

16+

**Сваты**

Все рецепты проверены читателями!

# Заготовки

Толка

№ 8 (28), август 2017 г.

**ВНИМАНИЕ!  
КОНКУРС**

стр.3

**ХИТ СЕЗОНА:**  
вяленые помидоры  
«по-быстрому»**ЭКСКЛЮЗИВ:**  
ткемали — соус  
номер один**НЕОЖИДАННО:**  
сушеные баклажаны**ЭКОНОМНО:**  
цукаты из арбузных  
корочек**НОВИНКА:**  
томаты в перцах**Подпишитесь!**До конца августа  
вы можете досрочно  
выписать «Сваты. Заготовки»  
на первое полугодие 2018 г.  
по старым ценам!

Наши подписные индексы:

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

71234 «Пресса России»

P1214 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2411-0787

17 008 &gt;



9 772411 078008

## Летние припасы: август угощает

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



## Здравствуйте, дорогие!

Согласитесь, оглядываясь назад, мы понимаем: самые сладкие лакомства родом из детства. Из того времени, когда деревья были большими, а родители молодыми. Когда мама с самого утра наполняла огромный таз только что собранными ягодами и принималась колдовать над вареньем. Ах, какой восхитительный аромат шел от этой уже потертой временем, с вмятиной на боку посуды! Ах, как хотелось окунуть в сладкую тягучую массу самую большую ложку и с наслаждением ее облизать! Но всегда добрая мама в данном случае была строга и непреклонна — нельзя, иначе испортишь все волшебство. И ты замираешь над чудо-тазом, терпеливо ожидая главного летнее лакомство — пенку от варенья, целую миску воздушной, тающей во рту сладости.

Что удивительно — проходят десятилетия, а мало что меняется... Уже наши внучата, которые все лето гостят на даче, с утра начинают кружить над тазиком с будущим вареньем и готовят миски побольше. А ведь в отличие от нас, для которых магазинные конфеты были настоящим чудом, современные дети нужды в лакомствах не имеют. И все же не раз признавались: никакие шоколадки и мармеладки не сравнятся с пенкой от маминного или бабушкиного варенья!

Дорогие наши, пока лето, пока сезон, готовьте варенье, а также маринуйте, солите, квасьте, замораживайте и сушите. Зимой — как найдете! А еще спешим поделиться приятной новостью для тех, кто считает деньги и ищет выгоду: **до конца августа вы можете досрочно выписать «Сваты. Заготовки» на первое полугодие 2018 г. по старым ценам.**



**Чета Шевченко:**

Любовь Сергеевна (можно — Любаша) и Михал Михалыч



**И их сваты Богатыревы:**

Мargarита Петровна (Марго) и Анатолий Степаныч.



Каждое лето готовлю нашу любимую икру из рыжиков. Чтобы разнообразить вкус заготовки, экспериментирую и добавляю в нее самые разные пряности — от стандартного лаврового листа и чеснока до сладкой молотой паприки или острого перчика в стручках. Икорку не только закатываю — часть раскладываю по контейнерам и замораживаю. Зимой добавляю в рагу, супы.

## Сливу — в сушку

Внучата обожают сушеные сливы! С удовольствием готовлю для них это лакомство, ведь оно куда полезнее конфет. Выбираю полностью созревшие плоды, крупные нарезаю половинками, а небольшие сушу в теплой духовке целиком с косточками. На 1 кг «суш: и» у меня уходит 4,5-5 кг свежих слив.



Кабачки, которые собираюсь хранить подольше, срезаю, оставляя длинные хвостики, причем срез делаю ровный. Если конец плодоножки будет «растрепанный», то скоро начнет подгнивать.

## Соленые «полосатики»

Как-то посадили арбузы, а погода солнцем не баловала — вкусом полосатые ягоды не порадовали. Но не выбрасывать же их! Нашла выход — засолила. Рецепт прост: закипятила 1 л воды с 3 ст.л. сахара и 1,5 ст.л. соли, процедила. Добавила 4,5 ст.л. 9%-ного уксуса и залила кусочки арбуза в трехлитровой банке. Стерилизовала 20 мин., закатала и укутала до остывания. Кстати, еще один способ маринования арбуза и советы специалиста вы найдете в этом номере.



Огурчики стараемся собирать утром. Мы с Марго проверяем грядки через день, ведь если не срывать уже крупные плоды, они будут задерживать рост новых. Собранные огурцы сразу прячем от солнца, чтобы не завяли.



## Готовим «дом» для урожая

Уже сейчас убираю и проветриваю подвал. Если в хранилище сильная сырость, пользуюсь старым проверенным методом: оставляю в помещении металлическое ведро с тлеющим древесным углем, пока он не потухнет. Так повторяю несколько раз. Замечу еще, что каждые 3-4 года меняю деревянные ящики, полки и перегородки. Овощи и фрукты хранятся на ура!

Сладкий перец с Любашей снимаем, пока он еще светло-зеленого цвета. Такие плоды будут хорошо храниться. Достаточно потом положить их на свет, и они нальются ярким цветом. А вот из уже вызревшего перчика сразу делаем заготовки или блюда на каждый день, а то долго не пролежит.



## Нежнее!

Казалось бы, собрать яблоки и груши — дело нехитрое, но и здесь есть свои нюансы. Снимаю плоды в тканевых перчатках и кладу их в ведро, застеленное мешковиной. Так нежная кожица плодов останется без повреждений и сохранит восковой налет — фрукты будут храниться дольше.



## ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

### «Моя лучшая заготовка»

Дорогие наши! Напоминаем, что конкурс для запасливых хозяюшек в самом разгаре, и у вас есть шанс не только прославиться, но и получить весьма ощутимое денежное вознаграждение за победу. Ждем писем! Условия конкурса крайне просты.

**Задача №1.** Выбрать пару-тройку самых лучших и любимых в вашей семье рецептов заготовок — от солений и маринадов до мясных и рыбных деликатесов, вин и целебных настоек. Конечно же, отдавайте предпочтение угощениям «с изюминкой», которые ни разу вас не подводили.

**Задача №2.** Сделать мини-фотосессию с вашими кулинарными шедеврами. Попросите родственников или соседей сфотографировать вас с заветными баночками либо сами снимите кого-то из родных, причем сделать это можно во время застолья — и для вас память, и для нашего издания подходящий снимок.

**Задача №3.** Перепишите или напечатайте заветные рецепты, сопроводив их небольшим рассказом-визиткой: почему вам по душе именно эти заготовки, откуда узнали рецепт, может, у вас с ним связаны какие-то особые воспоминания?

**Задача №4.** Вышлите рецепты с рассказами, фото, а также свои персональные данные (см. стр. 31) на наш адрес — почтовый или электронный.

А дальше — дело за нами. Мы оперативно опубликуем рецепты заготовок, соответствующие сезону (вот почему уже сейчас можете рассказать, как квасите капусту и мочите яблоки — издания-то мы готовим за несколько месяцев до выхода!), а по итогам конкурса наградим победителей.

Ждем письма до 1 ноября, а итоги подведем в № 12 и с удовольствием наградим победителей:

за I место — 1500 руб.,  
за II — 1000 руб., за III — 600 руб.

Подарки будут отправлены до 31 января 2018 г.

**Адрес для ваших писем:**  
214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты. Заготовки. На конкурс». Ваше письмо дойдет быстрее, если вы отправите его на наш e-mail: [sz@toloka.com](mailto:sz@toloka.com).

Организатором акции выступает ООО «Издательский дом «Толочка» (214000), г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 44. ИФНС: 6730043329, ОГРН 1026701443210. Тел. для справок: (4812) 64-75-65.



### Остро



### «Острячки»

Изумительно вкусно. Особенно понравятся тем, кто любит острое.

Для маринада: • 6 ст. воды • 1 ст. сахара • 2 ст. соли • 1 ст. 9%-ного уксуса • 5-6 ст.л. острого кетчупа.

У огурцов срезаю кончики, замачиваю плоды в холодной воде на пару часов. В 4 стерилизованные литровые банки кладу по 4 зубчика чеснока, лавровому листу и 5 горошин черного перца. Плотно укладываю огурцы (в идеале, конечно, корнишоны). Заливаю кипятком на 15 мин., жидкость сливаю. Для маринада воду с остальными ингредиентами, кроме уксуса, кипячу 5 мин. Выключаю, добавляю уксус. Заливаю огурцы, стерилизую 5 мин. после закипания. Закатываю, переворачиваю до остывания.

Мария ЗАГОРСКАЯ,

аг. Атолино Минской обл. На фото — автор

### Венок под гнет

Поделюсь секретом, которому меня научила еще бабушка — мастерица по домашним разносолам. В их деревне хозяйки при засолке огурцов под гнет клали не деревянный кружок, а сплетенный из веток черной смородины (без листьев) венок. Я тоже так делаю — огурчики хранятся отлично, получаются хрустящими и ядреными.

Наталья КЛЕВЦОВА,  
г. Борисполь

### На конкурс



### Огурцы без сахара

Для маринада на трехлитровую банку: • 1 л воды • 1 ст.л. крупной соли • 3 ч.л. уксусной эссенции.

На дно банки укладываю зонтики укропа, листья хрена с черенками, лавровый лист, 5 нарезанных кусочками зубчиков чеснока, щепотку черного перца горошком. Заполняю банку огурцами и заливаю кипятком на 20 мин. Воду сливаю в кастрюлю, добавляю к ней соль и кипячу. Рассол заливаю до плечиков, добавляю эссенцию и доливаю рассол до самого верха, чтобы чуть перелился через край. Закатываю, переворачиваю, укутываю до полного остывания.

Нина ТИЩЕНКО, г. Наро-Фоминск.

На фото — внук Артем

### Сливовый кетчуп

Рекомендую такой кетчуп под шашлычок, курицу, рыбу, да и просто с кусочком черного хлеба. Обязательно дайте ему настояться от нескольких дней до месяцев, чтобы он в полной мере раскрыл свой вкус.

• 1 кг слив • 1 ст. воды • 250 г кизила • 4 стручка острого перца • 8-10 зубчиков чеснока • по полпучка зелени кинзы, укропа, мяты, базилика, петрушки • 1 ч.л. зерен кориандра • 0,5 ч.л. хмели-сунели • 2 ст.л. яблочного уксуса • соль • сахар • черный молотый перец.

Сливы мою, удаляю косточки. Складываю в чашу мультиварки, заливаю 1 ст. воды, включаю программу «Тушение» на 10-15 мин. Сливы будут готовы, когда начнет отделяться кожица. Блендером измельчаю в однородную массу и готовлю в той же программе 30 мин.

Кизил заливаю 50 мл воды, варю, чтобы отделились косточки, протираю через сито. В блендере измельчаю острый перец, чеснок, зелень, кориандр, добавляю к сливам, всыпаю соль, сахар, кизил, остальные пряности. За 5 мин. до окончания варки вливаю уксус. Довариваю соус, помешивая. Оставляю заготовку на некоторое время в мультиварке в программе «Поддержание тепла» и разливаю в стерилизованные банки. Закатываю, переворачиваю, укутываю до остывания.



### Техника в помощь

Ирина ОБУХОВА, г. Киев. Фото автора



## 4 Соленья и маринады: огурцы



### «Супер»

По этому рецепту огурчики мариновали давно, очень вкусно!

На литровую банку:

- огурцы • 2-3 зубчика чеснока
- 2/3 ст.л. соли • 1 ст.л. сахара • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • 2 бутона гвоздики
- 3 листа черной смородины • средний лавровый лист • 2 дубовых листа • корень и лист хрена • зонтик укропа • 3-4 горошины черного перца.

Огурцы замачиваю на 3-4 часа в холодной воде. На дно банок кладу листья смородины и дуба, чеснок, укроп, нарезанные корень и лист хрена. Выкладываю огурцы со срезанными кончиками. Заливаю кипятком на 10 мин. Воду сливаю, добавляю сахар, соль и довожу до кипения. В каждую банку вливаю уксус, кладу гвоздику, перец и лавровый лист. Заливаю рассолом, закатываю и укутываю до полного остывания. Осенью можно пробовать.

Зоя ПОПОВА, г. Нижний Новгород.

Фото автора

### «Остро-пряные»

На трехлитровую банку:

- 1 кг некрупных огурцов • 5 зубчиков чеснока • 2 зонтика укропа • 4 вишневых листа • 4 горошины душистого перца
- 2 бутона гвоздики • 3 веточки мяты или мятты • 3 веточки душицы (орегано).

Для маринада на 2 л воды:

- 150 мл 6%-ного яблочного уксуса
- 3 ст.л. соли • 1,5 ст.л. сахара.

Огурцы мою, срезаю кончики. На дно стерилизованной банки кладу зонтики укропа, листья вишни, зелень и чеснок. Заполняю огурцами. Заливаю кипятком на 10-15 мин., сливаю его в кастрюлю. Добавляю в эту воду соль, сахар и уксус, довожу до кипения. Заливаю маринадом огурцы, всыпаю пряности. Закатываю стерилизованными крышками, переворачиваю и укутываю до остывания.



Елена КИРЯШИНА,

г. Ульяновск. Фото автора

### Фруктовый привкус

Огурцы люблю солить с яблоком — вкус необычный! На 1 кг овощей беру крепкий зеленый фрукт, нарезаю четвертинками и вперемешку с огурчиками складываю в банку. Добавляю по вкусу листья смородины, малины, мяты. Заливаю рассолом: в 1 л воды кипячу 2 ст.л. соли и 1 ст.л. сахара.

Выдерживаю сутки в комнате, а затем — в холодильнике.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ,  
г. Волгоград

### «Солено-маринованные»

На дно ведра выкладываю: листья смородины, вишни, хрена, эстрагон, зубчики, стрелки и листья чеснока, зонтики укропа, поверх — вымытые огурцы. Затем — опять слой листьев, чеснока и зелени. Накрываю крупными листьями хрена. Заливаю холодным рассолом (1 ст. соли на 5 л некипяченой воды). Кладу деревянный кружок и ставлю гнет. Оставляю на 7-8 дней. Затем снимаю кружок, если есть плесень, удаляю ее. Огурцы раскладываю в банки. В каждую добавляю 9%-ный уксус из расчета 1 ст.л. на литровую банку. Рассол от огурцов процеживаю, кипячу и разливаю в банки. Закатываю, укутываю и остужаю.

Мария БУЛАТОВА, г. Псков

### С красной смородиной

Без уксуса

Моя подруга красную смородину кладет в банку с кистями.

Я беру только ягоды, причем даже замороженные. Ни вид, ни

вкус закатки от этого не меняются.

На трехлитровую банку:

- огурцы • 1-1,5 ст. красной смородины (можно замороженной) • 3 ст.л. сахара
- 3 ст.л. соли • кусочек корня хрена
- по 2 листа черной смородины и вишни.

На дно стерилизованной банки кладу листья смородины и вишни, нарезанный хрен. Заполняю банку огурцами и два раза заливаю кипятком. Затем в слитую воду добавляю соль и сахар, довожу до кипения. В банку с огурцами насыпаю красную смородину, заливаю кипящим рассолом и закатываю. Укутываю до остывания. Храню в прохладном месте.

Наталья ЯКОВЛЕВА,  
г. Витебск

### С кунжутом

Такая закуска прекрасно подходит к шашлыку и под горячительные напитки.

- 1 кг огурцов • 60 мл соевого соуса
- 3 зубчика чеснока • 3 ст.л. винного уксуса • 2 ст.л. острого томатного соуса • 2 ст.л. семян кунжута • 1 ст.л. молотой сладкой паприки • 3 кубика сахара-рафинада • 3 дес.л. и 1 ст.л. соли • растительное масло.

Огурцы мою, обрезаю кончики. Делаю надрезы под углом. Складываю в глубокую миску, посыпаю 3 дес.л. соли, накрываю крышкой и трясусь вверх-вниз. Даю настояться, чтобы пустили сок. Кунжут обжариваю на сухой сковородке до приятного аромата и растираю в ступке. Чеснок измельчаю, смешиваю с кунжутом, паприкой и острым соусом. Нагреваю в сковородке растительное масло, кладу туда чесночную смесь, вливаю отжатый из огурцов сок. Перемешиваю и поливаю огурцы. В кастрюле кипячу 1 л воды, добавляю соевый соус, оставшуюся соль, сахар и уксус. Заливаю овощи. Как только рас-



сол остынет, можно пробовать. Чем дольше стоят, тем вкуснее!

Анна СУРКОВА,  
г. Волгоград. Фото автора





Мы с Любашей тоже солим и маринуем фаршированные баклажаны. А чтобы овощная начинка ненароком не выпала, перевязываем готовые плоды неокрашенной хлопковой нитью. Баклажаны должны быть обязательно спелыми, иначе отменной закуски не получится.

## По-египетски

Вкуснейшая закуска и к обеду, и к «стограммчику»! Если овощи маленькие, подаю целиком, крупные — нарезаю поперек шириной 2-3 см.

- 8-10 баклажанов • стручок сладкого перца • стручок острого перца • 6-7 зубчиков чеснока • 150-200 мл растительного масла • 4-5 ст.л. сока лимона • 1 ст.л. 6%-ного уксуса • 1 ст.л. молотого кориандра • 1 ст.л. карри • 0,5 ч.л. молотого кумина • 0,5 ч.л. молотого острого перца • соль — по вкусу • зелень петрушки.

Баклажаны мою, обсушиваю, смазываю растительным маслом и запекаю на противне, застеленном фольгой, при 200 град. до мягкости. Даю немного остыть и аккуратно удаляю плодоножки, углубление хорошо солю и оставляю на час. Сладкий и острый перцы чищу, мелко нарезаю. Чеснок пропускаю через чесночницу. Петрушку измельчаю. Смешиваю перцы, чеснок, зелень, пряности, лимонный сок, уксус и 50 мл растительного масла. В каждом



баклажане сбоку делаю надрез, немного солю и закладываю внутрь начинку. Фаршированные плоды кладу в пищевой контейнер. Заливаю растительным маслом и оставляю в холодильнике на пять дней. Храню там же.

Венера ОСЕПЧУК,

г. Орехово-Зуево. Фото автора

## «Синенькие» с анчоусами

Я, признаться, не являюсь большой поклонницей блюд, где баклажаны играют главную роль. Люблю их тушенными с другими овощами. Но этот рецепт заинтересовал меня прежде всего интересным маринадом и простотой приготовления. Получилась очень вкусная закуска! Когда стала пробовать, не могла остановиться.

- 0,6 кг баклажанов • 100 мл растительного масла • 4 ст.л. винного уксуса • соль • 2 ст.л. рубленой зелени петрушки • 80 г анчоусов в масле • 2 крупных зубчика чеснока • 1 ст.л. меда.



У баклажанов срезаю плодоножки, кожицу не чищу. Нарезаю кусочками, выкладываю в дуршлаг, посыпаю солью, перемешиваю и оставляю на 30-40 мин. Отжимаю сок, чтобы вышла горечь. Масло смешиваю с уксусом и медом, взбиваю вилкой. Добавляю в маринад измельченные чеснок, анчоусы (можно и без них) и петрушку. Баклажаны обжариваю на растительном масле до золотистого цвета, заливаю маринадом, перемешиваю, накрываю крышкой и ставлю в холодильник на 1,5 суток. Чем дольше стоят, тем вкуснее.

Ольга ХОРЕВА,

г. Москва. Фото автора

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Прекрасный рецепт летней закуски. Молодые баклажаны можно и не натирать солью — горечи в них нет. А вот зрелые лучше вообще вымочить в крепком соляном растворе, а затем промыть под проточной водой. Анчоусы советую добавлять не в маринад, а непосредственно к баклажанам в конце обжаривания: под воздействием температуры они растворяются и прекрасно пропитают своим вкусом основной продукт.

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

## «Пятиминутка»

Баклажаны нарезаю пластинами, посыпаю солью, оставляю на 30 мин., затем промываю. Пластины шинкую соломкой. В кипящую воду добавляю соль и яблочный уксус (по вкусу их должно быть чуть больше нормы), всыпаю по щепотке острого молотого перца и сахара. Немного прогреваю, пробую маринад, всего ли хватает. Кладу баклажаны и варю на малом огне 5 мин. Подаю с растительным маслом и зеленью.

Марина КОВАЛЕВА, г. Мельбурн

## Экспресс-кабачки

### «Шустрики»

Отличная закуска получается: хрустят, как огурчики, и остренькие в меру.

- 1 кг кабачков • 150 мл растительного масла • 6 ст.л. яблочного уксуса • 8 зубчиков чеснока • 2 ч.л. меда • стручок острого перца • зелень укропа • черный молотый перец и соль — по вкусу.

Кабачки нарезаю кружочками толщиной 0,5-1 см. Солю и заливаю кипятком, чтобы полностью были им покрыты. Оставляю до остывания, воду сливаю. Для мариныды смешиваю масло, уксус, мед, измельченные чеснок и острый перец. Кабачки посыпаю молотым перцем, нарезанным укропом и заливаю маринадом. Перемешиваю, накрываю пищевой пленкой и ставлю в холодильник на 4 часа. Перед подачей перемешиваю.



Кристина ПУЗИНА,

г. Тольятти. Фото автора

### «Мятные»

- 2 молодых кабачка • 0,5 л воды • 2 ст.л. винного уксуса • 2 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. соли • полстручка острого перца • 5 зубчиков чеснока • 1-2 ч.л. соевого соуса • 1 ч.л. черного молотого перца • 1 ч.л. сухих пряных трав (на ваш вкус) • 2 веточки мяты.

В воду кладу половину нарезанных листочков мяты, нарезанный острый перец, 3 зубчика чеснока, раздавленных ножом,вливаю уксус и довожу до кипения. Кабачки нарезаю вдоль, а затем кусочками 4-5 см длиной. Всыпаю в маринад, довожу до кипения и варю на малом огне 4 мин. Откидываю на дуршлаг, затем перекладываю в миску или пищевой контейнер. Добавляю оставшуюся мяту и раздавленный чеснок, пряности, соевый соус и растительное масло. Перемешиваю и оставляю при комнатной температуре на 6 часов. После этого ставлю в холодильник.



Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ,

г. Волгоград. Фото автора



## Вяленые помидоры

### С базиликом

- 1,5 кг мясистых помидоров • 2 зубчика чеснока • 2/3 ст. растительного масла • 1 ч.л. крупной соли • 1 ч.л. бальзамического уксуса (если есть) • 2 веточки базилика (у меня — лимонный)
- пряности — по вкусу.



Помидоры разрезаю пополам, если крупные — на четвертинки. Удаляю мякоть с семенами, если она очень водянистая. Выкладываю подготовленные томаты на застеленный пергаментом противень срезами вверх. Посыпаю солью и пряностями. Вялю при 100 град. около 3-4 часов. Периодически открываю дверцу, чтобы выходила влага. Слишком долго вялить не советую, иначе плоды получатся сухими, как чипсы. Готовые помидоры складываю в стерилизованную поллитровую банку, кладу чеснок и базилик. Заливаю растительным маслом, добавляю бальзамический уксус. Храню под крышкой в холодильнике.

Марина ЖИДКОВА,  
г. Курчатов. Фото автора

### Скорые

- 4 крупных мясистых помидора
- по щепотке соли, сахара и молотого перца • веточка розмарина • растительное масло.



Помидоры заливаю кипятком на 1-2 мин., затем опускаю в холодную воду и снимаю кожицу. Нарезаю кружочками, семена удаляю. Выкладываю на застеленный пергаментом противень, посыпаю солью, сахаром и перцем. Сбрызгиваю маслом, посыпаю розмарином. Подсушиваю в духовке при 100 град. около 30 мин., открываю дверцу, выпускаю пар. Увеличиваю температуру до 150 град. и готовлю помидоры еще 20 мин. Затем выключаю огонь и оставляю овощи в духовке на 10 мин. Можно сразу подавать или сложить в баночку, залить растительным маслом с пряностями и хранить под крышкой в холодильнике.

Елена КАЛУГИНА,  
г. Остров. Фото автора

Тем, кто только решил попробовать завялить помидоры, дам совет: выбирайте сорта «Сливка» или «Дамские пальчики». Эти плоды наименее водянистые, с плотной мякотью — то, что нужно для суперрезультата! Не добавляйте синтетический уксус в баночки. Только винный, яблочный или бальзамический.



### В желе

На 5 литровых банок:

- 4 кг помидоров • 250 г лука • 50 г желатина • бутоны гвоздики • душистый перец горошком • лавровый лист • молотая корица.

Для маринада на 2 л воды: • 5 ст.л. сахара • 5 ст.л. 9%-ного уксуса • 2,5 ст.л. соли. В 200 мл холодной воды замачиваю желатин. Помидоры хорошо промываю и нарезаю четвертинками, лук — тонкими кольцами. В литровые стерилизованные банки кладу по 3 бутона гвоздики, 3 горошины душистого перца, лавровому листу и щепотке корицы. Слойками выкладываю помидоры и лук. Кипячу воду с солью и сахаром, снимаю с огня, добавляю распущенный желатин и полностью растворяю в рассоле. За-



Просто

ливаю овощи, вливаю в каждую банку по 1 ст.л. уксуса. Накрываю прокипяченными крышками и стерилизую 20 мин. Закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Жанна ДЯТЛОВА, г. Минск

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Интересный вариант холодной закуски. Если заменить в составе два ингредиента (о них ниже), то заготовка станет еще и полезной. К томатам нет нареканий: они низкокалорийны, в них есть пищевые волокна, много ценных витаминов и минеральных веществ. Помидоры хороши для профилактики заболеваний ЖКТ, сердечно-сосудистой и половой систем организма, укрепления иммунитета и улучшения эмоционального состояния. А вот сахар стоит заменить на фруктозу. Умеренное потребление этого натурального подсластителя способствует укреплению иммунитета, снижению риска образования кариеса и иных воспалений в ротовой полости. Вместо желатина советую выбрать агар-агар. Вкус блюда не изменится, но качество улучшится. Это экологически чистый продукт с нулевой калорийностью.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва

### С бархатцами

Очень интересный вкус у помидоров получается! Бархатцы беру только ярко-оранжевые, низкорослые. Никакие пряности и чеснок для этой заготовки не нужны, благодаря цветам она и так получается необычной на вкус.

В литровые банки кладу по 2 цветка и стебля с листьями бархатцев. Выкладываю помидоры доверху, заливаю кипятком и оставляю на 15-20 мин. Воду сливаю, кипячу и вливаю в банку на 10 мин. Затем готовлю на этой воде рассол: на каждый литр добавляю 1 ст.л. соли и 2 ст.л. сахара. Кипячу, заливаю овощи и в каждую банку добавляю 1 ст.л. 9%-ного уксуса или 0,5 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции. Закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Светлана РОЩИНА,  
г. Днепр. Фото автора

Неожиданно



Тщательный отбор

У меня консервация томатов обязательно начинается с сортировки собранного урожая. Отбираю мелкие и средние помидорки — именно они попадут в баночки. Из крупных готовлю соусы, кетчупы, сок. Зеленые и бурые — для салатов и укрыв. Сочетание в одной банке томатов разных размеров и степени зрелости испортит заготовку.

Людмила КОБРИНА,  
г. Краснодар



МАША



**ВЫПИШИТЕ**  
СВОЕМУ РЕБЕНКУ ИЛИ ВНУКУ!

ЖУРНАЛ

**САША и МАША**

1000 приключений

Я очень люблю  
наше издание! Такое  
веселое, яркое  
и интересное!  
Обожаю бродить  
по лабиринтам  
и находить отличия  
в картинках...

Дорогие мамы и папы! Милые бабушки  
и дедушки! Подарите вашим маленьким  
детишкам суперподарок: выпишите для них  
«САШУ и МАШУ»! Вот увидите, они вам  
скажут СПАСИБО и будут  
дорожить вами еще больше!  
Вспомните себя в их  
возрасте. Ведь вы тоже  
любили разукрашивать,  
разгадывать вместе  
с родителями загадки,  
собирать пазлы,  
вырезать одежки  
для кукол и...  
мечтать!!! Ну, что, мы  
вас убедили? Тогда спешите  
на почту! И подписывайтесь!

А я люблю  
рассказывать  
истории, мастерить,  
путешествовать и  
загадывать загадки,  
а их у нас ой, как  
много! А что  
любит ваш  
ребенок?

**САША и МАША**

1000 приключений



**САША и МАША**

1000 приключений



Я буду  
верным другом  
каждого  
малыша!  
ГАВ!!!

ХВОСТИК



САША

«САША и МАША:  
1000 ПРИКЛЮЧЕНИЙ»  
Подписные индексы:  
**04383** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ  
ПРЕССЫ»  
**71218** «Пресса России»  
**P1220** «Подписные издания»  
Официальный каталог  
ФГУП «Почта России»



## Вопрос — ответ

### Мед как консервант

Люблю заготовку из сладкого перца в медовой заливке. Но прочитала, что мед не рекомендуется нагревать — он теряет свои целебные свойства. Что же делать? Или для данной заготовки это некритично?

Наталья ЯКОВЕНКО, г. Мариуполь

Отвечает шеф-повар Любовь ИВАНОВА, г. Витебск:

— Сладкий перец в медовой заливке — это, действительно, очень вкусная заготовка. Однако мед в данном случае служит вкусовой добавкой и выступает в роли консерванта, а не продукта с целебными свойствами.

### Если мало томатов

Перец люблю консервировать в заливке из протертых спелых помидоров. Но если выдался неурожайный на томаты сезон или они уже отошли, а перец еще нет, заменяю свежие плоды качественной томатной пастой, которую развожу водой до необходимого объема. Вкус заготовки не страдает!

Наталья ЛУЦЕНКО, г. Борисполь

### Досрочная подписка!

Только до 31 августа вы можете написать журналы серии «Самобранка» на первое полугодие 2018 года по самым низким ценам! В период досрочной подписки вы заплатите за издания столько же, как и в предыдущем полугодии.

**«Ароматная выпечка».** Вас ждут рецепты — от сладких пирогов из всех видов теста до домашнего хлеба, а также советы хозяйшек и профессионалов. Выйдет 23 января 2018 г.

**«Салаты и закуски».** Лучшие рецепты от хозяйшек, которые получили наибольшее количество положительных откликов у читателей: сложные слоеные, с хитрой идеей подачи, постные, украшенные к детскому торжеству и будничные — экономные и быстрые в приготовлении. Выйдет 24 апреля 2018 г.

**Поспешите оформить подписку на «Самобранку» на первое полугодие 2018 г. по индексам:**

**12666** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **п2382** «Подписные издания «Официальный каталог ФГУП «Почта России»».



Дорогие наши, а ведь заготовки можно делать с помощью всевозможной кухонной техники — от хлебопечки до пароварки. Не пропустите выпуск «Самобранки» №4 «Рецепты XXI века для микроволновки, мультиварки, хлебопечки», который выходит 10 октября!



### «Цицак»

Такой соленый острый перец прекрасно дополняет мясо и супы, особенно зимой. Слово «цицак» с армянского переводится, как «перец», но не любой, а именно такой: длинненький, тоненький, светлого зеленовато-желтого цвета, на вкус — островатый, но не жгучий.

♦ 2 кг острого зеленого перца ♦ 2 головки чеснока ♦ 5 шт. лаврового листа ♦ 8 вишневых листьев — по желанию ♦ пучок укропа — по желанию ♦ 1 стл. семян кориандра ♦ 15 стл. крупной соли ♦ 5 л воды.



Перец мою, каждый стручок накалываю зубочисткой или вилкой. В 10-литровое ведро наливаю холодную кипяченую воду, всыпаю соль, перемешиваю, чтобы растворилась. Закладываю очищенные зубчики чеснока, лавровый лист, листья вишни, семена кориандра, укроп и перец. Ставлю гнет и оставляю заготовку на 14 дней. Затем раскладываю перчик с пряностями из рассола в стерилизованные банки. Рассол кипячу 1 мин. и заливаю перец. Закрываю крышками. Храню в темном прохладном месте.

### Мои советы

В процессе засолки перец не теряет остроты — учитывайте это, выбирая плоды.

Говорят, что перед засолкой такой перчик неплохо подвялить: немойтый разложить на 1-2 дня на кухонном столе.

Алла ДАВЫДОВА, г. Дергачи. Фото автора

### «Зимний дракон»

Люблю остренькое, поэтому такая заготовка у меня не переводится. В сырые и холодные осенние и зимние дни добавляю ее в салаты — сразу становится тепло. Особенно с ней выигрывает салат из капусты с морковью. Перчик прекрасно хранится при комнатной температуре.

На 0,25-литровую баночку:

♦ 10 стручков острого перца (я беру зеленый и красный) ♦ пол-лимона ♦ 200 мл растительного (в идеале — оливкового масла) ♦ щепотка сушеного измельченного орегано.

В перчатках чищу перец от плодоножек и семян. Очень острым ножом нарезаю стручки вдоль тонкими полосками. Добавляю тертую цедру и сок лимона, всыпаю орегано. Перемешиваю и ставлю в холодильник на час — за это время перец полностью впитает в себя сок. Снова все перемешав, выкладываю массу в сухую чистую баночку. Масло нагреваю почти до кипения, но не кипячу (делаю это в микроволновке: при мощности 850 Вт требуется 2,5 мин.). Сухой чистой ложкой порциями переливаю масло в банку — перец начнет шипеть. Когда волюю все масло, закры-



ваю банку сухой крышкой, укутываю до остывания.

Юрий ВАКАРЧУК, г. Оржев. Фото автора





## «Медовый»

На 0,7-литровую банку: ♦ 650 г сладкого перца ♦ чеснок.

Для маринада на 125 мл воды: ♦ 50 г меда ♦ 4 ст.л. растительного масла ♦ 4 ст.л. яблочного уксуса ♦ 1,5 ч.л. соли ♦ 2 горошины душистого перца ♦ лавровый лист ♦ бутон гвоздики.

Головку чеснока чищу и крупно нарезаю. Перец чищу и нарезаю полосками. В сотейник наливаю воду, добавляю растительное масло, соль, пряности, уксус и мед. Довожу до кипения и частями кладу чеснок и перец. Варю 8-10 мин. на малом огне. Горячий перец выкладываю в стерилизованную банку, прижимая ложкой, прикрываю стерилизованной крышкой и варю следующую часть. Я закладывала перец в три этапа. Когда заполняю перцем всю банку, заливаю его горячим маринадом и сразу закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания.

Ангелика МОСТОВАЯ, г. Кременчуг

## Фаршированный помидорами

Заготовка получается ну очень вкусная! Главное — подобрать овощи по размеру, чтобы перец плотно «облегал» помидорку. Потом достаю их из банки, нарезаю четвертинками — получается долька перца, а в ней помидорка.

♦ Сладкий перец (у меня — сорт «Колобок», он маленький и круглый, как раз под помидорку) ♦ помидоры ♦ чеснок ♦ лавровый лист ♦ черный перец горошком.

Для маринада на 8 банок по 1,5 л:

♦ 4 л воды ♦ 0,5 л 9%-ного уксуса ♦ 0,5 л растительного масла ♦ 6 ст.л. соли ♦ 3 ст. сахара.

Перец мою, чищу от семян, стараясь не повредить стручки, бланширую в кипящей воде 5 мин. Каждый стручок внутри щедро смазываю измельченным чесноком и вставляю помидор. Кипячу ингредиенты для маринада.

На дно стерилизованных банок кладу лавровый лист, перец горошком. Укладываю фаршированный сладкий перец,



заливаю кипящим маринадом. Стерилизую 10 мин. Закатываю.

Татьяна ЮШИНА,  
г. Киев. Фото автора

## Маринованный целиком

Попробовала такой перчик у свекрови — и дар речи потеряла, так вкусно! А больше всего мне понравилось, что возни минимум, зато результат отличный. Муж с аппетитом даже маринад выпил. Спасибо, дорогая свекровушка, за чудесный рецепт.



♦ Сладкий перец ♦ 3 л воды ♦ 0,5 кг сахара ♦ 0,4 л 9%-ного уксуса ♦ 0,5 л растительного масла ♦ 3 ст.л. соли.

Перец мою, каждый стручок накалываю иголкой, заливаю холодной водой, доведу до кипения — перец получается, как бланшированный. Стручки складываю в стерилизованные банки. В воду, в которой они варились, добавляю сахар, соль, масло, нагреваю и перед закипанием вливаю уксус. Кипящим маринадом заливаю перец, закатываю. Переворачиваю, укутываю до остывания.

Екатерина ШЕЛЛ, г. Минск. Фото автора

## Волшебная магия «AsiaSpa. Тайский секрет»

### ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ НОГИ — НЕТ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ТРЕВОГИ!

Устали ноги и вены болезненные?

Станут они как молодые.

Крем «Тайский секрет.

Софора японская»

Снимет отеки и вылечит вены,

Нет этому крему достойной замены!

### БОЛЬНЫМ СУСТАВАМ — ЧУДЕСНОЕ СПАСЕНИЕ!

Суставы заболели, нечего охать,

Попробуй крем «Тайский секрет.

Дьявольский коготь»!

Поможет он без всякого сомнения,

Суставам принесет от боли избавление!



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Тел.: 8-800-200-40-13; Сайт: [www.luchiks.ru](http://www.luchiks.ru)



ТСР/РУД-РУ.АЮ18.8.04559. Реклама

Заказывайте на сайте АРТЕКА.RU  
с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.



## В кисло-сладкой заливке

Этот рецепт мне нравится простотой приготовления.

Любые **грибы** хорошо промываю. Заливаю соленой водой, чтобы удалить мусор и насекомых. Довожу до кипения в чистой подсолненной воде, снимаю пену и варю 10 мин. Достāju шумовкой, промываю и заливаю свежей водой, чтобы только покрыла их (обязательно замеряю количество — это важно для приготовления рассола). После закипания добавляю столько **соли**, чтобы она хорошо чувствовалась. На 1 л воды всыпаю 2 ст.л. **сахара**, кладу **чеснок** и **лавровый лист**. Варю грибы в рассоле 15 мин. В каждую стерилизованную пол-литровую банку всыпаю 1 ч.л. **семян горчицы**, 2 бутона **гвоздики**, 3-4 горошины **душистого перца**, 2 кружочка **моркови**, нарезанный пластинами зубчик **чеснока**. Раскладываю горячие грибы, сверху добавляю по кольцу **лука**, несколько пластин **чеснока** и 1 ст.л. **9%-ного уксуса**. Закатываю и укутываю до полного остывания. Можно пробовать уже через 2-3 недели.



Ирина НАГОРНАЯ,  
г. Таганрог. Фото автора

## «Надежные»

Мне этот рецепт нравится тем, что приготовленные по нему грибы хорошо хранятся.

Собранные **грибы** чищу и мою. Варю 20 мин. в 2%-ном растворе **соли** (20 г на 1 л воды). Откидываю на дуршлаг и горячими раскладываю в пол-литровые стерилизованные банки. Заливаю кипящим маринадом: на 1 л воды беру 2 ст.л. **сахара**, 4 ч.л. **соли**, 3 ч.л. **уксусной эссенции**, 3 **лавровых листа**, 6 горошин **черного перца**, 3 бутона **гвоздики**. Закрываю крышками, остужаю и храню в холодильнике.

Галина ДУРНОВЦЕВА,  
с. Путино  
Пермского края

## По правилам

Правильно приготовленная грибная икра — настоящий деликатес! Всегда слежу, чтобы грибы в такой заготовке составляли не менее половины всех продуктов

— это залог насыщенного вкуса. Не готовлю икру из старых, перезревших грибов. А вот консистенцию выбираю по желанию, измельчая массу в пюре или оставляя небольшие кусочки. Храню заготовку не более года.

Лариса КОЖУХОВА, г. Тверь

В грибной сезон обязательно сушим белые, лисички, маслята, подберезовики. Мыть грибочки перед сушкой не рекомендую, чтобы они не потеряли свой неповторимый аромат. Чищу их от мусора ножом или мягкой тканью. Вымыть уже высушенные грибы можно непосредственно перед готовкой.



## Без уксуса



## Икра из маслят

• 1 кг маслят • 0,8 кг лука • 150 мл растительного масла • головка чеснока  
• 1 ч.л. сахара • 1 ч.л. черного молотого перца • 1,5 ч.л. соли • душистый перец горошком • гвоздика • лавровый лист.  
Грибы чищу, промываю и варю в слегка подсолненной воде. Откидываю на дуршлаг. Затем пропускаю через мясорубку. Отдельно измельчаю в мясорубке лук и обжариваю на растительном масле. Добавляю грибы и тушу около часа. Всыпаю соль, сахар, молотый перец, пропущенный через чесночницу чеснок и перемешиваю. На дно стерилизованных банок кладу лавровый лист, перец горошком, гвоздику. Выкладываю икру, закрываю закручивающимися крышками. Храню в холодильнике не более полугода.

Ярослава ЗЮЗИНА, г. Саянск. Фото автора

## Маринованные белые

Грибочки стараюсь выбирать некрупные, крепкие. Заготовка отлично хранится в темном и сухом месте.

• 1 кг белых грибов.  
Для маринада: • 2 ст.л. крупной соли  
• 1 ст.л. сахара • 70 мл 9%-ного уксуса  
• 10 горошин душистого перца • 5 лавровых листьев • палочка корицы • 5 бутончиков гвоздики • 5 коробочек кардамона  
• по 1 ст.л. семян горчицы и семян укропа.

Грибы промываю, крупные нарезаю, мелкие оставляю целиком. В большой кастрюле кипячу много воды. Кладу грибы, довожу до кипения и варю 5 мин., сливаю. Грибы промываю. В 1 л воды кипячу 150-200 г соли, кладу грибы, довожу до кипения, снимаю пену и варю 20 мин. Отбрасываю грибы на дуршлаг, промываю.

Для маринада в 1 л воды всыпаю соль и сахар, кладу лавровый лист, корицу, семена укропа и горчи-



цы, раздавленный кардамон, перец и гвоздику. Довожу до кипения и варю 5-7 мин. Добавляю грибы и готовлю 7-10 мин. За 3 мин. до окончания варки вливаю уксус. Никогда не раскладываю грибы в банки сразу, а оставляю их на ночь в маринаде под крышкой. Как правило, на следующий день грибы по вкусу слегка недосоленные. Я добавляю соль и уксус по вкусу, довожу грибы до кипения и раскладываю в стерилизованные банки. Закатываю, переворачиваю и укутываю.

Виктория ПАНЧЕНКО,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Грибы — отличный источник белка: по его содержанию они превосходят мясо в три раза и яйца в два. В них также есть витамины, особенно много витамина D. Боровики содержат природные ферменты, способные расщеплять жиры. На долгое время они избавляют и от чувства голода. В тандеме с пряностями, указанными в рецепте, блюдо приобретает бактерицидные и иммуномодулирующие свойства. Такую закуску лучше не есть вечером: соль в ее составе задерживает жидкость, что может привести к образованию отеков.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва





# Народный доктор

— для тех, кто заботится о своем здоровье!



## Что такое «Народный доктор»? Это:

- встречи с лучшими травниками, фитотерапевтами, целителями;
- эффективные диеты для похудения и профессиональные рекомендации по питанию при различных заболеваниях;
- компетентные консультации специалистов;
- и наш безусловный козырь — проверенные рецепты лечения, присланные читателями.

Расскажите об этом своим родным, знакомым, соседям — возможно, им тоже пригодится такая полезная информация. А лучше, конечно, подписаться, чтобы ничего не пропустить! Подписку можно оформить с любого месяца.

## Подписные индексы:

**12655** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

**63247** «Пресса России»

**П1201** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»





## «Генеральский»

Из вашего издания многое опробовала. Спасибо за работу, делаете доброе дело. Я сама занимаюсь заготовками более 30-ти лет: собираю рецепты, экспериментирую. Бывает, закрываю по 200 банок — все зависит от урожая! Делюсь рецептом вкусного салата, овощи в нем остаются хрустящими.

• 1 кг огурцов • 1 кг помидоров • 300 г моркови • 300 г капусты • 300 г сладкого перца • 300 г лука • 100 мл растительного масла • 8 ч.л. сахара • 4 ч.л. уксусной эссенции • 4 ч.л. соли.

Огурцы нарезаю кружочками, если крупные — половинками кружочков, помидоры — дольками, капусту и перец — соломкой, лук — полукольцами. Морковь натираю на крупной терке. Все смешиваю, добавляю соль, сахар, эссенцию и растительное масло. Перемешиваю и оставляю на 2-3 часа. Затем опять перемешиваю и плотно раскладываю в стерилизованные банки. Стерилизую поллитровые банки 20 мин., литровые — 30 мин. Закатываю.

Нина БАЛАШОВА, г. Осташков



## «Огурцы-молодцы»

• 5 кг огурцов • 2,5 кг помидоров • 1 кг сладкого перца • 200 г сахара • 200 мл 6%-ного уксуса • 200 мл растительного масла • 3 ст.л. с горкой соли • чеснок — по вкусу.

Помидоры чищу от кожицы, перец — от семян. Пропускаю эти овощи через мясорубку. Добавляю сахар, ук-

сус, соль, растительное масло и варю 15 мин. Кладу нарезанные кружочками огурцы и варю еще 10 мин. Затем всыпаю измельченный чеснок. Раскладываю массу в стерилизованные банки, закатываю и укутываю до полного остывания. Выход — 8 л.

Наталья ДЕРЮГИНА, г. Самара

А вы пробовали огурцы и помидоры в сочетании с грибами? Лично убедилась, что это весьма удачное соседство! Готовлю как обычное лечо: овощи (помидоры, огурцы, лук) тушу на растительном масле около 30 мин. Добавляю вареные грибы, соль и сахар. Готовлю еще 30 мин., вливаю уксус и закатываю. Попробуйте!



## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Мы знаем, как сохранить вкус лета до самой зимы — всего лишь надо закатать в баночку салат из налитых солнцем овощей! А какие у вас самые любимые сочетания? Делитесь своими проверенными рецептами, а мы в свою очередь отблагодарим вас денежным вознаграждением!

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

## «Лето в банке»

Набор продуктов рассчитан на пять трехлитровых банок.

• 2 кг огурцов • 5 кг бурых помидоров • 1 кг спаржевой фасоли • 15-20 зубчиков чеснока • некрупный вилок капусты • некрупный арбуз • морковь • 2 стручка сладкого перца • 5 ч.л. уксусной эссенции • сахар • соль • пучок зелени укропа. Для заливки на 1,5 л воды: • 10 горошин черного перца • 2 лавровых листа.

На дно банок кладу 3-4 зубчика чеснока, немного укропа, затем слоями — огурцы, помидоры, ломтики капусты, небольшие дольки арбуза. Пустоты заполняю спаржевой фасолью, кружочками моркови и полосками сладкого перца. Воду кипячу с перцем и лавровым листом, заливаю

овощи по горлышко. В каждую банку добавляю по 5 ч.л. без горки соли, 3 ч.л. сахара и 1 ч.л. эссенции. Стерилизую с момента закипания (строго!) 15 мин. Закатываю и укутываю на сутки.

Елена ШУЛИКА, ст. Новоплатнировская Краснодарского края



## «Веселое ассорти»

Очень вкусно получается! А уж как колоритно!

На трехлитровую банку: • патиссоны • помидоры (обычные и черри) • огурцы • цветная капуста • чеснок • разноцветный сладкий перец • зонтики укропа • листья смородины • лавровый лист • черный перец горошком • душистый перец горошком • бутоны гвоздики • семена горчицы.

Для маринада на 1 л воды: • 120 г сахара • 1,5 ст.л. соли • 1,5 ст.л. уксусной эссенции.

Овощи мою, патиссоны, перец и чеснок чищу. Перец нарезаю дольками, патиссоны — кусочками. Капусту разделяю на соцветия. На дно банки кладу листья смородины, лавровый лист, укроп, чеснок и черный перец горошком (количество произвольное). Заполняю овощным ассорти, сверху добавляю бутон гвоздики, горошину душистого перца и щепотку семян горчицы. Для маринада кипячу воду с солью и сахаром. В конце вливаю эссенцию. Горячим вливаю в банку, стерилизую 15 мин. и закатываю. Укутываю до остывания.

Мария БУЛАТОВА, г. Псков. Фото автора

## Встряска для чеснока

Когда готовлю остренькое лечо и нужно очистить много чеснока, пользуюсь таким способом. Сильно надавливаю на чесночную головку сверху, кладу в металлическую миску, накрываю другой такой миской, чтобы зубчики не высыпались, и энергично трясусь несколько минут. Чеснок очищен!

Татьяна ДЕМЬЯНОВА, г. Санкт-Петербург



## Лечо... Ах, лечо!

Сочный, мясистый сладкий перчик наливается сахаром. Особенно люблю красный и желтый. Каждое лето дарит встречу с этим овощем. И каждый раз тороплюсь закатать в банку ароматный кусочек солнца.

Лечо полюбилось в нашей семье сразу, как только в суровых условиях дефицита заветная баночка венгерских консервов попала на стол. Сколько опробовано книжных рецептов! Рукописные варианты тоже были в большом спросе. У каждой хозяйки — свой заветный рецепт, кто-то делал из этого великую тайну, кто-то щедро делился. Так и собиралась по рецептику, по крупицам домашняя кулинарная коллекция. Самые удачные рецепты лечо — от подруг.

*От Валентины*

Выбираю 1,5 кг мясистых и зрелых **красных сладких перцев**, мою, обсушиваю, нарезаю полосками. А вот здесь внимание! Нарезка в лечо — весьма важная составляющая. Не люблю совсем мелкие кусочки: разварятся — превратятся в соус. 1 кг **помидоров** чищу от кожицы, нарезаю дольками. Крупно шинкую 250 г **лука**. Все овощи складываю в большую эмалированную кастрюлю, заливаю 1/3 ст. фильтрованной **воды** и варю на малом огне 10 мин. **Солю и перчу** по вкусу.

Банки мою с содой, стерилизую в кипящей воде или духовке. Раскладываю в горячие банки лечо, стараясь, чтобы жидкость была сверху, накрываю прокипяченными крышками и стерилизую в большой кастрюле с кипящей водой: банки 0,5 л — 20 мин., литровые — 40 мин. Закатываю.

*От Светланы*

**Совсем другой вкус, абсолютно новые нотки. Подруга добавила чеснок и сахар, зато убрала из рецепта лук.**

• 10 крупных стручков сладкого перца  
• 3 кг помидоров • 5 крупных зубчиков чеснока • 1 ст. сахара • 1 ст.л. соли.

Половину всех помидоров и весь сладкий перец мою и нарезаю соломкой. Измельчаю чеснок. Овощи смешиваю, варю 10 мин., затем добавляю остальные нарезанные помидоры, соль и сахар. Варю еще 10 мин. и разливаю горячее лечо в стерилизованные банки. Закатываю.

*Жанна МАГИНЯ,  
г. Волгоград*

**Так  
вкуснее!**

Ни в коем случае не переварите лечо! Сладкий перец должен оставаться немного твердым, тогда вкус заготовки будет приятнее. Заметила, если добавлять не свежую, а сушеную зелень, то лечо лучше хранится. Только класть такие травы нужно не в конце, а в начале приготовления.

*Тамара КУДРЯВЦЕВА,  
г. Омск*

### «4х3»

♦ 3 баклажана ♦ 3 стручка сладкого перца ♦ 3 помидора ♦ 3 луковицы  
♦ 150 мл растительного масла ♦ 1 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ 4 ч.л. сахара ♦ 1 ч.л. соли.

Баклажаны чищу и нарезаю ломтиками, обжариваю в сковороде на растительном масле. Добавляю нарезанные сладкий перец, помидоры, лук, сахар, соль и уксус. Тушу на малом огне 20-25 мин. Горячий салат раскладываю в стерилизованные банки. Закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания.

*Ирина ПОЛИЩУК, г. Белая Церковь*

## «Любава FORTE» — крем для кожи рук... и не только!



Кожа рук гораздо чаще, чем кожа лица, подвергается воздействию разрушающих факторов. И это не только жесткие погодные условия и естественные возрастные изменения — каждодневная стирка и уборка с применением различных видов бытовой химии могут сделать грубой и шершавой даже молодую кожу. Сохранить красоту кожи рук поможет крем «Любава FORTE»! В составе этого крема натуральные экстракты (ромашки, конского каштана, свеклы и календулы) и масла (масло ши, мин-

дальное, пальмовое и соевое). Крем «Любава FORTE» насыщен ионами серебра, которые способны проникать в глубокие слои эпидермиса, нормализуя работу сальных желез и улучшая микроциркуляцию крови. Коллаген, входящий в состав крема «Любава FORTE», поддерживает эластичность кожи и предотвращает ее преждевременное старение. Благодаря такому составу крем «Любава FORTE» оказывает мощное благотворное действие на кожу рук: питает и увлажняет, устраняет сухость и

шелушение, придает коже здоровый и ухоженный вид. Кроме того, крем «Любава FORTE» обладает противовоспалительными, регенерирующими и защитными свойствами (в т.ч. от климатических воздействий — мороза, ветра, УФ-излучения). При этом он не содержит ароматизирующих отдушек и не перебивает аромат используемого парфюма. Очень важно, что при всем этом крем «Любава FORTE» доступен по цене.



## Вопрос — ответ

### Давать ли кетчуп детям?

5-летняя дочка постоянно просит дополнить еду — будь то котлеты или макароны — кетчупом. Знаю, что уксус детям нежелателен, поэтому домашний соус стараемся готовить с минимальным добавлением. Подскажите, можно ли давать ребенку такой продукт?

Юлия БОРОВАЯ, г. Чернигов

Отвечает врач-педиатр Марина КОЛЫБЕНКО, г. Гомель

Магазинные кетчупы в этом возрасте давать детям нежелательно. В их составе содержатся различные консерванты, загустители, красители, подсластители и т.п. Но выход в этой ситуации есть: готовьте кетчуп самостоятельно (как и автор вопроса), желательно вообще без уксуса и чрезмерного количества острых пряностей. Предлагать такой соус детям советую в небольших количествах.

Основа любого домашнего соуса — спелые помидоры, богатые витаминами. Также в них содержатся органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая), пектины, соли железа, магния, калия, кальция, фосфора. Особо важное вещество термически обработанных помидоров — органическое соединение ликопин. Это сильнейший антиоксидант, существенно снижающий риск развития раковых и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, во всех продуктах из томатов содержится серотонин, так называемый гормон счастья, поэтому кетчуп можно назвать легким антидепрессантом. Как видите, подобный продукт не только не вреден, но и полезен. Впрочем, противопоказания у него имеются: аллергия на томаты и компоненты соуса, заболевания желудочно-кишечного тракта.

В ткемали хозяйки приносились добавлять любую алычу. Но как научил меня наш дачный сосед — выходец с Кавказа, лучше выбирать все же кислую или кисло-сладкую и красную. Именно из нее соус получается наиболее приближенным к оригиналу.



### «Классика жанра»

- 4 кг помидоров (желательно сорта «Сливка») • 6 крупных луковиц • 3 стручка сладкого перца • 0,5 кг кислых яблок
- острый перец (полстручка и больше — на ваш вкус) • 5 зубчиков чеснока
- 10 горошин черного или душистого перца • 10 лавровых листьев • 2 ст.л. соли • по 1 ч.л. молотых корицы и черного перца • 300 г сахара • 70 мл 9%-ного уксуса.

Помидоры, очищенные яблоки и сладкий перец нарезаю четвертинками. Добавляю нарезанные зубчики чеснока, острый перец, лук, пряности, соль и сахар. Довожу до кипения и варю на малом огне 1,5 часа, периодически помешивая. Вливаю уксус и варю еще 30 мин. Снимаю с огня, измельчаю массу блендером, довожу до кипения и разливаю в стерилизованные банки. Закатываю, переворачиваю, укутываю до полного остывания.

Выход — 3 л кетчупа.

Ольга МАЛИЧ,

г. Санкт-Петербург. Фото автора



### Из сока

Кетчуп готовлю, уваривая густой томатный сок от 30 мин. до часа. Когда он будет нужной консистенции, всыпаю соль, сахар, сухую горчицу по вкусу и добавляю стандартные пряности (молотые черный перец, кориандр, гвоздику). Тушу на малом огне еще 30-40 мин. Разливаю в стерилизованные банки и закатываю. Все просто, а результат — отменный!

Жанна ПЕТРОВА, г. Мстиславль

### Алыча: все и сразу!

Ткемали хотите? А концентрированный сок из алычи? А компот из нее же? А все сразу? Тогда вам мой рецепт точно придется по душе! Сразу оговорюсь, этот рецепт не догма, а всего лишь мой вариант переработки алычи или сливы. Долгие годы жизни на Северном Кавказе, знание настоящего вкуса ткемали вдохновили меня на эксперименты, в результате которых получился потрясающе вкусный густой соус.

- 6 кг алычи или сливы • 3 ст.л. соли (можно больше) • веточки укропа, вишни, яблони • 5 пучков кинзы • пучок свежей мяты или 1 ст.л. сушеной
- 3 ст.л. красного острого молотого перца или 1-2 стручка свежего • 100 г молотого кориандра • 100 г хмели-сунели (по желанию) • 5 головок чеснока
- сахар.



За несколько часов до приготовления ткемали делаю ароматную приправу-заготовку из мяты, острого перца, кориандра, хмели-сунели, чеснока и соли: измельчаю все блендером в однородную массу и кладу в баночку под крышку. Храню в холодильнике.

На дно большой кастрюли кладу промытые веточки вишни, укропа, кинзы и

яблони — это даст блюду дополнительный аромат и спасет посуду от пригорания. Промытые сливы выкладываю в кастрюлю почти доверху, варю на малом огне. Через какое-то время масса начинает дышать и оседать. Когда сок почти покроет сливы, аккуратно вычерпываю его, сколько получится. Из полной четырехлитровой кастрюли у меня вышло около 3 л концентрированного сока. Разливаю его в бутылки, замораживаю либо кипячу и закатываю, по желанию добавляя сахар.

Сливовую массу остужаю, протираю через дуршлаг. Оставшиеся косточки и мезгу не выбрасываю, заливаю водой, всыпаю сахар, кипячу. Косточки оседут на дно, и получится вкусный компот. В протертую массу добавляю заранее приготовленную ароматную приправу: на 4 л. — минимум 3 ст.л. Пробую, по желанию всыпаю сахар, разбавляю концентрированным соком, если хочу получить не очень густой соус. Перемешиваю, настаиваю час и кипячу. Скажу честно, в кастрюле масса пригорает, поэтому переливаю ее в чашу мультиварки и готовлю в режиме «Тушение» 20-30 мин. Горячий соус разливаю в стерилизованные банки и закатываю.

Ольга АНУФРИЕВА, г. Сочи. Фото автора



## Салат «Пряный»

• 1,5 кг огурцов • 0,5 кг лука • 1/4 ст. сахара • 1/4 ст. яблочного уксуса  
• 1/4 ст. растительного масла • 1 стл. соли • 2 ч.л. кориандра • 1/2 ч.л. семян укропа • 1 ч.л. куркумы • 2 стл. измельченной петрушки.

Огурцы нарезаю кружочками, лук — полукольцами. Смешиваю овощи, петрушку, все специи (кроме уксуса) и пряности, масло. Оставляю на 15-20 мин., чтобы выделился сок. Затем на среднем огне довожу массу до кипения и варю, регулярно помешивая, пока огурцы не изменят цвет на оливковый. Вливаю уксус, перемешиваю. Раскладываю салат в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю, укутываю до полного остывания.



Ландыш ЗАРИПОВА,  
г. Набережные Челны. Фото автора

Без  
уксуса



## «Под завязку»

Что бы ни закатывала на зиму, стараюсь заполнять банки до самых краев, оставляя для воздуха минимальное пространство. По своему опыту замечу: стоят такие заготовки куда лучше и надежнее, чем «недозаполненные».

Фархана ПОПОВА,  
г. Челябинск

## Фасоль «Салатная»

Спаржевую фасоль добавляю в салат из вареных картофеля, яиц, лука и маринованных огурцов с майонезом. Срезаю кончики у стручков фасоли, нарезаю кусочками по 3 см, бланширую в кипящей воде 10 мин. Раскладываю в стерилизованные горячие пол-литровые банки. В каждую банку добавляю по 3 горошины черного и душистого перца, зубчик чеснока, по желанию — листики петрушки. Вливаю кипящую заливку: на 1 л воды — 1 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара. В каждую банку всыпаю по 0,5 ч.л. лимонной кислоты. Закатываю, переворачиваю, укутываю до остывания. Хранить можно при комнатной температуре.

Татьяна ЧЕРНОУС,  
г. Атолино Минской обл.  
На фото — автор

## Маринованные арбузы

Для маринада на трехлитровую банку: • 1 л воды • 1 стл. соли • 4 стл. сахара • 125 мл 9%-ного уксуса.

Арбузы чищу от кожуры, вместе с семечками нарезаю, чтобы вошли в горлышко банки. Плотно укладываю доверху в стерилизованную банку. Довожу до кипения воду с солью и сахаром. Непосредственно в банку вливаю уксус (можно и в маринад, но в самом конце), заливаю арбузы водой с солью и сахаром. Закатываю, переворачиваю, укутываю до остывания. Храню в прохладном месте, как маринованные огурцы и помидоры.

Елена ПОДЖИДАЕВА,  
г. Бийск. Фото автора



## Кукурузка в початках

Каждый год жду не дожусь момента, когда можно законсервировать кукурузу именно молодыми маленькими початками, которые так люблю добавлять в салаты. Молодые початки кукурузы чищу от зеленых листьев и волокон, сортирую по размеру. В кипящую воду кладу несколько кукурузных листьев для аромата и початки, бланширую 2 мин. Слегка остужаю и раскладываю в пол-литровые банки. В каждую банку вливаю 2 стл. 9%-ного уксуса, кладу по 3 горошины черного и душистого перца, лавровый лист. Готовлю заливку: в 1 л воды всыпаю по 2 стл. соли и сахара, кипячу 2 мин., вливаю в банки. На дно большой кастрюли кладу полотенце, ставлю банки, прикрываю крышками, заливаю водой по плечики (в процессе, если выкипает, доливаю) и стерилизую с момента закипания воды в кастрюле 1,5 часа. Закатываю, переворачиваю и укутываю на сутки.



Светлана КУЛЬБАШНАЯ,  
г. Черкассы. Фото автора



На  
конкурс

## Овощное ассорти

• Огурцы • помидоры • капуста • морковь • лук • чеснок • сладкий перец • зелень петрушки • зонтики укропа • лист хрена.

Для маринада на трехлитровую банку: • 1 л воды • 100 г сахара • 100 мл 9%-ного уксуса • 1 стл. с горкой соли • 3 лавровых листа • 20 горошин черного перца.

Огурцы замачиваю на 2 часа в холодной воде. Морковь, перец, лук и чеснок чищу. В трехлитровую банку укладываю овощи: обычно побольше огурцов, 5-6 помидоров, 1/4 небольшого кочана капусты, разрезанного вдоль, по 1-2 нарезанные моркови и луковички, полголовки чеснока, кусочки сладкого перца, а также веточку петрушки, пару зонтиков укропа, лист хрена. Заливаю банки с овощами кипятком на 20-25 мин. Воду выливаю. На свежей воде готовлю маринад: добавляю в нее все ингредиенты и довожу до кипения. Заливаю в банки, закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Светлана ИВАНОВСКАЯ,  
г. Санкт-Петербург.  
На фото — автор с запасами

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Рецепт для гурманов. Арбуз на 90% состоит из воды, у него невысокая калорийность. В мякоти этой ягоды содержатся клетчатка, пектины, фолиевая кислота, набор ценных витаминов и микроэлементов, а также легкоусвояемые сахара. Арбуз богат органическими кислотами, хорошо стимулирует пищеварительные и обменные процессы. Благодаря своей сочности он обладает мочегонным свойством, его рекомендуется есть при отеках, вызванных заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Заготовку можно сделать еще полезнее, если заменить обычную соль морской, а сахар — фруктозой.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва



## Нардек, или Арбузный мед

Это лакомство вряд ли можно встретить на прилавках магазинов — уж очень специфический продукт.

При его приготовлении активных действий потребуется немного, но терпением придется запастись — процесс уваривания займет немало времени.

Едва ли я решилась бы на приготовление нардека, но купленный арбуз оказался не очень удачным.

• 2 кг арбуза • 2 веточки мяты • 2 веточки тимьяна.

У арбуза вырезаю мякоть, удаляю косточки. Мякоть измельчаю в блендере, процеживаю через частое сито или марлю. Сок выливаю в толстостенную кастрюлю, добавляю мяту и тимьян. Довожу до кипения, снимая пену. Варю на среднем огне, помешивая, пока сок не уварится до консистенции густого сиропа (объем при этом уменьшится в 8-10 раз). Цвет готового продукта красно-бурый. Готовый арбузный мед процеживаю через ситечко в стерилизованную банку, закрываю крышкой.

Светлана ТАРХОВА,  
пос. Черноморский  
Краснодарского края. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Древние воинственные народы использовали нардек, или арбузный мед, как антидепрессант, повышающий психологическую устойчивость бойцов. В лакомстве в концентрированном виде содержатся ценные микроэлементы и оставшиеся после термической обработки витамины: они повышают выносливость, улучшают иммунитет. Мята и тимьян (в классических рецептах нардека они не всегда представлены) наряду с арбузным концентратом стимулируют функцию почек. На Востоке такой мед использовали как средство при простуде. Великий врачеватель Авиценна широко применял в своей практике препараты на основе арбузного сока. В силу высокой концентрации арбузный мед может вызвать у неподготовленного дегустатора обострение гастрита, поэтому начинать пробу надо с 1 ч.л. Не стоит увлекаться этим лакомством аллергикам, беременным, диабетикам, пациентам с ожирением.

Владимир СТАРБУЦОВ,  
гастроэнтеролог, г. Орел

Мы уже давно вместо конфеток лакомимся домашними цукатами. Будущую сладость из твердых плодов — яблок, груш, тыквы, моркови и пр. — перед закладкой в сироп нарезаем и обязательно варим в кипящей воде от 5 до 10 мин. А вот большинство ягод, дыню, арбуз не бланшируем — уж слишком они нежные.



## Сироп и цукаты из арбузных корочек

В сезон наедаемся арбузами до отвала, а из оставшихся в огромном количестве корок готовлю вкусные сироп и цукаты. Рецепт очень простой. Арбузные цукаты обожают мои дети, они думают, что это какие-то засахаренные фрукты. Готовлю лакомство с лимоном: с ним получается совершенно другой, более насыщенный вкус и тонкий аромат.

• 0,7 кг арбузных корок • 0,4 кг сахара • лимон.



У корок срезаю тонкую зеленую кожицу и розовую часть у мякоти, нарезаю кусочками, промываю в холодной воде, процеживаю и засыпаю сахаром. Оставляю на ночь. Добавляю сок и цедру лимона. Варю на среднем огне после закипания 10 мин. Полностью остужаю и варю еще дважды. Корочки должны стать прозрачными, а сироп — увариться и загустеть, как жидкий мед. На пару часов откидываю кусочки на сито, чтобы стек сироп (его можно закатать или хранить в холодильнике). А ломтики выкладываю в один слой на застеленный пергаментом противень и сушу в духовке при 50 град. или на солнечном балконе, если на улице не сыро. Цукаты готовы, когда перестанут прилипать к пальцам, а при надавливании из них не будет выделяться сироп. Для хранения пересыпаю их сахаром или сахарной пудрой, чтобы не слипались.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ,  
г. Витебск. Фото автора

## Вместе вкуснее

Как-то муж принес ведро синих слив (такие мы называем «протяжками»). Пришлось пофантазировать, чтобы приготовить джем с новым вкусом, но результат очень порадовал. Сливы без косточек засыпала сахаром, дала настояться, а в процессе уваривания влила домашний сок винограда. Готовила до выпаривания жидкости на 1/3 объема, а в конце еще и ванильный сахар всыпала.

Ирина БОЛДЫРЕВА,  
г. Лисичанск

## Персики в собственном соку

Персики в этой заготовке получают, как свежие, сильно не развариваются, готовлю с ними торты и десерты, с сиропом — компоты. А еще это очень «ленивый» рецепт, который позволяет сохранить в плодах максимум пользы.

Персики нарезаю половинками, чищу от кожицы, удаляю косточки и нарезаю дольками толщиной с мизинец. На дно 0,7-литровой банки насыпаю 2 ст.л. сахара, слоями до самого горлышка укладываю персики, прересыпая каждый слой 1 ст.л. сахара, сверху — еще 2 ст.л. сахара. Банки прикрываю металлическими крышками, ставлю на дно кастрюли на полотенце, наливаю воду до плечиков и стерилизую, пока не выделится сироп и не покроет персики. Закатываю, переворачиваю, укутываю до остывания.



Евгения ВАРТАНЯН,  
г. Ереван. Фото автора

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, осень уж совсем близко, а значит, будем думать, чем лакомиться и угощать родных во время чаепитий. Варенья, джемы, цукаты и домашние конфеты долгого хранения — давайте пробовать все! Ждем ваших писем с проверенными рецептами.

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



### «Груша+ежевика»

- 0,6 кг груш • 200 г спелой ежевики
- 3 листика ежевики • 250 г сахара
- 20 г быстрорастворимого желатина
- сок лимона • цедра половины лимона.

Груши чищу, нарезаю четвертинками, а затем — тонкими ломтиками (семена вырезаю), поливаю соком лимона. Добавляю цедру, листья и ягоды ежевики, желатин, сахар. Перемешиваю и настаиваю 2 часа. Помешивая, довожу массу до кипения, варю 3 мин. Сняв с огня, помешиваю еще 1 мин. Разливаю в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю на 15 мин.



Лариса ЛАЙЗЕРОНОК,  
г. Минск. Фото автора



### Дыня в сиропе

Рецепт придумала сама, когда купила здоровенную дыню, а она оказалась несладкой. Точных пропорций не даю, количество сахара зависит от количества воды.

Очищенную дыню нарезаю кусочками, заполняю банки, заливаю до верха кипятком и оставляю на 10 мин. Воду сливаю, замеряю. На 1 ст. жидкости беру 2/3 ст. сахара (если дыня сладкая, можно меньше). Кипячу воду с сахаром, добавляю немного ванилина. Заливаю дыню кипящим сиропом, прикрываю крышками и стерилизую в кастрюле с горячей водой пол-литровые банки — 7-10 мин. с момента закипания. Закатываю, переворачиваю до остывания.

Надежда ЮРИКОВА,  
г. Губкинский. Фото автора

### Сливовая смоква

Это старинное лакомство, которое было популярным несколько столетий тому назад, а сейчас незаслуженно забыто. Храню смокву несколько месяцев в стеклянных плотно закрытых банках.

Большую горсть слив мою, обсушиваю, разрезаю пополам и удаляю косточки. Раскладываю на противне, застеленном пергаментом. Запекаю при 180 град. 25-30 мин. до размягчения. Слегка остужаю, измельчаю в пюре блендером. Всыпаю 180 г сахара и хорошо перемешиваю. Выкладываю ровным нетолстым слоем на застеленный пергаментом противень. Сушу в духовке при 70 град. 5-6 часов. Периодически проверяю готовность. Затем выключаю огонь, оставляю смокву в духовке до остывания (можно на ночь). Нарезаю полосками и скручиваю рулетиками.



Алла КРИЦКАЯ,  
г. Краснодар. Фото автора

## «Абрикосовое счастье»

Варенье из абрикосов нежно люблю и стоически готовлю его каждое лето. А когда у нас во дворе росло щедро плодоносящее абрикосовое дерево, в разгар сезона и вовсе варила лакомство почти каждый день.

В один из дней, когда с моего лба стекали ниагары пота (варить варенье в 40-градусную жару — то еще удовольствие!), под сенью раскидистого дерева наслаждался жизнью наш любимый пес — такса Баксик. Вот любил он предаваться сиесте в тенечке, поедая... абрикосы и похрустывая абрикосовыми косточками!

В самый ответственный момент, когда надо было переливать очередную порцию варенья в банку, пришел на обед свекор и принес Баксу его любимую трюху. Но нашего жулика на привычном месте не оказалось! Чертыхаясь, что заготовочный процесс надо прервать, я отправилась искать пропажу. Но обойдя весь дворик, Бакса не нашла и вернулась к своему занятию.

### Нашлась пропажа!

Зазвонил телефон в спальне. Опять пришлось бросить свой консервный заводик, чтобы ответить на телефонный звонок. Войдя в комнату, я обомлела от представшей моему взору «картины маслом». На широкой кровати из мореного дуба с резным изголовьем, на дефицитном японском нежно-розовом покрывале с «расфуфыренными» эдемскими садами и птицами (которое мы доставали по большому благу от каких-то деляг), кверху пузом, задрав свои коротенькие мохнатые лапки и разбросав кудрявые уши, почивал Бакс! Его блаженный сон не прервал даже строгий окрик. Лишь шлепок под зад высвободил спящего из пут Морфея. Он не спрыгнул, а стек, как капля, под кровать и затаился. А из кухни уже доносился запах горелого варенья — впопыхах я забыла выключить плиту!

Любитель широкой жизни выполз из своего убежища только к ночи. Он знал, что спать на хозяйской кровати нельзя и что будет бит веником, но собачье тщеславие было сильнее страха наказания. Еще долго мне приходилось вытаскивать из покрывала крючки семян череды, которые в изобилии были в собачьей шерсти... Прodelывая эту ювелирную работу, я думала, что собаки, как и люди, самоутверждаются по-разному. Но одно радует: варенья в тот год я все же наварила много!

### Внимание: рецепт!

Спелые или чуть недоспелые абрикосы мою, разрезаю пополам и вынимаю косточки. Раскалываю их молотком и достаю ядрышки. 1 кг подготовленных плодов и ядрышек засыпаю 1 кг сахара, слегка прогреваю, но не кипячу. Варенье готовлю порциями. В таз из нержавеющей стали кладу 2 половника абрикосов с сахаром, довожу до кипения на большом огне — будет много пены. Уменьшаю огонь и варю, помешивая, 4-5 мин. Если плоды сочные, чуть дольше. Готовую порцию переливаю в стерилизованную банку. Потом берусь за следующие порции — и так пока не заполню банку, а за первой — остальные. Закрываю стерилизованными крышками, когда варенье полностью остынет и чуть подсохнет сверху. Крышки дополнительно протираю изнутри спиртом. Свой неповторимый вкус лакомство раскроет, когда «созреет», — месяца через три.



### Чтобы загустело

Когда готовлю какой бы то ни было конфитюр, а он остается жидким, за 10-15 мин. до конца варки добавляю пакетик желфикса. А остывшее лакомство ненадолго ставлю в холодильник, чтобы как следует загустело, и уже потом отправляю баночки на постоянное место хранения.

Татьяна СТЕЦЕНКО,  
г. Киев

Ирина РЫБЧАНСКАЯ,  
г. Берегово. Фото автора



## Советы специалиста

### Самый летний напиток



Советами, как сделать квас еще вкуснее и полезнее, делится шеф-повар Лариса ЮРКОВА, г. Санкт-Петербург.

❖ Дрожжевой квас, приготовленный по стандартному рецепту, будет готов за сутки. Если хотите получить напиток без дрожжей, увеличьте количество сахара в рецепте в 1,5-2 раза, а время брожения — до 2-3 суток.

❖ Дрожжи для кваса должны быть только свежие. Учтите, что они не подвергаются тепловой обработке, поэтому от их качества зависит не только вкус, но и безопасность готового напитка.

❖ Чем темнее хлеб, тем насыщеннее будет цвет кваса. Лучший хлеб — ржаной.

❖ Чтобы квас получился прозрачным, обязательно берите не просто высушенный хлеб, а хорошо прогретый в духовке.

❖ Дополнительный аромат и привкус напитку могут дать изюм, чернослив, мята, корица, гвоздика, хрен, цедра лимона, ягоды и т.д. Хрен, к примеру, придаст остроту, а изюм — приятный кисло-сладкий вкус. Все дополнительные продукты

можете добавлять в начале приготовления, а хрен — только после того как дрожжи хорошенько заработают. В противном случае, если он и не «убьет» дрожжи, то сильно замедлит процесс брожения, так как является антисептиком.



### Все просто!

Никогда не стерилизую компоты, даже из самых «капризных» ягод, например, вишни. Эта возня не для меня! Не применяю также никаких многотрудных способов — типа трехкратной заливки кипящим сиропом. Но всегда наливаю сироп так, чтобы он потек через край банки, и сразу же закатываю. Ни одна банка у меня не взорвалась и даже не вздулась.

Нина СТРЕКАЛОВСКАЯ,  
г. Архангельск



### Мятный сироп

Такой сироп добавляю в выпечку, кремы, напитки, коктейли; люблю и чай с мятной добавкой. Храню всю зиму в холодильнике либо в герметично закрытой баночке при комнатной температуре.

♦ 50 г листочков свежей мяты ♦ 250 мл воды ♦ 325 г сахара.

Мяту промываю. Листочки заливаю крутым кипятком, плотно закрываю крышкой, даю настояться около часа. Процеживаю и тщательно отжимаю мяту. Всыпаю в жидкость сахар и варю 10-12 мин., постоянно помешивая. Сироп должен слегка загустеть. Немного остужаю, переливаю в баночку.

Светлана ЛАНИТА,  
Испания. Фото автора

### Натуральный абрикосовый сок с мякотью

Бывало, закатывала по 15-20 трехлитровых банок ароматного сока в день! Конечно, такие масштабы подходят тем, у кого растут свои абрикосы. Но припасти на зиму 5-6 баночек вполне можно и из покупных фруктов. Тем более, что подойдут самые бросовые — перезрелые и недозрелые, мелкие и нетоварные на вид плоды.

Абрикосы нарезаю половинками, достаю косточки, кладу в эмалированную (это важно!) кастрюлю. Заливаю холодной водой, чтобы покрывала на 2-3 см, под крышкой на большом огне довожу до кипения, периодически помешивая деревянной ложкой. Пену не снимаю. Варю 5-10 мин., а сочные и зрелые плоды — и того меньше. Остужаю до теплого состояния под крышкой. Порциями переливаю массу в дуршлаг, тщательно протираю руками в отдельную посуду. Оставшийся жмых заливаю небольшим количеством холодной воды, перемешиваю, кипячу 5 мин. и опять переливаю в дуршлаг, процеживаю к основной массе. По желанию получившийся сок разбавляю водой либо оставляю более густым и концентрированным, довожу до кипения, всыпаю сахар. Сколько?



Это зависит от сладости абрикосов и желаемой густоты напитка, поэтому ориентируйтесь на свой вкус. Варю 10 мин. и быстро переливаю сок в стерилизованные и очень горячие банки до самого верха (можно даже чуть перелить). Сразу закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания. Остывшие банки протираю и храню в подвале.

Ева ГЮЛЬНАЗАРЯН, г. Ереван. Фото автора

### Квас «Под градусом»

Очень вкусный и ароматный напиток. Перед поездкой за рулем пробовать его не советую — квас содержит небольшой процент алкоголя.

♦ 100 г густой ржаной закваски ♦ 100 г сахара ♦ буханка бородинского хлеба.

С хлеба срезаю корочку и нарезаю вместе с мякишем кубиками. Сушу в духовке при 200 град. 25-30 мин. до золотистого цвета. В большую бутылку насыпаю 200 г получившихся сухарей (можно заменить 100 г ржаной муки) и заливаю 3 л кипятка. Хорошо укутываю и оставляю на ночь до полного остывания. В настой добавляю 100 г ржаной закваски, разведенной в небольшом количестве

настой. Всыпаю сахар и перемешиваю. Закрываю крышкой с водяным затвором и оставляю при комнатной температуре на сутки. Затем процеживаю и разливаю в бутылки. По желанию можно положить изюм, но напиток и без того довольно резкий. Плотно укупириваю и охлаждаю. Если найдете ржаной солод, добавьте 3 ст.л. вместе с сухарями. Сухариков в этом случае берите наполовину меньше. С солодом квас будет темного цвета.

Валентина ГОРОБЕЦ,  
с. Новоселовка-Первая Донецкой обл.

От Сватов

Как готовить хлебную закваску на меду, мы писали в «Сваты.Заготовки» №5.



Когда  
готовлю вино,  
металлической  
посудой и утварью  
не пользуюсь.

На начальном этапе могу  
соединить все ингредиенты  
в эмалированной кастрюле. А  
вот перемешиваю содержимое  
только деревянной  
ложкой. Выдерживаю  
вино в стеклянных  
бутылках и  
банках.



## «Наливное яблочко»

Беру пополам **кислые** и **сладкие**  
**яблоки**, отжимаю 3 л сока. В 6-  
7 л воды растворяю 2 кг **сахара** и варю  
на малом огне час. Сироп остужаю до  
температуры парного молока. Смешиваю  
с соком. Укупориваю и оставляю на  
три месяца в подвале. Затем добавляю  
1 л воды, разливаю в бутылки, закрываю  
пробками и выдерживаю такое легкое  
вино еще 3 месяца в подвале.

Оксана ТИХОМИРОВА, г. Шахты

## «Хреновуха»

- ♦ 0,5 л водки ♦ 7-10 см корня хрена
- ♦ 2 стл. сока лимона ♦ 1 чл. меда ♦ 1 чл. зерен горчицы.

Смешиваю в стеклянной банке сок  
лимона, мед и зерна горчицы. Добавляю  
водку и натертый на мелкой терке  
хрен. Плотно закрываю крышкой и  
несколько раз хорошо встряхиваю.  
Настаиваю в темном месте 3-4 дня.  
Затем процеживаю, переливаю в стеклянную  
бутылку и укупориваю. Напиток  
должен иметь слегка желтоватый  
цвет и приятный запах.

Елена БАЦУН,  
ст. Новоминская Краснодарского края



## Розовый ликер

С этим напитком так приятно зимой  
вспоминать лето...

- ♦ 1 кг сахара ♦ 2 лимона ♦ 300 г лепестков роз ♦ 2 ст. водки ♦ 2 л воды.

Собираю бутоны роз, аккуратно отделяю  
лепестки и складываю в трехлитровую  
банку. Заливаю соком лимонов. Воду кипячу  
и растворяю в ней сахар, остужаю  
до теплого состояния и вливаю к лепесткам.  
Выдерживаю сутки в холодильнике,  
затем добавляю водку. Банку накрываю  
марлей и настаиваю в темном месте  
3 дня. Процеживаю.

Наталья КУРСКОВА,  
г. Кропивницкий. Фото автора

## Вино «Марьюшка»

Попробовав мое домашнее вино, друзья и сами начали такое готовить.  
Самым вкусным, как считают гости, оно получается из красной и черной  
рябины, черники, вишни, алычи, брусники и клюквы.

В трехлитровую банку всыпаю пол-литровую банку любых **ягод** или нарезанных кубиками **фруктов**: вишню, сливу, малину, черноплодку, яблоки, груши. Добавляю 1 стл. **лимонной кислоты** и 400 г **сахара**. Закрываю банку полиэтиленовой крышкой и оставляю в темном месте на 10 дней. За это время несколько раз встряхиваю, чтобы сахар растворился. Затем доливаю 2 л холодной кипяченой воды, всыпаю 600 г сахара и 1 стл. с горкой тертого **темного шоколада**. Закрываю крышкой и оставляю в темном месте на 30 дней. Процеживаю вино через два слоя марли в другую банку, даю отстояться 2-3 дня, разливаю в бутылки и укупориваю.

### Мой совет

Если хочу вино покрепче, то в процеженный напиток вливаю 0,5 л водки.

Мария СОРОКИНА,  
г. Тула. На фото — автор (слева)



## Просто



## Настойка «Изабелла»

Получается отличный слабоалкогольный напиток с ароматами пряностей.

- ♦ 0,5 кг винограда сорта «Изабелла» ♦ 0,5 л водки ♦ 200 мл воды ♦ 5 стл. сахара ♦ 1 стл. тертой цедры лимона ♦ кусочки палочки корицы ♦ 4 бутона гвоздики ♦ звездочка бадьяна.

Чистый обсушенный виноград кладу в двухлитровую банку, добавляю пряности и натертую цедру. В сотейнике кипячу воду с сахаром, помешивая, около 2 мин. Остужаю до комнатной температуры и заливаю виноград. Добавляю водку и хорошо перемешиваю. Закрываю банку полиэтиленовой крышкой и оставляю в темном, прохладном месте (у меня погреб) до зимы.

Елена ИВАНОВА, г. Саратов

## Тонкости брожения

Снимать домашнее вино с осадка в период активного брожения не рекомендую, поскольку фильтрация удаляет живые, активно работающие дрожжи — в результате брожение может остановиться. Однако если этот процесс не прекращается через 50-55 дней с момента установки водяного затвора, есть риск появления горечи. Тогда вино с осадка сливайте.

А затем снова поставьте под гидрозатвор дображивать при той же температуре.

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



## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, поделитесь своими рецептами молочных, мясных, рыбных домашних деликатесов. Дайте дельные советы начинающим хозяйкам. За каждое опубликованное письмо поощрим его автора материально!

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

## Домашняя брынза

Брынзу готовлю либо с пепсином, либо с уксусом — в обоих случаях получается суперделикатес!

♦ 3 л домашнего коровьего или козьего молока ♦ 1/3 ч.л. пепсина (продается в аптеках) или 50 мл 9%-ного уксуса.

Молоко подогреваю, но не кипячу. Всыпаю пепсин или вливаю уксус и жду, пока не отделится сыворотка. Переливаю массу в сложенную в несколько слоев марлю, даю стечь сыворотке, а затем ставлю гнет. В сыворотку добавляю соль и заливаю готовую брынзу. Храню в этом рассоле.

Арина ЯРИГА, г. Киев

## Топленые сливки по-английски

Получается что-то среднее между маслом и взбитыми сливками.

Это, конечно же, калорийная бомба, но как вкусно! Для деликатеса подходят исключительно жирные (в идеале домашние) непастеризованные сливки.

**Сливки** наливаю в широкую жаропрочную форму слоем около 5 см. Накрываю фольгой, ставлю в разогретую до 85 град. духовку на 10-12 часов. Затем осторожно вынимаю и снимаю фольгу. Остужаю до комнатной температуры и оставляю в холодильнике на 8 часов. Застывшее сверху масло снимаю. Широкой перфорированной лопаткой или большой вилкой перекалываю топленые сливки в контейнер или банку, закрываю. Храню в холодильнике 3-4 дня.

### Мой совет

Чем жирнее вы возьмете сливки, тем меньше жидкости образуется при томлении.

Елена КУЗНЕЦОВА-ПЕТИНА,  
г. Москва. Фото автора

Чтобы домашний сырок оставался вкусным и полезным, оборачиваю каждый кусочек в пергаментную бумагу — она позволяет продукту дышать и в то же время не дает засохнуть. Как вариант — можно положить сыр в льняную салфетку, смоченную в холодной соленой воде. Храню только в холодильнике и не более недели.



## Норвежский коричневый сыр

На родине его называют брюност и считают национальным достоянием: он спасал местных жителей от голода и нищеты. А еще в этом сыре много железа, и в большинстве норвежских школ брюност — обязательная часть завтрака. Вкус у деликатеса своеобразный: одновременно соленый, кислый и сладкий, с приятным послевкусием.



♦ 1,5 л свежей молочной сыворотки (если она будет несвежей, сыр получится кислым) ♦ 250-300 мл 33%-ных сливок (можно домашних или 10%-ных с добавлением 2-3 ст.л. сливочного масла).

Сыворотку довожу до кипения, увариваю на малом огне до 1/3 объема (у меня это заняло 2,5 часа). Продолжаю нагревать, добавляю сливки и варю до образования сгустка. Разминаю массу толкушкой, протираю через сито или погружным блендером. Перекладываю на сковороду, нагреваю, непрерывно помешивая, 3-5 мин., пока масса не начнет собираться в комок. Перекладываю в силиконовую или застеленную пищевой пленкой другую форму, остужаю и ставлю в холодильник на несколько часов. Хранить там же сыр можно очень долго, завернув в пищевую пленку, чтобы не заветривался.

Анна БАБЕНКО, г. Харьков. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Сыр брюност универсален: он подойдет для сырной тарелки и для фондю, как компонент для бутербродов и соусов. В Норвегии, на родине этого продукта, его часто готовят из смеси коровьего и козьего молока. При приготовлении можно дополнительно подсластить сыр — получится десертный вариант. Для этого из 50 г сахара и 50 мл сливок сварите мягкую карамель и добавьте ее в тот момент, когда будете измельчать смесь погружным блендером.

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

## Плавленый

Для меня этот сыр гораздо вкуснее и ароматнее магазинного. Готовлю его с разными добавками: грибами, зеленью, орехами, копченостями.



♦ 300 г творога ♦ яйцо ♦ 100 г сливочного масла и 1 ст.л. для жарки ♦ по 0,5 ч.л. соли и соды ♦ луковица ♦ любые грибы.

Творог, масло и яйцо взбиваю блендером или протираю через сито. Всыпаю соль и соду, перемешиваю и ставлю на водяную баню. Нагреваю, постоянно помешивая, 10-15 мин. Когда масса станет пластичной и будет хорошо тянуться, добавляю обжаренные на масле и затем измельченные в блендере грибы и лук или другую начинку. Перекладываю сыр в контейнер с крышкой.

### Мой совет

Если сыр не загустел, значит, мало соды. У каждого творога свой уровень кислотности, соответственно, количество соды может меняться. Но добавляйте ее осторожно: если переборщите, это скажется на вкусе.

Антонина ТРЕТЬЯКОВА, г. Архангельск. Фото автора





**Дешево**

### Свинные уши по-корейски

Необычная и оригинальная закуска с острым вкусом, к тому же и недорогая. В странах Азии свиные уши считаются настоящим деликатесом. Добавляю их в различные салаты и даже подаю на праздничный стол — эта закуска всегда пользуется большим спросом у гостей.

• 2 свиных уха.

Для бульона: • 0,5 ст. соли • 3 лавровых листа • по 10 горошин черного и душистого перцев • 2 бутона гвоздики • 3 зубчика чеснока.

Для маринада: • 3 ст.л. растительного масла • 1,5 ст.л. соевого соуса • 25 мл яблочного уксуса • по 1 ч.л. соли и сахара • 3 зубчика чеснока • 2 ч.л. смеси пряностей для сала, мяса или других, которые вам нравятся.

Уши мою, скоблю ножом, заливаю водой, чтобы она их полностью покрыла. Добавляю все ингредиенты для бульона и варю на малом огне около двух часов.

### Особый аромат

В домашнюю колбасу предпочитаю добавлять не сырой, а обжаренный на растительном масле до прозрачности лук. Он придает деликатесу особый аромат. А слишком густой фарш разбавляю бульоном либо кладу в него кубики льда.

Иван КОСТЕНКО,  
г. Львов

Полностью остужаю уши — это обязательное условие. Затем нарезаю тонкой соломкой, смешиваю с солью, сахаром, пряностями, измельченным чесноком. Вливаю горячее растительное масло, перемешиваю. Добавляю соевый соус и уксус. Перед подачей мариную 2-3 часа. Храню в холодильнике.

### Мой совет

По желанию к готовым ушкам можно добавить слегка поджаренный кунжут.

Сергей ЛУКЬЯНОВ,  
г. Первомайский.  
Фото автора

## Рыбные угощения

### Килька в томатном соусе



**На конкурс**

• 4 кг помидоров • 4-5 кг свежей кильки • 1 кг лука • 2 кг моркови • 0,5 л томатного сока • 4 ст.л. с горкой соли • 16 ст.л. сахара • 80 мл 9%-ного уксуса • 0,5 л растительного масла.

Помидоры пропускаю через мясорубку. Лук измельчаю и обжариваю. Морковь натираю на крупной терке. Смешиваю подготовленные овощи, сок, масло, соль и сахар, довожу до кипения. Добавляю очищенную от внутренностей и голов рыбу. Тушу 1,5 часа. За 15 мин. до окончания приготовления вливаю уксус. Раскладываю массу в стерилизованные банки, закатываю. Храню в холоде.

Галина ФАЕНКО, г. Могилев.  
Фото Ирины САВОСИНОЙ



### Идеальная кровянка

Если для приготовления колбасы беру кровь после забоя домашнего животного, обязательно добавляю в нее соль и хорошо перемешиваю — это не даст крови свернуться. А в процессе приготовления аккуратно ее процеживаю, чтобы в колбасу не попали сгустки.

Елена КАТКОСИЛТ,  
г. Рапла, Эстония

### Колбаса на коньяке

• 1,5 кг свинины с жиром • 450 г говядины • 70 г соленого сала • 60 г крупной соли • 1,5 ч.л. сахара • 70 мл коньяка • 2 ст.л. семян кориандра • 2 ч.л. черного молотого перца • 1 ч.л. готовой смеси прованских трав • 1/4 ч.л. молотого мускатного ореха • свиная черева.

Семена кориандра немного прогреваю на раскаленной сухой сковороде, измельчаю в ступке. Добавляю остальные пряности и перемешиваю. Мясо мою, обсушиваю, срезаю пленки и жилы, нарезаю кусочками около 3-4 см. Говядину и свинину смешиваю, всыпаю соль и сахар. Добавляю половину пряной смеси и коньяк. Перемешиваю, накрываю посуду пищевой пленкой и ставлю в холодильник на 1-1,5 суток. Затем измельчаю ножом или пропускаю через мясорубку с самой крупной решеткой. Сало нарезаю мелкими кубиками, смешиваю с мясом и оставшимися пряностями. Наполняю фаршем подготовленную череву достаточно плотно, концы завязываю. По всей поверхности череву протыкаю иголкой, чтобы вышел воздух. Подвешиваю на шпагате вялиться. Я повесила за холодильник над радиатором. Через 5 дней можно пробовать.

Инна ГРИЦИНА, г. Екатеринбург

### «Мелкота, но хороша!»



• 1,2 кг корюшки, хамсы или другой мелкой рыбы (уже очищенной) • 5 ст.л. соли • 1 ст.л. сахара • черный перец горошком • зерна кориандра • лавровый лист • подсолнечное масло.

Рыбу без голов и внутренностей хорошо промываю. Пряности растираю в ступке, но не очень мелко, смешиваю с солью. Посыпаю этой смесью рыбу и аккуратно перемешиваю. Накрываю тарелкой подходящего размера и ставлю нетяжелый гнет. Оставляю на ночь при комнатной температуре. Потом перекладываю в банки, поливаю подсолнечным маслом и ставлю в холодильник. Через 12 часов рыбка готова. С зеленым или репчатым луком и вареной картошкой невероятно вкусно!

Ирина ОСИПОВА, г. Вильнюс. Фото автора





## Для «сожженной» шевелюры

Если нужно восстановить «сожженные» на солнце или от частого окрашивания волосы, готовлю такую маску.

♦ 2 яйца ♦ 1-1,5 ст.л. коньяка ♦ 1 ст.л. натурального молотого кофе.

Смешиваю яйца, коньяк и кофе до однородного состояния, наношу на волосы, надеваю шапочку для душа, голову укутываю полотенцем. Выдерживаю 1,5 часа. Стекающую маску вытираю полотенцем, но учтите, оно потом не отстирывается! Промываю волосы водой без шампуня или бальзама, высушиваю.

### Мой совет

Помимо лечения, маска дает приятный аромат и подкрашивает волосы.

Любовь МАЗАНКОВА, г. Могилев

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Такая маска очень хорошо подойдет для тонких и ослабленных волос. Чтобы было удобнее ее наносить и она не стекала, добавьте отруби или измельченные овсяные хлопья. Если кожа головы сухая или чувствительная, то обычный кофе можно заменить зеленым: он успокаивает кожу и обогащает ее антиоксидантами и микроэлементами. Для дополнительного питания вместо куриных яиц добавьте 4 перепелиных. Обычно курс таких масок — 5-6 раз с периодичностью дважды или трижды в неделю, а далее для поддержания результата можно делать маску раз в 2 недели в течение 3-4 месяцев.

Мария КОЛБИНА, трихолог, г. Москва

Дорогие наши!

Хочу вам напомнить, что все мы разные,

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



## От мигрени

Ядрышки из десяти косточек от спелых абрикосов залейте в стеклянной емкости 70-100 мл яблочного уксуса, настаивайте две недели. Во время приступа мигрени натирайте настойкой место боли (над бровями, виски, лоб, затылок). Вскоре должно наступить облегчение.

Николай ПОГРЕБНЯК, врач, г. Умань

## С прополисом от сотни хворей

Будучи дамой любознательной, давно интересуюсь народными методами лечения. За много лет у меня накопился кое-какой опыт. Первое место среди любимых снадобий в моем списке занимает мазь из прополиса.

♦ 100 г прополиса ♦ 0,5 кг топленого сливочного масла, или свиного смальца, или оливкового масла.

Топленое сливочное масло, смалец или оливковое масло нагреваю на водяной бане до 80 град. (пользуюсь кулинарным термометром). Добавляю тертый прополис. Помешивая вязкую массу, выдерживаю ее при температуре 80 град. около 40-45 мин. Затем огонь выключаю и выдерживаю массу еще 20 мин. Процеживаю через марлю в чистую сухую банку. Храню в холодильнике.

А теперь — самое интересное. Опишу случаи, когда меня выручала такая мазь.

❖ При ангине трижды в день за час до еды рассасываю неполную чайную ложку средства. Оно снимает даже очень сильную боль в горле. Точно так же применяю в профилактических целях осенью и зимой.

❖ Во время эпидемии гриппа смазываю слизистую оболочку носа перед выходом на улицу.

❖ Мазь отлично лечит ожоги. Как-то муж обжегся расплавленным рубероидом и сразу же намазал обожженную поверхность мазью. На месте сильнейшего ожога не было даже волдырей, а острая боль стихла через несколько минут. Я спаслась ею при сильном ожо-

ге кипятком, а сын — раскаленным углем костра.

❖ Знакома с опытом лечения мазью двух туберкулезных больных, которым не помогало традиционное лечение. В первом случае у девушки был обнаружен правосторонний фиброзно-кавернозный туберкулез легких в фазе инфильтрации и обсеменения. Традиционное лечение в течение четырех месяцев положительного результата не дало. В 27 лет она выглядела изможденной пожилой женщиной, ее мучили кашель, боли в груди, постоянная субфебрильная температура. Тогда я дала ей мазь, которую приготовила сама. Уже через месяц она стала чувствовать себя значительно лучше, боли и кашель начали уменьшаться, значительно улучшился внешний вид. Знакомая принимала снадобье по 1 ч.л. трижды в день за час до еды 9 месяцев. После такого курса рентген показал полное рассасывание каверн. Второй случай был очень похожим,

только возраст женщины — 34 года. Она лечилась подобным образом 7,5 месяцев и полностью выздоровела.

❖ При трофических язвах в районе голени прикладывала марлевые повязки с мазью, которые меняла каждые 3-4 часа. В разных случаях выздоровление наступало через 1-3 месяца. Дополнительно пила 10%-ный спиртовой экстракт прополиса по 30 капель, растворенных в 2 ст.л. кипяченой воды, трижды в день.

### Мои советы

Если готовите мазь с топленным маслом, берите только качественное сливочное, жирностью не менее 82%.

Для приготовления смальца подходит внутренний и межмышечный жир, хребтовое сало, топленный гусиный и утиный жир. Оливковое масло берите то, что подходит для жарки, а не холодного отжима.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ, г. Берегово

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Прополис — это натуральный антисептик, благодаря которому поддерживается стерильность в улье. Из него с давних пор изготавливали мази для заживления ран, экзем. Эффективен он и для лечения воспалительных заболеваний ротовой полости, горла, улучшает иммунитет, регулирует содержание сахара в крови. Кстати, у специалистов также имеются данные об эффективности прополиса и в лечении туберкулеза.

Юлия ГРУДИНИНА, пчеловод, г. Мстиславль



### На оливковом масле

Хочу подсказать рецепт хорошей мази для лечения долго не заживающих ран, которую успешно применяем в нашей семье.

Смешиваю две части **оливкового масла** и одну часть **пчелиного воска**. Довожу массу до кипения и кипячу на малом огне, помешивая, до однородного состояния. Остужаю и перекладываю в стеклянную баночку с крышкой. Рану обрабатываю перекисью водорода, а затем накладываю повязку с мазью. Меняю один-два раза в день. Курс — до выздоровления.

Любовь АГЕЕВА,  
пос. Надеждино  
Калининградской обл.



### Крапива заживляет раны

В запасе у меня всегда есть настойка крапивы.

Заполняю стеклянную банку листьями **крапивы** и заливаю до верха **водкой**. Накрываю крышкой и настаиваю на солнце две недели. Случись любая рана, сначала промываю ее розовым раствором марганцовки, а затем смачиваю в настойке марлю, сложенную в несколько слоев, и прикладываю к проблемному месту. Закрепляю повязкой. Меняю раз в день на ночь. Рана затягивается очень быстро.

Валерий ИВАНОВ, травник, г. Гайсин

### Напиток бодрости

Секрет оздоровления и омоложения организма — зеленый чай.

Читала, что он не только стимулирует кроветворную функцию костного мозга, но и улучшает состав крови, помогает работе печени и селезенки. Усиливаю его эффективность, заваривая с плодами **черноплодной рябины** и **шиповника**, добавляю **мед**. 0,5 ст. плодов растений растираю в ступке и добавляю 1 ст. меда. Храню эту смесь в холодильнике в закрытой стеклянной банке. По 1 ч.л. смеси и измельченного **зеленого чая** заливаю 2 ст. горячей кипяченой воды и настаиваю 2 часа. Пью по 1 ст. за 20 мин. до еды. Курс — пока смесь не закончится.



Тамара ВИНОГРАДОВА,  
г. Старица  
Тверской обл.

### Для сосудов

Нашим сосудам время от времени нужна «чистка». Предлагаю такой рецепт. Натрите на мелкой терке **лук**, отожмите сок, смешайте с **жидким медом** в равных частях. Принимайте по 1 ст.л. три раза в день за час до еды или через два-три часа после в течение месяца. Особенно полезна луково-медовая смесь при склерозе сосудов мозга.

Ольга СТЕПАНОВИЧ-САВРАСОВА,  
травница,  
г. Волжский

## Советы специалиста

### Целебный чистотел



Про целебные свойства чистотела нашим читателям рассказывает травница Елена МАЛОВА из Подольска, а также делится рецептами снадобий из него.

Основные лечебные свойства чистотела: спазмолитические, противовоспалительные, бактерицидные, успокоительные, противоопухолевые, ранозаживляющие, мочегонные. Помощь в очищении организма это растение может оказать только на ранних этапах зашлакованности, поэтому оно хорошо как профилактическое средство.

#### Настойка на водке

Вот уже пять лет готовлю настойку на зиму.

Сухой или свежий **травой чистотела** заполняю пол-литровую банку, полностью заливаю **водкой**. Настаиваю 14 дней в шкафу. После настоей процеживаю и доливаю водкой из расчета 350 мл на 150 мл настойки.

Показана эта настойка при доброкачественных и злокачественных опухолях, ревматизме, язве желудка, болезнях кишечника, язве двенадцатиперстной кишки, колите, энтерите, заболеваниях печени либо желчного пузыря. Также пью настойку для укрепления иммунитета, после сильных заболеваний. Начиная с 1 капли, разбавленной водой, потом увеличиваю каждый день по капле. Пью 15 дней, а затем — по убывающей. Делаю перерыв 2-3 недели и повторяю.

**Важно!** Придерживайтесь точной дозировки настоя. Препараты из чистотела категорически противопоказаны беременным, людям с хроническими болезнями сердца, психическими заболеваниями и гипотонией.

#### Масло

Приготовленное в прошлом году масло и моей семье помогало, и по знакомым разошлось. Высушенную траву чистотела кладу в стеклянную посуду и заливаю доверху **растительным маслом**. Мне нравится льняное, естественно, нерафинированное. Нагреваю массу на водяной бане час, затем выдерживаю 2 недели в темном месте при комнатной температуре. Процеживаю и доливаю к полученному маслу еще столько же (которым заливала первоначально). Средство заживляет раны, убивает микробы, справляется с вирусами, уничтожает грибок, помогает при любых кожных проблемах (мозоли, угри, экзема, фурункулы, герпес, бородавки, разноцветный лишай, папилломы, себорея, псориаз). На пораженные места наносите масло дважды в день на 15 мин., остатки смойте. Масло хорошо рекомендовало себя при увядающей коже: 3 капли смешайте с кремом и нанесите на лицо.



## «Домашняя энциклопедия здоровья» «100 шагов к здоровью: лечебные методики разных стран»

Чем полезен китайский луковый эликсир, снимет ли боль точечный массаж Су Джок, как сохранить здоровье по Аюрведе, поможет ли йога победить стресс и чем полезен древнеславянский напиток сурья — об этих и многих других методиках оздоровления читайте в выпуске «Домашней энциклопедии здоровья» №3. В продаже с 5 сентября.





## Вопрос — ответ

### Почему гниет перец?

Посадила сладкий перец в открытый грунт, а он гниет даже в жару. Почему?

Мария СЕМЕНОВИЧ, г. Севастополь  
На вопрос отвечает кандидат сельскохозяйственных наук Сергей БАРСУКОВ.

Перец, в отличие от томатов, не любит прямых солнечных лучей и лучше развивается на рассеянном свете. Поэтому опытные овощеводы забеливают стекло или пленку в теплицах. Оптимальная температура для роста и развития этой культуры — 20-25 град. При повышении ее до 32-34 град. и выше и поливе холодной водой возникает неинфекционное заболевание зеленых плодов — вершинная гниль. Для того, чтобы этого не происходило, следует поливать растение чаще и небольшими дозами (только вечером) водой, подогретой на солнце до 20-22 град.



### Спасти жимолость

Жимолость часто атакует тля. Чтобы этого не случилось, в августе кусты 1-2 раза обрабатываю Фуфаномом, Би-58 или другим инсектицидом. Осенью после листопада и весной до распускания почек опрыскиваю жимолость 5%-ным раствором железного купороса — это прекрасная профилактика грибковых болезней. Убедился, что своевременные обработки играют такую же важную роль в получении хорошего урожая, как поливы, подкормки и борьба с сорняками.

Владимир КАСАТКИН, г. Южа

### Подкормка для абрикоса

В августе после уборки урожая абрикосов вношу фосфорные и калийные удобрения (по инструкции) под деревья, а также доломитовую муку.

На следующий год они радуют урожаем!

Вера ОХОТНИКОВА,  
д. Канабьево  
Владимирской обл.

### Позаботьтесь о смородине

Август — самое подходящее время для укоренения одревесневших черенков красной и белой смородины. Чтобы все прошло успешно, заранее подготовьте место для их посадки (почву перекопайте на штык лопаты, внесите перегной или компост, древесную золу). Не забывайте о своевременном поливе — почва, в которой укореняются черенки смородины, должна быть постоянно влажной.

Раиса МАТВЕЕВА,  
кандидат биологических наук, г. Минск

В садовой приставной лестнице заменил верхнюю ступеньку куском толстой и прочной веревки. Обмотал ее середину тканью. Такая лестница не съезжает со ствола в сторону, страхует от падения и не повреждает кору деревьев.



### «Комнатный цветник».

Мандарин, инжир, ананас и другие плодовые: от посадки до сбора урожая»



Любите полакомиться сладким ананасом или попить чаек с лимоном? А какой же новогодний стол без мандаринов? Конечно, их свободно можно купить в любое время года, скажут скептики. Но поверьте, вырастить желаемый плод самостоятельно куда интереснее. Можете обеспечить растениям хорошо освещенное место круглый год и прохладную зимовку? Смело сажайте цитрусовые. Нравятся экзотические фрукты? Тогда ранней весной посеять семена маракуйи или фейхоа и через определенное время вкусные и полезные плоды будут на вашем столе. А чтобы все получилось, новый выпуск «Комнатного цветника» для вас: советы и подсказки специалистов и опытных цветоводов помогут разбить на подоконнике фруктовый сад и получить природные источники витаминов, не выходя из дома. В продаже с 5 сентября.

### Август: ухаживаем за перцами

Я не сторонник химических удобрений, поэтому стараюсь заменить их натуральными подкормками.

Наполняю почти половину 200-литровой бочки листьями лопуха, крапивы (обязательно без семян, иначе занесете сорняки на участок), заливаю водой и оставляю на 2 недели. Затем наливаю 1 л забродившей смеси в 10-литровое ведро, доливаю воды до верха, перемешиваю и поливаю перцы под куст (2 л на растение) неделю. Получается натуральное азотное удобрение.

Следующую неделю провожу полив раствором «Гумма 7+»: содержимое пакета размешиваю в 200 л воды. Поливаю также под куст (2 л на растение). Чередуя эти два способа весь август до созревания плодов. Еще подкармливаю перцы так: горсть золы размешиваю в 10 л воды и поливаю растения под корень (на каждое — 1 л). На листья стараюсь не попадать: будет ожог. Не поливаю перцы удобрениями, содержащими хлор! От фитофторы и черной



ножки в начале августа раз в две недели опрыскиваю кусты перцев настоем луковой шелухи. Половину 3-литровой кастрюли наполняю шелухой, доливаю воды до верха, довожу до кипения и оставляю на 2 дня. Настой процеживаю, разбавляю 1 л в 10 л воды и опрыскиваю растения. Лучше это делать в не дождливую погоду, чтобы с растений не смыло питательные вещества.

В августе у ранних сортов перца начинаю собирать семена. Зрелые плоды срезаю, вынимаю семена, промываю их и просушиваю 3-5 дней. Затем раскладываю в бумажные пакетики, подписываю сорт и время сбора. Храню семена до 5 лет. Не собираю семена перцев F1 (гибриды). Они хоть и дадут урожай, но плоды не будут привлекательными.

Светлана ИСТОМИНА, с. Бессоновка  
Пензенской обл. Фото автора

### «Горчичники»

Развожу 100 г горчичного порошка в 5 л теплой воды и настаиваю двое суток в емкости с закрытой крышкой. Процеживаю, разбавляю водой (1:1), добавляю 40 г хозяйственного мыла на 10 л настоя. Сейчас, в августе, опрыскиваю листья земляники. Такое «лекарство» спасает ее от серой гнили.

Виктор СОЛОНЕЦ,  
Минская обл.





### Поможет укус

Справиться с яблонной плодовой жуккой мне помогает яблочный укус, желательный постоявший в тепле около трех дней. Наливаю 1 ст. в трехлитровую банку и доливаю водой примерно до половины. Подвешиваю на дереве на высоте 1,5-2 м. Раствор меняю каждую неделю. Последуйте моему совету — и вы увидите, сколько вредителей окажется в банке утром!

Виктор БУРУТО, г. Могилев

### Чайный гриб для помидоров

Те, кто поправляют свое здоровье чайным грибом, могут этим же напитком помочь томатам.

Засыпаю в десятилитровую кастрюлю с водой по 50 г черного и зеленого чая, 0,5 ст. сахара и кипячу 10-15 мин. Остужаю до 25-30 град., добавляю гриб и накрываю марлей. Через 15-20 дней (можно позже) настоем процеживаю и периодически опрыскиваю им томаты для профилактики фитофторы.

С этим заболеванием помогает справиться и перекись водорода: 1 ст.л. 35%-ного раствора развожу в 4 л воды и обрабатываю растения раз в неделю.

Алена АГЕЕВА, г. Пенза



### Зачем арбузам «светофор»?

Под образовавшуюся завязь арбузов подкладываю связанные между собой тонкой проволокой две темные пластиковые бутылки 1,5 или 2 л, заполненные водой. В солнечные дни они сохраняют тепло. Такая теплая «колыбелька» способствует повышению фруктозы в плодах.

Кроме того, пробками на бутылках контролирую созревание ягод. Например, у самых первых плодов, величиной с грецкий орех, устанавливаю «колыбели»-бутылки и закручиваю их красными пробками. Через неделю помечаю следующую партию появившихся «малышей» желтыми пробками, спустя еще семь дней ищу претендентов на зеленые. Получается своеобразный светофор. Сначала (арбузы созревают через пять недель после образования завязи) «сигналист» красный, потом желтый и, наконец, зеленый цвет. Созревшие плоды на стеблях не оставляю — иначе они потеряют вкус. Мои арбузы — почти как астраханские!

Геннадий АРТЮШКИН, г. Рязань

### Что не так с томатами?

В весенних номерах нашего издания «минусинская королева томатов» (именно так ее называют в интернете) Наталья ЩЕРБИНИНА делилась с нашими читателями секретами хорошей и крепкой рассады. Но что делать, если при выращивании помидоров вы столкнулись с проблемами? Давайте разбираться вместе с Натальей!

#### Если листья скрутились

Почему у томатов скручиваются листья? Читала, что причина может быть в перепадах температуры, переизбытке влаги, нехватке калия... А вы как считаете?

Марина ГРИГОРЬЕВА, г. Пермь

На самом деле причин может быть немало.

❖ Листья могут скручиваться, когда садовод-любитель начинает чересчур увлекаться органическими удобрениями и перекармливает растения азотом.

❖ Интенсивный полив тоже вызывает закручивание листьев и постепенно идет к верхушкам растения.

❖ При высоких температурах (выше 35 град.) растение испытывает стресс, который проявляется скручиванием листьев. Помочь томатам можно, опрыскивая листья раствором марганцовки слегка фиолетового цвета. Через несколько дней листья должны распрямиться.

❖ Еще одна из причин — резкие перепады дневной и ночной температур.

❖ Если вы считаете, что обеспечили своим питомцам правильное питание, водный режим, но листья все равно скручиваются, значит, причина связана с каким-то бактериальным заболеванием, которое передается с семенами. Вылечить растение, увы, вы уже не сможете, а вот попробовать приостановить проблему можно препаратом «Авексил». Вот почему так важно своевременно «протравливать» семена перед посевом.

#### Признаки болезни

Как определить первые симптомы болезни томатов?

Татьяна ВИЗГАНОВА, вопрос в соцсетях



Действительно, нездоровое растение уже на начальном этапе можно распознать по его внешнему виду. Первыми поражаются нижние листочки, появляются желтоватые пятна либо налет. Потом этот налет превращается в плесень и становится как бы бархатистым. Также и на плодах появляется серое пятно — быстро увеличивается в размере и охватывает весь плод.

Болезней у растений очень много, и вы должны тщательно за ними наблюдать, иначе можно потерять большую часть посадок.

Наталья ЩЕРБИНИНА, г. Минусинск. На фото — автор

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, а какие огородные хитрости знаете вы, чтобы урожай был на славу? Делитесь своим бесценным опытом, помогайте советами нашим читателям, а мы каждого автора поощрим за опубликованное письмо денежным вознаграждением.

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





**Просто**

## Расплющенный салат

В первую очередь меня заинтересовал необычный способ приготовления овощей для этого салата. Честное слово, не могла остановиться, пока тарелка не опустела. Смело и с полной уверенностью говорю: «Простые рецепты — всегда самые вкусные!»

• 0,5 кг помидоров черри • 20 маслин или оливок без косточек • 2 ст.л. сока лимона • 4 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. меда • 1 ч.л. (или меньше) соевого соуса • 3 зубчика чеснока • свежий или сушеный базилик • черный молотый перец • соль и сахар — по желанию.

Взбиваю венчиком масло, сок лимона, измельченный чеснок, базилик, мед, соевый соус и черный перец. Помидоры мою, прокалываю их в нескольких местах зубочисткой, кладу в полиэтиленовый пакет в один слой и надавливаю дном стакана, чтобы лопнули и слегка сплюснулись. Так же поступаю с маслинами (оливками). Томаты и маслины вместе с образовавшимся соком выкладываю к подготовленной заправке, перемешиваю. Даю настояться 20 мин. По вкусу можно добавить соль и сахар.

### Мой совет

Если у вас нет черри, подойдут обычные томаты небольшого размера, но разрежьте их пополам.

Людмила БОНДАРЕНКО, г. Киев.  
Фото автора

## Виноградное мороженое

• 0,5 ст. винограда без косточек • банан • 1 ч.л. сахара • 2 ст.л. кокосовой стружки • 5 листочков мяты.

Очищенный и нарезанный кусочками банан замораживаю 2 часа. В блендере измельчаю кокосовую стружку с мятой и сахаром, добавляю банан из морозилки, виноград без косточек и снова тщательно измельчаю. Раскладываю в креманки, украшаю листочками мяты.

Дарья ВАКУЛОВА,  
пгт. Нововасильевка  
Запорожской обл.  
Фото автора

**Неожиданно**



Дорогие наши, август — щедрый месяц на спелые, ароматные и доступные овощи, фрукты, ягоды. Давайте возьмем все лучшее, что он нам предлагает! Не только сделаем припасы, но и угостим родных и друзей освежающей окрошкой, свежими салатами, сочными пирогами.



## Сливы под карамельной крошкой

Влюбилась в этот пирог с первой пробы. В сезон слив пеку его постоянно.

• 150 г муки • 100 г сахара • 100 г сливочного масла • яйцо • 6 ст.л. молока • 1 ч.л. разрыхлителя теста • 0,5 ч.л. молотой корицы • соль • 10 слив.

Муку смешиваю в крошку с разрыхлителем, солью, 2 ст.л. сахара и половиной холодного сливочного масла. Вбиваю яйцо, замешиваю тесто и распределяю его в смазанной маслом форме с бортиками. Выкладываю на тесто срезом вниз половинки слив без косточек, посыпаю оставшимся сахаром, смешанным с корицей и поливаю растопленным маслом. Выпекаю пирог в разогретой до 180 град. духовке 30-40 мин.



Татьяна ПИНЧУК, с. Александровское  
Ставропольского края. Фото автора

## Рыба по-итальянски

Готовлю морепродукты каждый день. Особенно нравится небольшая рыбка с овощами. Это блюдо быстро готовить, продукты нужны самые доступные.

• 4 любые рыбы по 300 г каждая • картофелина • помидор • зубчик чеснока • по веточке петрушки и базилика • 4 маленьких стручка острого красного перца • 2 кружочка лимона • 4 ч.л. оливкового масла • соль.

У рыбы удаляю внутренности, чешую, жабры, промываю, обсушиваю бумажным полотенцем, целиком выкладываю на застеленный бумагой для выпечки противень. Картофель чищу, очень тонко нарезаю. Выкладываю на рыбу, поверх распределяю кружочки помидора. В брюшко каждой рыбки кладу по 1/4 зубчика чеснока, стручку перца и половинке кружочка лимона. Солю, поливаю маслом. Запекаю в духовке сначала в режиме «Гриль» 15 мин. (если в вашей духовке есть такая функция), а затем в обычном режиме еще 15 мин. Готовое блюдо посыпаю измельченной зеленью.

Лариса ВАРИО, Италия.  
На фото — я с мужем Альфредо



## В горшочках

Любую рыбу нарезаю порционными кусочками. В горшочки кладу по кусочку масла и по 1 ст.л. сметаны, затем — куски рыбы. Посыпаю перцем, солью и тертым сыром. Поверх раскладываю очищенный и нарезанный дольками картофель. Запекаю в духовке до готовности.

Нина БАЗЫЛЕВА, г. Тольятти



## Помидоры с сюрпризом

Мой муж считает, что готовить мясо на пикник — обязанность мужчин. Зато все закуски — на мне.

• 4 помидора • луковица • 2 ст.л. маринованных грибов • 1 ст.л. плавленого сыра из коробочки • 4 яйца • соевый соус • растительное масло.

Лук измельчаю, слегка обжариваю на растительном масле, всыпаю грибы, недолго тушу. У помидоров срезаю верхушки, ложкой выбираю мякоть. Ее нарезаю помельче, добавляю к луку и грибам, тоже тушу, затем — плавленый сыр и немного соевого соуса. До половины заполняю помидоры начинкой, вбиваю по одному яйцу. Запекаю в разогретой духовке до готовности яиц. В виде «бочоночков» эти помидоры хорошо перенесли транспортировку и моментально «улетели» на пикнике.

Татьяна ГОЛОВИНА,  
г. Мытищи. Фото автора



Просто

## Снова свежий сыр

Забывшему в холодильнике кусочку сыра возвращаю свежесть, залив его на часок молоком. После такой «молочной ванны» готовлю с сыром пиццу или несладкую запеканку из картофеля, макарон...

Елена СТАНОВОВА, г. Ступино

## Пирог грушево-яблочный

• 1,5 ст. муки • 1 ст. сахара • 1 ст. кислого молока • по 300 г груш и яблок • 2 яйца • 0,5 ч.л. соды • щепотка соли.

Яйца взбиваю с сахаром, добавляю молоко, соль, соду, муку, перемешиваю. Груши и яблоки чищу, нарезаю кубиками, аккуратно подмешиваю в тесто. Полученную массу выкладываю в смазанную сливочным маслом форму и выпекаю в духовке 40 мин. при 180 град.

Галина КРОПОТОВА,  
п.г.т. Медведево, Марий Эл.  
Фото автора



## Окрошка из детства

Маленькой целое лето гостила в деревне. Все продукты были свои, домашние: яйца, молоко и картошка тоже. И квас готовили сами. Поэтому окрошка получалась замечательной — как глоток свежего воздуха в знойный день.

• 1 л кваса • 1 л кефира • 5 вареных яиц • 4 огурца • 400 г сосисок или вареного мяса • 7 вареных картофелин • по пучку зелени укропа, петрушки, лука • 2-3 ч.л. тертого хрена • соль • сметана.

Нарезаю огурцы, сосиски или мясо, яйца, картошку, зелень, заливаю ква-

сом и кефиром (в моем детстве мы вместо него наливали простоквашу). Солю, добавляю хрен. Разливаю по тарелкам и заправляю сметаной.

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



## Шашлык в духовке на луковой подушке

Мясо просто тает во рту и очень похоже на настоящий шашлык с костра! Секрет такого вкуса — в луковой подушке.

• 1,5 кг свинины • 10 луковиц • готовая смесь приправ для шашлыка • смесь молотых перцев • соль • сок половины лимона • 80 мл 9%-ного уксуса • 3 ст.л. сахара • 2 ст.л. соевого соуса.

Мясо мою, нарезаю кусочками, добавляю смесь приправ, соль, перец, соевый соус. В блендере измельчаю 4 луковицы, перемешиваю с мясом, мну руками, накрываю пленкой и ставлю в холодильник на ночь. Оставшийся лук нарезаю полукольцами, заливаю кипятком, чтобы полностью покрыв его. Добавляю уксус, сок лимона, соль и сахар, оставляю на час и отжимаю. В рукав для запекания перекладываю лук, на него — мясо. Скрепляю края рукава, сверху делаю несколько проколов и запекаю в разогретой до 220 град. духовке час.



Любовь МИЛЛЕР, Германия. Фото автора

## Оладьи «Лето на пользу»



• 2 средних цукини • 2 яйца • 1/3 ст. творога • 0,5 ст. муки • 1 ч.л. соли • 0,5 ч.л. разрыхлителя теста • измельченная зелень укропа — по желанию.

Молоденькие цукини вместе с семенами и кожей натираю на средней терке (зрелые плоды чищу). Творог разминаю. Смешиваю все ингредиенты. На сковороде с антипригарным покрытием разогреваю растительное масло, ложкой выкладываю в него массу и обжариваю оладушки с каждой стороны до готовности. Подаю со сметаной или йогуртом.

Алесья УСТИНОВА, г. Одесса. Фото автора



Баклажанчики на зиму морозу, но ни в коем случае не сырыми. Нарезаю их кружочками и обжариваю в небольшом количестве растительного масла на сковороде, а лучше — на гриле. Складываю в контейнеры и ставлю в морозилку. Зимой достанешь, сбобришь чесночком и майонезом — как в лето вернешься!



## Травки-муравки: личный опыт-2

Продолжаю делиться своим опытом по использованию травяных, ягодных и цветочных сборов.

**Любисток.** В прошлом году засушил немного на пробу. Необычайно интересное дополнение к мясному бульону! Только добавлять советую очень умеренно — уж слишком у него сильный и ярко выраженный запах.

**Чабрец.** Отлично дополняет мясо и рыбу. Если свежий, то идеально вписывается в мясной фарш для пельменей. Также кладу на угли в коптильню с любой рыбой. Собираю на лугах, так как растение совершенно не хочет приживаться на даче.

**Боярышник.** Люблю заваривать высушенные плоды в термосе. Особого яркого вкуса не чувствую, но он полезен для сердца. Собираю ленивым методом: кладу старую простынь под куст и трясую его за ветки. Потом просеиваю на ветру и сушу в духовке пару суток.

**Листья малины и ежевики.** У нас не прижились: уж слишком у них травянистый и резкий вкус. Планировал заваривать как чай, но на деле добавляю совсем чуть-чуть в обычную чайную заварку. А вот **лист вишни** в чае дает некоторые «крепость» и терпкость, маринадам — хрусткость.

**Хмель.** Как обладатель хлебopечки не мог не собрать целый пакет. Настой хмеля на воде отлично заменяет обычную воду в любом рецепте для душистого каравая. А если добавить 1 ст. шишек хмеля на 3 л воды, да еще 1 ст. меда не пожалеть и поварить несколько минут, то получается прекрасный сбитень.

**Мята (культурная и дикая).** Не так давно открыл для себя ее не только как добавку к чаю, но и как отличное дополнение к жирному мясному фаршу.

Андрей МАНАКОВ,  
г. Воронеж



## Лед для окрошки

Летом у меня в морозилке всегда есть несколько формочек с зеленым льдом. Это отличное дополнение к окрошке. Мои мужчины — отец, муж и старший сын — любят еду поострее, и такая заморозка помогает приготовить одну кастрюлю окрошки на всю семью. При подаче любители остренького просто добавляют в свои тарелки побольшепряного льда. Такая заготовка подойдет также к борщу и картошечке.

- Пучок петрушки • пучок укропа
- лист хрена и 1 ст.л. измельченного корня
- пучок зеленого лука • стручок острого перца (или по вкусу)
- 3 зубчика чеснока • 1 ч.л. соли
- 1 ст.л. 9%-ного уксуса.

Зелень мою, обсушиваю, измельчаю с остальными ингредиентами (удобно делать это в блендере или мясорубке). Выкладываю в форму для льда и замораживаю. Для хранения на зиму кубики перекладываю в полиэтиленовые пакеты.

Екатерина МИЛОВИДОВА,  
г. Пермь. Фото автора

## Мятный сахар

Такой сахар подходит для приготовления коктейлей, чая или кофе, замечательно оттеняет вкус десертов и домашней выпечки. Добавляю его в сладкие соусы и подливы, фруктовые и ягодные салаты. Всыпаю мятный сахар в конце приготовления — тогда и аромат блюд получается более насыщенным.

Беру только свежую, не вялую мяту, обрываю листочки. На 30 г зелени добавляю 150 г сахара (вообще, пропорции можете изменять на свой вкус), измельчаю все в блендере. Получившуюся ярко-зеленую смесь перекладываю в чистую сухую баночку и утрямываю ложкой. Закрываю крышкой и храню в холодильнике. Через неделю ярко-зеленый цвет сахара немного потемнеет, но это нормально.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ,  
г. Витебск.  
Фото автора



## Сливы в сиропе

Хозяйки знают, при разморозке сливы теряют форму. Я приуровилась замораживать их в сиропе. Половинки слив без косточек заливаю горячим сахарным сиропом, выдерживаю два дня в холодильнике, распределяю по контейнерам — и в морозилку. Добавил в такую заготовку фильтрованную или кипяченую воду — и вкуснейший компот готов.

Валентина КОВШОВА,  
г. Гродно

## Сушеные баклажаны

До прошлого года никак не могла подобрать подходящий для себя способ заготовки баклажанов. Если морозить их свежими, они меняют свой вкус.

На двух противнях, застеленных пергаментом, раскладываю внахлест около 0,4 кг баклажанов, нарезанных очень тонкими кружками. Слегка смазываю их растительным маслом, посыпаю солью, молотым черным перцем, пряностями по вкусу (я брала смесь для курицы, но благодаря ей баклажанчики приобрели грибной аромат). В разогретую до 170 град. духовку ставлю оба противня на максимальном расстоянии друг от друга. Устанавливаю температуру 100 град. Через 15-20 мин. меняю противни местами. Когда края пластинок начнут

«кучерявиться», перемешиваю. Сушу баклажаны до хруста, время от времени меняя противни. Процедура займет 2-3 часа. Затем 2-3 дня держу ломтики на столе в кухне и складываю в тканевые мешочки или пищевые контейнеры. Красивые ровные кружочки оставляю целыми — едим их, как чипсы.

По остальным кусочкам прокатываю скалку, просеиваю. Самые мелкие добавляю в тесто, использую как пряности, а те, что покрупнее, — в горячие блюда.

Ольга ИВАНОВА,  
г. Красноярск. Фото автора







The image shows a crossword puzzle grid with a photograph of a baked dish in a ceramic pot on the left. The grid contains various words related to food, travel, and culture. Arrows indicate the starting points for the words.

**Across words:**

- 1. Карета с "капюшоном"
- 3. "Змея" в перьях
- 5. Крем для обуви
- 7. Массаж душем
- 9. Зародыш огня
- 11. Шведский ансамбль
- 13. Вид кафтана на Руси
- 15. Счет банк в своем банке
- 17. Режиссер ... Куро-сава
- 19. Звезда Малой Медве-дицы
- 21. Богиня плодородия
- 23. Вели-чавый стих
- 25. "Вста-вай, ... зовет!"
- 27. Пап-ский посол
- 29. Главная артерия
- 31. Ларец для мощей
- 33. Игра "Догони меня"
- 35. Даша Шелест вне роли
- 37. "Скидка" вете-рану
- 39. Обезьянка Алад-дина
- 41. Женское имя
- 43. Белый хлеб
- 45. Расходы на содер-жание
- 47. Терский берег
- 49. Место реги-страции брака
- 51. Финский архи-тектор
- 53. Сто-лица Эква-дора
- 55. Земля-ной вал
- 57. Работа на лугу
- 59. Пьеса Баха для органа
- 61. Сорт итальянского сыра
- 63. Сухое печенье
- 65. Народ Азии в Непале
- 67. Десять червон-цев
- 69. Порт в Тунисе
- 71. Предел смеха
- 73. Аппетит "Будь здоров!"
- 75. Груды брил-лиантов
- 77. Пивная англи-чан
- 79. Любовь Триста-на

**Down words:**

- 2. Смотри фото
- 4. Полу-человек полу-конь
- 6. Носит шляпу на ноге
- 8. Ярус в театре
- 10. Сам себе певец
- 12. "Святая гора" в Греции
- 14. Крас-ный чай
- 16. Про-центный гонорар
- 18. Ему наносит вред курение
- 20. Загре-буший трактор
- 22. Дети мурки
- 24. "Деле-ние" дров
- 26. Проем для света
- 28. Водка из риса
- 30. От нее можно лопнуть
- 32. Золотая добыча Ясона
- 34. Поло-сатый хищник
- 36. Часть света с Китаем
- 38. Диск с одной песней
- 40. Город на реке Урал
- 42. Оно за-крывает глаз
- 44. Япон-ский поэт, мастер хайку
- 46. Люби-мая еда коня
- 48. Кость под глази-цей
- 50. Поэма Джорд-жа Бай-рона
- 52. Напол-нитель пышной груди



**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ!**  
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ИНН НУЖНО  
УКАЗЫВАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО! ТЕМ, У КОГО НЕ  
УКАЗАН ИНН, ГОНОРАР ВЫПЛАЧИВАТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

Ирина ЗАВЕЗИОН-ПОГРЕБНАЯ, г. Одесса. Фото автора



## Заготовки по Луне в 2017 году

### Благоприятные дни

11-15 августа  
18-19 августа  
31 августа-4 сентября

### Неблагоприятные дни

8 августа  
16-17 августа  
22-23 августа  
26-28 августа  
5-7 сентября

Валерий МАТВЕЕВ,  
астролог, г. Минск

## Подскажите

Знаю, что боярышник полезен для сердца, поэтому выращиваю на даче куст этого растения. Подскажите, какие заготовки сделать из него, чтобы и польза осталась, и вкусно было?

Валерий ОВСЕЕВ, г. Киев

\*\*\*

Дорогие читатели, научите готовить домашнее яблочное вино. Ждем богатый урожай яблок, хотелось бы попробовать в этом году что-то новенькое.

Анна ЛАППО, г. Москва

\*\*\*

Буду благодарна читателям за рецепты острых и вкусных заготовок из тыквы.

Светлана КАЗАКОВА, г. Сморгонь

## НЕ ПРОПУСТИТЕ!

### «Вышиваем крестиком и бисером: мини-сюжеты для кухни»

Каждая хозяйка стремится создать особенную, уютную и неповторимую атмосферу на кухне. В спецвыпуске №3 издания «Делаем сами» мы подобрали для вас схемы вышивки кухонных миниатюр, которые будут радовать всю семью за завтраком, обедом или ужином. Ведь созданные своими руками картины и мотивы на кухонных полотенцах, скатертях и прихватках способны поднять настроение всем домочадцам. **Уже в продаже!**



### «Аджика, лечо и икра впрок»

«Пикантно и ново» — это про спецвыпуск №4 от популярного кулинарного журнала «Наша кухня». В нем собраны самые удачные рецепты аджики, лечо и икры. Вы попробуете аджику, приготовленную из соленых огурцов и тыквы, с хреном, с яблоками и грушами. Узнаете, что ее можно хранить не в баночках, а заморозить. Вас поразит, что она бывает не только яркой — красной или оранжевой, но и зеленой — из кинзы. Прочитав спецвыпуск, вы захотите заготовить на зиму лечо без масла или без уксуса, добавить в него грибы, а может быть... бекон! **В продаже — с 10 октября!**

## Ответы на сканворд (стр. 29)

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Гульбишник. Кентавр. Акира. Афон. Кохаб. Опс. Рубка. Аорта. Роялти. Бульдозер. Расул. Лыгота. Абу. Окно. Калач. Руно. Натуга. Тигр. Кито. Азия. Азияго. Токката. Шнек. Исса. Галета. Овес. Сус. Манфред. Россыпь. Скула. Паб. Силикон. Изольда.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Ландо. Боа. Шарко. Искра. Вакса. Ихор. Абба. Ферязь. Ностро. Гриб. Бард. Балкон. Ода. Труба. Олонг. Легат. Рака. Салки. Лучко. Организм. Котятя. Арак. Улита. Кошт. Тре. Загс. Аалто. Насыпь. Косьба. Сингл. Орс. Веко. Едун. Упад. Раи. Сто.

## Следующий номер выйдет 5 сентября. Не пропустите!

Журнал «Сваты. Заготовки» № 8 (28), 8 августа 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 26.07.2017 г. в 20.00

Тираж 303 600 экз. отпечатан ООО «Возрождение»

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

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

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

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

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

Вы можете оформить подписку с любого месяца по индексам

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

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

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с введением в действие Налогового, Трудового кодексов гонорар и призы вы сможете получить только при указании ФИО (полностью), номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Цена свободная Зак. № 02419

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, rsmadabank.ru.

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

## Сегодня также вышли:

«Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Санта Барбара. Здоровье», «Санта Барбара. Советы и секреты», «Санта Барбара. Кухня», «Волшебный», «Садовод и огородник», «Наша кухня», «Сваты», «Домашний», «Домашние цветы», «Кухонька Михалыча», «Лечитесь с нами», «Золотые рецепты наших читателей», «Психология и Я», «Санта Барбара. Дача», «Вышиваем крестиком и бисером: мини-сюжеты для кухни».





# Домашний САМЫЙ УЮТНЫЙ ЖУРНАЛ

## Ты счастливчик!

Вся наша жизнь состоит не из времени, а из маленьких моментов счастья. И пусть они быстро-течны, но помнишь и вкус пломбира в вафельном стаканчике, который тебе покупала в детстве бабушка, и первый поцелуй с соседским мальчишкой, и дождь в день свадьбы, и запах новорожден-

ного сына. Мы предлагаем вам, дорогие читатели, вспомнить свои моменты счастья и поделиться ими с «Домашним». Каждое письмо будет опубликовано! **А авторы самых интересных из них получат в подарок одну из книг теледоктора Сергея Агапкина от издательства «Эксмо».**

**Ждём ваших писем до 31 августа.**



### НАШ АДРЕС:

214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200,  
журнал «Домашний», с пометкой «Ты счастливчик!»,  
или на e-mail: [dgt@toloka.com](mailto:dgt@toloka.com)  
Не забудьте указать свои ФИО, индекс и обратный  
адрес, чтобы мы могли прислать вам подарок.

По всем вопросам обращаться  
по тел. +7(4812) 64-75-47

**ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:**  
**12659** КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ  
ПРЕССЫ  
**П1196** «Подписные издания»  
Официальный каталог  
ФГУП «Почта России»



Организатор конкурса: ООО «Издательский дом «Толока»  
214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4 «а»;  
ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329

**Позвольте себе  
всегда быть  
счастливыми!**

**Встречайте во втором полугодии 2017-го спецвыпуски «Домашнего»!**



**В продаже  
с 22 августа!**

### «8 ЧАСОВ ДЛЯ СЧАСТЬЯ. Разгадываем секреты сна»

Человек спит примерно треть своей жизни. Многие с удовольствием отказались бы от этого неэффективного времяпрепровождения, ведь за 25 лет, потраченных на сон, можно сделать столько всего полезного! Но наступает ночь, одолевает зевота и неудержимо тянет под одеяло. Почему мы вынуждены «отключаться» в среднем на восемь часов каждые сутки? Отчего многим всю жизнь снится один и тот же сон с постоянным сюжетом? Бывают ли сны вещими? Разгадать загадки помогут специалисты-сомнологи.



**В продаже  
с 24 октября!**

### «ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД»

**31 идея волшебного отметить праздник»**

Даже если вы встречали Новый год уже 40 или 50 раз, это всегда как впервые. Ну разве могут надоесть приятные хлопоты, ностальгический запах хвои и терпкий аромат мандаринов, сияние цветных огней, гастрономическое изобилие, пузырьки шампанского, дыхание новых событий и щемящее предвкушение исполняющихся желаний?! Почувствуйте вкус праздника вместе с «Домашним»! Мы подскажем, как волшебного его отметить, чтобы помнить потом весь год.

**ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 15581 КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ,  
П2398 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»**