минералов и микроэлементов, за счет чего они и тонизируют организм, положительно влияют на желудочно-кишечный тракт, улучшают отток желчи, способствуют восстановлению эпителия слизистой желудка, биоценоза кишечника.

❖ Благодаря высокому содержанию клетчатки замедляют усвоение глюкозы, предотвращая развитие сахарного диабета и ожирения.



Валентина БЕЛЕНЬКАЯ, г. Новоукомль

❖ Магний и калий в их составе поддерживают работу сердца, витамины D и E укрепляют стенки сосудов и нормализуют артериальное давление.

❖ Напитки из ячменя также обладают бактерицидным и общеукрепляющим свойствами. Большое количество липазы и кремния улучшает синтез коллагена, который дарит нам молодость и красоту.

### Можно даже детям

У медиков претензий к ячменным и ячменно-ржаным напиткам нет. Их можно пить даже детям с 3 лет. Но меру знать все же нужно, поскольку такие «кофезаменители» содержат довольно большое количество витаминов, минералов и биологически активных веществ. Также они обладают мочегонным эффектом и при злоупотреблении есть риск нарушить водно-электролитный баланс организма. Оптимально выпивать 1-2, максимум 3 чашки в день.

Как и Ирина КАЛИНИНА из г. Курчатова, я тоже частенько балую родных выпечкой, и разрыхлитель теста улетает просто вмиг. Теперь благодаря нашей читательнице буду экономить на этом ингредиенте и готовить его впрок сама. Дорогие хозяйшечки, а для вас остались «темные пятна» в кулинарии, может, желаете узнать какой-то особый тайный рецепт? Пишите в «Сваты. Заготовки». Будем искать ответы вместе.



## Домашний разрыхлитель теста

Такой разрыхлитель ничем не отличается от магазинного. Если изучите состав ингредиентов на упаковке, сами в этом убедитесь. Главное правило — его нужно добавлять вместе с мукой в тесто непосредственно перед выпечкой.

♦ 12 ст.л. муки ♦ 5 ст.л. соды ♦ 3 ст.л. лимонной кислоты.

Все ингредиенты просеиваю через сито, чтобы получилась масса без комочков. Смешиваю и пересыпаю в чистую и обязательно сухую банку. Чтобы разрыхлитель теста, приготовленный в домашних условиях, хранился дольше, кладу в него кусочек сахара.

### Мой совет

По желанию можете брать ингредиенты в чайных или кофейных ложках. Главное — соблюдайте пропорции.

Светлана БУНИЧ, г. Одесса





## Заготовки по Луне в 2017 году

### Благоприятные дни

14-15 ноября  
21-23 ноября  
28-30 ноября  
1-2 декабря

### Неблагоприятные дни

8-9 ноября  
12-13 ноября  
24-25 ноября  
3-4 декабря

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

## Подскажите

Хозяйшки, поделитесь, пожалуйста, рецептом капустной солянки. Еще интересует такой вопрос: можно ли готовить ее впрок с замороженными грибами?

Антонина ЯКОВЛЕВА,  
г. Курган

\*\*\*

Тыквы у меня в этом году уродились на славу, правда, все огромные — за раз не съешь. Может, кто-нибудь поделится рецептом цукатов или пастилы из этого овоща — пусть бы внучата ели вместо конфет.

Надежда КРАВЧЕНКО,  
г. Чернигов

\*\*\*

Буду благодарна за рецепт готовой каши (желательно с мясом) впрок. Такой, чтобы открыл баночку, разогрел — и готов ужин. Для мужа, который работает вахтовым методом, это будет хорошим подспорьем.

Оксана ВОЙТОВА,  
г. Воронеж

## НЕ ПРОПУСТИТЕ В 2018 ГОДУ

В разгаре подписная кампания на первое полугодие 2018 г. Ах, какие выпуски «Самобранки» вас ждут — настоящий «сундук с сокровищами» для молодых и бывалых хозяюшек.



### «Ароматная выпечка»

Аппетитные пироги со всевозможными начинками: повидлом, ягодами, вареньем, зеленью, творогом, мясом, рыбой, картошечкой с салом; самые воздушные пирожки: слоеные, дрожжевые, постные и на сдобном тесте; секреты идеального бисквита от именитого кондитера и проверенные рецепты домашнего печенья и хлеба. С этим изданием вам захочется каждый день баловать семью самой свежей выпечкой.

Выйдет 23 января 2018 года.



### «Салаты: на каждый день и на праздники»

Мы предлагаем вам отвежать лучшие салаты от наших хозяюшек: сложные слоеные, с хитрой идеей подачи, постные, украшенные к детскому торжеству и будничные — экономные и быстрые в приготовлении.

Выйдет 24 апреля 2018 года.

Подписные индексы: 12666 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П2382 «Подписные издания «Официальный каталог ФГУП «Почта России»».

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД (стр. 29)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Микал. Пава. Аввакум. Зиновий. Акира. Уток. Проволока. Ирада. Капа. Ванна. Клута. Купе. Бугон. Ульва. Тракт. Покос. Анод. Август. Халва. Уасо. Балаган. Блик. Кабо. Ромб. Баса. Сто. Иуда. Ирбит. Смак. Злато. Наос. Кама. Марал.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Шкан. Плов. Огий. Гав. Ишак. Гаур. Мезопик. Вантаа. Вакин. Кила. Мара. Охват. Игла. Укв. Окунь. Опара. Раку. Депо. Утка. Енот. Успех. Вто. Рагу. Косс. Колли. Сааб. Драп. Абака. Уаза. Того. Аммиак. Леска. Кросс. Карта. Бри. Бука. База. Сиам. Бор. Тол.

Следующий номер выйдет 5 декабря. Не пропустите!

Журнал «Сваты. Заготовки» № 11 (31), 7 ноября 2017 г.

Издается с мая 2015 г. Выходит 1 раз в месяц 16+

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

Редактор Наталья Михайловна ГОРОВОЦОВА

Учредитель и издатель — ООО «Толока»

Свид-во о регистрации СМИ ПИ № ФС77-61429 от 10.04.2015 г.

Адрес редакции, юридический адрес:

214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а

Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс)

E-mail: ru@toloka.com

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 214000, г. Смоленск,

главпочтамт, а/я 200. E-mail: sz@toloka.com

Номер подписан в печать 25.10.2017 г. в 20.00

Тираж 267 600 экз. отпечатан ООО «Возрождение»

214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 38-54

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

(8 499) 253-44-28, (8 903) 615-56-07

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России».

тел. (8-4812) 61-19-80, тел./факс (8-4812) 64-74-54.

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий — (8-4812) 64-75-47

Вы можете оформить подписку с любого месяца по индексам

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 71234 «Пресса России».

П1214 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодексов гонорар и

призы вы сможете получить только при указании ФИО (полностью), но-

мера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения,

паспортных данных, адреса прописки.

Цена свободная Зак. № 03534

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ.

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы.

Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу

редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются. В номере использованы фото shutterstock.com, depositphotos.com, rusmadiabank.ru.

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

## Сегодня также вышли:

«Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Суперсовет. Мое здоровье», «Суперсовет», «Суперкухня», «Волшебный», «Садовод и огородник», «Наша кухня», «Сваты», «Домашний», «Кухонька Михалыча», «Домашние цветы», «Лечитесь с нами», «Золотые рецепты наших читателей», «Психология и Я», «Супердача», «Лечим щитовидку: уникальная методика славянской травницы», «Вышиваем крестиком: герои любимых мультфильмов».





## МОЛОДОСТЬ И ПОДВИЖНОСТЬ ВАШИХ СУСТАВОВ

С возрастом хрящевая ткань начинает разрушаться более интенсивно. Толщина хряща уменьшается, а сам он становится «сухим» и «ломким». Первыми начинают страдать те суставы, на которые ложится основная нагрузка, — коленные, тазобедренные и позвоночник. Поэтому очень важно не упустить время и как можно раньше начать заботиться о своих суставах. И сделать это можно с помощью **крема-бальзама «Артро-Актив питающий»**. Он содержит сбалансированный комплекс хондропротекторов (глюкозамин и хондроитин). Они гармонично дополняют друг друга, создавая наилучшие условия для обновления и укрепления хрящевой ткани и связок. С кремом **«Артро-Актив питающий»** вы надолго сохраните молодость и подвижность ваших суставов.

# ДОМАШНЯЯ Аптечка

[www.ecologylive.club](http://www.ecologylive.club)

## СЕКРЕТ КРЕПКИХ КОСТЕЙ

Существует мнение, что скелет человека есть нечто застывшее «на века». Однако это не так. Каждые 10 лет он полностью обновляется! За что, собственно, и отвечают костные клетки: остеобласты и остеокласты. Остеокласты постоянно разрушают костную ткань, остеобласты неустанно отстраивают ее заново. Но если в организме не хватает кальция, клетки-«строители» не в силах справиться со своей задачей. Кости становятся хрупкими, а это очень опасно. Любое падение, неловкое движение может привести к беде. Чтобы кости не преподнесли вам неприятный сюрприз, надо постоянно пополнять запасы кальция в организме. Например, с помощью таблеток **«Кальций-Актив Цитрат»**. Источником кальция в этих таблетках служит цитрат кальция — соль, которая, согласно исследованиям ученых, является лучшим источником кальция по степени усвоения и отсутствию побочных реакций.

## СПУТНИК ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

Как часто женщины терпят неудачу в попытке сохранить стройность и молодость. А все потому, что в их организме нарушен обмен эстрогенов. Не случайно специалисты ведущих центров мира активно призывают следить за метаболизмом эстрогенов и обязательно корректировать его нарушения. Задача эта сложная. Но она по силам капсулам **«Стелла»**. Секрет успеха кроется в удачной формуле. **«Стелла»** содержит сразу три важнейших для женщины компонента: индол-3-карбинол, эпигаллокатехин-3-галлат, изофлавоны сои. Усиливая и дополняя друг друга, эти вещества нормализуют обмен эстрогенов. А что касается коррекции веса и улучшения состояния кожи, то вы будете приятно удивлены тем переменам, которые произойдут с вашей внешностью!

## МУЖСКАЯ СИЛА

Сегодня понятие «мужской климакс» — это реальный факт для мужчин старше 45 лет. И связано это со снижением выработки тестостерона. Именно этот гормон отвечает в организме мужчины за жизненный тонус, поддержание мышечной массы, сжигание жиров, инициативность, хорошее мышление и сексуальную активность. Но не стоит отчаиваться. Мужскому организму надо только помочь производить тестостерон. И вот здесь без **«Виардо Форте»** не обойтись. Курсовой прием **«Виардо Форте»** активизирует достойную выработку собственного тестостерона и даст мужчине все, что ему необходимо для качественной полноценной жизни.



Спрашивайте в аптеках вашего города!

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ