

16+

Сваты

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Толок

№ 12 (32), декабрь 2017 г.

**ПОДПИСНАЯ
АКЦИЯ**
стр. 28**ПОДАРКИ В БАНКЕ:**
от ликера до варенья**ЭКОНОМНО:**
горбуша «под семгу»**ХИТ-РЕЦЕПТЫ:**
домашние колбасы
на любой вкус**С ПОЛЬЗОЙ:**
цукаты вместо конфет**ЭКСКЛЮЗИВ:**
сгущенка со вкусом...
детства**Подпишитесь!**До 10 декабря успеете
подписаться на любимое
издание на I полугодие
2018 года со скидкой!

Наши подписные индексы:

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»**71234** «Пресса России»**П1214** «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2411-0787



17 012 >

9 772411 078008

Новогодний разгуляй

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

Здравствуйте, дорогие!

Самый любимый, самый долгожданный праздник не за горами, а значит, подготовка к нему уже идет полным ходом. Что приготовить на стол да подарить близким, пожалуй, самые распространенные вопросы. И очень надеемся, что подсказки наших авторов помогут вам встретить Новый год достойно. А чтобы наступающий год Земляной (Желтой) Собаки был особенно удачным, советуем прислушаться к советам опытного астролога Валерия МАТВЕЕВА.

❖ Праздничный стол должен быть обильным, разнообразным, обязательно с мясными блюдами, предпочтение отдайте мясу на косточке. На гарнир — картофель, салаты. Блюда украшайте зеленью. Не забудьте про сладости.

❖ Стол сервируйте белой посудой, можно с золотой каймой. Скатерть выбирайте из натуральных тканей (лучше лен) желтого, оранжевого, золотистого, красного, коричневого, белого или бежевого цветов. В центр поставьте статуэтку собаки.

❖ При выборе украшений для елки отдайте предпочтение желтому, золотому и оранжевому, широкой мишуре и бусам. Не забудьте повесить символ наступающего года.

❖ В отличие от улетающего от нас Петуха, слишком яркая одежда раздражает Собаку, поэтому будьте скромнее в выборе новогоднего наряда. Черный и темно-синие тона принесут счастье и благополучие. Также можно надеть одежду приглушенного желтого, золотого или коричневого цвета под удобную обувь. В год Собаки очень приветствуются всевозможные украшения из золота, янтаря, желтого сапфира.

❖ Лучше встретить праздник в узком семейном кругу, с близкими и друзьями.

С наступающим праздником вас, дорогие! Счастья, благополучия, здоровья вам и вашим близким.



Чета Шевченко:

Любовь Сергеевна (можно — Любаша) и Михал Михалыч



И их сваты Богатыревы:

Маргарита Петровна (Марго) и Анатолий Степаныч.



Когда готовлю цукаты из яблок или груш, увариваю сироп недолго, буквально 10 мин. Если он будет слишком густым, цукаты не получатся упругими. А в слишком жидком сиропе кусочки фруктов не засахарятся и быстро испортятся.

Остатки сладки... и полезны

Зимой частенько пеку пироги с яблоками. Очистив фрукты, кожицу не выбрасываю, а сушу, разложив на батарее. Затем перекладываю в банку с плотной крышкой и храню в темном шкафчике.

В сезон простуд, когда одолевает кашель, завариваю высушенную заготовку, залив крутым кипятком и настояв несколько минут. Средство не хуже малинового чая!



Раз в неделю обдаю кипятком деревянный кружок-гнет, под которым храню квашенку. В этом случае капуста хранится отлично, не плесневеет. А еще можно положить под кружок очищенные от коры осиновые веточки, тогда и «душ» не понадобится.



Тыква в маринаде

Для экспресс-маринования выбираю тыкву ярко-оранжевого цвета — такая самая вкусная. Когда варю, сразу добавляю уксус, иначе кусочки превратятся в кашу. Причем чем его больше (но и тут надо знать меру: максимум 5 ст.л. 9%-ного уксуса на 0,5 л воды), тем более плотными и хрустящими получатся ломтики.

Пробую разные способы приготовления домашнего вина, в том числе готовлю зимой из закатанного в банки фруктового или ягодного сока без сахара. Часто в рецептах вин есть дрожжи. Но прошу вас ни в коем случае не берите обычные хлебопекарские — испортите конечный продукт! Для этих целей подходят только винные или в крайнем случае спиртовые дрожжи.



Селедка по-королевски

Поделюсь своим праздничным вариантом маринованной селедки. Слабосоленое филе нарезаю кусочками и выкладываю в миску. Добавляю нарезанный кубиками лук, ошпаренный и нарезанный полосками чернослив и рубленые обжаренные ядра грецких орехов. Посыпаю пряностями по вкусу, заливаю растительным маслом — и на час в холодильник. Перед подачей сбрызгиваю соком лимона.

Сам готовлю отличный домашний смалец, с которым Любаша печет отменные пироги. Нутряное сало или обрезки (шкурку при необходимости срезаю) измельчаю, кладу в чашу мультиварки и готовлю в режиме «Тушение» 4 часа. Затем смалец разливаю в стерилизованные сухие банки и закатываю, а шкварочки собираю в отдельную посуду и храню в прохладном месте.



Выбираем сало

Не устану повторять, что качество и вкус соленого сала зависят от выбора исходного продукта. На рынке обратите внимание на толщину шкурки: чем она тоньше, тем сало мягче. Обязательно

проверьте, стоит ли на шкуре ветеринарное клеймо, ведь это значит, что продукт прошел проверку. С разрешения продавца надавите на сало пальцем: если оно свежее, вмятина не исчезнет.

Варенье «Экзотика»

Очень люблю «Сваты. Заготовки», стараюсь не пропускать ни одного номера. Обожаю заниматься заготовками и каждый раз открываю для себя новые рецепты. Предлагаю на конкурс и рецепт своего варенья. Готовлю его с 2001 года, лакомство любит вся моя семья и многочисленные друзья. У десерта необычные вкус и аромат.



На конкурс

- 4 груши • 4 яблока • апельсин • лимон
- 0,5 кг слив • 300 г винограда без косточек • 1 кг сахара.

Лимон и апельсин с кожурой нарезаю нетолстыми пластинами, косточки удаляю. Заливаю водой, чтобы полностью их покрыла, довожу до кипения и варю 5-7 мин. Яблоки нарезаю дольками, груши — пластинами. Цитрусовый отвар процеживаю, отливаю 300 мл и кладу в него яблоки и груши. Довожу до кипения, сливаю жидкость и, всыпав сахар, готовлю на ней сироп. Затем добавляю груши, яблоки, вареные лимон и апельсин, сливу целиком и ягоды винограда. Варю, пока фрукты не станут прозрачными.

Светлана ДЬЯКОНОВА,
г. Москва. На фото — автор

ВНИМАНИЕ!



Итоги конкурса «Моя лучшая заготовка»

Дорогие наши, творческий конкурс на звание самой запасливой хозяйки завершился, и мы спешим подвести его итоги.

Прежде всего позвольте поблагодарить каждого, кто даже в горячий сезон заготовок нашел время порадовать нас и других читателей своими посланиями.

К сожалению, не все выполнили условия, и весьма достойные рецепты были присланы без фотоснимков с вами или вашими гостями. Конечно, мы публиковали их и допускали к участию в состязании. Но

шансы на победу были гораздо больше у тех, кто выполнил все поставленные задачи. Спешим объявить имена счастливиц и поздравить их с заслуженной победой.

1-е место и 1500 руб.

отправляются к **Светлане ДЬЯКОНОВОЙ** из Москвы с ее рецептом экзотического варенья в № 12. Только посмотрите, сколько закаточек сделала хозяйка и поделилась своими

успехами с нами. Браво, Светлана!

2-е место и 1000 руб. заслужила **Анна ВОСКОВЫХ** из г. Поворино. Хозяйка порадовала рецептами маринованных томатов с яблоками и огурчиков «Поболгарски» — в №7 и №9.

3-е место и 600 руб. по праву достаются **Светлане ИСТОМИНОЙ** из с. Бессоновка Пензенской обл. Немало достойных рецептов прислала наша автор, но семейный способ засолки сала из № 11 просто покорила.

Поздравляем победителей! А всех, кто не вошел в призовую тройку, еще раз благодарим за участие и призываем писать нам уже вне конкурса, ведь мы поощряем авторов за каждый опубликованный рецепт, совет или историю. Впрочем, в новом году вас ждут новые конкурсы — оставайтесь с нами!

Ваши Сваты

Без уксуса

Морковь по рецепту свекрови

Этот рецепт подсказала свекровь. Понравилось, что заготовка без уксуса. Подаю такую морковку к мясу и рыбе, а также с рисом, макаронами и просто как салат.

- 2 кг моркови • 1 л томатного соуса • 1 л растительного масла • 1,5 ст.л. соли.

Очищенную морковь нарезаю тонкими кружочками, ломтиками, брусочками или мелкими кубиками. Обжариваю на части масла до готовности и перекладываю в кастрюлю. Добавляю остальное масло, томатный соус и соль. Кипячу под крышкой 5 мин. Раскладываю морковь с соусом в банки, накрываю прокипяченными крышками и стерилизую пол-литровые банки — 35 мин., литровые — 50 мин. Закатываю.

Ирина МАРТЫНОВА, г. Витебск

Готовим уксус

В 1 л свежевыжатого яблочного сока добавляю 2-3 ст.л. сахара, слегка нагреваю и заполняю бутылки на 3/4 объема. В каждую кладу несколько немытых мятых ягод малины или изюма. Ставлю на хранение. Периодически пробую. Когда уксус приобретет нужную кислотность, процеживаю, переливаю в бутылки для хранения. Процесс брожения идет от 1 до 3 мес. Чем теплее, тем быстрее.

Раиса ПОДОЛЬСКАЯ,
г. Каменское

Пряный яблочный чатни

Этот густой, ароматный, кисло-сладкий соус подходит к мясу, птице, рису, овощам или как намазка для бутербродов. Чтобы вкус стал более ярким, даю чатни настояться не меньше месяца. Но как-то у нас не было сил ждать, вот и попробовали соус горячим. Муж сказал: «А в этом что-то есть! Не стыдно и гостям предложить».

- 0,5 кг яблок • 170 г лука • 100 г изюма без косточек • 250 г сахара • 150 мл 6%-ного яблочного или винного уксуса
- 20 г сливочного масла (по желанию)
- сок и цедра половины лимона
- 0,5 ч.л. порошка горчицы • 1/4 ч.л. молотой корицы • 1/4 ч.л. соли • 1/3 ч.л. молотого или свежего корня имбиря
- по 3 горошины черного и душистого перца • кусочек острого красного перца.

Яблоки чищу от кожицы и сердцевин, мелко нарезаю, добавляю измельченный лук, сахар, соль, пряности, промытый изюм, масло, горчицу, уксус, острый перец, сок и цедру лимона. На среднем огне, периодически помешивая, довожу до кипения. Варю до растворения сахара.



Готовлю на малом огне, помешивая, 40 мин., пока чатни не загустеет. Раскладываю в стерилизованные банки и закрываю крышками. Остужаю и храню в холодильнике.

Анна ГУМЕНЮК, г. Одесса. Фото автора

Идеально чисто

Металлические крышки для заготовок сначала мою мочалкой с мыльным или содовым раствором, а уж затем кипячу 2 мин. Считаю, такая стерилизация гораздо надежнее. Обязательно слежу, чтобы на крышках не было ни единого пятнышка ржавчины и вмятин, проверяю плотность резинок.

Татьяна КОРЕЦКАЯ,
г. Самара



Тыква «Внучек одобрил»

Даже внук, который тыкву совсем не ест, попробовал — и ему понравилось. Правда, я его решила перехитрить и положила кусочки, похожие на морковь. Но и он оказался не промах! Съел и, хитро улыбаясь и глядя мне в глаза, говорит: «А ты меня обманула: это не морковь, а тыква. Но вкусная. Такую есть буду».

♦ 0,6 кг тыквы ♦ луковица ♦ 4 зубчика чеснока ♦ полстручка острого перца.
Для маринада на 0,5 л воды:
♦ 100 мл 9%-ного уксуса ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ 2 ч.л. соли ♦ 8 бутонов гвоздики ♦ 6 горошин душистого перца ♦ 4 лавровых листа.

Тыкву чищу и нарезаю крупными кусочками, чеснок — пластинами, лук — полукольцами, очищенный от семян острый перец — колечками. Складываю овощи слоями в литровую банку. Для маринада в кипящую воду добавляю пряности, сахар, соль, масло и уксус. Опять довожу до кипения и кипячу на малом огне 3 мин. Горячим заливаю овощи и оставляю до полного остывания. Ставлю в холодильник на 8–12 часов. Чем дольше настаивается, тем вкуснее!

Елена КОВАЧ,
г. Никополь. Фото автора

Шампиньоны «5 минут»

Можно, конечно, купить баночку готовых шампиньонов, но я предпочитаю за эти же деньги — килограмм свежих. И с минимумом временных затрат мариную их сама. Есть и еще один плюс: вы точно будете знать, что едите натуральный продукт.

♦ 0,5 кг шампиньонов ♦ 120 мл растительного масла ♦ 60 мл 9%-ного уксуса ♦ 3 зубчика чеснока ♦ 4 лавровых листа ♦ 10 горошин черного перца ♦ 2 ч.л. сахара ♦ 1 ч.л. соли.

Грибы мою, крупные — разрезаю на 4 части, средние — пополам, мелкие оставляю целыми. В кастрюле смешиваю уксус, масло, сахар, соль, перец и лавровый лист. Кладу в маринад шампиньоны, добавляю пропущенный через чесночницу чеснок. Варю, помешивая, 5 мин. после закипания. Сначала покажется, что жидкости мало, но грибы пустят сок. Готовые шампиньоны перекладываю в банку, заливаю маринадом, остужаю и ставлю в холодильник. Уже через 4 часа можно пробовать.

Лариса ДЕРИЙ, г. Подольск. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Домашние маринованные шампиньоны — отличная закуска. Ее вкус не идет ни в какое сравнение с грибами промышленного производства. Для большего аромата и остроты чеснок нарежьте тонкими пластинами и не варите, а добавьте в горячий маринад уже после отваривания грибов. Также можно добавить нарезанный тонкой соломкой репчатый лук или морковь, натертую на терке для моркови по-корейски.

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

Любителям маринованного чеснока на заметку: осенний овощ закатываю, разобрав на зубчики. Заготовка целыми головками годится только для молодого летнего чесночка. Перед консервацией замачиваю чеснок на пару часов в холодной воде, чтобы сохранить его цвет. Раскладываю закуску в небольшие баночки — так гораздо удобнее: не даю заготовке застояться.



Маринованный лучок

Как-то был день рождения у моей свояченицы, так эта закуска пошла на ура — схомячили целую миску.

♦ 1 кг лука ♦ 400 г сахара ♦ 1 ст. 3%-ного уксуса ♦ 1 ч.л. пряностей по вкусу.

Нарезанный лук засыпаю сахаром и оставляю на некоторое время. Затем заливаю уксусом и добавляю пряности (у меня гвоздика и душистый перец). Перемешиваю и ставлю посуду с заготовкой на две недели в холодильник. Когда настоится, можно пробовать!

Иван ИВАНОВ,
Подмосковье. Фото автора

«Незлой» чеснок впрок

Моя свекровь собрала большой урожай чеснока. В городских условиях трудно его сохранить: он высыхает, портится... Часть урожая замариновали. По этому рецепту получается пять 0,25-литровых баночек заготовки.

♦ 1,1 кг чеснока ♦ 10 горошин душистого перца ♦ 3 лавровых листа ♦ 5 бутонов гвоздики ♦ палочка корицы.

Для маринада: ♦ 630 мл воды ♦ 3 ст.л. (с небольшой горкой) сахара ♦ 1 ст.л. с горкой соли ♦ 25 мл уксусной эссенции.

Чеснок чищу, промываю и даю стечь жидкости. Палочку корицы ломаю на 5 частей (по кусочку на банку). В банки раскладываю половинки лаврового листа, перец, гвоздику, корицу и чеснок. Для маринада кипячу воду с солью и сахаром. После закипания снимаю с огня и вливаю эссенцию. Заливаю чеснок. Стерилизую, накрыв крышками, 8 мин. после закипания. Закатываю и переворачиваю до остывания.

Жанна ТИХОНОВА, г. Кострома

Слабительное? Слабилен!



10–12
часов

Слабительное
средство

СЛАБИЛЕН

20 таблеток по 5 мг
для приема внутрь

**Слабилен помогает регулировать
работу кишечника и способствует
прогнозируемому освобождению
утром после вечернего приема**

veropharm

РУ № ЛП-002500 (таблетки). На правах рекламы. veropharm.ru/media/products/Manual_Slabilen.pdf

Полная информация представлена в инструкции по медицинскому применению от 20.10.2015 (таблетки)

АО «Верофарм» 107023 Россия, Москва, Барабанный пер., 3. Тел.: +7 (495) 792-53-30 VERSLA170828 от 01.11.17

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

6 Соленья и маринады: капуста



С медом

Капуста получается хрустящей и долго остается такой, будто ее только что приготовили — мед не дает перекисать.

♦ 3 кг капусты ♦ 3 моркови ♦ 1,5-2 стл. сахара ♦ 1,5-2 стл. соли ♦ 2 лавровых листа ♦ 1 стл. меда ♦ 8 горошин черного перца.

Капусту шинкую, морковь натираю на крупной терке, перемешиваю. Добавляю соль, сахар, мед и слегка растираю руками. Кладу перец и лавровый лист. Плотнo за-полняю смесью трехлитровую банку, доливаю выделившийся при шинковке сок. Оставляю в комнате на 2-3 дня, ежедневно протыкая капусту деревянной палочкой. Закрываю банку крышкой и храню в холодильнике. Подаю, заправив растительным маслом и посыпав кольцами лука.

Светлана ГУАГОВА,
г. Майкоп.
Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Отличная закуска! Практически все продукты в ней полезны и натуральны. Правда, сахар советую заменить на фруктозу, уменьшив ее количество вдвое. Капуста считается диетическим продуктом, благодаря содержанию тартаровой кислоты, предотвращающей накопление жировой ткани. В ней много полезных веществ, особенно витамина С, уровень которого не снижается даже при длительном хранении и закваске. Для восполнения суточной потребности в этом витамине взрослому человеку достаточно съесть 100-200 г капусты. Клетчатка овощей оказывает благоприятное воздействие на деятельность ЖКТ, снижает уровень плохого холестерина и количество жировой ткани, уничтожает в кишечнике гнилостные бактерии. Однако капусту не стоит есть при гастрите с повышенной кислотностью, а также если кормите ребенка грудью: этот продукт способствует газообразованию и коликам у малышей. Ну, а если не рассчитаете сил и переедите капусты, это может вызвать обострение панкреатита.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва

Дорогие наши, поспешите на почту до 10 декабря, чтобы выписать «Сваты. Заготовки» на I полугодие 2018 года по выгодной цене. Вместе с вами будем солить самое вкусное сало, квасить капустку, мариновать мясо 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.



«Крыжавка»

Именно так называют у нас, в Украине, капусту, засоленную или замаринованную четвертинками. Есть разные варианты приготовления крыжавок. Предлагаю свой рецепт с морковью и чесноком. Капуста получается очень вкусной, в меру острой, хрустящей и яркой. Иногда добавляю в нее свеклу.

♦ Кочан капусты около 1 кг ♦ 2 моркови ♦ 6 крупных зубчиков чеснока ♦ 1 ч.л. зерен кориандра.

Для маринада:

♦ 1 л воды ♦ 100 мл растительного масла ♦ 100 мл 9%-ного уксуса ♦ 3 стл. сахара ♦ 2 стл. соли ♦ 5 горошин черного перца ♦ 2-3 лавровых листа.

Выбираю кочан с плотной серединой, чищу от верхних листьев и нарезаю крупными кусками, то есть разрезаю на 4 части.

Заливаю водой и варю до полуготовности.

Перекладываю капусту в посуду с холодной водой. Как только вода потеплеет, сливаю и заливаю свежей холодной — делаю это, чтобы капуста сразу охладилась и была хрустящей. Очищенную морковь натираю на терке для моркови по-корейски или крупной. Чеснок пропускаю через чесночницу.



Довожу до кипения все ингредиенты для маринада, варю 2 мин. В горячий маринад всыпаю морковь и кориандр, остужаю. В широкую миску выкладываю капусту в один слой, посыпаю чесноком и заливаю холодным маринадом с морковью и кориандром. Ставлю гнет и оставляю в холоде на сутки. Храню в холодильнике.

При подаче нарезаю капусту мелкими кусочками, по желанию поливаю ароматным растительным маслом, посыпаю чесноком и петрушкой.

Светлана КОРНИЕНКО,
г. Ивано-Франковск. Фото автора

Целиком или кусочками?

Мне нравится квасить капусту с яблоками. Моя бабушка отдавала предпочтение сорту Антоновка и квасила фрукты целиком. А вот я готовила капустку и с целыми плодами, и с нарезанными. Во втором случае по вкусу кусочки напоминали... ананасы. Но я отдавала предпочтение зеленым яблочкам сортов Семеренко и Голден.

Татьяна ЮШИНА, г. Киев

На конкурс



«Хрустик»

♦ 2 кг капусты ♦ 0,4 кг моркови ♦ 4 дольки чеснока.

Для маринада: ♦ 150 мл растительного масла ♦ 150 мл 9%-ного уксуса ♦ 100 г сахара ♦ 2 стл. соли ♦ 3 лавровых листа ♦ 5 горошин черного перца ♦ 0,5 л воды.

Капусту шинкую, морковь натираю на терке для моркови по-корейски, чеснок нарезаю пластинами. Все перемешиваю, плотно укладываю в банку. Все компоненты маринада кипячу

5 мин. Кипящий маринад вливаю в банку, прикрываю ее крышкой, оставляю при комнатной температуре. Пробовать капустку можно уже на следующий день.

Лилия
ГАБДУЛКАДИРОВА,
г. Альметьевск.
На фото — мой
старший сын Булат

В щи

Если квашеная капуста стала очень кислой, не спешите ее промывать, а лучше приготовьте щи: на кочан свежей добавьте 1-2 горсти перекисшей квашеной и немного сахара. Раиса МАТВЕЕВА, кандидат биологических наук, г. Минск

«Капустный Новый год»

Наш первый совместный Новый год мы с мужем отмечали почти 30 лет тому назад в абсолютно пустом доме, зато с ведром квашеной капусты. Но обо всем по порядку.

1989 год. Мы только-только поженились и аккуратно к Новому году обзавелись первым собственным жильем — маленьким домиком в пригороде. После скитаний по съемным комнатам да общежитиям наша скромная лачужка казалась дворцом. Причем не только нам, но и многочисленным «бездомным» друзьям, именно поэтому отметить праздник большой компанией решили в «загородных апартаментах». Так как квартирный вопрос съел все наши с мужем сбережения, товарищи взяли основные расходы по меню на себя — каждый должен был явиться с определенным блюдом. Гости ждали часам к 8 вечера, но ни в 8, ни в 9, ни даже в 10 часов никто так и не появился. Естественно, мы волновались: мобильной связи тогда еще не было да и обычного телефона тоже. Решили прогуляться по поселку, поискать пропажу, но безрезультатно. Вернулись домой — к столу, застеленному скатертью, но абсолютно пустому. Что делать? И тут муж вспомнил, что

у нас осталась бутылка шампанского, подаренная еще на новоселье, и голодным взглядом зыркнул на ведро с квашеной капустой, которую нам передала его мама.

Надо сказать, что к тому времени мы здорово нагуляли аппетит. Благо, в закромах нашлось немного муки да яйцо — и я замесила тесто. Стол у нас был «имени квашеной капусты»: бутылка шампанского, пирог с квашенкой, салат с квашенкой и даже просто квашенка с растительным маслом. И, скажу я вам, казалось, до сей поры ничего вкуснее мы не ели. Так и встретили праздник!

А друзья нашлись на следующий день. Оказалось, на выезде из города заглох рейсовый автобус, пока то да се, время стремительно приближалось к празднику, все приняли решение вернуться в город — к нам бы они все равно не успели. Зато приехали буквально первым рейсом уже в новом году. И пусть приготовленные для застолья припасы они съели, но без провианта нас не оставили. Ну а мы угостили всех самой вкусной квашенкой — ее еще много в ведре осталось.

Наталья СМЕРНОВА, г. Минск

Остро

По-корейски

• Кочан капусты • 2-3 моркови • свекла • головка чеснока • стручок острого перца • перец горошком • лавровый лист.

Для маринада на трехлитровую банку: • 1 л воды • 2 ст.л. соли • 1 ст. сахара • 2,5 ч.л. уксусной эссенции • 0,5 ст. растительного масла.

Капусту крупно нарезаю. Выкладываю до трети трехлитровой банки, на нее — дольки чеснока, тертые морковь и свеклу, перец горошком, лавровый лист. Затем еще дважды повторяю слои капусты и овощей. Острый перец, нарезанный колечками, кладу сверху. Воду кипячу, добавляю ингредиенты для маринада и нагреваю, чтобы растворились соль и сахар. Горячий маринад заливаю в банку, оставляю на 2-3 дня при комнатной температуре, а затем ставлю в холодильник. Храню там же, но не очень долго.

Ярослава ЗЮЗИНА, г. Саянск. Фото автора



Спрашивали? Отвечаем!

Решила попробовать «Артро-Актив». А в аптеке меня спросили: «Вам какой: красный или синий?» Объясните, чем они отличаются?

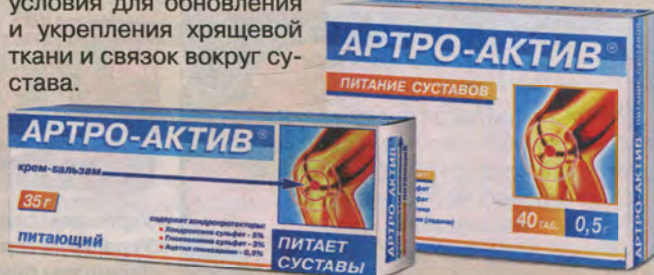
Вера Михайловна, 56 лет

«Артро-Актив» — это комплекс средств для суставов, состоящий из Красной и Синей линий, каждая из которых решает свою конкретную задачу. Правильное использование Красной и Синей линий (их легко различить по цвету упаковки) даст возможность вашим суставам полноценно выполнять свои функции даже в преклонном возрасте.

Итак, начнем с Красной линии. В нее входят **маляный бальзам «Артро-Актив согревающий»** и **капсулы «Артро-Актив Первая помощь»**. Их основная задача — успокоить «раздраженный» перетруженный сустав. Основным действующим компонентом Красной линии являются босвелловые кислоты (вытяжка из ладанного дерева), которые на протяжении уже многих веков используются в Индии при проблемах в мышцах или суставах. Индийцы утверждают, что правильно сделанный «ладанный» массаж ставит на ноги даже в самых запущенных случаях.



После того как сустав успокоится, необходимо начать питать и укреплять его. И здесь отличным помощником может выступить Синяя линия «Артро-Актив». Она также содержит два средства: **крем-бальзам «Артро-Актив питающий»** и **таблетки «Артро-Актив Питание суставов»**. В их составе основными действующими компонентами являются хондропротекторы (глюкозамин и хондроитин), усиленные коллагеном. Эти вещества гармонично дополняют друг друга, создавая наилучшие условия для обновления и укрепления хрящевой ткани и связок вокруг сустава.



Правильно используйте средства «Артро-Актив». Такой комплексный подход продлит подвижность и молодость ваших суставов на долгие годы.

Спрашивайте в аптеках!

www.artroactiv.ru

БАД. Реклама. 16+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Экономная хозяйка

Дашь чистый ковер!

Знаю два отличных метода, как справиться с любыми пятнами на ковре. Кто бы мог подумать, но мои способы работают не хуже дорогих магазинных средств.

Квашенка-помощница

Можно сказать, это самый экологичный способ, при этом капуста не только хорошо чистит пятна, но и одновременно «омолаживает» поверхность ковра. Немного **квашенки** (маринованная капуста с уксусом не подойдет) отжимаю. Чтобы избавиться от характерного запаха, промываю водой, но можно этого и не делать. Затем ровным слоем рассыпаю по коврику и щеткой как бы катаю по его поверхности. Когда капуста станет грязноватого оттенка, сметаю ее веником, промываю и опять рассыпаю. И так до тех пор, пока капуста не будет оставаться белой. Обязательно даю коврику высохнуть, прежде чем ходить по нему.

Суперсредство

Такое суперсредство сводит на нет практически любые виды пятен. В пластиковой бутылке смешиваю 2 л теплой **воды**, 1 ст.л. **соды**, 5 ст.л. **столового уксуса**, 1 ст.л. **стирального порошка**. Закрываю бутылку пробкой и много раз встряхиваю, чтобы все перемешалось и растворилось. Переливаю получившийся раствор в пульверизатор, распыляю на пятна и губкой для мытья посуды тру проблемные места. Проверено — пятна исчезают с ковра, как миленькие.

Валентина МЕДВЕДЕВА, г. Москва

На пользу

Для приготовления диетического варианта кабачковой икры овощи не обжаривайте, а запекайте в духовке. Они сохраняют не только пользу, но и аромат.

Анна ЛЕБЕДЕВА,
диетолог, г. Ижевск

Хозяйки знают: если кабачки сочные, замучаешься выпаривать из них жидкость для салатов и икры. Поэтому перед приготовлением посыпаю на полчаса нарезанные овощи солью — она лишнюю влагу вытягивает — и промываю.



Кабачковая икра «Почти по ГОСТу»

Раньше к кабачковой икре я была равнодушна, но как-то распробовала и решила приготовить этот деликатес. Нашла старый рецепт «по ГОСТу» и добавила кое-что от себя (например, чеснок). Даю небольшие пропорции продуктов, так как не ставила целью заготовить много икры впрок, но вы их можете смело увеличить.

- ♦ 1 кг кабачка (вес уже очищенного)
- ♦ морковь ♦ луковица ♦ 2 ст.л. соли
- ♦ 1 ч.л. сахара ♦ щепотка черного молотого перца ♦ 100 г томатной пасты
- ♦ 50 мл растительного масла ♦ 2 зубчика чеснока ♦ щепотка сушеного чеснока (если есть) ♦ 2 ст.л. винного уксуса.

Кабачок чищу от кожицы и семян, нарезаю кусочками и обжариваю на растительном масле. Очищенную морковь натираю на терке, лук нарезаю, чеснок измельчаю — все жарю до мягкости.

Овощи смешиваю, измельчаю блендером или пропускаю через мясорубку. Добавляю томатную пасту, соль, сахар, пряности и варю, помешивая, в посуде с толстым дном на малом огне 30 мин. В конце вливаю уксус. Опять все измельчаю блендером, кладу массу в банки, прикрываю крышками и стерилизую пол-литровые банки 30 мин. Закатываю, переворачиваю до полного остывания.

Лариса МАТРОСОВА,
г. Чебоксары. Фото автора

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 301018100000000000632, 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.



«Корейский привет»

- ♦ 3 кг кабачков ♦ 0,5 кг моркови ♦ 0,5 кг лука ♦ 2 ст.л. мелкой соли ♦ 1 ст. сахара
 - ♦ 150 мл 9%-ного уксуса ♦ 1 ч.л. готовой смеси пряностей для моркови по-корейски ♦ 1 ст. растительного масла.
- Кабачки и морковь мою, чищу, натираю на терке для моркови по-корейски. Лук чищу и нарезаю полукольцами. Смешиваю все ингредиенты, добавляю сахар, соль, пряности, уксус и растительное

масло. Тщательно перемешиваю и даю немного настояться. Раскладываю салат в стерилизованные банки, заливаю оставшимся маринадом. Стерилизую пол-литровые банки в духовке 10-15 мин. Закатываю стерилизованными крышками. Храню в темном прохладном месте.

Жанна КОХАН, г. Новосибирск.
Фото автора



Когда остается немного сухого красного вина после застолья, готовлю вкусный томатный соус. Смесь готовых пряностей для аджики соединяю с вином до консистенции жидкой сметаны. Развожу водой качественную томатную пасту до состояния густого соуса. Смеси соединяю, добавляю измельченный чеснок, рубленую зелень, соль и черный молотый перец по вкусу. Храню в холодильнике.



«Яблочно-тыквенный дуэт»

Когда пробовала соус теплым, честно говоря, осталась не очень довольна, но в баночки все равно закатала. Кроме стандартных, получилась одна маленькая. Вот из нее-то я и угостилась заготовкой еще раз после того, как она сутки простояла в холодильнике. И это было очень вкусно! Получился кисло-сладкий, ароматный и остренький соус. С удовольствием съели с куриным рулетом.

♦ 0,5 кг зеленых кислых яблок ♦ 0,5 кг тыквы ♦ лимон
♦ луковица ♦ 125 г сахара
♦ 50 мл белого винного уксуса ♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ 1 ч.л. молотой красной паприки ♦ 1 ч.л. тертого корня имбиря ♦ 1 ч.л. молотого кориандра ♦ 0,5 ч.л. соли ♦ 0,5 ч.л. молотой корицы ♦ 0,5 ч.л. смеси пряностей гарам-масала ♦ полстручка красного острого перца.

Яблоки чищу и удаляю сердцевину. У тыквы удаляю кожуру и семена. Очищенные яблоки, лук и тыкву нарезаю мелкими кубиками. Лук обжариваю на растительном масле до золотистого цвета. Добавляю тыкву, яблоки, имбирь, цедру лимона, корицу, кориандр, гарам-масалу, соль и сахар. Тушу на малом огне, постоянно помешивая, около 15-20 мин. Затем измельчаю блендером, протираю через сито, добавляю паприку, измельченный острый перец и уксус. Перемешиваю, довожу до кипения и разливаю в баночки. Закрываю крышками и храню в холодильнике.

Галина КОМПАНИЦЕВА,
г. Челябинск.
Фото автора

Правильный уксус

Когда готовлю яблочный уксус, пробую свежеежатый сок. В идеале он должен быть сладким, без излишней кислоты. Если сок кислый, добавляю немного питьевой (некипяченой!) воды. А если не хватает сладости, всыпаю сахар из расчета 2 ст.л. на 1 л сока.

Татьяна ЛЕБЕДЕВА,
г. Москва

От Сватов
Смесь пряностей гарам-масала советуем купить на рынке у продавцов — выходцев с востока или в магазинах восточных пряностей.

КАРДИАЛЬ

10 лет помогает сердечникам и гипертоникам!



«Я много лет страдаю от гипертонии. Я слышала, что благодаря Кардиалу можно добиться стабильного состояния без неожиданных перепадов давления. Так ли это?»

Наталья, 62 года



Новогодний ПОДАРОК*

Только для читателей «Сватов»



Наталья, Кардиаль — это не имеющий аналогов натуральный лечебно-диетический продукт (не БАД), созданный российскими учеными специально для помощи людям, страдающим от болезней сердечно-сосудистой системы. Кардиаль способствует укреплению сосудов и сердечной мышцы, нормализует давление, приводит в тонус кровеносную систему, препятствует образованию тромбов, повышает эффективность реабилитации после инфаркта и тяжелой аритмии, а также помогает при первых признаках сердечной недостаточности.

В чем же секрет эффективности Кардиала? В его 100% натуральном и при этом уникальном составе! Кардиаль создан на основе бурой морской водоросли фукус, которая добывается только в экологически чистом районе Белого моря. Фукус содержит 42 элемента, жизненно необходимых для нашего здоровья. Высокая концентрация ионов калия, кальция, магния, фукоидана, а также селена, специально добавленного в состав, разжи-

жает кровь, нормализует давление, помогает снять симптомы гипертонии и стенокардии, стабилизирует Ваше состояние и улучшит Ваше самочувствие.

Кардиаль совместим с лекарствами и не вызывает побочных эффектов. А благодаря молекулярной гелевой форме он усваивается гораздо лучше, чем средства в таблетках. Поэтому если Вас беспокоят головные боли или боли в груди, ощущения перебоев в сердце, отдышка, слабость, головокружения, неожиданные скачки давления — попробуйте Кардиаль! Он не только укрепит Ваше сердце, он продлит Ваши годы здоровой жизни! Позаботьтесь о себе и своих близких.

Звоните по бесплатной горячей линии и назовите код подарка «СЕРДЦЕ»



8 (800) 100-55-60

* При покупке курсовой программы Кардиаль. Не является лекарственным средством. Не является БАД. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24. СРП № RU.77.99.19.004.E.003435.02.15 от 12.02.2015 г. Акция действует с 01.12.2017 по 01.05.2018 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по тел.: 8 (800) 100-55-60.

Фруктовая горчица

«Двойной удар»

Такая горчичка хороша к мясу, в салатные соусы, да и просто на хлебушек в самый раз!

- ♦ 2 яблока ♦ груша ♦ 120 мл светлого виноградного сока ♦ 120 мл белого вина ♦ 3 ст.л. горчичного порошка ♦ 3 ст.л. растительного масла ♦ 3 ч.л. сахара ♦ соль.



Яблоки и грушу чищу от кожицы и семян, мелко нарезаю. Кладу в кастрюлю, добавляю сок, сахар и вино. Довожу до кипения и варю на малом огне 20-25 мин., постоянно помешивая.

Измельчаю

блендером

и всыпаю гор-

чичный поро-

шок. Если смесь окажется жидкой, добавляю еще немного порошка. Солю по вкусу, хорошо перемешиваю, вливаю масло и опять перемешиваю. Раскладываю в баночки, закрываю крышками. Обязательно даю горчице настояться минимум 2 дня. Храню в холодильнике.

Ирина МАЙ,

Германия. Фото автора

Яблочная

Ядреная, с приятным фруктовым вкусом. Отлично сочетается с мясными и рыбными блюдами.

- ♦ Яблоко ♦ 3 ст.л. горчичного порошка ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 1 ч.л. соли ♦ 60 мл яблочного уксуса ♦ бутон гвоздики ♦ 2 горошины черного перца ♦ небольшой лавровый лист.

Яблоко запекаю в микроволновке или духовке. Горячую мякоть фрукта измельчаю блендером или протираю через сито. Уксус кипячу с гвоздикой, перцем и лавровым листом. Смешиваю

4 ст.л. яблочного пюре и

3 ст.л. горчичного поро-

шка, добавляю

теплый уксус, сахар

и соль. Хорошо пе-

ремешиваю и кладу

в стерилизованную

баночку (около

150 г). Настаиваю 3

дня.

Инна ГРИЦИНА,

г. Екатеринбург.

Фото автора

Неожиданно



Свекольно-фруктовый соус

- ♦ 0,5 кг свеклы ♦ 1 кг яблок ♦ 3-4 средние луковицы ♦ 350 г сахара ♦ 750 мл красного винного уксуса ♦ 2,5 см свежего корня имбиря ♦ 1 ч.л. соли ♦ 1 ч.л. молотого душистого перца.

Яблоки чищу от кожуры и сердцевин, нарезаю мелкими кубиками. Так же нарезаю свеклу. Смешиваю нарезки, добавляю натертый на мелкой терке имбирь, измельченный лук, сахар, уксус, соль и перец. Довожу до кипения и готовлю на малом огне около часа, пока свекла не станет мягкой. Раскладываю в стерилизованные банки и закрываю крышками. Храню в холодильнике до 4 недель.

Мой совет

В заготовку по желанию можно добавить светлый изюм.

Ярослава ЗЮЗИНА,

г. Саянск. Фото автора

«Жгучие» секреты

Перед тем как приготовить горчицу, порошок горчичный обязательно просеиваю. Когда вливаю воду, хорошо растираю соус, чтобы не осталось ни единого комочка. Удобнее вливать жидкость в два этапа. Вместо уксуса люблю добавлять лимонный сок, а вместо сахара — мед.

Наталья СКОБРИНА,

г. Тверь

Яркий «песто»

Сочный, в меру острый соус, с пикантным вкусом.

- ♦ 0,5 кг вареной свеклы ♦ луковица ♦ 50 мл растительного масла ♦ 2 зубчика чеснока ♦ средний соленый огурец ♦ 2 ст.л. томатной пасты ♦ 2 ст.л. винного уксуса ♦ 1-2 ст.л. семян кунжута ♦ зелень укропа ♦ черный молотый перец ♦ соль.

Свеклу натираю на мелкой терке. Лук нарезаю мелкими кубиками и обжариваю на растительном масле до золотистого цвета. Обжариваю свеклу, добавив уксус, около 5 мин., постоянно помешивая. Когда масса начнет густеть и карамелизоваться, кладу лук, томатную пасту, измельченный соленый огурец с небольшим количеством рассола. Если нужно, вливаю немного воды и тушу, помешивая, 3-4 мин. В густеющий соус добавляю кунжут, рубленый укроп, пропущенный через чесночницу чеснок, перец, соль и перемешиваю. Готовлю еще около 2 мин. и снимаю с огня. Храню соус в баночках в холодильнике.

Ирина НАГОРНАЯ, г. Таганрог

Грушевый уксус

На нашем столе эта ароматная приправа — конкурент бальзамического уксуса. Пристрастилась к нему случайно: хотела приготовить грушевое вино, но не соблюла технологию, вот и получился уксус. Муж требует салаты только с ним, а мама вовсе сказала: «Не ставь больше вино, из груш — только уксус!»

- ♦ 8 кг сладких груш ♦ 4 ст.л. меда или сахара.

Даю грушам хорошо созреть (выдерживаю при комнатной температуре), чтобы они были мягкими. Удаляю черешки и пропускаю фрукты через мясорубку. Кладу грушевое пюре в трехлитровые банки на 2/3 высоты, горлышки прикрываю марлей. Оставляю в темном месте при комнатной температуре на 10 дней. Два раза в день помешиваю деревянной лопаткой. Затем отжимаю сок через хлопчатобумажную ткань, добавляю в него сахар или мед. Переливаю в чистую трехлитровую банку, прикрываю марлей или тканью и закрепляю резинкой. Оставляю бродить при комнатной



температуре 40-60 дней. За это время на поверхности уксуса образуется уксусный гриб, жидкость станет прозрачной и выпадет осадок. Процеживаю, готовый уксус разливаю в бутылки и храню в холодильнике. Из предложенного количества продуктов получается более 2 л уксуса.

Валентина ОСИПОВА,

г. Хабаровск. Фото автора

Чистить рыбу стало намного проще!

Зубцы рыбчистки легко снимают с рыбы чешую, которая попадает в контейнер. В рукоятку встроен нож для разделывания рыбы.

Материал: пластик, нерж. сталь.
Размер: 20х5,5 см. КНР.

Рыбчистка с контейнером

299 р.



Вся чешуя остается в контейнере

699 р.

Почистите и разделайте рыбу за считанные минуты! Зажим фиксирует рыбу, а жидкость стекает в желобок.

Материал: пластик. Размеры: 45х20 см. КНР.

Доска с зажимом для разделывания рыбы

Идеальные кусочки!

Овощерезка измельчит любые овощи и фрукты идеальными ломтиками или кубиками буквально на раз-два! В комплект входит 5 насадок для различного вида измельчения. В наборе: контейнер с крышкой и режущим устройством, 5 насадок, овощечистка.

Материал: нерж. сталь, пластик.

Размер: 30х12х15 см. КНР.

Овощерезка многофункциональная

899 р.



Всегда острые ножи

Эта механическая ножеточка способна точить не только простые ножи и ножницы, но и ножи с зубчатыми лезвиями, и даже отвертки! Проведите несколько раз лезвием ножа по разному ножеточке – и ваш нож готов к работе.

Функционирует от 4 батареек типа AA (в комплект не входят). Материал: пластик, металл. Размер: 14х8,5х5 см. КНР.

Ножеточка механизированная универсальная

999 р.



Сказочное кружево

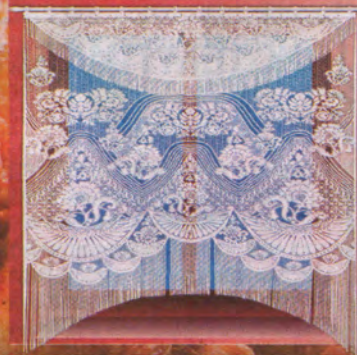
Узорчатая воздушная занавеска с круглой выемкой создает ощущение легкости и зрительно увеличивает площадь кухни. Смотрится гармонично на окне любого размера. Финальный штрих в оформлении вашего дома!

Материал: 100% полиэстер.

Размер: 170х223 см. Беларусь.

Занавеска «Кармен»

399 р.



МОЙ МИР

Праздничное застолье – легко и просто!

Подарочная упаковка

399 р.

299 р.

ПРИ ПОКУПКЕ ОТ 2 ШТ.
Цена за 1 шт.

Именная ложечка на память
Скорее обзаведитесь ложечкой с вашим именем! С ней каждое чаепитие будет еще уютнее, а главное – все домашние будут знать, что она именно ваша! Такая ложечка станет отличным презентом на любой из грядущих праздников! Подарочная упаковка. Материал: специальная коррозионностойкая хромоникелевая сталь марки 18/10. Длина: 15,5 см. Россия.

Ложка «Имена»

В наличии 50 имен! Уточняйте при звонке у оператора!

Календарь в стиле РЕТРО
Это настоящая копилка секретов наших бабушек! Здесь вы найдете и народные приметы, и гороскоп, и рецепты вкусных блюд. Благодаря полям для записей вы не забудете дни рождения дорогих вам людей, именины и другие важные даты.
Формат 160х280, 12 листов, спираль.

99 р.

ПОДАРОК за любой заказ!

Набор из 3 стеклянных емкостей в подарок!
Универсальные яркие емкости с крышками пригодятся любой хозяйке – и для хранения продуктов, и для сервировки! Подходят для посудомоечной машины и микроволновки. Материал: стекло, пластик. Размер: 9,1х7,5х4,1 см – 200 мл; 10,5х9х4,9 см – 300 мл; 2,7х11х5,6 см – 500 мл. КНР.

МОЙ МИР
moymir.ru

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

8 (800) 250-21-76

код заказа: **PM-17-329-СВ-КУХ**

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 31.12.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-329-СВ-КУХ. Реклама.

Шоколадные изыски

«Пряный чернослив»



Первоначальный рецепт лакомства был из обычных слив. Я решила заменить их вяленым черносливом. И не ошиблась. Ем вприкуску с чаем и кофе, намазываю на булочки, прослаиваю торты — вкусно!

♦ 250 г вяленого чернослива ♦ 50 г сахара (у меня коричневый) ♦ 100 г темного шоколада ♦ 50 мл воды ♦ щепотка молотого острого перца.

Чернослив заливаю кипятком на 15 мин., отжимаю и измельчаю блендером. Выкладываю в сотейник, добавляю воду и сахар. Нагреваю на малом огне, постоянно помешивая. Как только смесь хорошо нагреется, всыпаю кусочки шоколада и острый перец, перемешиваю. Готовое варенье перекладываю в стерилизованную банку, закрываю крышкой. Храню в холодильнике.

Виктория МАСЛОВА,
г. Полтава. Фото автора

«Нотка экзотики»



Рекомендую такое лакомство в качестве начинки для бисквитных рулетов или же как дополнение к булочке с чаем.

♦ 2 крупных спелых банана ♦ 80 мл сока апельсина ♦ 70-80 г сахара ♦ 100 г темного шоколада.

Бананы чищу и разминаю вилкой в пюре. Добавляю сахар и сок. Варю на среднем огне после закипания 5 мин., постоянно помешивая. Кладу поломанные кусочки шоколада, перемешиваю до его растворения. Кипячу еще 3 мин. Переливаю в банку и закрываю крышкой. Можно хранить в холодильнике до 2 недель.

Наталья ГАВРИЛЕНКО,
г. Носовка. Фото автора

В сезон тыквы обязательно закатываю несколько баночек яркого варенья. Люблю готовить его с курагой и лимоном. Сухофрукты добавляют пикантную сладость, а цитрус не позволяет кусочкам тыквы развариться. Аромат — необыкновенный!



Манная халва

Прекрасный и нежный десерт. В моей семье он пользуется популярностью. Надеюсь, и вам понравится.

♦ 450 г манной крупы ♦ 300 г сахара
♦ 150 г меда ♦ 125 г сливочного масла
♦ 100 г ядер любых орехов ♦ 100 г изюма ♦ пакетик ванилина ♦ 1 л воды.

В сотейник наливаю воду, добавляю сахар и мед. После закипания варю еще 2-3 мин. В кастрюле с широким дном нагреваю сливочное масло, частями подсыпая манку, постоянно помешивая деревянной ложкой. Крупа должна стать светло-коричневого цвета. Добавляю сахарно-медовый сироп и варю 2-3 мин. Кладу рубленые орехи и изюм, перемешиваю. В конце варки всыпаю ванилин. Перемешиваю и выкладываю в форму. Оставляю до остывания.



Мой совет

Можно экспериментировать с добавками и класть в лакомство орехи, сухофрукты, пряности по вкусу.

Светлана МЕТАКСА,
г. Афины. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Интересный вариант десерта, но два продукта делают его чересчур калорийным — сахар и сливочное масло. Сахар советую заменить на фруктозу, причем ее понадобится вдвое меньше. Сливочное масло при термической обработке выделяет канцерогены, которые способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, увеличению холестерина в крови и развитию раковых клеток. Заменить его может... авокадо. Плоды измельчите в блендере и добавляйте вместо масла по рецепту. Авокадо снизит калорийность блюда и обогатит его ненасыщенными растительными жирами, которые являются мощнейшими антиоксидантами. Правда, о долгом хранении такого десерта в данном случае речи идти не может. Манка, благодаря высокому содержанию калия и магния, способствует активному восстановлению работы сердца, также она восполняет нехватку железа и обеспечивает нормальный уровень гемоглобина.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва

Сухое яблочное варенье

Предлагаю рецепт быстрого в приготовлении лакомства из яблок с минимумом сахара. Полезно и детям, и взрослым! Таким способом можно даже из некондиционных плодов сделать «конфетку».

♦ 1 кг кисло-сладких яблок ♦ 250 г сахара
♦ 1 ст.л. молотой корицы ♦ 1 ч.л. лимонной кислоты.

Очищенные от сердцевин яблоки нарезаю тонкими дольками, плотно выкладываю на противень, застеленный пергаментом. Посыпаю корицей, лимонной кислотой и сахаром. Хорошо перемешиваю. Запекаю при 180-200 град. 25 мин. Остужаю. Храню в герметично закрытом контейнере в холодильнике.

Мои советы

Переспевшие «ватные» яблоки не годятся, дольки не будут держать форму. Если хотите получить карамельный оттенок во вкусе, обычный сахар замените коричневым.

Светлана ИНЮШЕВА,
г. Тольятти. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие читатели, признавайтесь, кто знает рецепты такого яблочного варенья, чтобы не оторваться? Не забудем и о красавице-тыкве, ведь из нее тоже получаются чудесные лакомства. Все эти плоды уже заждались на своих полочках в кладовых. Давайте делиться опытом! От нас — гонорар за каждую публикацию.

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



Клюква в сахаре

Такие конфетки хороши как сами по себе, так и в качестве украшения десертов.

- ♦ 1 ст. клюквы ♦ 1 ст. сахарной пудры
- ♦ 1 белок яйца.

Ягоды перебираю, мою, обсушиваю и выбираю для заготовки самые крепкие. Белок слегка взбиваю и кладу в него ягоды. Порциями откидываю их на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. На плоское блюдо насыпаю сахарную пудру, небольшими порциями выкладываю в нее ягоды. Покрываю клюкву пудрой примерно так, как если бы катала снежки, только пальцами. По необходимости подсыпаю еще пудру. Подсушиваю лакомство в духовке при 50 град., при комнатной температуре или в электросушилке. Храню в банках или коробках.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ,
г. Киров



Мини-секреты

Самое вкусное варенье получается из яблок с кислинкой. Если хочешь, чтобы заготовка была с целыми дольками, выбираю фрукты с плотной мякотью. Если нарезала плоды и по какой-то причине варку приходится отложить, обязательно заливаю кусочки холодной водой, чтобы не потемнели.

Валентина ДОБРИНА,
г. Смоленск



Повидло «Цвет янтаря»

Предлагаю рецепт очень вкусного домашнего повидла янтарного цвета. Получается густым, поэтому добавляю его как начинку в пироги.

- ♦ 2 кг очищенных яблок ♦ 2 кг сахара ♦ 1 ст. воды.

У яблок удаляю сердцевину. Если кожа у фруктов толстая, срезаю, тонкую — оставляю. Мякоть нарезаю дольками, складываю в кастрюлю и заливаю водой. Довожу до кипения и варю 5-10 мин. до мягкости. Воду сливаю, а яблоки измельчаю в пюре блендером или пропускаю через дуршлаг. Кладу пюре в кастрюлю, всыпаю 1 кг сахара, перемешиваю. Довожу до кипения и варю на малом огне, периодически помешивая, 40-60 мин. Повидло должно стать янтарного цвета. Добавляю оставшийся сахар, перемешиваю и готовлю еще 30 мин. Горячим раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Ольга РОСТКОВА, г. Клин. На фото — автор с дочкой Милой

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.

С возрастом деятельность клеток-«разрушителей» в организме человека резко активизируется, и угнаться за ними клетки-«строители» уже не в силах. Кости становятся хрупкими, как будто «стеклянными». 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. И делать это можно, например, с помощью кальцийсодержащих средств.

Но тут же возникает резонный вопрос: а какое средство из всего разнообразия лучше выбрать?

1 Во-первых, **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СОЛЬ КАЛЬЦИЯ**. На сегодняшний день, согласно мнению ученых, цитрат кальция является лучшим источником кальция по степени усвоения и отсутствию побочных реакций со стороны сосудов и почек.

2 Во-вторых, кальциевое средство должно содержать **НЕОБХОДИМУЮ СУТОЧНУЮ ДОЗИРОВКУ ВИТАМИНА D₃**, благодаря которому кальций будет всасываться в кишечнике и усваиваться костной тканью.

«Кальций-Актив Цитрат» — яркий пример правильного кальция, принимая который, можно решить проблему дефицита этого макроэлемента и не опасаться неприятных сюрпризов.



цитрат
кальция
+ витамин D₃

www.umelement.ru

Спрашивайте «Кальций-Актив Цитрат»
в аптеках вашего города!

8-800-505-20-02 (по России звонок бесплатный)

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Советы специалиста

Соки — на пользу

❖ Морковный сок полезен благодаря наличию в нем провитаминов А (каротиноидов). Они помогают омоложению кожи, улучшению зрения (особенно сумеречного), нормализации функций желез внутренней и внешней секреции, также благотворно воздействуют на костно-хрящевые структуры, улучшают репродуктивную функцию, противостоят возникновению генетических поломок, мутаций, появлению злокачественных клеток.

❖ Кроме того, морковный сок стимулирует иммунитет, в частности, это отличная профилактика сезонным респираторным вирусным инфекциям (ОРВИ), уменьшает риск заболеваний мочевыводящих путей.

❖ Важно знать, что целебные компоненты морковного сока усваиваются в кишечнике только в присутствии жиров. Поэтому советую дополнять его молоком 2,5-3,5%-ной жирности. При этом лучше не смешивать их, а пить так: глоток сока, пауза, глоток молока и т.д. Сливки, пожалуй, слишком жирноваты, особенно, если есть нарушения со стороны желчевыводящих путей.

❖ Что касается сочетания морковного и яблочного соков, то в свое время проводили исследования, которые доказывали противострессовый и противодепрессивный эффект данной смеси, особенно в межсезонье. Можно отметить и положительное воздействие морковно-яблочного напитка на сетчатую оболочку глазного дна, темпы роста детей.

❖ При наличии хрупкой зубной эмали, кариеса, язвочек на языке и деснах, яблочный сок может усугубить ситуацию. Совет пить его через соломинку, увы, на 100% не работает. Надежнее тщательно прополоскать потом рот чуть теплой водой. В этом смысле морковный сок несколько ослабляет действие кислот яблочного.

❖ Смесью таких соков советую запивать жирные мясные продукты, чтобы улучшить их усвоение и несколько ослабить нежелательные эффекты. Вот только призываю к умеренности — не стоит пить соки литрами.

Владимир СТАРОДУБЦОВ, врач-гастроэнтеролог, г. Орел



Техника в помощь

«Витаминное счастье»

Натуральный яблочный сок, как правило, получается кисловатым, а вот морковь придает ему не только натуральную сладость, но и аппетитный солнечный цвет, приятный привкус. Чтобы сока получилось побольше, яблоки и морковь беру сочные, плотные.

♦ 3 кг яблок ♦ 2 кг моркови ♦ 200 г сахара.

Яблоки перебираю, мою, вырезаю подгнившие места, пропускаю через соковыжималку, время от времени удаляя жмых. Сок переливаю в большую кастрюлю, даю отстояться 10 мин. За это время пена (ее получается много) поднимется наверх и уплотнится. Процеживаю сок через плотную натуральную ткань или марлю, сложенную в 4-5 слоев, которую дополнительно отжимаю. Пропускаю через соковыжималку вымытую морковь. По желанию свежавыжатый напиток фильтрую через сито. Смешиваю оба вида сока, добавляю сахар и, помешивая, нагреваю почти до кипения,

но не кипячу. Горячий напиток разливаю в стерилизованные банки, сразу же закатываю стерилизованными крышками. Переверачиваю и укутываю до полного остывания. Храню в подвале. Выход — около 2,5 л сока.

Мои советы

Если яблоки и морковь у вас сладкие, сахар в сок можете не добавлять. Морковный жмых не выбрасывайте: разложите его в пакетики и заморозьте, при необходимости добавляйте в первые блюда, тушеные овощи, запеканки.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ, г. Витебск. Фото автора

Яблочный компот с базиликом

На трехлитровую банку:

♦ яблоки ♦ 2,5 л воды

♦ 4 веточки фиолетового базилика ♦ 1,5 ст. сахара ♦ 3/4 ч.л. лимонной кислоты.

В банки кладу очищенные от семян и крупно нарезанные яблоки (количество — на свое усмотрение, насколько насыщенный вкус хочу получить). Воду кипячу 7 мин. с базиликом, процеживаю, заливаю в банки, накрываю крышками и оставляю на



20 мин. Жидкость сливаю, добавляю сахар и лимонку, довожу до кипения. Кипящим сиропом вновь заливаю яблоки. Если сиропа мало, доливаю кипятка, закатываю. Укутываю до остывания.

Наталья ГАНИНА, г. Тверь. Фото автора

В маринад

В этом году заготовила ну очень много томатного сока: и так его пьем, и в различные блюда добавляем. Для праздничного шашлыка мой муж и вовсе супермаринад придумал: кладет в домашний томатный сок соль, молотые черный и красный перец по вкусу, чуток сахара, измельченные зубчик чеснока и кусочек корня имбиря. В этой смеси маринует свиные ребрышки, а потом готовит на решетке.

Вкусно, сочно!

Ольга АНТИПОВА, г. Дрогобич

Мы с Михалычем — хозяева экономные, яблочки из компота ни в коем случае не выбрасываем. Для меня они — лучшая начинка в слойки и блинчики. А муж готовит из них острый соус: измельчает яблоки блендером, добавляет соль, молотый перчик, нарезанные кинзу и чеснок, растительное масло. К мясу и особенно курочке — лучшее дополнение!



«Северная» наливка

Когда мой муж приезжает с Севера, привозит не только местные продукты, но и интересные рецепты. Этот — из города Когалыма (Ханты-Мансийского АО). Такую наливку надо делать за 40 дней до предполагаемого события.

♦ 0,6 л фильтрованной воды ♦ 0,4 л качественного спирта ♦ 2 ст. брусники или клюквы ♦ около 1 ст. мелкого сахара.

Особый секрет напитка — в подготовке ягод. Желательно, чтобы они были крупными (можно слегка подморозить). Каждую ягоду протыкаю насквозь толстой иглой — благодаря этому она отдает все соки напитку. Если плоды мелкие, просто слегка разминаю толкушкой. Подготовленную массу всыпаю в 1,5-литровую банку, заливаю спиртом, а затем водой, чтобы до верха банки не доставало примерно 3 см. Всыпаю сахар. Закатываю крышкой. Храню в прохладном темном месте, например, в кладовке в горизонтальном положении 40 дней. Первые две недели периодически встряхиваю банку, чтобы сахар лучше растворился. Готовую наливку процеживаю. И...началось райское наслаждение!

Напиток не только вкусный, но и полезный (в разумных количествах, конечно). Кстати, многие с ложкой охотятся за «пьяной» брусникой или клюквой.

Ирина ДАНИЛОВА, г. Саратов



«Бейлис»

Довольно прохладно отношусь к ликерам, могу с охоточки выпить рюмку раз-два в год — не больше. Но мне нравится добавлять их в выпечку, пропитывать коржи. Как правило, именно для этих целей и готовлю.

♦ 380 мл сгущенного молока ♦ 180 мл водки ♦ 2 упаковки молочного шоколадного напитка (по 200 мл) ♦ 2 стл. растворимого кофе ♦ щепотка ванильного сахара.

Все продукты взбиваю в блендере, переливаю в бутылку и охлаждаю. Напиток можно подавать сразу, но вкуснее получается, если дать ему настояться. Храню в холодильнике.

Мария ЕРЕМЕЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Добавки для рябины

В готовую настойку на рябине всыпаю сахар, обжаренный на сковороде до коричневого цвета (50 г на 1 л). Еще люблю дополнять настоечку травяным отваром. Сушеную мяту или мелиссу заливаю 1 ст. кипятка, выдерживаю на водяной бане 10 мин., процеживаю, немного остужаю и выливаю в настойку. Оставляю напиток «дозревать» неделю в прохладном месте.

Марианна МАРШАЛОВА,
г. Днепр



«Мультифрукт» для взрослых

♦ 0,5 л мультифруктового сока ♦ 250 мл водки ♦ 200 мл сливок ♦ 8 г ванильного сахара ♦ сахар — по вкусу.

В стеклянной банке или бутылке смешиваю водку с соком, добавляю обычный и ванильный сахар. Оставляю в холодильнике на 2 дня, периодически взбалтываю. Перед подачейвливаю сливки и перемешиваю. В бокалы с разлитым напитком можно положить по шарiku ванильного мороженого.

Раиса СУВорова,
г. Эрцен. Фото автора

Клюква под хмельком

Рецепт удачный — проверено! Такой напиток согреет холодными зимними вечерами и придется кстати к праздничному столу.

♦ По 2 горсти сушеных клюквы и шиповника ♦ 1 л водки.

Ягоды перебираю и кладу в бутылку. Заливаю водой и настаиваю минимум 2 недели в темном, прохладном месте. Чем дольше простоят, тем вкуснее! Перед подачей обязательно процеживаю.

Наталья МАСЛОВА, г. Москва. Фото автора



Вопрос-ответ

Хранить долго-долго

— Буду благодарен, если подскажите, как сохранить вино на долгие годы. Обычно держу его в стеклянной бутылке в погребе, но через год оно теряет во вкусе и цвете.

Вадим ДОЛГОРУКОВ, г. Самара

— Чтобы домашнее вино дольше хранилось, как можно лучше очистите его от всех примесей, дрожжей и мелких частичек мякоти плодов, которые остались после активного брожения. На первом этапе вино следует выдержать несколько месяцев и снять с осадка. Если оно осталось мутным, можно дополнительно осветлить напиток, добавив растворенный в воде желатин, бентонит (белую глину) или яичный белок. Через 2-3 недели появится осадок на дне в виде хлопьев. Чистое вино процедите в другую посуду для хранения. Чтобы предотвратить возможные болезни напитка, его можно пастеризовать, укупоров пробками, 10-20 мин. при 50-60 град.

Вино давно минувших дней

— Обнаружили на даче две бутылки с забытым вином из смеси разных сортов домашнего винограда. Стояло оно уже лет 10. В одной бутылке оказался уксус, в другой — неплохое на вкус сухое вино. Но вот незадача — в бутылку с хорошим вином я опустила шланг, который окунала в закислое вино... Наверное, все испортила? Подскажите, что делать с напитком: разлить в бутылки и пить или нужно пастеризовать?

Марина ПОПОВА, г. Набережные Челны

— Если уксус не попал в хорошее вино, а была там только трубка, то ничего страшного. Можно процедить напиток через несколько слоев марли, оценить его вкус и укупорить в чистые бутылки. Храните их горизонтально в темном и прохладном месте. Если вино стабильно и пролежало 10 лет, то и еще полегит.

Антон ЛЕОНИДОВ,
опытный винодел, г. Королев

На коньяке

- 2 кг куриного филе • 300 г сала • 100 мл коньяка • 2 ч.л. соли • 1 ч.л. молотого мускатного ореха • 1 ч.л. молотого кориандра • 1 ч.л. смеси молотых перцев • 3 веточки сушеного тимьяна • чеснок • свиная черева.

Филе и сало нарезаю небольшими кусочками. Добавляю соль, пряности, пропущенный через чесночницу чеснок по вкусу и коньяк. Хорошо перемешиваю и оставляю минимум на 3 часа. Не очень плотно наполняю подготовленную череву фаршем, концы завязываю шпагатом. Кладу в холодильник на 30 мин. или замораживаю впрок. Перед приготовлением накалываю иглой.

Татьяна КОСТЬ, г. Черновцы



«Печеница»

Рис в этом рецепте можно заменить на гречку или пшено. Количество крупы зависит от ваших предпочтений: хотите более насыщенный печеночный вкус — кладите меньше, менее насыщенный — больше.

- 0,5 кг куриной печенки • 0,5 кг свиного фарша • 3 луковицы • 150 г риса, сваренного до полуготовности • 125 мл 15%-ных сливок • 2,5 ст.л. молока • 1 ч.л. молотой сладкой паприки • 0,5 ч.л. молотого черного перца • 0,5 ч.л. сушеного орегано • 0,5 ч.л. молотого мускатного ореха • соль • растительное масло • свиная черева.

Фарш пропускаю через мясорубку с мелкой решеткой, печенку нарезаю средними кусочками. Нарезанный лук пассерую на

растительном масле до прозрачности — не жарю. В конце добавляю паприку. В чашу блендера вливаю сливки и кладу печенку, взбиваю до однородного состояния и частями ввожу мясной фарш. Еще раз взбиваю. Добавляю лук, оставшиеся пряности, соль, молоко, рис и хорошо вымешиваю. Наполняю подготовленную свиную череву, формирую небольшие колбаски. Накалываю иглой. Замораживаю или запекаю.

Елена КОВАЧ, г. Никополь. Фото автора



Свинные колбаски

- 2 кг свинины (шея и задняя часть в равных пропорциях) • 100 г сала • 40 г соли • 2 ч.л. сахара • 300 мл воды • 5 ст.л. крахмала • 2 ч.л. тертого чеснока • 1 ч.л. молотой сладкой паприки • 1 ч.л. молотого кориандра • 1 ч.л. молотого черного перца • 0,5 ч.л. молотого мускатного ореха • свиная черева (около 2 м).

Мясо пропускаю через мясорубку с мелкой решеткой, добавляю соль, сахар, пряности, крахмал и чеснок. Вливаю воду и вымешиваю фарш. Наполняю подготовленную череву (с двух сторон оставляю по 5 см). Кладу заготовку в глубокую посуду, накрываю пищевой пленкой и оставляю в холодильнике на 12 часов. Затем по желанию можно сформовать небольшие колбаски, перекручивая череву. Готовую колбасу готовлю в пароварке или варю, а затем обжариваю.

Татьяна ЧУДОВСКАЯ, г. Одесса. Фото автора

Выпишите на I полугодие 2018 г. «Сваты» и один из новых проектов «Толоки» из серии «Супер» («Суперкухня», «Супердача», «Суперсовет», «Суперсовет. Мое здоровье») и получите календарики, заряженные на удачу и здоровье ясновидящей Марианны Абрамовой, а также подборку отличных кулинарных рецептов! Условия акции ищите в издании «Сваты».



ЧТО И ДЛЯ ЧЕГО ДОБАВИТЬ В КОЛБАСУ



ЛЕД — для сочности фарша.

КРАХМАЛ, МАННАЯ КРУПА — натуральные загустители, делают фарш более плотным.

ЖЕЛАТИН — для особой консистенции, «связывает» компоненты в деликатесе.

МОЛОКО — с ним колбаса будет нежнее.

ЯЙЦО — придает фаршу эластичность, уменьшает потери сочности.

СПИРТ, ВОДКА — придают сочность при готовке.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Зима — самое время баловать домочадцев вкусными и сытными мясными заготовками. Сочные колбаски, ароматное сало, жирная тушенка — короли стола! А что готовите из мяса вы? Ждем писем с проверенными рецептами деликатесов. От нас — гонорар.

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

Сало «Великоленное»

Солила сало разными способами. То так попробую, то эдак... По данному рецепту сало получилось ну очень вкусное: нежное, тающее во рту, ни убавить, ни прибавить.

- 1 кг сырого сала • 2/3 ст. крупной соли • 4 зубчика чеснока • 1 ч.л. сушеного базилика • 1 ч.л. тмина • 1 ч.л. молотого черного перца • 3 лавровых листа.

Сало промываю в холодной воде и обсушиваю бумажным полотенцем. Разрезаю на 4-5 равных частей. В каждой делаю прорезы ножом и вставляю в них нарезанный пластинами чеснок. Смешиваю соль, базилик, тмин и черный перец, добавляю измельченный лавровый лист. Смесь хорошо натираю сало со всех сторон. Кладу куски в сухую эмалированную посуду, промежутки засыпаю оставшейся соляной смесью. Накрываю сложенной в несколько слоев марлей, ее — деревянной доской и ставлю гнет (у меня 3 кг). Накрываю крышкой и ставлю в холодное место. Каждые 3 дня сало переворачиваю. Через 3 недели можно пробовать.



Светлана АВДЕЕВА, г. Москва. Фото автора

В шелухе

Сальце получается нежным, приятного цвета. У лука беру только нижние слои шелухи и ни в коем случае не подпорченные, а самые верхние выбрасываю. Перед тем как положить в кипящий отвар сало и соль, шелуху вылавливаю шумовкой.

Анастасия ФОМИНА,
г. Омск

Вкуснотища на растительном масле

- 300 г свежего сала • 2 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. пряностей по вкусу • 1 ст.л. крупной соли.

Сало нарезаю брусочками одинакового размера. Смешиваю соль, растительное масло, пряности (у меня паприка, кориандр, сушеные томаты, розмарин, смесь перцев, тмин, сушеный чеснок и молотый острый перец). Равномерно распределяю смесь по салу и хорошо перемешиваю. Накрываю пищевой пленкой и оставляю в холодильнике на ночь,



а лучше на сутки. Если решите приготовить впрок, то храните такое сало в стеклянной банке в холодильнике.

Наталья КУРСКОВА,
г. Кропивницкий. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Отличный рецепт, не требующий большого количества времени. Сало — источник жиров, особенно необходимых организму зимой. Оно богато жирорастворимыми витаминами А, Е, D. В свином сале есть арахидоновая кислота, которая помогает организму включить «иммунный ответ» при встрече с вирусами и бактериями. Советую есть сало с салатом из свежих овощей, заправленных нерафинированным подсолнечным маслом и натуральным уксусом — яблочным или виноградным. Кусочек свиного сала (около 30 г) на завтрак с ломтиком черного цельнозернового хлеба или с ржаным хлебом не помешает вам держать диету. Такой завтрак можно себе готовить через день. Но не следует забывать, что этот продукт довольно калорийный и злоупотреблять им не стоит. В противном случае можно спровоцировать ожирение внутренних органов и увеличение подкожного жира. Сало нельзя есть тем, кто болеет панкреатитом и холециститом.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва

Вялим вкусно

Для вяления подбираю мясо с прослойками жира, например, свиной ошеек — тогда готовый деликатес будет сочным. Пряности стараюсь добавлять свежемолотые — аромат станет более выраженным и аппетитным. При подаче нарезаю вяленое мясо очень тонкими ломтиками — такие просто тают во рту!

Лариса КОМАРОВА,
г. Москва



Вяленая свинина

- 2 свиные вырезки (0,8-1 кг) • 0,5 кг соли • 6 ст.л. молотого красного острого перца.

Вырезку промываю, обсушиваю салфеткой и со всех сторон посыпаю солью. Кладу в контейнер, засыпаю оставшейся солью и закрываю крышкой. Ставлю в холодильник на 2 дня. Затем вынимаю и промываю. Сооружаю над раковиной наклонную конструкцию (у меня крышка от кастрюли с доской). Кладу на нее мясо и придавливаю гнетом — доской и чугунком. Оставляю на час. Обсыпаю мясо перцем и заворачиваю в марлю. Оставляю в холодильнике на неделю, периодически переворачивая. Если любите мясо посуше, оставьте в холодильнике дольше.

Анастасия НИКОЛАЕВА,
г. Краснодар. Фото автора

Говядина по-индонезийски

Этот интересный рецепт давно прижился в нашей семье. Закуска получается сытной, отлично подходит к алкогольным напиткам (мы любим с сухим красным вином), также такое мясо можно добавлять в салаты.

- 0,5 кг говядины • 4 ст.л. сахара • 2 ст.л. сока лимона • 1,5 ст.л. молотого кориандра • 2 ч.л. молотого сушеного имбиря • 0,5 ч.л. соли.

Мясо нарезаю длинными брусочками, посыпаю смесью пряностей, соли и сахара, поливаю соком лимона и хорошо перемешиваю. Оставляю в холодильнике на 10-12 часов (лучше — на ночь). Затем достаю мясо из маринада и вялю в духовке на застеленном пергаментом противне в режиме конвекции 6 часов при 70 град., иногда приоткрывая дверцу. Если режима конвекции нет,



то дверцу оставьте приоткрытой на все время приготовления. Обладатели электросушилки могут приготовить мясо в ней на сетчатом поддоне при 60 град. Время приготовления в этом случае — 6-8 часов.

Наталья АНДРЕЕВА,
г. Железнодорожный. Фото автора

Мнение специалиста

Закатывать или вялить?



Вместе с нашим консультантом, врачом-диетологом, нутрициологом Анной КОРОБКИНОЙ из г. Москвы разберемся, какие способы заготовки рыбы позволяют сохранить ценные качества продукта по максимуму.

Консервы

Консервированная рыба — это такой же источник полноценного белка и Омега-3, как и обычные блюда из этого продукта. Плюс в том, что в консервах есть рыбки косточки, которые содержат большое количество биодоступного кальция. Но существуют и минусы. Перед тем как закатывать, например, кильку в томате, тушки обваливают в муке и обжаривают в растительном масле. Какими по качеству были эти продукты, остается загадкой. С точки зрения диетического питания, конечно, лучше не обжаренная рыба, но она менее вкусная.

Что касается шпрот в масле, отмечу: с маслом из консервов мы получаем достаточно большое количество ненужных жиров. При приготовлении шпрот мелкую рыбу без какой-либо предварительной обработки коптят, после чего консервируют. Часто производители используют добавку «жидкий дым», которая небезопасна для здоровья.

Любые покупные консервы — это всегда кот в мешке. Кроме того, многие консервы содержат уксус, который раздражает стенки желудочно-кишечного тракта. От рыбных консервов советую отказаться людям, страдающим заболеваниями ЖКТ, печени и поджелудочной железы.

Вяленая рыба

Увы, во время сушки тушки уменьшаются в весе, жидкость уходит и концентрация вредных веществ возрастает. Вяление не избавляет рыбу и от паразитов. В процессе соления образуются вещества, которые обладают канцерогенными свойствами. Сама по себе сушеная рыба содержит до 14% соли, так как она обезвожена.

Есть ее не рекомендую людям с гипертонической болезнью, болезнью почек, суставов и беременным женщинам. Если все-таки постараться найти плюс, то можно отметить, что соль стимулирует выделение соляной кислоты и улучшает пищеварение в желудке. Еще в вяленой воле есть кальций и витамин Р. Но полезны они только в определенном соотношении, и нужный баланс как раз содержит эта рыба. К сожалению, даже заводская рыба, проходящая шоковую заморозку и хорошее просаливание, не застрахована от порчи.



«Анчоусы? Солим!»

Мой рецепт проверен годами — так солят рыбку все одесские хозяйки. Подают кто как: с картошечкой в мундире, на бородинском хлебушке с зеленым луком, с кислой капусткой, солеными огурчиками и, конечно же, под запотевшую рюмочку. Долго закуска у нас не застывает — все быстро съедаем.

♦ 1 кг анчоусов или хамсы ♦ 3 стл. с горкой соли ♦ 1 стл. сахара ♦ растительное масло.

Соль смешиваю с сахаром, посыпаю промытую рыбу. Через 3-4 часа перекладываю в дуршлаг и мою под проточной водой. Затем чищу от чешуи, внутренностей и костей, удаляю головы. Филе хорошо промываю, обсушиваю бумажным полотенцем и кладу в стеклянную банку, пересыпав горошинами черного перца. Заливаю маслом и ставлю в холодильник.

Лилия ЛЮБИЙ,

г. Симферополь. Фото автора

Горбуша как семга

Дешево

Если хотя бы раз попробуете такую рыбу, будете солить именно так и никак иначе!

Результат просто поражает: недорогая

горбуша превращается в нежную, сочную семгу. Это нереально вкусно, обязательно попробуйте!

♦ 1 кг горбуши ♦ 50-100 мл растительного масла ♦ 5 стл. соли ♦ 1 л воды.

Горбушу чищу, удаляю голову и плавники, нарезаю кусочками (легче это сделать, если рыба не до конца заморожена). Каждый ломтик разрезаю пополам. По желанию удаляю косточки и кожицу. В глубокую миску наливаю кипяченую воду комнатной температуры, всыпаю соль и перемешиваю до ее растворения. Выкладываю рыбу так, чтобы она была полностью в рассоле. Оставляю на 10 мин. — не более, иначе пересолю. Затем кусочки обсушиваю бумажным полотен-

Спешка ни к чему

Замороженную сельдь перед засолкой не пытаюсь разморозить побыстрее — в микроволновке или положив в горячую воду. Вкус заготовки от этого испортится. Кладу тушки в холодильник на сутки и жду, пока они оттают естественным путем. При этом обязательно удаляю жабры, чтобы рыбка не горчила.

Тамара ГОРШКОВА,
г. Нижний Новгород



Ах, селедочка!

♦ Сельдь весом около 300 г ♦ 0,5 луквицы ♦ 150 мл воды ♦ 1 стл. яблочного уксуса ♦ 1-2 ч.л. крупной соли ♦ 1 ст.л. смеси перцев горошком ♦ 2-3 лавровых листа ♦ зерна горчицы и кориандра — по вкусу.

Селедку размораживаю. Для маринада кладу пряности и соль в кастрюлю, заливаю водой, довожу до кипения, вливаю уксус, остужаю. У рыбы отрезаю голову, хвост и плавники, чищу от внутренностей. Аккуратно достаю хребет и крупные косточки. Нарезаю сельдь кусочками, лук — полукольцами. Все складываю вперемешку в поллитровую банку, заливаю маринадом и оставляю на сутки в холодильнике.

Екатерина СЕМИБРАТОВА, г. Ставрополь



цем. Складываю рыбу в контейнер и поливаю растительным маслом. Закрываю крышкой и оставляю в холодильнике минимум на 30-40 мин. Храню там же в закрытом контейнере.

Наталья КАЛНИНА,
г. Тара. Фото автора

В новом выпуске «Мастерской на дому» «Вяжем для мужчин: свитера, кардиганы и шарфы» — для вас самые красивые и оригинальные идеи по вязанию теплых обнов для любимого мужа, сына или дедушки. Очень много крутых идей! Не пропустите! Уже в продаже!



Морковный сыр

Мягкий сливочный вкус с оттенком орехов и прованских трав, нежный кремовый цвет... Подойдет для завтрака, перекуса или праздничного фуршета.

• 1 л 3%-ного молока • 200 г 20%-ной сметаны • 3 яйца • 130 мл морковного сока • 3 ст.л. рубленых ядер грецких орехов • 1 ст.л. крупной соли • щепотка прованских трав. Молоко с солью довожу до кипения. Сметану слегка взбиваю с яйцами в однородную массу, вливаю сок и хорошо перемешиваю. Тонкой струйкой вливаю смесь в кипящее молоко. Варю, помешивая, 5-6 мин. Снимаю с огня и остужаю. Орехи обжариваю на сухой сковороде, добавляю в творожную массу вместе с прованскими травами. Перемешиваю. Откидываю сыр на дуршлаг, застеленный 4 слоями марли, отжимаю. Заворачиваю края марли наверх, ставлю гнет и оставляю на ночь в холодильнике. Храню там же.

Елена ИВАНОВА, г. Саратов. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Если хотите, чтобы цвет у сыра был более янтарным, а вкус — насыщеннее, добавьте к орехам курагу, нарезанную мелкими кусочками. Прованские травы в этом случае исключите из рецепта, так как с курагой они плохо сочетаются. Можно получить десертную версию сыра, всыпав при варке в творожную массу сахар.

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

Диетическая сметана

Рецепт из серии «не поверю, пока не проверю». Дуршлаг ставлю на кастрюлю, застилаю дно бумажным полотенцем в один слой, а его — сложенной вчетверо марлей. Вливаю 1 л обезжиренного кефира и ставлю в холодильник на 8-10 часов. Сыворотка стечет, а в дуршлаге останется вкусная, густая (ложка стоит!) и при этом диетическая сметана.

Светлана ЛАНИТА, Испания

Вопрос — ответ

Сгущенка для ребенка

— Больше всех сладостей внучка любит сгущенку. Готова съесть целую банку в один присест, а невестка и не против, говорит: «Это ведь натуральный продукт, из молока сделан». Я же волнуюсь, как бы не переборщить...

Валентина ОСМОЛОВАЯ, г. Жодино — Сгущенное молоко считается самым безопасным продуктом среди всех сладостей. Но речь в данном случае идет только о качественной сгущенке, изготовленной по ГОСТу, с надписью на банке «Молоко сгущенное цельное с сахаром». В составе не должны присутствовать красители, ароматизаторы, консерванты. Срок хранения такого лакомства — 12 месяцев при температуре 0-10 град.

Деткам на пробу советую давать сгущенку не ранее двух-трех лет, так как она очень калорийная из-за большого количества сахара. Вообще же, мое мнение как специалиста однозначно: чем позже познакомите ребенка со сладостями, тем благоприятнее это скажется на его организме. Сгущенное молоко не может быть самостоятельным десертом, а только добавкой к фруктам, оладьям, блинчикам. Максимальная порция в день — 1-2 ст.л., но уж никак не целая банка. Продукт противопоказан детям с аллергией и индивидуальной непереносимостью.

Елена ЧУРСИНА, педиатр, г. Запорожье

Лакомство родом из детства

Как я дошла до того, что начала готовить сгущенку сама? Жизнь в Будапеште заставила.

Когда я переехала в Венгрию, то первое время очень страдала, что здесь нет некоторых привычных продуктов. Выход из положения был найден: майонез научилась готовить сама за 5 мин. А вскоре стала варить и сгущенку, ведь то, что здесь продается в тубиках, называть сгущенкой невозможно даже под гипнозом. А уж что такое «варенка» и все знают только избранные.

Одно счастье на двоих

Я же с детства к сгущенке отношусь с трепетом и любовью: у нас, гимнасток, в спортивных лагерях это было основное лакомство. В киоске мы покупали банку вкуснятины (чередовали со сгущенным кофе или какао), сверху проделывали две дырочки и постепенно «вымачивали» содержимое. Иногда банку покупали на двоих, и тогда каждый по очереди пил из своего помеченного отверстия. Могли возникать даже ссоры и обиды,

если появлялись подозрения, что подельница тайком «вычмокала» больше положенного. А один раз вообще драку учинили с визгом и тасканием за волосы из-за того, что ночью кто-то подменил полные банки сгущенки на пустые.

Но особым счастьем между девочками считалось лакомиться вкуснятиной из одной банки не с подружкой, а с понравившимся мальчиком, гуляя с ним вечером по набережной. Для таких совместных «вымачиваний» обычно покупали кофейную сгущенку: она бодрила и стимулировала к танцам на соседней турбазе.

Самые простые рецепты

Как оказалось, приготовить сгущенку дома совсем не трудно и не долго, хотя рецептов есть множество, иногда довольно трудоемких. Но я привыкла все упрощать, поэтому выбрала для себя самые простые и дешевые варианты.

Можно приготовить сгущенку из обычного **молока** и **сахара** (и того, и другого по 1 ст.), добавив в эту смесь примерно 30 г **сливочного масла**. Молоко подходит любое, даже кипяченое, правда «вываривать» его придется долго.

Более распространенный вариант: 1 ст. цельного **молока** смешиваю с 3/4 ст. **сухого** и 0,5 ст. **сахара**. Под настроение добавляю порошок **какао**, **растворимый кофе**, **ванилин**. Все нагреваю в толсто стенной кастрюле, а лучше — на водяной бане, чтобы не пригорело, и варю, помешивая, на малом огне. Сначала содержимое будет водянистым, но это не беда. Варю после закипания 15-20 мин.

Когда молоко станет слегка бежевого цвета и немного загустеет, можно выключать огонь — смесь остынет и полностью загустеет в холодильнике. Кстати, и хранится такая сгущенка долго!

Инна МИРОНОВА, г. Будапешт

От гипотонии

Рецепт помогает нормализовать пониженное артериальное давление. Смешайте 2 ст.л. молотого кофе, сок одного лимона и 11 ст.л. меда. Принимайте по 1 ст.л. два-три раза в день через два часа после еды. Курс — до улучшения состояния.

Наталья ЛАНИЧЕК,
пчеловод-травник,
г. Светлоград



Для очищения — свекольный квас

Напиток хорошо очищает организм, нормализует давление, повышает иммунитет.

В трехлитровую банку кладу две натертые на мелкой терке **свеклы**, заливаю охлажденной кипяченой водой по плечики. Настаиваю час, процеживаю через сито. Свекольный настой смешиваю с соком **лимона**, 3 ст.л. **меда** и **сухими дрожжами** на кончике чайной ложки. Оставляю бродить 12 часов. Готовый квас разливаю в бутылки и храню в холодильнике. Пью подогретым по 0,5 ст. в день.

Нина ДРАГУНОВА, г. Ковдар Мурманской обл.

Стол заказов «Домашняя энциклопедия здоровья»



- ❖ «Йога для здоровья»
- ❖ «Исцеляющая сила слова»
- ❖ «Здоровье пенсионера»
- ❖ «Женские болезни»
- ❖ «Ключ к молодости»
- ❖ «Аптекарский огород»
- ❖ «Жизнь без аллергии»
- ❖ «Укрепляем иммунитет, или Секреты долголетия»
- ❖ «Святые, которые лечат»
- ❖ «Влияние Луны на судьбу человека»
- ❖ «100 рецептов красоты»
- ❖ «Рецепты молодости карельского травника»
- ❖ «Судьбу предсказывают руны»
- ❖ «Домашний салон красоты»
- ❖ «Как жить с гипертонией»
- ❖ «Кисты, полипы, папилломы»
- ❖ «Лечение без операции»
- ❖ «Реальные истории излечения от рака»

Чтобы получить выпуски журнала «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»

(цена одного экземпляра **67 руб.**), перечислите почтовым переводом нужную сумму на адрес:

ООО «Толка в России».
Р/с 40702810859020005990,
Отделение
№ 8609 Сбербанк России,
г. Смоленск.
К/с 30101810000000000632,
ИНН 6729013577, КПП
672901001,
БИК 046614632.

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

Вылечила пьющего мужа... сиропом

В 70-е годы прошлого века муж работал на химзаводе, выпускали там чистый медицинский спирт. Ничто не предвещало беды, была крепкая семья, двое детей, но через некоторое время супруг пристрастился к выпивке. А потом и домой стал приносить спирт. Работник он был хороший, знал производство, поэтому ему пытались помочь: дважды кодировали, но этого хватало ненадолго. В итоге ухудшилось здоровье — начали болеть печень, желудок.

Однажды мы дома отмечали 25-летие совместной жизни. Муж напился так, что потерял сознание. Вызвали скорую. В больнице его привели в чувство. В палате лежал пожилой мужчина после инфаркта. Он спросил у меня, как давно пьет муж. Я ответила, что десять лет. И тогда он пообещал, что спасет его. Позвонил своему сыну, и тот привез литровую бутылку горько-сладкого сиропа. Муж стал пить этот сироп, с каждым днем ему становилось все лучше. Самые сильные желудочные боли снабдь снимало за 15 мин. А через 21 день перестала болеть печень, хотя к этому времени развился цирроз. Но самое главное: за эти дни супруг стал равнодушным к спиртному. Вот рецепт сиропа: 2 ст.л. сухих **цветков пижмы** и

2 ст. сухих **цветков тысячелистника** (можно найти в аптеке) заливаю 2 л холодной воды. Настаиваю сутки, затем ставлю на огонь. Как только вода зашумит (не закипит), снимаю с огня. Через пять часов повторяю, не доводя до кипения, процеживаю. На каждый литр отвара добавляю 3 ст. **сахара** и 2 ст.л. **меда**. Хорошо размешиваю, довожу до кипения, кипячу 5-7 минут, снимаю пену. Сироп храню в холодильнике. Принимать нужно по 25 мл утром натощак и вечером перед сном. Литровой бутылки хватает на 21 день, семь дней — перерыв. На курс лечения с перерывами понадобится 3 л сиропа. Месяц отдохнуть и повторить.

Любовь ТЕТЕРИНА,
г. Ливны Орловской обл.



Лечебный ликер

С приготовлением этого напитка придется немного повозиться, но усилия стоят того. Проверено на себе! Эта композиция восстанавливает иммунную систему, нормализует давление, тонизирует нервную систему, помогает выйти из депрессии.

В банку с плотной крышкой кладу **апельсин**, предварительно проколов его кожуру иголкой в нескольких местах. Заливаю фрукт 0,5 л **водки**, добавляю 30-35 жареных **зерен кофе**, столько же кусочков **сахара-рафинада** и несколько бутонов **гвоздики**. Настаиваю две недели в темном месте, процеживаю. Пью по 50 мл 1-2 раза в день, заедая долькой апельсина, грейпфрута или лимона.

Елена КАЛЕНСКАЯ, г. Коростень

Подпишитесь на 1-е полугодие 2018 года сразу на три журнала — «Народный доктор», «Секреты исцеления» и «Суперсовет. Мое здоровье» — и получите уникальные рунические формулы для восстановления здоровья. Подробнее об акции читайте в издании «Народный доктор».



Клюква-спасительница

Этот рецепт помог мне укрепить иммунитет после перенесенного более пяти лет назад инсульта. 1 кг свежей **клюквы** и 200 г сочного **чеснока** пропускаю через мясорубку, добавляю 250 г **меда**, размешиваю и три дня настаиваю в прохладном месте. Принимаю в течение недели ежедневно по 1 ст.л. трижды в день до еды, потом неделя — перерыв, и так, пока не закончится смесь.

Марина ТЕРЕШКИНА,
г. Кемерово



И грипп не страшен

К сезону простуд всегда заготавливаю чесночную настойку, а для повышения иммунитета принимаю вкусную целебную смесь.



Две головки очищенного и мелко нарубленного **чеснока** заливаю в небольшой бутылочке **водкой** так, чтобы покрывала его на 1,5 см, плотно закрываю пробкой и

даю настояться 1-2 дня. Зажимаю одну ноздрю, подношу к другой горлышко бутылки с настойкой и глубоко вдыхаю. Делаю три вдоха-выдоха и меняю ноздрю. И так 2-3 раза. Провожу лечение до пяти раз в день. Обычно значительное облегчение ощущаю уже на вторые сутки. Продолжаю до полного выздоровления. А в сырую холодную погоду и во время эпидемий гриппа дышу этой настойкой перед каждым выходом на улицу — и никакие вирусы мне не страшны.

Раз в квартал, чтобы повысить иммунитет, ем такую смесь. Пропускаю через мясорубку 1 кг свежих или размороженных промытых ягод **клюквы** и два **лимона** с кожурой, но без косточек. Добавляю 1 ст. **меда**, перемешиваю, плотно закрываю и храню в холодильнике. Ем по 1-2 ст.л. с чаем 2-3 раза в день. Все лекарство рассчитано на один курс.

Людия БЫЧКО, г. Речица

Советы специалиста

Гранатовые снадобья

Про целебные свойства граната нашим читателям рассказывает травница Елена МАЛОВА из Подольска, а также делится проверенными рецептами снадобий из этого плода.



❖ Гранат отлично укрепляет стенки сосудов и улучшает кровообращение в целом, полезен для нервной системы. Советую есть его пожилым людям и тем, кто перенес операцию.

❖ Следует обратить внимание на фрукт больным атеросклерозом и малокровием, тем, у кого истощен организм. Витамины и микроэлементы граната помогут справиться с этими болезнями быстрее.

❖ Природные аминокислоты, попадающие в организм благодаря гранату, борются с патологическими клетками.

❖ Дубильные вещества граната хорошо действуют против туберкулезной, дизентерийной и кишечной палочек, а также являются дезинфицирующим средством. Отдельно стоит отметить дубильное вещество танин, которое обладает вяжущим свойством и помогает справиться с диареей.

Сок

Одно из главных его достоинств — очищение организма, благодаря антиоксидантам. Сок помогает нормализовать желудочную деятельность, что особенно актуально после праздников. Также он положительно влияет на аппетит и уровень гемоглобина. Хорошо помогает при респираторных инфекциях, кашле, ангине, желудочно-кишечных расстройствах. Имеет мочегонный и антисептический эффект. Помогает нормализовать кровяное давление.

Зерна

В перемолотом виде помогают снять головную боль и снизить высокое давление. Также способствуют гормональной активности организма. Это народное и действенное средство от глистов: зерна

содержат алкалоиды, которые обладают противоглистным действием.

От глистов. Зерна одного граната подсушите в духовке, затем измельчите в порошок. За несколько минут до еды смешайте с 200 мл любого свежевыжатого цитрусового сока. Пейте трижды в день.

Кожура

Высушенную кожуру измельчайте в порошок, она обладает сильно вяжущим эффектом и способна вылечить энтероколит. Использую порошок в качестве присыпки при царапинах и трещинах на коже.

Отвар из кожуры хорошо помогает справиться с простудными заболеваниями, а также полосканием таким отваром — со стоматитом и кровоточивостью десен.

При расстройстве пищеварения, от поноса, аллергического колита и энтероколита. 20 г высушенных измельченных корок граната залейте 200 мл воды и прокипятите 30 мин. Процедите и пейте по 2 ст.л. до еды два раза в сутки.

Не навреди!

Несмотря на массу полезных качеств, в кожуре граната содержатся и вредные вещества: поэтому прежде чем принимать настои из нее, проконсультируйтесь с врачом. Сок не советую пить тем, кто страдает геморроем и хроническими запорами, а также малышам до года. Детям 4-7 лет разбавляйте концентрированный сок водой.

От СВАТОВ

В №12 «Супердачи» о полезных свойствах граната расскажет кандидат медицинских наук Леонид ЗАХАРЕНКО из Киева. Не пропустите, номер уже в продаже!

При простуде

Мне при простуде облегчает состояние напиток, приготовленный из 0,5 ст. виноградного вина, а также сока, выжатого из половинки апельсина. Добавляю по вкусу сахар или мед, подогреваю и пью маленькими глотками перед сном.

Валерий ИВАНОВ,
травник, г. Гайсин

Вопрос — ответ

Зеленей, мой лук!

Хочу к новогоднему столу вырастить свежий зеленый лучок. Скажите, как получить насыщенно зеленые перья (иногда они почему-то вырастают тусклыми, желтеют)?

Ольга УСТИНОВА, г. Москва

Для получения зелени лука его начинают проращивать за 30-40 дней до необходимой даты. Выбранные для этого луковицы очистите от плохо прилегающих чешуй и аккуратно подрежьте, удаляя шейку, так, чтобы диаметр среза был около 1-2 см. Затем поставьте на проращивание в воду или высадите в грунт. Перья лука с не очень интенсивной окраской или пожелтением — знак того, что растениям либо недостаточно света, либо не хватает азота. Но чаще всего именно нехватка света вызывает пожелтение, поэтому, поставив лук на хорошо освещенный подоконник, вы получите зеленые перья.

Зимние посадки

Осенью не успела посеять овощи под зиму. Можно ли сделать это в оттепель? Ведь последние зимы были довольно теплыми... Каковы вообще оптимальные сроки подзимних посевов?

Ирина МЕЛЬНИКОВА, Сумская обл.

Главная идея подзимнего посева — посеять в такие сроки, чтобы семена перед устойчивыми заморозками успели только набухнуть или проклюнуться, но длина проростков не должна превышать 1 см, иначе растения могут погибнуть. Поэтому в современных климатических условиях, а тем более в оттепель, угадать правильный срок подзимнего посева очень сложно.

Алексей СОБОЛЕВ, кандидат сельскохозяйственных наук, г. Гродно

Погреть перед посадкой

Перед посадкой лука «на перо» раскладываю луковицы в ящике в один слой и прогреваю 24 часа при комнатной температуре на свету.

Юлианна ПУЛЕНКОВА,
п. Таманский
Краснодарского края



«Зимние» огурчики

Чтобы собирать огурчики пораньше, каждый декабрь за неделю до Нового года высеваю их на рассаду.

Хоть овощ с успехом можно выращивать на подоконнике или в теплой лоджии, предпочитаю уже в январе высаживать растения в обогреваемую теплицу. Когда заметила, что для успешного выращивания огурцов в осенне-зимний период в теплице должно быть не только тепло, но и светло, то вместе с обогревом установила и дополнительное освещение. Однако огурцы летнего типа все равно страдали от недостатка света. Проблема решилась, когда я перешла на сорта и гибриды зимнего типа (Марфон, Эстафета). Некоторые производители семян так и пишут на пакетиках — «зимние огурцы». Именно такие гибриды наиболее приспособлены к короткому световому дню, теневынос-

ливы и предназначены для обогреваемых теплиц.

А совсем недавно убрала из теплицы последний, причем обильный, урожай осенних теневыносливых, устойчивых к болезням огурцов-гибридов (Арина, Данила, Подмосковные вечера), которые с промежутками высекала до конца июля. В теплице из стекла и поликарбоната осенью включаю обогрев (панель инфракрасного излучения с автоматическим включением-выключением) только при минусовых температурах. Чтобы сэкономить на электроэнергии, по периметру раскладываю пластиковые бутылки с горячей водой, а в проходах ставлю на брожение 2 бака с навозом и сорняками.

Наталья ДОРОНИНА, преподаватель школы садоводов, г. Москва.



Прочь, грызуны!

Грызуны не переносят резких запахов. Чтобы вредители не добрались до кустов и садовых деревьев и не испортили их, пропитываю бинты березовым дегтем и обматываю ими саженцы. Другой вариант — обматываю стволы мазью Вишневского.

Анна АЛЛЕНОВА,
пос. Сосны Ростовской обл.

Сроки хранения семян овощей

Овощная культура	Срок хранения семян (годы)
Пастернак, сельдерей, лук репчатый	1-2
Лук-порей, любисток, петрушка, укроп, шпинат, щавель	2-3
Морковь, перец, салат	3-4
Баклажан, кольраби, репа, свекла, цветная капуста	3-5
Капуста б/к, брокколи, брюква, редис, редька, томат, тыква	4-5
Горох	4-6
Кукуруза, бобы, фасоль	5-7
Дыня, кабачок, огурец, патиссон	6-8

Раиса МАТВЕЕВА, кандидат биологических наук, г. Минск

Как выбрать семена, подготовить полноценный питательный грунт, горшки и рассадные ящики, создать на подоконнике комфортные условия, предусмотреть средства защиты сеянцев от вредителей и болезней — ответы на эти и другие вопросы вы узнаете в очередном выпуске «Школы цветовода» «100 секретов качественной рассады». Уже в продаже!





Неправильное соседство

Некоторые фрукты выделяют большое количество газа этилен, а он ускоряет созревание наиболее восприимчивых к нему культур. Запомните, продукты из противоположных колонок не стоит хранить рядом.

ВЫДЕЛЯЮТ ЭТИЛЕН



ВОСПРИИМЧИВЫ К ЭТИЛЕНУ



Красавица-тыква

Удобнее всего тыкву хранить в доме: закатил себе под кровать — и бед не знаешь! Но я обычно выращиваю их столько, что никакой мебели не напасешься. Так что на зиму большую часть тыкв отправляю в подвал.

❖ Благодаря толстой коже тыква лежит очень хорошо. Однако, чтобы овощи продержались 5-6 месяцев, некоторые правила все же соблюдаю. Плоды укладываю плодоножками вверх так, чтобы овощи не соприкасались друг с другом. Если на стеллажах не хватило места, кладу тыквы в один слой на пол, на который предварительно стелю солому (слоем в 10-15 см), и ею же накрываю плоды сверху.

В сильные морозы толщину утеплителя увеличиваю.

❖ Во время хранения

слежу за влажностью (оптимальная — 70-85%) — иначе загнивания не избежать. При необходимости помещение проветриваю. Когда несколько плодов забираю на неотапливаемую веранду, обязательно накрываю их тканью — свет для тыкв зимой не товарищ.

❖ В холодильнике нарезанную тыкву держу не более 10 дней. А в морозилке нарезанную кубиками и разложенную по плотно завязанным полиэтиленовым пакетам храню месяц и более.

❖ А еще тыквы сушу: режу на небольшие ломтики толщиной около 1 см, раскладываю на бумаге и оставляю на печке (можно в разогретой до 60 град. духовке), а после фасую по тканевым мешочкам.

Ольга СТИБУК,

д. Ленино Гомельской обл.

Итальянская пассеровка

Во время приготовления такой пассеровки все ароматы и вкусы смешиваются и превращаются в единое целое — наивкуснейшую и аппетитнейшую приправу! Пользуюсь этой пассеровкой очень давно, добавляю практически во все первые, мясные и рыбные блюда. Просто находка!

♦ 0,5 кг лука ♦ 300 г моркови ♦ 200 г стебля сельдерея ♦ 150 мл растительного масла ♦ 1 ст.л. томатной пасты (по желанию).

Овощи чищу, пропускаю через мясорубку или измельчаю блендером. Выкладываю в кастрюлю с толстым дном и заливаю маслом. Довожу до кипения и тушу на малом огне около часа (должен появиться сладковато-карамельный



запах). Измельчаю погружным блендером, раскладываю в силиконовые формочки и замораживаю. Вынимаю из форм и сыпаю в пакеты. Храню в морозильнике. Так удобнее — сразу берешь столько приправы, сколько нужно для конкретного блюда.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ,
г. Волгоград. Фото автора

Вопрос — ответ

Почему овощи в подвале начинают отпотевать и плесневеть? Что при этом делать?

Станислав ВЕРТИН, г. Новогрудок

Когда в подвале сыро

Любая растительная продукция во время хранения не теряет свою жизнеспособность, т.е. продолжает дышать и самосогреваться, в результате чего из овощей выделяется жидкость, и влажность в помещении повышается, а уже на этом фоне появляется плесень. Чтобы избежать заплесневения во время хранения, в подвале нужно наладить хорошую вентиляцию.

...или слишком сухо

У нас в подвале довольно сухой воздух, корнеплоды становятся дряблыми. Как это исправить?

Кирилл ЛАРЧЕНКО, г. Уфа

Самый простой способ — расставить открытые емкости с водой. Она будет испаряться, повышая тем самым влажность воздуха.

Алексей СОБОЛЕВ, кандидат сельскохозяйственных наук,
г. Гродно



Пряный грибной порошок

Если есть возможность, обязательно приготовьте такую приправу: с разными ароматными травами, чесноком, любимыми пряностями — строгих пропорций и правил нет.

♦ 100 г любых сушеных грибов ♦ зубчик чеснока ♦ 2 лавровых листа ♦ 2 бутона гвоздики ♦ 10 г сушеной петрушки ♦ 10 г сушеного укропа ♦ острый перец в стручке — по вкусу ♦ соль.

В чашу блендера кладу грибы, лавровый лист, кусочки острого перца, нарезанный чеснок. Тщательно измельчаю. Добавляю петрушку, укроп и измельчаю еще раз. Всыпаю немного соли и просушиваю все на батарее, в сушилке или духовке, пока смесь не станет абсолютно сухой. Просеиваю через сито. Оставшиеся крупные кусочки измельчаю блендером или кофемолкой. Такой порошок очень хорош в супах, омлетах, кашах.

Надежда ЮРИКОВА,
г. Губкинский. Фото автора

«Он буквально растапливает жиры таким образом, как будто их никогда не было»

1 неделя: 2 чашки «Кофе Минсер Форте» с экстрактом зеленого чая ежедневно – и Ваш вес станет меньше на 5 килограммов!

Дешевле
на 30%

**Ваша фигура уже не будет такой, как прежде.
Один взгляд на весы и в зеркало убедит Вас в этом.**

Это важно: «Кофе Минсер Форте» – это название самого нового продукта, созданного в результате использования новейшей технологии похудения, которая обеспечивает быструю, постоянную и безвозвратную потерю веса. Следует знать, что «Кофе Минсер Форте» посредством растапливания всех жиров выводит их из организма абсолютно, без какой-либо опасности для здоровья, а это означает, что похудение происходит естественным путем и не зависит от пола и возраста.

Конец мучительным диетам, скудно-му и утомительному подсчитыванию калорий!

С «Кофе Минсер Форте» не запрещается никакая пища, поскольку все жиры, которые попали в Ваш организм, начнут перерабатываться и удаляться в течение 24 часов с момента принятия первой чашки настоящего испанского кофе, независимо от того, будут ли это старые жиры, отложившиеся на внутренних стенках организма в течение длительного времени, или жиры, которые отложились недавно. После растворения жира, накопившиеся в организме, удаляются намного легче. Таким простым образом происходит потеря веса без осознания этого процесса.

«Кофе Минсер Форте» растапливает жир, а это значит – преобразует вещества из твердого состояния в жидкое. Вам не хотелось бы растопить и вывести из организма накопленные жиры, как старые, так и новые, расположенные на конечностях, ягодицах, животе? Сегодня это уже возможно!!

**1 упаковка
в ПОДАРОК!**

Очистите свое тело от накопленных жиров!

Компоненты «Кофе Минсер Форте» влияют на снижение уровня сахара в крови.

Одновременно происходит подавление аппетита. Сахар и жир превращаются в энергию. Благодаря уникальной технологии обработки чайного листа в «Кофе Минсер Форте» сохраняются все ценнейшие макро- и микроэлементы, которые делают экстракт зеленого чая эффективным.

Короче говоря: Вы худеете! А следовательно: независимо от пола, возраста, аппетита или уровня физической активности каждая чашка «Кофе Минсер Форте» позволит вам быстро восстановить идеальный вес. Средняя зафиксированная утрата веса – 3-5 кг в неделю при приеме ежедневно 1-2 чашек испанского кофе, который в течение 24 часов растапливает и устраняет миллионы жировых клеток каждый день.

Теперь Вы узнаете, каким образом можно избавиться от лишнего жира

1 Органы в организме можно сравнить с дном реки. Токсины и жиры, переносимые кровью, постепенно накапливаются, превращаясь в слои, которые подобно плотинам перекрывают стенки сосудов, кишечника и тканей. В результате образуется чрезмерный вес, от которого так трудно потом избавиться.

2 Такое прибавление в весе – это не только проблема эстетического характера, но и серьезный риск для здоровья. Вы правы, когда хотите избавиться от накопленных жиров и лишнего килограммов. Вы должны полностью «изгнать» жиры из тела. Они не только утяжеляют Вашу фигуру, но и угрожают здоровью. Все жиры, приклеившиеся к внутренним стенкам, представляют собой серьезный риск возрастания уровня холестерина, а также причину сердечно-сосудистых заболеваний – и не только.

3 «Кофе Минсер Форте» – это быстрое, радикальное и одновременно вкусное решение проблемы. Продукт разблокирует сосуды и орга-

ны, отделяя старые жиры, а потом очищает организм, растапливая их и природным образом удаляя из организма.

4 Результат виден невооруженным глазом. 1-2 чашки кофе «Кофе Минсер Форте» в течение дня выводят из тела по очереди все жиры. Таким образом Вы без малейшего стресса сбросите свыше 5 кг, начиная с первой недели. Вы будете чувствовать себя как те счастливицы, которые могут есть все, что хотят, не прибавляя при этом в весе. В итоге Вы станете действительно стройной!

5 Похудение происходит прежде всего в нижней части тела. Действительно, большая часть людей, принимавших «Кофе Минсер Форте», подтвердила, что он действует особым образом именно на живот, талию, ноги и ягодицы. Активная формула «Кофе Минсер Форте» работает в растапливании накопленных жиров таким образом, чтобы вывести их из организма природным путем. «Кофе Минсер Форте» натуральным образом действует на жиры, называемые «жирами нижних частей тела» (живот, ноги, ягодицы).

6 Похудеть? Да. Но что потом? В итоге Вы почувствуете себя легче даже после поглощения сытной еды. Вы не будете себя чувствовать наполненными, тяжелыми, Вам не будет тесно в Ваших одеждах. Ваше новое тело будет Вам нравиться. Ваш организм по-своему отблагодарит Вас за этот курс «Кофе Минсер Форте»: он будет функционировать как часы. Достигнув своего идеального веса, Вы сможете поддерживать хорошее функционирование своего организма и пить замечательный кофе. Вы останетесь стройными навсегда!

«Могу ли я быть уверенной, что „Кофе Минсер Форте“ подействует и в моем случае?»

«Кофе Минсер Форте» действует таким образом, что не заставляет Вас что-либо делать, поскольку сам растапливает и удаляет жиры с тех мест, на которых они накопились (шея, плечи, бока и многие другие части тела), избавляя Ваш организм от жиров ежедневно, час за часом. Поэтому нет никаких предпосылок сомневаться в том, что «Кофе Минсер Форте» подействует и на Вас.

Форте» – таким образом Вы будете поддерживать свой собственный вес, достигнутый без всяких усилий и усталости, раз и навсегда. Приобретая «Кофе Минсер Форте» по почте, Вы абсолютно ничем не рискуете. В течение приема курса «Кофе Минсер Форте» Вы должны худеть с первой же недели, теряя до одного килограмма в день. В противном случае достаточно будет отправить нам одну пустую упаковку и остальные нераспечатанные в течение 14 дней со дня получения продукта – и цена кофе будет Вам возвращена безо всяких дискуссий. Это Ваша гарантия в отношении этого курса.

«Кофе Минсер Форте» не является лекарством и не вызывает побочных эффектов.

ГАРАНТИЯ. Новый препарат «Кофе Минсер Форте» будет Вам отправлен сразу же после получения Вашего заказа. Если Вы не похудеете, отправьте нам одну начатую и другие не вскрытые упаковки в течение 14 дней, и мы без каких-либо условий вернем Вам их стоимость почтовым переводом. В этом случае Вы можете попросить одну упаковку «Кофе Минсер Форте» бесплатно. **

Итак: – никакого насилия,
– никакой особой диеты,
– никакой усталости.

Внимание! В случае слишком быстрой потери веса следует обратиться за советом к врачу.

Телефон для заказов:
8 (495) 781-42-14

ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (917) 563 99 90

Заказ*** по СМС и электронной почте kofeminc@mail.ru просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Купон заказа
«Кофе Минсер Форте»
Выберите подходящий Вам курс.
Оплата при получении.

Ф. _____
И. _____
О. _____
Индекс _____
Область _____
Район _____
Город/село _____

Ул. _____
Дом _____ кв. _____
Моб.тел. _____

☐ 1-недельный курс
(Похудение 3-5 кг, минус 1 размер)
1 упаковка + 1 бесплатно.
Цена – 790 руб. **вместо 990 руб.**
Код продукта 462 09 05

☐ 2-недельный курс
(Похудение 7-10 кг, минус 2 размера)
2 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 990 руб. **вместо 1490 руб.**
Код продукта 462 09 06

☐ 3-недельный курс
(Похудение 10-15 кг, минус 3 размера)
3 упаковки + 1 бесплатно.
Цена – 1190 руб. **вместо 1590 руб.**
Код продукта 462 09 07

Обработка и упаковка заказа – 239 руб.

Адрес для заказа по почте:
115088, г. Москва, а/я №88
ООО «Лаборатория
клинической иммунологии»
www.kofeminc.com

*Стоимость СМС согласно тарифам Вашего оператора связи. ** Гарантия действительна при доставке почтой. *** Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьим лицам в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рошинская улица, дом 4. ОГРН 1127746134325. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.05.2012. Декларация о соответствии: ТС № RU Д-УАА/78.В.14537 от 04.09.2014. 16+. РЕКЛАМА.

Результат обеспечен – потеря веса от 4 до 6 килограммов уже в течение 1-й недели Не беспокойтесь больше о своем весе! «Кофе Минсер Форте» будет действовать в Вашем организме 24 часа в сутки.

Однако потеря килограммов – это не все. Важно знать, каким образом они были утрачены. Поэтому мы сейчас расскажем Вам, как все это будет происходить.

Все происходит в три этапа, и в результате достигается полный успех:

1-й этап: плоский живот.
Уже с первого дня заметен видимый и конкретный результат. Ваш живот буквально уменьшает свой объем и на глазах становится более плоским, чем до начала курса. Вы буквально на ощупь сможете убедиться, что «Кофе Минсер Форте» хорошо справляется со своей работой.

2-й этап: растапливание.
Уже с первой недели Вы начнете «таять» и убеждаетесь в этом на весах через 2 или 3 дня, когда Вы увидите, что пара килограммов исчезла. Чаще всего это большие массы жира, которые начнут реально уходить из тела после того, как полностью растопятся. Под конец первой недели Вы можете потерять

около 5 килограммов жира, а те части Вашего тела, которые раньше так Вам не нравились, будут сформированы по-новому.

3-й этап: Вы не поправитесь снова.
Вам не нужно будет делать ничего особенного, чтобы снова не поправиться. Ваш организм будет функционировать как у человека, который может есть все и не прибавляет при этом в весе. Вы будете нормально питаться и не поправитесь. Самое важное: если Вы заметите, что немножко прибавляете в весе, выпивайте время от времени 1-2 чашки «Кофе Минсер

Суперхолодец

Из какого бы мяса ни варила холодец, добавляю в кастрюлю шкурки от свиного сала (после варки достаю). Благодаря их железирующим свойствам блюдо получается густым, наваристым.

Алла ЕВДОКИМОВА,
г. Соликамск



Заливное «Переполах в курятнике»

Курицу мою, заливаю водой, чуть солю, довожу до кипения, снимаю пену. Кладу в бульон две очищенные некрупные моркови, в конце варки — еще солю. Готовую курицу и овощи достаю, бульон процеживаю, остужаю, измеряю количество. Добавляю в него желатин (количество зависит от объема жидкости, пропорции смотрю на упаковке), оставляю на 40 мин. Затем на малом огне довожу до кипения, но не кипячу.

Курицу нарезаю кусочками, морковь — кружочками. В форму для заливного кладу свежую зелень укропа или петрушки, половину мяса и моркови, заливаю половиной бульона с желатином. Ставлю в холодильник для застывания, а затем опять выкладывая зелень, мясо, морковь и заливаю оставшимся бульоном. Даю полностью застыть. Опускаю форму с заливным в емкость с очень горячей водой на 1 мин. и переворачиваю на блюдо.

Вера ГУРУЛЕВА,
г. Сморгонь.

На фото —
моя дочь Татьяна

Ароматнее и сытнее

Мою селедку под шубой хвалят все! А хитрость в том, что добавляю в салат измельченный зубчик чеснока и нарезанный кубиками сыр.

Елена КУЛЕШОВА,
х. Северокавказский
Краснодарского края



Буженина с вяленой клюквой

На праздничный стол подаю это мясо как основное горячее блюдо, а на следующий день оно хорошо идет как холодная закуска, если, конечно, хоть что-то останется.

♦ 1 кг свиного окорока ♦ горсть вяленой клюквы ♦ 4 ст.л. готовой горчицы с зернами ♦ 1 ч.л. меда ♦ 1 ч.л. молотой сладкой паприки ♦ 1/4 ч.л. сушеного чеснока ♦ соль ♦ черный молотый перец.

Мясо натираю солью и перцем, оставляю на 2 часа. Затем делаю неглубокие проколы и щедро шпигую клюквой. Обжариваю кусок со всех сторон до румя-

ной корочки. Кладу мясо на пергамент в форму, обмазываю смесью меда, горчицы, чеснока и паприки, неплотно заворачиваю и запекаю в духовке 30 мин. при 240 град., а затем еще час при 220 град. Готовой буженине даю постоять 15 мин., не разворачивая пергамент.

Ярослава ЗЮЗИНА, г. Саянск. Фото автора



«Татарское иго»

Для салата: ♦ 3-4 вареные картофелины ♦ 3 вареных яйца ♦ луковица ♦ 9%-ный уксус ♦ соль.

Для соуса: ♦ 2 ст.л. майонеза ♦ 2 ст.л. сметаны ♦ 100 г твердого сыра ♦ соленый огурец ♦ зелень.

Лук измельчаю, мариную в воде с уксусом. Картофель и яйца по отдельности натираю на терке, солю. Для соуса смешиваю сметану, майонез, тертый сыр, мелко нарезанный огурец, измельченную зелень. Выкладываю слоями картофель, лук, яйца. Сверху распределяю соус. Перед подачей даю салату настояться 2-3 часа в холодильнике и украшаю свежей зеленью.

Яна АФОНИНА, г. Курган. Фото автора

Канаше «По мотивам шубы»

Готовлю такие канашки на один укус — как вариант для фуршета. Но по желанию можно сделать их размером побольше.

♦ 250 г слоеного бездрожжевого теста ♦ небольшая вареная свекла ♦ 1-2 ст.л. сметаны или натурального йогурта ♦ филе слабосоленой сельди.

Тесто размораживаю, не раскатываю, нарезаю прямоугольниками, ножом делаю неглубокие надрезы по периметру каждого кусочка, отступив от края. Выпекаю заготовки в разогретой до 200 град. духовке 20-25 мин. Остужаю. Ножом углубляю надрезы на каждой слойке и снимаю «крышечки» (они не понадобятся). Смешиваю тертую свеклу со сметаной или йогуртом, аккуратно выкладываю в каждую слойку по 1 ч.л. свекльной массы, сверху — по кусочку сельди.

Анна РАДНЯ, г. Нежин. Фото автора



Салат «Праздник к нам приходит»

Мой муж называет кальмаров «ушами». Вот только «салат с ушами» звучит как-то не очень эстетично, зато по вкусу — настоящая бомба!

Для салата: • 2 кальмара • огурец • луковица • 2 вареных яйца • 1-2 помидора (если есть возможность, лучше 10 черри) • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • 1 ч.л. сахара.

Для заправки: • 250 г натурального густого йогурта • 0,5 ч.л. готовой горчицы • 1 ч.л. сока лимона • соль • черный молотый перец.

Кальмаров чищу, варю 2 мин. в кипящей подсоленной воде, остужаю, нарезаю кубиками, так же нарезаю огурец и помидоры. Белки и желтки по отдельности натираю на терке. Нарезанный полукольцами лук 30 мин. мариную в воде с добавлением уксуса и сахара, обсушиваю. Смешиваю все компоненты для заправки.

На блюдо выкладываю листья салата, затем слоями лук, белок, кальмары,



огурец, помидоры. Каждый слой или через слой промазываю заправкой. Посыпаю салат желтком.

Светлана АВДЕЕВА,
г. Москва. Фото автора

Паштет «Брызги шампанского»

Пузырьки шампанского делают этот паштет особенно нежным.

• 0,5 кг куриной печенки • 25 г сливочного масла • 2 зубчика чеснока • 100 мл 20%-ных сливок • 150 мл шампанского • 1 ч.л. сахара • соль • черный молотый перец.

Печенку чищу, мелко нарезаю, обжариваю на масле, постоянно помешивая, 5 мин. Добавляю измельченный чеснок, жарю еще 20 мин., остужаю. Измельчаю печенку в блендере, добавив сливки, а затем — шампанское, сахар, соль, перец. Осторожно перемешиваю до однородности. Выкладываю массу в смазанную маслом форму, накрываю крышкой



или бумагой для выпечки. Запекаю в разогретой до 190 град. духовке.

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

«Мясное кольцо с овощами»

• 0,5 кг смешанного мясного фарша • 150 г черствого батона • 100 мл молока • луковица • яйцо • стручок сладкого перца • банка консервированной кукурузы • 50 г твердого сыра • зелень • соль • черный молотый перец.

Батон без корки замачиваю на 5 мин. в молоке, отжимаю, смешиваю с фаршем, измельченным луком, яйцом. Солю и перчу по вкусу. Половину фарша выкладываю в виде кольца на застеленный

пергаментом противень, распределяю очищенный и нарезанный кубиками перец, кукурузу, зелень, накрываю оставшимся фаршем, сохраняя форму кольца. Выпекаю в разогретой до 200 град. духовке до румяной корочки. За 5 мин. до готовности посыпаю тертым сыром. При подаче в середину кольца выкладываю вареный рис в качестве гарнира.

Жанна КОХАН, г. Новосибирск.
Фото автора



Дорогие читатели, еще раз с наступающим Новым годом! Сегодня мы вместе с хозяйшками наполнили нашу рубрику по-настоящему сытными и праздничными угощениями. Такие украсят любой стол и удивят даже самых взыскательных гостей. Готовьте и не волнуйтесь за результат: наши авторы проверили — все получится!



Торт «Щелкунчик»

Для коржей: • 8 белков • 64 ч.л. сахарной пудры (по 8 ч.л. на каждый белок) • 4 вафельных коржа • 200 г ядер жареного арахиса.

Для крема: • 250 г сливочного масла • 400 г вареной сгущенки • 3 ст.л. коньяка.

Белки взбиваю с пудрой до пышной массы, добавляю измельченный арахис и слегка перемешиваю. Полученную массу намазываю на вафельные листы и выпекаю каждый при 140 град. 25-30 мин.

Для крема взбиваю масло, добавляю вареную сгущенку и коньяк. Тщательно перемешиваю (не взбиваю!). Смазываю коржи, складываю друг на друга. Посыпаю крошкой от печенья, орехов, кокосовой стружки. Украшаю фигуркой из шоколада: растопленным шоколадом рисую на файле, в который вложена картинка, затем аккуратно снимаю заготовку. Даю торту настояться 8-10 часов.

Мои советы

Орехи подойдут любые: грецкие, фундук, миндаль. Коржи не размягчаются, а остаются приятно хрустящими. Я выпекала по 2 листа за один раз, соответственно, взбивала сначала 4 белка, а через полчаса — оставшиеся, чтобы не осели.

Оксана ХЛЮПКА,
г. Киев. 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 полугодических 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 Абравинова 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!



«Новогодний фурор»

♦ Вареная куриная грудка ♦ 100 г феты или брынзы ♦ 3 вареных яйца ♦ стручок сладкого перца ♦ 150 г винограда кишмиш или другого без косточек ♦ майонез ♦ соль ♦ черный молотый перец ♦ зелень петрушки.

Грудку, фету или брынзу, яйца, очищенный от семян перец нарезаю кубиками. Виноград — половинками, крупный — четвертинками. Все смешиваю, солю, перчу и заправляю майонезом. Украшаю зеленью.

Татьяна ДОЛГАЯ, г. Кузнецк. Фото автора

Ох, не зря мы с Михалычем в этом году намотали не один километр по лесу — грибов запасли вдоволь! Зимой очень люблю варить из них суп. Чтобы он получился вкуснее, ароматнее и по вкусу насыщеннее, замачиваю сушеные грибочки в воде, нарезаю, обжариваю на растительном масле и только после этого варю из них бульон.



Печенье «Снежки»

Для теста: ♦ 125 г сливочного масла ♦ 3 вареных желтка ♦ 3 ст.л. сметаны ♦ 150 г муки ♦ 1 ч.л. разрыхлителя теста.

Для глазури и посыпки: ♦ 0,5 ст. сахара ♦ 3 ст.л. 10%-ных сливок ♦ 30 г сливочного масла ♦ сахарная пудра.



Размягченное масло растираю с желтками и сметаной. Добавляю муку с разрыхлителем и замешиваю мягкое тесто. Скатываю его в шар и кладу в холодильник на 30 мин. Делю тесто на небольшие шарики и выпекаю при 180 град. до легкого зарумянивания. Ингредиенты для глазури перемешиваю и довожу до кипения на малом огне.

Остывшее печенье обмакиваю в глазурь, обильно посыпаю сахарной пудрой.

Правильная жарка

Когда жарю нарезанное кусками мясо, не накрываю сковороду крышкой. Под ней пар не уходит, и мясо, скорее, тушится, чем жарится.

Татьяна ГЕРАЩЕНКО, г. Запорожье

Наталья ШИЛОВА,
п.г.т. Хохольский
Воронежской обл.
Фото автора

Помандер

Это отличный вариант ароматного подарка на праздничный стол для каждого гостя. На вымытой кожуре апельсина фломастером наноси разметку будущего узора или надпись (например, имя), зубочисткой прокалываю отверстия в нужных местах и вставляю бутоны гвоздики. Потом из такого фрукта можно приготовить ликер.

Елена ДВОРЦОВА,
г. Самара

Ликер «Аромат зимы»

• 0,7 л водки или коньяка • 300 г сахара
• 3 крупных апельсина • 12-15 зерен кориандра • палочка корицы.

Апельсины мою, обдаю крутым кипятком, обсушиваю. Со всех плодов теркой снимаю цедру, стараясь не задеть белую горькую часть. Кладу цедру, сахар, корицу и зерна кориандра в бутылку. Из апельсинов выжимаю сок и добавляю в бутылку. Вливаю водку или коньяк, взбалтываю. Бутылку плотно закрываю и оставляю в темном месте на 3-4 недели. Раз в неделю взбалтываю. Процеживаю ликер через несколько слоев марли. Переливаю в красивую бутылку или графин для подарка.

Екатерина МОРОЗОВА,
г. Москва. Фото автора

Уже который год радую друзей своими настоечками на целебных травах, к каждой пишу подробную инструкцию. Люба шьет для бутылок чехлы из мешковины, на которые ставим самодельные сургучные печати. Настоящий эксклюзив получается!

Глазированные орешки

• 150 г смеси орехов (грецкие, миндаль, кешью, арахис и пр.) • 2 ч.л. коричневого сахара • 1 ч.л. белого сахара • 3 ч.л. рома (лучше темного) • 1/4 ч.л. молотой корицы • 2 ч.л. сливочного масла • щепотка соли • по щепотке любых пряностей (у меня — мускатный орех, имбирь, гвоздика).

Выкладываю орехи на застеленный пергаментом противень, прокалываю в разогретой духовке 5-7 мин. Смешиваю коричневый сахар, корицу, соль и смесь пряностей. В сковороду наливаю ром, всыпаю белый сахар и чуть нагреваю на среднем огне, добавляю масло, пряности и коричневый сахар с пряностями, помешивая, нагреваю. Когда на смеси начнут появляться пузыри, всыпаю орехи и перемешиваю, чтобы они полностью покрылись глазурью. Выкладываю орехи в один слой на пергамент и остужаю — глазурь должна затвердеть. Храню в герметично закрытом контейнере при комнатной температуре.

Лариса МАТРОСОВА,
г. Чебоксары. Фото автора

Штоллен на смальце

Готовому штоллелю обязательно дайте созреть месяц. Тот батон, который мы разрезали через неделю после выпечки, значительно проигрывал во вкусе тому, который настоялся положенные четыре недели.

• 1 кг муки • 1 ч.л. соли • 40 г свежих дрожжей • 0,5 л молока • 400 г сливочного масла • 150 г свиного смальца • 150 г сахара • 2 желтка • 1 ст.л. тертой цедры лимона • 200 г миндаля • 120 г цукатов • 0,5 кг изюма • сахарная пудра. Просеиваю муку с солью, делаю углубление, добавляю в него дрожжи, смешанные с 125 мл молока. Ставлю в теплое место на 30 мин., накрыв полотенцем. Растапливаю в оставшемся молоке 250 г масла и смалец, соединяю с тестом. Туда же кладу сахар, желтки и цедру. Вымешиваю тесто, пока оно не начнет отставать от миски. Снова накрываю и оставляю на час. Добавляю нарезанные миндаль, цукаты, изюм. Раскатываю в пласт, складываю к центру сначала одну, затем другую сторону теста. Оставляю на ночь! Не раскатываю. Выпекаю на смазанном маслом противне на нижнем уровне духовки при 190 град. 90 минут. Готовый горячий штоллен смазываю половиной оставшегося растопленного масла, посыпаю пудрой. Через 5 мин. опять смазываю маслом и посы-



паю пудрой. Храню, завернув в пергамент, при комнатной температуре.

Мой совет

Сухофрукты советую обдать кипятком, подсушить в духовке и замочить в коньяке на пару суток.

Ирина ЗАВЕЗИОН-ПОГРЕБНАЯ,
г. Одесса. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Штоллен — это традиционная немецкая рождественская выпечка. Если не дать ей «дозреть» необходимый минимум в 4 недели, она будет черствой. А вот выдержанное блюдо — ароматное, с плотной текстурой. Главное, его правильно хранить: после остывания заверните штоллен в пергамент, положите на противень или поднос, замотайте пищевой пленкой. Держите подальше от батареи, в самом прохладном месте квартиры. Чтобы выпечка не испортилась, строго соблюдайте рецептуру.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва



Апельсины «Карамель-шоколад»

Такие карамельные дольки не только преподношу в качестве сладких подарков, но и украшаю ими праздничные десерты.

• 3 апельсина • 250 г сахара • 1 ст. воды • 100 г темного шоколада.

Апельсины мою, нарезаю кружочками толщиной примерно 0,5 см, удаляю косточки. Заливаю 1 л воды и варю на малом огне 10 мин. Откидываю на дуршлаг. Из воды и сахара варю сироп и опускаю в него апельсины. Варю на малом огне, пока кожа не станет прозрачной. Выкладываю кружочки на застеленный пергаментом противень, сушу в духовке 30-45 мин. при 100-120 град. На водяной бане растапливаю шоколад, окунаю в него кружочки апельсинов до половины, выкладываю на лист пергамента, чтобы глазурь застыла.

Евгения ПРОСКУРЯКОВА, г. Москва. Фото автора

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

Сегодня наша «вопросительная» рубрика посвящена полезным сладостям — домашним цукатам. Именно их рецепты просили Наталья ЕРЕМЕНКО из Минска, в доме которой зимой не переводятся грейпфруты, и Надежда КРАВЧЕНКО из Чернигова, собравшая большой урожай тыквы и желающая порадовать внучат вкусеньким.



Грейпфрут: ни грамма горечи

Как-то готовила цукаты из апельсиновой и лимонной цедры, а тут под рукой оказался грейпфрут и стакан яблочного сока с корицей — решила с ними поэкспериментировать. Результат меня просто ошеломил: потрясающие цвет, вкус, аромат! Слегка смущала лишь характерная для фрукта горчинка. Но в итоге все получилось просто отлично. Моему рецепту уже несколько лет, причем готовлю по нему очень часто.

♦ Цедра 1,5-2 грейпфрутов ♦ 1 ст. яблочного сока ♦ 2 ст. сахара ♦ молотая корица ♦ лимонная кислота ♦ 0,5 ч.л. соли.

Аккуратно надрезаю грейпфруты на 4-6 частей и снимаю кожуру. На мелкой терке «счищаю» гляцевую часть, по краям можно чуть оставить — в пределах 3-5 мм. Заливаю цедру примерно 2 л воды, добавляю соль, варю на малом огне 10 мин. после закипания. Сливаю кипяток, кожуру промываю холодной водой и слегка отжимаю. Повторяю процедуру с варкой, промывкой и отжиманием еще 2-3 раза. После последнего отжимания ложкой счищаю оставшиеся волокна. Срезаю гляцевую часть с боков и нарезаю цедру полосками по 0,5 см.

В кастрюлю наливаю сок, всыпаю сахар, довожу до кипения, снимаю пену, если она появится, и кладу нарезанную кожуру. Через 10 мин. после закипания добавляю по вкусу лимонную кислоту и корицу. Варю, пока не появятся пузырьки и сироп не загустеет до кон-



систенции меда. Шумовкой достаю цукаты и раскладываю на пергаменте. Горячий сироп-мёд переливаю в чистую баночку и храню в холодильнике. Подсушиваю цукаты, храню в прохладном месте в стеклянной банке, закрыв ее пергаментом.

Елена ПАНИНА, г. Саратов. Фото автора

Тыквенные ломтики

В отличие от многих подобных рецептов, в моем не надо добавлять воду в процессе приготовления. Кусочки получаются сладкие, как конфетки, хороши для выпечки и десертов. А оставшийся сироп — отличная основа для напитков.

♦ 0,5 кг тыквы (вес уже очищенной) ♦ 250 г сахара ♦ цедра половины апельсина ♦ 0,5-1 палочка корицы ♦ сахарная пудра.

Очищенную тыкву нарезаю кусочками, размер и форма — произвольные.

У меня — небольшие, толщиной около 5 мм, чтобы быстрее высушить. Тыкву пересыпаю сахаром и дожидаюсь, когда выделится побольше сока. Добавляю корицу и цедру апельсина. Варю будущие цукаты три раза по 5 мин. После каждой варки полностью

остужаю. Если собираюсь хранить заготовку в сиропе, то все готово.

Но если мне нужны сухие цукаты, процеживаю сироп, а кусочки тыквы подсушиваю либо в электросушилке, либо в духовке на противне, застеленном пергаментом, при 50 град. Время зависит от толщины ломтиков. Готовые цукаты (они должны быть плотными и немного липкими) обваливаю в сахарной пудре.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ, г. Киров. Фото автора



Если ваш рецепт или совет не помещается на купоне, его можно прислать на отдельном листе или на e-mail: 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.

Заготовки по Луне в 2017 году

Благоприятные дни

5-8 декабря
18-20 декабря
26-29 декабря

Неблагоприятные дни

11-15 декабря
21-25 декабря

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

Подскажите

Хозяйки дорогие, есть ли у кого-то опыт заморозки готовых блюд впрок? Дело в том, что на новой работе у меня предполагаются длительные командировки, а муж, что называется, с кулинарией на Вы. Помощников нет. Вот и посетила меня идея: наготовлю-ка наперед блинов да котлет и заморожу. Но это — капля в море, семью ведь нужно кормить и супами, и кашами, и запеканками... Вот и хотелось бы перенять чужой опыт: что готовите и замораживаете, в каком виде?

Татьяна СИДОРЕНКО, г. Бобров

Дорогие Сваты и все-все читатели, помогите найти рецепт домашнего сыра наподобие маскарпоне — кремowego и жирного. Покупать — дорого, а экспериментировать с незнакомыми и непроверенными рецептами — боязно. А вам я доверяю!

Ирина ПОЛОВЦЕВА, г. Борисполь

Отца одолела боль в суставах. Буду благодарна за рецепты снадобий и народные способы лечения этой напасти.

Валентина РЕБРОВА, г. Зеленоград

НЕ ПРОПУСТИТЕ В 2018 ГОДУ

Подписная кампания на первое полугодие 2018 г. идет полным ходом. А 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», 12382 «Подписные издания «Официальный каталог ФГУП «Почта России»».

Тост

Пьем за дивный Новый год!
Пусть нам радость принесет,
Пусть подарит волшебство,
Ждем его уже давно!
Пьем за счастье и достаток,
За здоровье и добро,
Чтобы было все в порядке,
Сил хватало нам на все.



2018

Следующий номер выйдет 9 января 2018 года. Не пропустите!

Журнал «Сваты. Заготовки» № 12 (32), 5 декабря 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 «ИД «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 22.11.2017 г. в 20.00

Тираж 266 400 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»,

11214 «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

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 опубликовывать 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

Зак. №03936

С 1 по 10 декабря подписка на первое полугодие 2018 года дешевле!*

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	«Пресса России»	«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
ДОМАШНИЕ ЦВЕТЫ	72824	19824	П 1176
ЦВЕТОК	10370	19477	П 1210
СВАТЫ НА ПЕНСИИ	04092	41598	П 1213
НАША КУХНЯ	80115	42938	П 1205

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	«Пресса России»	«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ	72652	19801	П 1198
САДОВОД И ОГОРОДНИК	24972	46357	П 1208
ДЕЛАЕМ САМИ	12660	63246	П 1197

* в этот период пройдет Всероссийская декада подписки

Блинница электрическая погружная Тонкие блинчики одной рукой!

- Антипригарное покрытие
- Диаметр: 20 см
- Мощность: 800 Вт
- Чаша для теста в комплекте



СКИДКА 700 р.
используйте до 11.11.2017



Замесите тесто по любимому рецепту



Опустите блинницу в чашу с тестом



Подождите 10 секунд и блинчик готов!

delimano

№105895651

2499 1799

Решетка для приготовления пищи Заменит пароварку, фритюрницу и дуршлаг!

- Удобно варить любые продукты и быстро вынимать из кипящей воды
- Отогнув ручки вниз – получаете дуршлаг, вверх – корзину для переноски еды прямо на тарелку, горизонтально – Вы получаете пароварку; ручки решетки не нагреваются
- Подходит для любых кастрюль
- Можно промывать и бланшировать овощи и фрукты
- Легко складывается, поместится в любой ящик



2 шт. по цене одной

№ 106028976

999

Кастрюля-кассероль «Сила Камня» Готовьте на плите и в духовке!

- Кастрюля-кассероль изготовлена из эмалированной стали с инновационным покрытием Quantanium, с частями титана и натурального камня.
- Диаметр: 28 см, высота стенок: 7 см
- Объем: 4 литра

delimano



СКИДКА 33%
используйте до 31.12.2017

№ 105950566

2999 1999

Мельница для чеснока Делимано Браво 4 в 1 81 кубик одним поворотом!

Избавит чеснок от шелухи и измельчит его в мельчайшие кубики за доли секунд. Контейнер для хранения не пропустит запах наружу.



Руки без запаха чеснока и на столе полный порядок!



№ 106027861

1199

Шторы «Цветочная лоза» Время обновить интерьер!

- Защищают комнату от прямых солнечных лучей и сквозняка
- Расширяют пространство и создают настроение
- 3D рисунок превратит комнату в королевский сад!

Цветы как «живые»!

- Тип ткани: габардин
- Размер: 150 x 270 см
- Две шторы

НОВИНКА



№ 106067085 **4499**

Автоклав-стерилизатор 2 в 1 «Домашний погребок» Удобный «консервный завод» на кухне!

- Консервируйте домашнюю тушенку из мяса, готовьте на зиму овощные салаты, кабачковую икру, маринованные грибочки, а также фруктовые компоты
- Готовьте консервы сразу в банках, как на промышленном производстве – быстро, удобно и безопасно
- Бак из нержавеющей стали высокого качества, что обеспечит ему долгую и надежную службу.
- Подходит для всех видов плит, даже индукционные
- Аппарат рассчитан на 12 банок



Узнай, как получить товар за 14999 руб. с картой Клуб 5* по Тел.: 8 800 707 60 74

№ 105922316 **19999**

Набор посуды «Рябинка» Душевно и по-русски!

- Кастрюли с хохломской росписью
- Качественная эмалированная сталь
- Можно мыть в посудомоечной машине
- Для всех типов плит



- Объемные кастрюли прекрасно подходят для варки, пассировки и тушения
- Материал: углеродистая сталь
- Объемные и глубокие: 8 л; 5,5 л; 3,5 л
- В комплекте: 3 кастрюли; 3 крышки

№ 105979365

5999 3599

СКИДКА 40%
используйте до 31.12.2017

Ботинки зимние анติскользящие Комфорт и безопасность!

Уникальная модель обуви, снабженная складной антискользящей системой. С ней Вы можете уверенно и твердо ходить по льду, не опасаясь падения.

А при необходимости просто отключить!



СКИДКА 50%
используйте до 31.12.2017

Для него
№ 106030036

Для нее
№ 106030028

4999

9998