

16+

**Сваты**

Все рецепты проверены читателями!

# Заготовки

Толока

№ 9 (29); сентябрь 2017 г.

**ВНИМАНИЕ!  
КОНКУРС**

стр.3

**ХИТ СЕЗОНА:**  
кабачковая икра**ЭКСКЛЮЗИВ:**  
огурцовка  
ПО-ШКЛОВСКИ**НА ЗДОРОВЬЕ:**  
целебные снадобья  
из боярышника**НОВИНКА:**  
зеленые томаты —  
от салата до маринада**ЭКОНОМНО:**  
яблочный уксус**Подпишитесь!**

Чтобы не пропустить ни одного номера, вы можете подписаться на свое любимое издание на первое полугодие 2018 года уже с 1 сентября!

Наши подписные индексы:

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

71234 «Пресса России»

П1214 «Подписные издания»

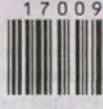
Официальный каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2411-0787

17009&gt;



9 772411 078008



## Суперзакрома сентября

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



## Здравствуйте, дорогие!

Хоть лето закончилось, но нам ли быть в печали? Особенно сейчас, когда пора сбора урожая в самом разгаре. Лично нам в этом году повезло с виноградом: уродил на славу. Конечно же, не обойдемся без традиционного вина: стараемся готовить его каждый год, и, по отзывам всех дегустаторов, напиток получается великолепный — «нектар и амброзия», как назвал его когда-то наш сосед-профессор. Но главное — доверить приготовление вина кому-то одному, чтобы ответственный винодел отслеживал весь процесс по этапам. А то года два назад произошла забавная история.

...Михалыч поставил бродить напиток по всем правилам, а Любаша, спустившись в подвал и увидев неплотно закрытую бутылку (винодел-то наш специально ее открыл, чтобы вино «дышало»), приладила на нее накрепко самую надежную пробку. Надо ли говорить, что в один далеко не прекрасный момент 10-литровая бутылка, не выдержав напора бродильных газов, разлетелась на мелкие осколки, а неудавшееся вино залило весь подвал! Ох и сокрушался потом Михалыч, но, конечно, быстро отошел, ведь Любаша задобривала его свежесваренным борщом с пампушками.

Так что, дорогие наши, готовьте не только с удовольствием, но и со знанием дела. А мы, Сваты, наши читатели и консультанты вам в этом поможем — обращайтесь с любым вопросом, уж мы найдем кому его адресовать. И про конкурс не забывайте (подробности на соседней странице), а то все подарки без вас разберут. Мы-то знаем, что вы их достойны, ведь вы у нас — самые лучшие!



**Чета Шевченко:**

Любовь Сергеевна (можно — Любаша) и Михал Михалыч



**И их сваты Богатыревы:**

Маргарита Петровна (Марго) и Анатолий Степаныч.



Сейчас как раз грибной сезон, поэтому мои советы придутся кстати. Подберезовики никогда не варю с белыми грибами и подосиновиками, так как время приготовления у них разное. Не лучшие соседи в одной кастрюле и маслята с подосиновиками: первые потемнеют.

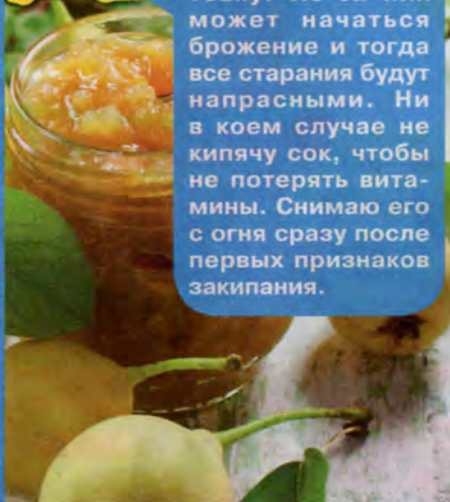
## Икра на славу

Не представляю осенних заготовок без кабачковой икры! Кстати, в этом номере предлагаем вам подборку рецептов полезного деликатеса (см. стр. 13). А я поделюсь своим секретом. Чтобы быстрее

уварить икорку, «обезвоживаю» сочные кабачки простым способом: чищу, нарезаю, солю и оставляю на 15-20 мин. в прохладном месте. Выделившийся сок сливаю, кабачки отжимаю руками и варю.



Когда готовлю яблочный сок на зиму, обязательно слежу, чтобы косточки из фруктов не попали в заготовку. Из-за них может начаться брожение и тогда все старания будут напрасными. Ни в коем случае не кипячу сок, чтобы не потерять витамины. Снимаю его с огня сразу после первых признаков закипания.



## С кислинкой

Мне нравится не приторно сладкое грушевое варенье, а с легкой кислинкой. Поэтому добавляю в лакомство на 1 кг груш нарезанный дольками небольшой лимон или 0,5 кг крепких слив (и то, и другое — без косточек). Правда, и сахара всыпаю несколько больше, чем в грушевое варенье без добавок.

Полезные ягоды боярышника лично я предпочитаю высушивать. Главное, чтобы температура была не выше 70 град., а то плоды пересохнут и польза их сойдет на нет. Самый доступный способ — в духовке. Промытые ягоды рассыпаю в один слой на противне, выставляю температуру 60 град. и сушу с приоткрытой дверцей. Храню в холщовом мешочке, подвешенном на радиаторе.



## Зимний «домик» для овощей

Если зима ожидается не слишком суровая, то храним овощи в застекленной лоджии. Обустроить там все очень просто: выстилаю дно деревянного ящика листом картона, насыпаю древесные опилки слоем 10 см, внутрь ставлю такой же ящик, но меньшего размера. Зазоры между стенками плотно засыпаю опилками. Выкладываю овощи, накрываю теплоизоляционным материалом и закрываю крышкой.

Отправляясь на рынок за салом для засолки, беру с собой зажигалку. Не стесняюсь попросить у продавца небольшой кусочек продукта и опаливаю его. Если чувствуется запах мочевины, значит сало от хряка. Брать такое не советую: «амбре» заглушить будет очень сложно.

## Засушили и закатали

Мало грибочки правильно высушить — их еще и сохранить с толком нужно. Особым способом со мной поделился бывший сослуживец — знатный грибник. Актуален такой метод для боровичков, урожай которых не каждый год радует. Сразу после сушки еще теплые грибочки раскладываю в чистые стерилизованные литровые банки. Наливаю на внутреннюю сторону жестяной крышки чуть-чуть спирта, поджигаю, сразу же переворачиваю крышку и закатываю. Такие грибы в защищенном от влаги и вредителей месте хранятся 2-3 года.





На конкурс



## Помидоры «По-сумски»

Каждый год делаю немало заготовок. Очень люблю помидоры по рецепту моих мамы и тети.

На трехлитровую банку: ♦ желтые и красные помидоры ♦ лук ♦ морковь ♦ листья вишни и смородины ♦ тархун ♦ лавровый лист ♦ перец горошком ♦ 7 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л. соли ♦ 1 ст.л. яблочно-го уксуса.

На дно стерилизованной банки кладу нарезанную кружочками морковь, кольца лука, листья смородины, вишни, тар-

хун, лавровый лист, перец, вымытые помидоры. Заливаю в банку кипятком на 5 мин. Сливаю, добавляю уксус, соль и сахар, кипячу. Кипящим маринадом заливаю помидоры, закатываю. Переворачиваю, укутываю до полного остывания. Храню в подвале.

Янина  
СТОЯНЕЦ,  
г. Сумы.

На фото —  
я и сын Глеб

## В рассольник

С солеными зелеными помидорами готовлю вкуснейший супчик наподобие рассольника — только вместо огурцов добавляю томаты. Делаю за жарку из них, лука, моркови, сладкого перца и томатной пасты, добавляю консервированную фасоль и хорошенько прогреваю. А потом всю массу перекладываю в кастрюлю, где варила мясо с перловкой, и кипячу.

Галина УШАКОВА,  
г. Могилев

## Икра со свеклой и морковью

♦ 3 кг зеленых помидоров ♦ 1,5 кг свеклы ♦ 1,5 кг моркови ♦ 1 кг лука ♦ 0,5 л растительного масла ♦ 3 ст.л. горькой соли ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л. черного молотого перца ♦ головка чеснока ♦ 2 ст.л. уксусной эссенции.

Через мясорубку пропускаю помидоры, очищенные морковь, лук и свеклу. Вливаю масло, всыпаю соль, сахар и перец. Перемешиваю и варю после закипания 1,5 часа на малом огне, постоянно помешивая. За 5 мин. до окончания варки добавляю измельченный чеснок и эссенцию. Разливаю икру в стерилизованные банки, закатываю.



Наталья ЗАБЕЛИНА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

## Детям



## Виноград на зиму

На 0,7-литровую банку: ♦ 0,6 кг винограда ♦ 70 г сахара ♦ 150 мл воды ♦ щепотка лимонной кислоты.

Ягоды снимаю с кистей, отбираю только целые и красивые, мою, кладу в дуршлаг и опускаю в кипяток на 5 сек. Перекладываю виноград в стерилизованную банку.

Воду довожу почти до кипения, всыпаю сахар и лимонку, перемешиваю до полного растворения, кипячу 2 мин. и заливаю в банку с ягодами. Закатываю стерилизованной крышкой, переворачиваю до полного остывания. Храню в темном прохладном месте.

Татьяна БЕРКОВСКАЯ,  
г. Витебск. Фото автора

## 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 «Толка» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 44, ИНН 6730043329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 94-75-65.





## Как из бочки

Люблю так называемые бочковые огурцы, хотя готовлю их в обычном эмалированном ведре. Чтобы раствор не мутнел и не плесневел, всыпаю в него 1 ст.л. измельченных сушеных листьев хрена. А вот чтобы сами огурцы не заплесневели, сверху посыпаю их наструганным корнем хрена.

Елена АЛЕКСАНДРОВА, г. Витебск



## Перец «Ядреный»

На литровую банку:

• 0,4 кг острого перца • 7-14 зубчиков чеснока • по 200 г зелени петрушки и сельдерея.

Для маринада на 3 литровые банки:

• 0,5 ст. 9%-ного уксуса • 1 ст. воды  
• 1 ст. растительного масла  
• 0,5 ст. соли • 1 ст. готовой смеси пряностей «Прованские травы» • 2-3 лавровых листа • 3-5 горошин душистого перца • 2 бутона гвоздики.

Перец и зелень мою, обсушиваю. Чеснок чищу, нарезаю дольками, зелень крупно рублю. Смешиваю все ингредиенты для маринада, кроме уксуса, довожу до кипения, кладу перец и варю 2-3 мин. Достая шумовкой и сразу же плотно укладываю в стерилизованные банки, прославляя зеленью и чесноком. В маринад вливаю уксус, довожу до кипения, заливаю перец, стерилизую 10 мин. Закатываю, укутываю до остывания. Перец будет готов через шесть недель, когда настоится.

### Мой совет

Если хотите, чтобы заготовка получилась менее острой, тщательно очистите перец от семян и перегородок.

Анна БАБЕНКО,  
г. Харьков.  
Фото автора

## «Медовое счастье»

10 кг вымытых яблок заполняю эмалированный бак или деревянную бочку, перекладывая плоды промытыми в холодной воде травами: мятой, душицей, мелиссой. Кипячу 5 л воды, остужаю и растворяю 250 г меда, заливаю яблоки, чтобы они были полностью покрыты, сверху кладу деревянный кружок, на него — гнет. Ставлю посуду в холодное место.

Яблочки готовы примерно через 2 месяца.

Марина ИВАНОВА, г. Коломна

## Огурцы «По-болгарски»

Это мой любимый рецепт огурчиков — вкуснее их еще не пробовала. Пусть вас не смущает количество черного перца, уменьшать ни в коем случае не стоит. Поверьте, в маринаде перец вообще не почувствуете, зато огурчики будут крепенькими, хрустящими и ароматными.



Огурцы • зонтики укропа.

Для маринада на литровую банку:

• 3 ст.л. сахара • 1 ст.л. соли • 3 ст.л. 9%-ного уксуса • 1 ч.л. (с верхом или без — на ваше усмотрение) молотого черного перца.

В банку кладу зонтик укропа, плотно

заполняю ее огурцами и заливаю кипятком на 10-15 мин. Воду сливаю, всыпаю в нее соль и сахар, кипячу. Непосредственно в банку добавляю уксус и перец, заливаю кипящим рассолом. Закатываю, переворачиваю, укутываю до полного остывания.

### Мой совет

Перед консервированием огурцы замачиваю в холодной воде на ночь — они получаются более хрустящими, лучше хранятся.

Анна ВОСКОВЫХ, г. Поворино. На фото — автор

## Груши с горчицей

Может, помните замечательные болгарские фруктовые консервы из нашего детства: маринованные яблоки, груши, сливы? Объединение! Я запросто съедала целую банку, а потом еще выпивала маринад. Большой страны нет, консервов таких тоже, к сожалению, нет. Но память-то осталась! Вот и решила попробовать воспроизвести нечто подобное, благо, родственники снабдили домашними грушами в избытке. И когда прошлой зимой открыла баночку, поняла: все получилось!

На 5 литровых банок: • 4 кг груш твердых сортов (например, «Дюшес»).

Для маринада: • 1,5 л воды • 200 мл яблочного, винного или любого другого фруктового уксуса • 0,6 кг сахара • 20 г порошка горчицы • лимон.

Груши чищу от кожуры, каждую разрезаю вдоль пополам, вырезаю семенные коробочки. Бланширую половинки плодов 1-2 мин. (в зависимости от зрелости и твердости) в кипящей и чуть подкисленной соком лимона воде, раскладываю в банки. Воду для маринада довожу до кипения, добавляю сахар и горчицу, уксус — в самом конце.



Кипячу и разливаю в банки. Прикрываю их крышками, стерилизую 15 мин. Закатываю, переворачиваю.

Ирина ЗАВЕЗИОН-ПОГРЕБНАЯ,  
г. Одесса. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В грушах много полезных витаминов и микроэлементов, причем большинство из них сохраняется при консервации. Этот фрукт можно назвать антимикробным средством, так как он создает неблагоприятную среду для болезнетворных бактерий. Груши богаты железом, необходимым для синтеза здоровых кровяных клеток, поэтому советую есть их при быстрой утомляемости, головокружении, учащенном сердцебиении. При этом вареные груши, в отличие от свежих, не отягощают желудок. Так как в плодах фруктозы больше, чем глюкозы, они полезны при нарушении функции поджелудочной железы, подходят для людей с сахарным диабетом и борющихся с ожирением. Единственный минус рецепта — наличие сахара. Замените его фруктозой и наслаждайтесь полезным блюдом.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва



# А потом зимою длинной будем кушать витамины!

Сделано в России



## Сохраним продукты свежими

Консервация при помощи вакуумной системы ВАКС – это простой и надежный способ сохранить свежесть продуктов и закруток. Банку можно откупорить и снова закрыть, просто откачав воздух. А многоразовые вакуумные крышки подходят для любых стандартных банок как с резьбой, так и без нее, сохраняя свежесть в 2-3 раза дольше. В комплекте: 9 вакуумных крышек (окружность горловины 82 мм), насос + 5 вакуумных крышек (окружность горловины от 42 до 70 мм). Материал: пластик. Россия.

**299р.**

Вакуумная система «Вакс»,  
15 предметов

**999р.**

В сборник вошли не публиковавшиеся ранее рецепты православной кухни, которые порадуют самых взыскательных гурманов. Формат 130х205, переплет, 320 с.



**ШОК-ЦЕНА!**

**199р.**

**1499р.**

**ЗА КОМПЛЕКТ**  
Вакуумная система  
+ Крышки 10 шт.

Набор вакуумных  
крышек, 10 шт.  
Материал: пластик,  
резины. Размер: Ø 82 мм.  
Россия.

**799р.**



**Для вашего здоровья и долголетия**

В книге рассказывается о целебных свойствах тыквы. Множество рецептов вкуснейших и полезнейших блюд, оздоровительных и косметических средств для всех, кто хочет быть здоровым и красивым. Формат 125х200, обложка, 128 с.

## Профилактика и исцеление

Мазь издавна применяется для лечения и профилактики простудных заболеваний, исцеления кашля. Медвежий жир проникает глубоко внутрь, налаживает работу бронхов и лечит даже самый упорный кашель. Состав: медвежий жир, мед натуральный кавказский, масляный экстракт зверобоя, воск пчелиный. Объем: 30 мл. Россия.

## Средство от болей

Собачий жир отличается высоким содержанием циталинов и обладает бактерицидным и общеукрепляющим действием. Отличное средство от болей в спине, при радикулитах и остеохондрозе, лечит суставы. Состав: собачий жир, мед натуральный кавказский, воск пчелиный, шалфейное масло, горчичное масло. Объем: 30 мл. Россия.



**ШОК-ЦЕНА!**

**149р.**

**ШОК-ЦЕНА!**

**149р.**

Растирка  
Кавказская  
с медвежьим  
жиром

от радикулита с собачьим жиром

## Знаменитый горный чай

Братья Александр-Афонской мужской пустыни собирают монастырский травяной сбор много лет для собственного потребления. И теперь они готовы поделиться своими традиционными рецептами. Состав: душица, чабрец, лимонник, ежевика, репешок, мята луговая, мята перечная, иван-чай (кипрей), монашеская молитва. Масса: 100 г. Россия.

**299р.**

Чай монастырский  
с горными травами

**В ПОДАРОК**  
бесплатная доставка  
при любом заказе!

**0р.**



**МОЙ МИР**  
moymir.ru

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

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

код заказа:  
**PM-17-161-СВ-ПЕН**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар производства КНР или РФ. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 01.11.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-161-СВ-ПЕН. Реклама.



## 6 Соленья и маринады: кабачки и баклажаны

### Баклажаны-гриль

Готовить просто, а получается очень вкусно. Гарантирую, что угощение сметут со стола в момент! Такие баклажаны подаю как закуску, добавляю в салаты, готовлю с ними бутерброды. Растительное масло из заготовки добавляю в блюда при жарке или в салаты — оно очень ароматное!

♦ 4 баклажана • 300 мл растительного масла • 50 г крупной соли • 5 зубчиков чеснока • 5 горстей рубленой зелени петрушки.

Баклажаны нарезаю кружочками или пластинами. Выкладываю слоями в кастрюлю или салатник, пересыпая солью. Ставлю под гнет минимум на 10 часов. Затем жидкость сливаю, баклажаны обжариваю на гриле с двух сторон без масла. Готовые ломтики выкладываю в стерилизованные банки до краев, перекладывая слой щепоткой измельченного чеснока и таким же количеством петрушки. Заливаю растительным маслом, чтобы полностью покрывало баклажаны. Для этого иду на такую хитрость: кладу под крышку пластиковую крышечку от бутылки, чтобы она удерживала овощи в масле. Настаиваю 3 дня в холодильнике — и можно пробовать.

#### Мой совет:

Если нет гриля, баклажаны можно сварить: смешайте 1 л воды с 0,5 л винного уксуса, доведите до кипения и всыпьте баклажаны. Варите 5-6 мин. и обсушите на бумажном полотенце.

Дарья СТАРОСТИНА,  
г. Москва. Фото автора

Когда заготавливаю фаршированные баклажаны, кожицу с них снимаю не полностью, а полосками. Так плоды лучше сохраняют свою форму и становятся куда лучше на вкус — уже без горечи, но с приятной остротой.



### Жареные синенькие

Учтите, что баклажаны хорошо ужариваются — в пол-литровую банку помещается около 1 кг. Баклажаны мою, отрезаю плодоножки и нарезаю пластинами толщиной 1 см. Посыпаю солью и кладу под гнет на 2 часа. Затем хорошо отжимаю и обжариваю на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Плотно выкладываю в банки, заливаю маслом, в котором они жарились, и закатываю. Хранить можно как в погребе, так и в квартире.

Оксана БАБЕНКО, с. Радостное  
Днепропетровской обл. Фото автора

Без  
уксуса



### «Тещин язык»

Эта остренькая закуска не оставит никого равнодушным, к тому же готовить ее очень просто. Из данного количества продуктов получается 5 банок по 0,5-0,7 л.



Остро

♦ 2,5 кг кабачков • 1 кг сладкого перца • 0,9 л острого томатного кетчупа • 1 ст. растительного масла • 1 ст. сахара • головка чеснока • 2 стручка острого перца • 1 ст.л. уксусной эссенции • 1 ч.л. соли • 1 ч.л. черного перца горошком • лавровый лист — по вкусу.

Кабачки и сладкий перец нарезаю крупными кусочками. Складываю в кастрюлю, добавляю нарезанный колечками острый перец и пропущенный через чесночницу чеснок. Кладу кетчуп, сахар, соль, пряности, вливаю эссенцию и растительное масло. Перемешиваю и даю закипеть, затем уменьшаю огонь и тушу час. Кабачки и сладкий перец не должны развариться. Раскладываю готовую смесь в стерилизованные банки и закатываю.

Оксана ЧУБ, г. Новосибирск. Фото автора

### Уксус — в крышки

Когда закрываю соленья, крышки не кипячу. Мою их, вытираю насухо, а затем наливаю прямо на внутреннюю сторону крышки уксусную эссенцию и поворачиваю по кругу, чтобы она обмыла их до краев. Эссенцию обязательно выливаю и закатываю банки. Главное — следить, чтобы кислота не попала на руки!

Альфия ЖИЯНГИЛЬДИНА,  
пос. Сулея Челябинской обл.

### «С огоньком»

♦ 3 кг баклажанов • 1 кг красного сладкого перца • 300 г чеснока • 1-3 стручка острого перца • 1 ст. сахара • 1 ст. растительного масла • 1 ст. 6%-ного уксуса • 1,5 ст.л. соли.

Баклажаны нарезаю пластинами толщиной 1 см. Солю, перемешиваю и оставляю на 1,5-2 часа. Сладкий перец пропускаю через мясорубку с чесноком и острым перцем. Добавляю соль, сахар, растительное масло и уксус. Хорошо перемешиваю. С баклажанов сливаю жидкость и обжариваю на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Обмакиваю ломтики в массу из перцев, выкладываю в стерилизованные банки и накрываю крышками.



На  
конкурс

Стерилизую пол-литровые — 15 мин., литровые — 20 мин. Закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания.

Виктория ПЛИШАКОВА,  
г. Белая Церковь. Фото автора



## Сок — в маринад

Когда готовлю быструю закуску из кабачков, уксус не добавляю. Вместо него отлично подходит лимонный сок. Кипящим рассолом, приготовленным по любому рецепту, заливаю нарезанный овощ, немного остужаю и добавляю сок цитруса — 3 ст.л. на 0,5 кг кабачка.

Татьяна КОЖЕЯКИНА, г. Смоленск



## Чесночный кабачок

Кабачок прекрасно «дружит» с чесноком, получается отличная закуска или гарнир.

• 1,1 кг кабачков • 100 г моркови • 50 г чеснока.

Для маринада на 270 мл воды: • 1/4 ст. сахара • 125 мл растительного масла • 55 мл 9%-ного уксуса • 1 ст.л. соли.

Кабачки мою, чищу от кожицы и семян, нарезаю крупными кубиками. Для маринада в воду добавляю соль, сахар, растительное масло, уксус, перемешиваю, довожу до кипения и варю 5 мин. Всыпаю кабачки, перемешиваю, довожу до кипения и варю 8 мин. Добавляю натертую на крупной терке морковь и пропущенный через чесночницу чеснок. Перемешиваю и готовлю еще 5 мин. Снимаю с огня и раскладываю овощную смесь в стерилизованные банки, закатываю стерилизованными крышками. Переворачиваю и укутываю до остывания.

Татьяна ХОЛОД, г. Минск

## «Ореховое наслаждение»

• 1,5 кг баклажанов • 150 г чеснока • 1 ст. рубленых ядер грецких орехов • стручок острого перца • 3 ст.л. 9%-ного уксуса • 2 ст.л. растительного масла • соль • зелень петрушки.

Баклажаны мою, нарезаю кружочками, хорошо солю и оставляю на 2-3 часа. Отжимаю и обжариваю на растительном масле. Чеснок, перец, петрушку и орехи пропускаю через мясорубку. Добавляю соль по вкусу, растительное масло и уксус. Хорошо перемешиваю. Выкладываю в банки слоями баклажаны и ореховую смесь. Прикрываю крышками и стерилизую 30 мин. после закипания. Закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Ирина БУРКУН, г. Раздельная

## На меду

Вкус у этих маринованных кабачков — сладко-острый. Ломтики хоть и тонкие, но твердоватые и хрустящие.

• 0,5 кг кабачков • 0,5 ч.л. соли.

Для маринада: • 100 мл растительного масла • 3 ст.л. винного или яблочного уксуса • 2 ст.л. меда • 2-3 зубчика чеснока • черный молотый перец • зелень.

Кабачки чищу, овощечисткой нарезаю тонкими полосками и складываю в глубокую посуду. Солю, перемешиваю и оставляю на 30 мин. Чеснок пропускаю через чесночницу, смешиваю с растительным маслом, медом, уксусом, перцем и рубленой зеленью. С кабачков сливаю жидкость, отжимаю руками. Заливаю маринадом, перемешиваю и ставлю в холодильник минимум на 2-3 часа. За это время еще пару раз перемешиваю.

Виктория ПИСКУНОВА, г. Запорожье. Фото автора

Без сахара



# МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Каждый мужчина в той или иной степени, пытается держать ситуацию под контролем. Но что делать, если его личный комфорт нарушают неприятные болевые ощущения, затруднения мочеиспускания и многие другие проявления заболеваний мочеполовой сферы, которые могут возникать с каждым годом все чаще и тяжелее. Различные симптомы, возможно, будут преследовать человека, который страдает хроническим простатитом и аденомой простаты.

Ситуация не под контролем! Ощущение дискомфорта и неуверенности — вот что приходит на смену былой решимости и героической бравоме.

Мужчине может быть сложно определиться с выбором средства для лечения в подобной ситуации.

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

- ✓ облегчению акта мочеиспускания;
- ✓ уменьшению болевого синдрома;
- ✓ улучшению эректильной функции;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию;
- ✓ уменьшению объема простаты.

ОТПУСК  
В АПТЕКЕ  
БЕЗ  
РЕЦЕПТА

Это может помочь вам вновь ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Производство лекарственных препаратов **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** осуществляется согласно международным стандартам фармацевтической промышленности GMP. **ЦЕРНИЛТОН®** широко известен в мире и официально рекомендован Европейской ассоциацией урологов для комплексной терапии пациентам с хроническим простатитом и аденомой при наличии воспалительного компонента\*.

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

Для более комфортного лечения — **ЦЕРНИЛТОН® форте** (в капсулах)! Больше активного вещества — меньше количества капсул в дневном приеме\*\*.



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

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

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

\* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. №3 «Международный опыт применения ферментированного экстракта пыльцы разнообразных растений при симптомах нижних мочеполовых путей». Л.Г. Сливак, А.З. Винаров, Е.В. Ларцова, Д.В. Платонова.

\*\* В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).

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



## Компетентно

### Можно, но осторожно!

❖ Заготовки из зеленых помидоров лет тридцать назад были весьма популярны — на наши прилавки их поставляли из братских стран Европы. Технология производства таких консервов тщательно проверялась и отработывалась по строгим стандартам: зеленые томаты подавали даже в школьных столовых и детских лагерях. Этот продукт повышал аппетит у детей в силу увеличения кислотности желудочного сока. А научные работы тех лет обосновывали пользу зеленых плодов как продукта-антидепрессанта, особенно осенью и зимой. Известно также, что зеленые помидоры способствуют поддержанию и усилению мышечного тонуса, подавляют рост вредных микроорганизмов в кишечнике.

❖ Однако не все так однозначно. Недозрелые томаты могут причинить вред из-за наличия в них токсичного вещества соланина. Термическая обработка разрушает его, но не полностью. Малое количество соланина — если съесть 1-2 маринованных помидора — здоровому человеку особого вреда не принесет, а вот если больше, то могут возникнуть некоторые проблемы. Соланин способен спровоцировать воспаление слизистой оболочки пищевода, желудка, кишечника и желчного пузыря, особенно у тех, кто имеет хронические недуги: эзофагит, гастрит, холецистит, в том числе при наличии желчных камней.

Зеленые помидоры точно не стоит есть беременным и кормящим женщинам, а также дошкольникам.

❖ Хозяйкам, готовящим на зиму консервы с зелеными томатами, советую тщательно соблюдать технологию и пользоваться только проверенными рецептами. А на стол подавать такие заготовки в небольшом количестве.

Владимир СТАРОДУБЦОВ,  
врач-гастроэнтеролог, г. Орел

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши хозяйки и хозяева! Присылайте свои проверенные рецепты заготовок — лучшие из них с радостью опубликуем, а авторов поощрим материально. А еще будем рады вашим снимкам с заветными баночками.

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

## Салат по семейному рецепту

Этому рецепту уже более 20-ти лет. Закатывать такой салат стараюсь каждый год, а вот съедаем его в первый же месяц. Даю небольшие пропорции, так сказать, на пробу, при желании можете их увеличить.

На литровую банку:

• 0,5 кг зеленых помидоров • 250 г лука • 250 г моркови • 150 г сладкого красного перца • 50 мл растительного масла • 2 ст.л. сахара • 1,5 ст.л. соли • 0,5 ст.л. 9%-ного уксуса.

Помидоры нарезаю кружочками, крупные — половинками кружочков, лук — полукольцами, перец — полосками. Морковь натираю на крупной терке. Овощи перемешиваю, солю и оставляю на 3-6 часов, чтобы дали сок и пропитались ароматами друг друга. Выделившийся овощной сок сливаю в кастрюлю, добавляю масло, сахар и уксус, довожу до кипения. Добавляю овощи и варю 15 мин. Горячий салат раскладываю в стерилизованные банки, закатываю,

## С ароматом черемухи

Когда готовлю маринад для помидоров, вместе с традиционными листьями смородины и лаврушки добавляю 1-2 листика черемухи. Аромат стоит невероятный, а маринованные помидорки приобретают очень оригинальный привкус. В этом году поэкспериментировала и добавила еще и парочку ягод черемухи.

Наталья ЗАБЕЛИНА,  
г. Санкт-Петербург



переворачиваю до остывания. Храню в прохладном месте.

Ольга СМЕРНОВА,  
г. Новосибирск. Фото автора

## Маринованные

Если на грядках остались зеленые помидоры, мариную их по этому рецепту. Зимой расходятся на ура!

На 4 пол-литровые банки:

• 1,3 кг зеленых помидоров • 8 зубчиков чеснока • 4 бутона гвоздики • 12 горошин душистого перца • 16 горошин черного перца • 0,75 л воды • 1 ст.л. соли • 3-4 ст.л. сахара • 4 лавровых листа • 100 мл 9%-ного уксуса.

Помидоры нарезаю дольками, удалив плодоножку, чеснок — пластинками. В стерилизованные банки поровну распределяю все пряности, кроме лаврового листа, заполняю помидорами и чесноком.

Для маринада смешиваю воду, сахар, соль и лавровый лист, довожу до кипения, вливаю уксус. Заливаю маринадом помидоры, прикрываю крышками и стерилизую 20 мин. с момента закипания воды. Закатываю, переворачиваю, укутываю.



Ангелика МОСТОВАЯ,  
г. Кременчуг. Фото автора

## Остро

### «Под водочку»

Эти пикантные помидоры — отличная закуска под крепкие напитки. Количество пряностей и чеснока регулируйте по своему вкусу.

• 0,6-0,8 кг зеленых помидоров • 4 ст.л. сахара • 2 ст.л. соли • 2-3 зубчика чеснока • 1 ч.л. уксусной эссенции • морковь • зелень • черный молотый перец • острый перец в стручках.

На плодах делаю крестообразные надрезы. Чеснок, морковь и острый перец нарезаю кусочками или натираю на терке. В стерилизованную литровую банку выкладываю зелень, чеснок, черный и острый перец, а можно чесночно-пряную смесь начинить сами помидорки.

Довожу до кипения 1 л воды с солью и сахаром, заливаю помидоры и закрываю банку крышкой на 15-20 мин. Затем рассол сливаю, снова довожу до кипения и заливаю томаты на 5 мин. Третий раз кипячу, заливаю овощи и добавляю уксус. Сразу же закатываю, переворачиваю, укутываю до полного остывания.

Олеся БЕРЛЕЗОВА,  
г. Никополь. Фото автора





**Просто**

## С чесноком

- Любые грибы • крупная луковица.
- Для маринада на 1 л воды:
- 2 ст.л. соли • 1,5 ч.л. сахара • 4 ст.л. 9%-ного уксуса • 2-3 зубчика чеснока
- 1 ст.л. растительного масла • 4 горошины черного перца • 2 бутона гвоздики • 2 лавровых листа.

Грибы чищу, крупные нарезаю и промываю. Кладу в кастрюлю с водой. Как закипят, снимаю пену и добавляю очищенную луковицу целиком, варю 30-40 мин. Кипячу маринад (кроме уксуса) из указанных продуктов, в конце вливаю уксус и добавляю процеженные через дуршлаг готовые грибы. Варю 5-7 мин., затем раскладываю в стерилизованные банки и закатываю прокипяченными крышками.

Людмила ГОЛДА,  
г. Зарпорожье. Фото автора



Грибочки я не только собираю, но и помогаю жёнушке чистить. А чтобы ручки моей Марго, да и мои собственные оставались привлекательными, без черноты под ногтями, пользуемся такой хитростью. Перед чисткой и в процессе (особенно это касается маслят) соскребаем тонкий слой хозяйственного мыла, чтобы осталось под ногтями. Оно надёжно защищает маникюр!

**Дешево**



## Икра «Лесная»

- 2 кг грибов • 300 г моркови • 300 г лука • 10 горошин черного перца
- 3 лавровых листа • 1 ст. растительного масла • 1 ч.л. молотого красного перца • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • соль — по вкусу.

Грибы перебираю, чищу, мою, варю целыми в подсоленной воде 20 мин. после закипания. Откидываю на дуршлаг. Натраю на крупной терке морковь, измельчаю лук. Слегка обжариваю овощи на растительном масле. Грибы пропускаю через мясорубку, смешиваю с зажаркой, добавляю пряности, масло и соль. Ставлю на огонь на рассекатель, так как масса густая и может пригореть. Тушу 2 часа на малом огне, периодически помешивая. В конце вливаю уксус. Раскладываю икру в стерилизованные банки, чтобы не было пустот, закатываю. Укутываю до полного остывания. Храню в темном прохладном месте.

Елена АЛЕКСАНДРОВА, г. Витебск

**Советует специалист**

## «Соленые» правила



Тонкостями посла грибов делится кандидат биологических наук, миколог, автор самых известных русскоязычных книг о грибах, основатель первого

грибного бутика в Москве Михаил ВИШНЕВСКИЙ.

❖ Основная специя при засолке грибов — это, конечно же, соль. Самые старые, дошедшие до нас рецепты заготовки этих даров леса (не считая, конечно, сушки), включают только грибы и соль, ничего больше. Так солили грузди, подгруздки и рыжики наши пращурь.

❖ Обычно для засола на 6-8 кг (примерно столько вмещает 10-литровое ведро) вымоченных или отваренных грибов берут 350-450 г соли, или 10-12 ст.л. с горкой. Иногда это количество существенно увеличивают, особенно при заготовке достаточно горьких млечников, таких как перешный груздь, волнушка или горькушка. К примеру, карелы при засаливании этих грибов, чтобы они не оказались «сырыми», брали такие пропорции: 4 фунта (1,6 кг) соли на один пуд (16 кг) грибов.

❖ Избыток соли обычно не проблема, ведь готовые соленые грибы всегда можно промыть и вымочить. Но это не относится, например, к настоящему, черному и другим крупным и мясистым груздям, которые не советую вымачивать после засолки — они существенно теряют во вкусе.

❖ Напоминаю, что для засола грибов не подходит йодированная или морская соль. Богатые микроэлементами такие специи стимулируют рост и развитие плесеней, придающих рассолу и самим грибам характерный неприятный кислотовато-горьковатый привкус. Самая лучшая соль — каменная или грубого помола. Для маринования вполне подойдет мелкая соль, известная как экстра.

❖ Во многих иностранных рецептах для маринования указана как раз морская соль в сочетании с рисовым или бальзамическим уксусом, но здесь есть свой нюанс: большинство западных рецептов не предполагает длительного хранения заготовок.

## Мороз не страшен

Если надо сохранить соленые грибы надолго, а ведро с ними ставить некуда, то поступаю так: уже готовые засоленные грибочки распределяю порционно по полиэтиленовым пакетам и кладу в морозилку. Дары леса там отлично хранятся год и дольше, а вкус — как из бочки.

Ольга ДЬЯЧЕНКО,  
г. Мариуполь

## Маринованные опята «Из лесу вестимо»

- 10 кг опят • 2 л воды • 200 г соли
- 4 ст.л. уксусной эссенции
- 3-4 бутона гвоздики
- лавровый лист • зонтики укропа • чеснок
- черный перец горошком.

Грибы крупно нарезаю, заливаю водой, чтобы покрывала их, и варю 15 мин. Отвар сливаю, опята порциями промываю в дуршлаге. Сме-



шиваю воду и соль, заливаю грибы, кладу лавровый лист, варю, снимая пену, 10-15 мин. Добавляю эссенцию; варю еще 1-2 мин., перемешиваю. На дно банок укладываю укроп, чеснок, перец, гвоздику, горячие грибы. Закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания.

Сергей МЯТЕНКО,  
г. Горюдня. Фото автора





## «Осенний микс»

Как-то собрала хороший урожай овощей и решила соединить их в ассорти по своему вкусу. Получилось удачно!

• 1 кг кабачков • 3 свеклы • 3 моркови  
• 5 стручков сладкого перца • 2 стручка острого перца • чеснок • листья хрена и смородины • любая зелень.

Для маринада на 1 л воды:

• 200 мл 9%-ного уксуса • 2 ст.л. сахара  
• 1 ст.л. соли.

Кабачки и свеклу нарезаю кружочками, морковь и перец — кусочками. На дно банок кладу зелень, листья хрена и смородины. Выкладываю овощи слоями. Заливаю кипящей водой на 15 мин., сливаю, заливаю еще раз. Третий раз сливаю, добавляю сахар, соль и уксус. Кипящий маринад разливаю в банки и закатываю.

Людмила ВДОВЕНКО, Майкопский район, Республика Адыгея. Фото автора

## «Все цвета радуги»

На трехлитровую банку:

• огурцы • помидоры • морковь  
• 2-3 дольки сладкого перца • луковица • 6 зубчиков чеснока.

Для маринада:

• 100 мл 9%-ного уксуса • 4 ст.л. сахара • 4 ч.л. соли.

Банку доверху заполняю некрупными помидорами и огурцами вперемешку с кусочками моркови, перца, нарезанным кольцами луком и чесноком. Заливаю на 15 мин. кипятком, затем воду сливаю в кастрюлю, добавляю соль, сахар и уксус. Довожу до кипения, варю 2 мин. и заливаю овощи. Закатываю и укутываю до полного остывания. Храню в холодном месте.

Наталья ГРУШИНА, пос. Малечкино Вологодской обл.

## Аджика «Жгучка»

• 3 кг кабачков • 12 крупных стручков острого перца • 8 головок чеснока  
• 0,5 л томатного соуса • 200 мл растительного масла • 200 г сахара • 200 мл 9%-ного уксуса • соль — по вкусу.

Кабачки чищу от кожуры и пропускаю через мясорубку. Добавляю томатный соус, сахар, масло и тушу 2,5 часа на малом огне. Кладу пропущенный через мясорубку острый перец, измельченный чеснок, соль, вливаю уксус. Тушу еще 30 мин. Горячую аджику раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Оксана ТИХОМИРОВА, г. Шахты

Остро



## «Уксусные» советы

Никогда не лью уксус прямо в банки на овощи, иначе продукты потеряют свой цвет. Непосредственно в кипящий маринад его тоже не добавляю, а только, когда сниму кастрюлю с огня.

Ольга ЗОРИНА, г. Львов

## «Свекольник»

Такую заготовку едим как салат, а еще люблю добавлять ее в борщ.

• 3 кг свеклы • 3 кг моркови • 3 кг помидоров • 3 кг лука • 6 ст. фасоли  
• 1,5 ст. растительного масла • 1,5 ст. сахара • 1,5 ст. 9%-ного уксуса • 90 г соли • 0,75 л воды.



Свеклу и морковь натираю на крупной терке, помидоры нарезаю кружочками, лук — полукольцами. Все складываю в таз, вливаю воду, растительное масло, уксус, всыпаю заранее замоченную фасоль, сахар и соль. Тушу, помешивая, 3 часа. Горячую смесь раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

Юлия ПОДЪЯЛОВСКАЯ, г. Бобруйск

## «Овощная компания»

• 2 кг свеклы • 2 кг помидоров • 1 кг сладкого перца • 1 кг лука • 0,5 кг моркови • стручок острого перца  
• 1 ст. растительного масла • 3-4 зубчика чеснока • 100 мл 6%-ного или яблочного уксуса • соль и сахар — по вкусу.

Свеклу натираю на крупной терке и тушу час в сотейнике в 0,5 ст. разогретого растительного масла. Добавляю крупно натертую морковь, перемешиваю и тушу еще 20 мин. В кастрюле разогреваю оставшееся масло, кладу пропущенные через мясорубку помидоры, очищенные от семян сладкий и острый перец, измельченный лук, готовлю 30 мин. Все овощи смешиваю, всыпаю соль и сахар, недолго тушу. Добавляю измельченный чеснок, уксус и перемешиваю. Раскладываю в стерилизованные банки и закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания.

Галина ЦЫГАНКОВА, г. Пикалево

## «На закуску»

Порой как снимешь урожай в парнике, возникает проблема, что делать с обилием зеленых помидоров. У меня на этот случай припасен рецепт отличной закуски. Подаю ее к картошке и макаронам, а также как гарнир к мясу.

• 3 кг зеленых помидоров • 2 кг моркови • 1 кг лука • 250 мл томатного соуса • 250 мл растительного масла • 8 ст.л. сахара  
• 3 ст.л. соли.

Зеленые помидоры нарезаю тонкими ломтиками, лук — кольцами. Морковь натираю на крупной терке. Овощи смешиваю с

остальными ингредиентами, довожу до кипения, тушу на малом огне 40 мин., помешивая, чтобы не подгорели. Раскладываю закуску в стерилизованные пол-литровые банки, сверху заливая образовавшимся соком. Закатываю и укутываю до остывания. Храню при комнатной температуре.

Ирина КУСКОВА, г. Орша

## «Игольница» для томатов

Всегда закатываю несколько банок ассорти с целыми помидорками. Опытные хозяйки знают, что кожуру этих плодов обязательно нужно наколоть, чтобы не лопнула. Я пользуюсь более удобным способом: в винную пробку втыкаю несколько игол со стороны ушек. С таким приспособлением процесс идет куда быстрее!

Татьяна РОЩИНА, г. Москва

Без уксуса



# «За семь недель я потеряла 31 кг без проблем и без диеты.»

Раньше я носила  
(52 размер, а теперь 38!)

ПОПУЛЯРНО  
В РОССИИ

**В первые 24 часа после приема Кофе Минсер Форте я потеряла 2 кг! С тех пор прошел уже год...**

Я всегда была полной, даже будучи маленькой девочкой. Мои одноклассники всегда из-за этого надо мной смеялись.

После рождения своего второго сына я очень стремительно стала набирать вес, и меня это сильно беспокоило. Можно было подумать, что все продукты, которые я съедаю, моментально превращаются в жир! Я много раз обращала внимание на эту проблему и пробовала есть меньше, но все заканчивалось тем, что я всегда была голодной, и между приемами пищи не переставала жевать что-то, в том числе и сладости. Я стала замечать, что мой муж все меньше мной интересуется. Дошло до того, что ему было стыдно выходить со мной куда-либо. Я знала, что он меня стеснялся. Это было ужасно! Тогда я села на жесткую диету. Мне все время хотелось есть, но мой вес не двигался с места. Вскоре я перепробовала множество методов: «чудо-инъекции», таблетки, способствующие похудению. Через меня прошло все, что могло только существовать. Мне не помогло ровным счетом ничего. Я потратила на все эти многочисленные препараты огромную сумму денег! И каждое разочарование делало меня еще более несчастной. И каждый раз, когда мой размер увеличивался на один, я начинала паниковать.

## Я увидела, как моя подруга очень быстро похудела

Каким же было мое удивление, когда я встретила свою подругу Наташу. Мы с ней не виделись всего лишь несколько дней. У нее также были проблемы с лишним весом. Но в день нашей встречи я ее не узнала: она была невероятно худой! Я немедленно начала расспрашивать ее, как ей это удалось в такие маленькие сроки! «Знаешь, я не хотела тебе говорить, прежде чем не попробую сама и не буду уверена в результате», сказала мне Наташа. Она мне рассказала, что заказала новый революционный кофе для похудения по совету ее врача. «Как видишь, результат великолепен! Мне не пришлось соблюдать диету. Я ела все, что мне хотелось, даже картошку фри». Наташа дала мне телефон **8(495)781-42-14**, по которому я тут же заказала инновационный продукт. Сенсационный результат моей лучшей подруги произвел на меня неизгладимое

впечатление и дал мне надежду. Уже через 2 дня я получила бандероль. И сразу же начала принимать Кофе Минсер Форте для похудения. На следующее утро, к своей большой радости, я весила на один кг меньше. Невероятно! Перед завтраком я снова выпила чашку Кофе Минсер Форте и продолжила прием пищи, не ограничивая себя ни в чем. К вечеру я встала на весы и увидела, что еще один кг ушел. С того самого момента я вновь обрела надежду похудеть.

## После недели приема кофе результаты были фантастическими

Для меня этот опыт был действительно уникальным. Я не делала ничего особенного, теряя при этом вес и объем ежедневно. По истечении недели можно было увидеть явные результаты в зеркале. Я была довольна, потому как теперь я наверняка знала, что смогу потерять эти ненавистные жировые складки и приобрести красивый и гармоничный силуэт.

## За весь курс приема я потеряла 31 кг!

С тех пор, как я похудела на 31 кг, я выгляжу на десять лет моложе. Моя талия приобрела красивые очертания, мои бедра и ноги стали привлекательными, а живот плоский и подтянутый. Моя грудь осталась такой же округлой формы, как и прежде, и это отлично. Отныне я могу носить любую понравившуюся мне одежду, даже очень обтягивающую. Теперь она только подчеркивает мой новый силуэт.

## Мой муж снова ревнует меня

Он заново влюблен в меня, как будто мы только поженились. Он с гордостью идет со мной по улице и терпеть не может, когда другие мужчины сворачивают шею, чтобы на меня посмотреть. Я так счастлива! С момента моего похудения у меня началась совершенно новая жизнь. Именно поэтому я бы хотела рекомендовать Кофе Минсер Форте для похудения всем женщинам, которые страдают избыточным весом. Они поймут, насколько просто похудеть, а самое главное – очень эффективно.» Елена. (Мы изменили имя и фамилию, чтобы сохранить анонимность.)

Попробуйте Кофе Минсер Форте для похудения и убедитесь сами. Воспользуйтесь нашим беспроигрышным предложением. Если вы останетесь недовольны результатом, мы вернем вам деньги. Кофе Минсер Форте для похудения настолько эффективен, что мы берем на себя все риски и предлагаем вам его

попробовать. Если вы не обнаружите быструю потерю веса, то просто пришлите нам обратно остатки продукта в его оригинальной упаковке в течение 30 дней с момента получения. Мы вернем вам полную сумму, оплаченную вами (за минусом расходов на пересылку и упаковку). Таким образом, вы не потратите ни единого рубля. Не ждите ни секунды и отправляйте нам заполненный купон заказа, и вскоре вы станете обладательницей красивой и стройной фигуры, о которой вы так давно мечтали!\*

## ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЕЩЕ СОМНЕВАЕТЕСЬ, ТО ПРОЧТИТЕ НАПИСАННОЕ НИЖЕ

• Кофе Минсер Форте для похудения поможет вам избавиться от лишнего веса, даже если вы перепробовали множество безрезультатных средств. Благодаря своему воздействию на работу метаболизма, пища больше не превращается в жир. Все то, в чем ваш организм не нуждается, будет ликвидировано.

• Кофе Минсер Форте для похудения состоит из 100% натуральных компонентов, не причиняет вреда вашему здоровью. Вы теряете лишний вес естественным путем, не ограничивая себя в еде.

## Гарантированные результаты с Кофе Минсер Форте для похудения:

- Объем живота: минус 14-17 см
- Объем талии: минус 12-18 см
- Объем бедер: минус 9-16 см
- Объем ног выше колена: минус 12-19 см
- Объем ягодиц: минус 7-15 см

Видимые результаты согласно индивидуальному телосложению каждого.

Сделай заказ по телефону: **8 (495) 781-42-14**.

Пришли СМС\* на номер: **+7 (925) 007 30 03**.

Пример СМС: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры!

Отправь заказ\*\*\* на электронную почту:

**kofeminc@mail.ru**

**www.kofeminc.com**

Просто заполни купон, вырежи и отправь почтой

## КУПОН ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КОФЕ МИНСЕР ФОРТЕ

ФИО: \_\_\_\_\_ Область: \_\_\_\_\_ Район: \_\_\_\_\_  
Индекс: \_\_\_\_\_ Улица: \_\_\_\_\_  
Город: \_\_\_\_\_ Номер дома: \_\_\_\_\_ Квартира: \_\_\_\_\_ Моб.Тел: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_

### ☐ 3-недельный курс

(Похудение 10-15 кг, минус 3 размера) 3 упаковки + 1 бесплатно.

**Цена – 1799 руб.**

Код продукта – 462 06 077.

### ☐ 2-недельный курс

(Похудение 7-10 кг, минус 2 размера) 2 упаковки + 1 бесплатно.

**Цена – 1599 руб.**

Код продукта – 462 06 067.

### ☐ 1-недельный курс

(Похудение 3-5 кг, минус 1 размер) 1 упаковка + 1 бесплатно.

**Цена – 1299 руб.**

Код продукта – 462 06 057.

Отправка почтой за наш счет

Наш почтовый адрес: 115088, г. Москва А/Я №88.

ООО «Лаборатория клинической иммунологии»



Многие люди думают, что диета – это наилучший способ похудеть. Но совсем недавно наука доказала обратное: соблюдение диеты является одним из самых нецелесообразных методов для потери веса, а самое важное – оставаться худым и в дальнейшем.

## ЕСТЬ ДРУГОЕ РЕШЕНИЕ.

Отныне существует новая разработанная методика специально для людей, страдающих избыточным весом, и для тех, кто не хочет или не может сидеть на диете. Кофе Минсер Форте для похудения состоит исключительно из 100% натуральных компонентов, действует быстро и уверенно и все это происходит в две фазы:

1. Утром Кофе Минсер Форте для похудения препятствует организму превращать калории в жир, устраняет токсины и беспощадно атакует жировые отложения и избыток жидкости в организме (целлюлит).

2. В обед Кофе Минсер Форте для похудения способствует ускоренному метаболизму, сжигает жировые залежи в вашем организме.

**Результат:** сами того не ожидая, довольно быстро вы получаете красивую и привлекательную фигуру. А самое главное – результат будет длительным.

\*Стоимость СМС согласно тарифам Вашего оператора связи.

\*\* Гарантия действительна при доставке почтой.

\*\*\* Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рошинская улица, дом 4. ОГРН 112774613425. Экспертное заключение № 12-09-1295 от 18.09.2012 г. Декларация о соответствии: ТС № RU Д-АУ.78.В.14537 от 04.09.2014. РЕКЛАМА.



## Без ошибок

Сацебели универсален: он идеально подходит к мясу, колбасам и прочим мясным деликатесам, макаронам и рису, любим его просто с хлебом, супом или борщом. Добавляю соус вместо томата в различные заправки-зажарки. Самый вкусный шашлык получается, если мясо замариновать в сацебели с нарезанным луком. Есть несколько моментов, на которые советую обратить внимание, если вы решили приготовить его.

❖ Чтобы соус получился действительно вкусным, помидоры обязательно должны быть сладкими и мясистыми, салатных сортов. Из кислых томатов тоже можно сварить, но вкус будет уже не тот.

❖ Не жалею зелени. Выбирать можно на свой вкус. Мне нравится сочетание тархуна и базилика.

❖ Чеснок в начале варки не добавляю. Пропускаю его первым через мясорубку в отдельную тарелку, а всыпаю в конце приготовления — вкус и аромат получаются намного лучше.

❖ Сацебели можно есть и в сыром виде, без варки. В этом случае пропускаю все продукты через мясорубку и храню соус в холодильнике не более трех дней.

Елена КАЛУГИНА, г. Остров



Хозяйки, лучше закусок, чем аджика, овощная икра или лечо, не придумаешь! Приготовил раз — и вкуснейшее угощение всегда под рукой. Главное, чтобы рецепты были проверенными и надежными. Именно такие собраны в спецвыпуске «Нашей кухни» №4 — «Аджика, лечо и икра впрок». В продаже с 10 октября. Не пропустите!



## Сацебели

Этот грузинский соус — для любителей остренького.

• 5 кг помидоров • 0,5 кг чеснока • 10 стручков острого перца • 3 ст.л. с верхом соли • 4 ст.л. с верхом сахара • 7 ст.л. винного красного уксуса • 3 ч.л. сушеной кинзы или семян кориандра • 3 ч.л. хмели-сунели.

Чеснок и перец чищу, помидоры нарезаю. Пропускаю овощи через мелкую решетку мясорубки, довожу массу до кипения и варю на малом огне 50 мин. Добавляю специи и пряности, кипячу еще 10-15 мин. Горячий соус разливаю в стерилизованные банки, герметично закрываю.

Ольга ДЕМУРИЯ,  
г. Москва. Фото автора

## Чтобы не пригорело

Соус ткемали ох как люблю! Но когда варю его в кастрюле, пригорает нещадно. Выручает меня мультиварка. Готовлю ткемали, а также другие густые соусы типа аджики теперь только в ней в режиме «Тушение». Время задаю в зависимости от объема заготовки. Но если что, всегда можно подкорректировать.

Ольга АНУФРИЕВА,  
г. Сочи



## Ткемали по простому рецепту

Грузинский соус ткемали раньше всегда готовила моя мама. Разве шашлык или цыпленок табака могли обойтись без него? И даже унылая отварная курица — верная подруга командировочных всей нашей бывшей большой страны — мгновенно становится деликатесом, если к ней подать этот соус.

Набор продуктов для заготовки довольно прост. Но есть в нем одна травка, без которой добиться «того самого вкуса» не удастся. Травка эта зовется мята блошиная, или мята болотная, а в Грузии ее называют омбало. Она выполняет роль не только пряности, но и своеобразного консерванта.

Самый вкусный соус — из плодов ткемали. Но недозревшую или красную ткемали обнаружить на рынке вам вряд ли удастся, если, конечно, вы не житель благословенного Тифлиса. Поэтому возьмите любую другую кисленькую сливу, а еще лучше — в смеси с терном, который придаст соусу красивый бордовый цвет. Помню, как мы с братом в детстве жадно поедали зеленую, сводящую скулы сливу, а бабушка нас гоняла и приговаривала: «Ах

вы, шkodники! Ткемали из чего делать будем?»

• 5 кг ткемали или другой кислой сливы • по большому пучку свежих кинзы, укропа, омбало (можно сухого, если есть) • большой пучок сушеной кинзы • 0,4-0,5 кг зеленого острого перца • 3-4 ст.л. соли • 150 г чеснока • сахар — по вкусу.

Сливу мою, заливаю примерно 100 мл воды и варю на малом огне до мягкости. Когда остынет, протираю, чтобы убрать косточки. Чеснок и острый перец чищу, вместе с зеленью (свежей и сушеной) измельчаю в блендере, влив немного сливовой массы. Получившуюся ароматную смесь добавляю к сливам, солю, всыпаю по вкусу сахар, если вкус кажется уж очень кислым, и кипячу 5-7 мин. Переливаю кипящий соус в стерилизованные банки, закатываю стерилизованными крышками.

Некоторые количество ткемали не закатываю, а просто наливаю в стерильные банки и бутылки с широким горлышком, сверху добавляю немного прокипяченного подсолнечного масла, закрываю негерметично стерильными крышками и ставлю в холодильник.

## Мои советы

Если нет ткемали, попробуйте смесь из 3 кг кислой сливы или алычи и 2 кг терна. Высушенную зелень кинзы можно заменить 2 ч.л. семян кинзы (кориандром). Еще один нюанс: когда зимой открываю баночку, то соус кажется не таким острым, как при приготовлении. Так что острого перца можно добавлять и больше. Чтобы получить совершенно однородную консистенцию соуса, дополнительно пропустите сливовую массу через дуршлаг. Без омбало ткемали совсем не тот! Не равноценная, но хоть какая-то замена — обычная перечная мята, смешанная с тимьяном.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ, г. Берегово





## По-шотландски

Не знаю, готовят ли такую икорку шотландцы, но именно под этим названием мне попался рецепт. Получается ароматная, пряная, сладковато-кислая икра — очень необычный вкус. Прекрасно хранится под полиэтиленовыми крышками в прохладном месте. Чем дольше стоит, тем вкуснее становится!



• 1 кг кабачков • 1 кг помидоров • 0,5 кг лука • 0,5 кг зеленых яблок • 0,5 кг изюма • 0,5 кг сахара • 0,6 л белого винного уксуса • кусочек корня имбиря • 12 бутонов гвоздики • 1 ч.л. горошин черного перца • 1 ч.л. семян кориандра • соль.  
На помидорах делаю крестообразные надрезы, опускаю на 1 мин. в кипящую воду и сразу кладу в посуду с холодной водой. Снимаю кожицу, мякоть наре-

заю небольшими кусочками. Кабачки чищу и нарезаю кубиками, лук — полукольцами. Яблоко чищу от кожуры и сердцевин и тоже нарезаю небольшими кубиками. В марлевый мешочек заворачиваю измельченный имбирь, гвоздику, перец и кориандр. Вместе с подготовленными овощами кладу в большую кастрюлю с толстым дном, вливаю уксус и, помешивая, довожу до кипения. Затем на малом огне варю без крышки, периодически помешивая, час. Добавляю промытый изюм и продолжаю готовить на малом огне, помешивая, еще 1,5 часа. Вынимаю мешочек с пряностями и даю икре немного остыть. Теплой раскладываю в стерилизованные банки, закрываю полиэтиленовыми (не металлическими!) крышками и ставлю в прохладное место. Пробовать можно через 3-4 недели.

Елена КАЛУГИНА,  
г. Остров. Фото автора

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Кабачковая икра — полезная и вкусная заготовка на зиму. Есть такой продукт можно и как гарнир, и как самостоятельное блюдо, и приготовить с ней бутерброды. Овощи в составе улучшают работу желудочно-кишечного тракта и ускоряют метаболизм, в тушеном виде они сохраняют значительную часть витаминов, макро- и микроэлементов. Лишь один ингредиент в данном рецепте ухудшает полезные свойства заготовки — большое количество сахара. Белый сахар угнетает иммунную систему, что очень нехотят осенью и зимой, когда иммунитет и так снижается. Сахар вполне можно заменить на фруктозу (причем ее понадобится, как минимум, в два раза меньше, а организму этот продукт только на пользу). Кроме того, изюм в составе дает немало сладости.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва

## Икра из духовки

Достоинства этой заготовки: максимум вкуса, простота и минимум усилий при приготовлении. По вкусу и консистенции она вызывает ностальгические воспоминания о той кабачковой икре, что мы ели в детстве. Очень аппетитно с черным хлебом. Рецепт не для долгого хранения, но, думаю, в вашей кулинарной коллекции он лишним не будет.

• 2 средних кабачка • 3 помидора  
• крупный стручок сладкого перца  
• морковь • 2 средние луковицы  
• 2 зубчика чеснока • 4 ст.л. растительного масла • сушеные базилик и майоран или свежая зелень • черный молотый перец • соль.

Очищенные овощи нарезаю кубиками и кладу в огнеупорную форму с высокими бортами. Солю, перчу, добавляю пряности или зелень, поливаю растительным маслом. Запекаю в духовке около часа при 180 град. В процессе приготовления пару раз перемешиваю, чтобы блюдо не пригорело. Готовую смесь вместе с выделившимся соком измельчаю в блендере. Раскладываю в банки и храню недолго в холодильнике.



Виктория ЗАМАЛИНА,  
г. Днепр. Фото автора



## «Вкуснотища»

• 3 кг помидоров • 1,5 кг баклажанов  
• 1 кг сладкого перца • 1 ст. сахара  
• 0,5 ст. 9%-ного уксуса • 0,5 ст. растительного масла • 0,5 ст. воды • 2 головки чеснока • 2 ст.л. соли.

Помидоры пропускаю через мясорубку и довожу до кипения. Баклажаны нарезаю крупными кубиками, перец — тонкими полукольцами. К помидорам добавляю соль, сахар, масло, уксус и воду, затем — нарезанные овощи. Варю после закипания 30 мин. В конце кладу натертый на мелкой терке чеснок и готовлю еще 5 мин. Раскладываю в банки, закатываю и укутываю до остывания.

Галина ФАЕНКО, г. Могилев.  
Фото Ирины САВОСИНОЙ



## С майонезом

• 3 кг кабачков • 250 г майонеза  
• 250 мл томатного соуса • 10 зубчиков чеснока • 100 г сахара • 100 мл растительного масла • 2 ст.л. 9%-ного уксуса • 1 ст.л. соли • красный молотый перец.

Кабачки чищу, нарезаю кусочками и пропускаю через мясорубку вместе с чесноком. Кладу все в большую кастрюлю, добавляю майонез, томатный соус, сахар, масло, перец, соль и перемешиваю. Довожу до кипения и тушу на малом огне 2,5-3 часа. В конце вливаю уксус и перемешиваю. Раскладываю икру в стерилизованные банки и закатываю.

Ярослава ЗЮЗИНА,  
г. Саянск. Фото автора





## «Классный помидорчик»

На трехлитровую банку:

- 1,5-2 кг помидоров • луковица
- морковь • 1,5 ч.л. 9%-ного уксуса.

Для рассола на 2 л воды:

- 1 ст. сахара • 1,5 ст.л. соли • 10 горошин черного перца • 2 лавровых листа • зелень укропа.

Лук нарезаю кольцами, морковь — соломкой, выкладываю в стерилизованную трехлитровую банку. Заполняю ее помидорами, вырезав плодоножки. Заливаю на 10 мин. кипятком. Воду сливаю, вливаю горячий рассол, для которого все продукты смешиваю и кипячу 15 мин. В каждую банку вливаю указанное количество уксуса. Закатываю, переворачиваю и укутываю.

Майя ВОЙТШЕНКО, г. Поставы.

На фото — автор с семьей



Заготовки с орехами из своего сада — настоящее удовольствие и хорошая экономия! Но как вырастить деревья и получить большие урожаи, выбрать саженец и какие подготовительные работы провести? Все секреты от посадки до сбора урожая, а также кулинарные и целебные рецепты с орехами раскроет издание «Усадьба» №4 — «Ореховый сад». В продаже с 10 октября.



## Кабачки «По-корейски»

- 1 кг кабачков • 300 г моркови
- 1-2 стручка сладкого перца • 100 мл растительного масла • 1 ч.л. 9%-ного уксуса
- 1 ч.л. соли • 1 ч.л. сахара • 0,5 ч.л. сушеного молотого острого перца • зелень укропа.

Кабачки нарезаю тонкими кружочками, если крупные — кусочками, перец — полосками, морковь натираю на терке для моркови по-корейски. Заливаю все кипящей водой и оставляю на 3-5 мин. Сливаю, овощи остужаю. Смешиваю соль, сахар, измельченный укроп и острый перец. Натираю смесь кабачки и оставляю на 10 мин. Растительное масло соединяю с уксусом, поливаю овощи и хорошо перемешиваю. Оставляю в холодильнике минимум на ночь. Храню там же.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва

## В заморозку

Несколько ошпаренных листочков свеклы, из которых готовила голубцы, на пробу заморозила, сложив стопочкой. На следующий день попробовала — листочки не отличались от свежесорванных: хорошо друг от друга отделялись, не прилипали. Так что теперь замораживаю свекольные листья на зиму и готовлю из них голубцы, добавляю в борщ.

Светлана ДАВЫДОВА, г. Зеленоград

## Яблочный уксус

Яблочный уксус готовлю сама по проверенному рецепту.

- 3 кг яблок • 1 л воды • 50 г сахара
- 2 ст.л. меда • 20 г ржаных сухарей или 10 г свежих дрожжей.

Яблоки мою, натираю на крупной терке вместе с семенами, выкладываю в пятилитровую банку или эмалированную кастрюлю (не алюминиевую!). В теплой кипяченой воде развожу дрожжи, сахар, мед и заливаю яблоки. Если готовлю с сухариками, их просто выкладываю сверху. Завязываю горлышко банки или верх кастрюли марлей и оставляю на неделю в теплом, но не солнечном месте. Перемешиваю хотя бы раз в день, чтобы яблоки сверху не засыхали. Процеживаю через несколько слоев марли, тщательно отжимаю, жидкость переливаю в чистые стеклянные банки или бутылки, завязываю горлышки марлей и оставляю для брожения еще на 1,5-2 месяца. За это время должен выпасть осадок, а уксус стать прозрачным. Аккуратно разливаю жидкость, стараясь не взболтать осадок, в стеклянные бутылки и хорошо укупориваю. Храню при комнатной температуре.

### Мой совет

Поделюсь рецептом напитка на основе такой заготовки: в 1 ст. теплой воды растворяю по 1 ст.л. меда и яблочного уксуса, пью каждое утро натощак. Это настоящий эликсир бодрости, который повышает иммунитет, а еще, говорят, и лишний жир сжигает.

Инесе НИКИТИНА, г. Пумперборо

## Соус из айвы и яблок

Соус получается густой, кисло-сладкий. К мясу — самое то!

- 1 кг любой айвы • 0,7 кг яблок • пучок любой зелени • полголовки чеснока • стручок красного острого перца
- 2 ст.л. сахара
- 0,5 ст.л. соли
- 2 ст.л. яблочного уксуса • 1 ч.л. молотой острой паприки • 1 ч.л. хмели-сунели
- 150 мл воды.

Айву и яблоки мою, чищу, вырезаю сердцевину, пропускаю через мясорубку или измельчаю в блендере, вливаю воду и, по-

стоянно помешивая, варю на малом огне около часа. Добавляю измельченный чеснок, зелень, острый перец, а чуть позже все остальные ингредиенты, кроме уксуса. Варю, помешивая, еще около часа. За 15-20 мин. до готовности вливаю уксус. Пробую, при необходимости добавляю по вкусу специи и пряности. Перекладываю соус в стерилизованные банки, закатываю.

Татьяна СТЕЦЕНКО, г. Киев. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Полезный соус для любителей изысканной кухни. В нем, несмотря на термическую обработку, сохраняются практически все полезные вещества плодов. В айве и яблоках много пектиновых соединений, фруктозы, глюкозы, солей калия, железа, кальция, фосфора и меди. Протертые вареные плоды айвы рекомендую есть при заболеваниях печени. Такой соус поможет при малокровии, для профилактики и лечения железодефицитной анемии, после болезней с высокой температурой. Впрочем, кроме лечебных свойств у заготовки есть некоторые противопоказания. Так как она обладает вяжущим и закрепляющим эффектом, у людей, которые больны энтероколитом или язвой желудка, могут быть спровоцированы спазмы и закупорка кишечника.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва





## Роман с перцем, или Как я готовлю лечо

Любите ли вы сладкий перец, так же как я? В любое время года, лишь помыв, хватя его за хвостик — и захрустела. Без ничего, просто так, наслаждаясь свежим и чуть терпким вкусом. Любите? Тогда и лечо — волшебное блюдо, продлевающее роман с перцем, — должно быть вам по душе. В прошлом году пропустила перечную страду: не до рынков было, не до ярмарок, заработалась. И почти уже смирилась с перспективой провести зиму с магазинными концентратами, но не тут-то было. Уже на исходе сезона удалось достать перчики: махонькие, аккуратные, один в один, а уж какие ароматные да сочные! И началась запоздалая сказка домашнего консервирования. Как по мне, в лечо две главные скрипки — помидоры и перец. Все остальное может меняться, но эти две составляющие — никогда. Почему я об этом упоминаю? Часто приходилось угощаться домашними заготовками «под лечо», на основе томатной пасты или томатного сока, а то и кетчупа. Не могу сказать, что невкусно. Просто это все, что угодно, только не лечо. Хотите знать, как готовлю лечо я? Элементарно!

♦ 3 кг помидоров (лучше сорта «Сливка») ♦ 3 кг сладкого перца ♦ 100 мл растительного масла ♦ 3 ст.л. соли ♦ 5 ст.л. сахара ♦ 3 ст.л. яблочного уксуса.

Прихожу нагруженная сумками с рынка, аккуратно выкладываю овощи в раковину и каждый поодиночке мою теплой водой. Помидоры отдельно, перец — отдельно. И пахнуть от этой несложной процедуры овощи начинают еще ароматнее. Пока муж с удовольствием гремит банками, заставляя их тоже принять душ, вооружаюсь широким разделочным ножом и керамической доской — она не так сильно впитывает сок, как деревянная.

### Овощи — как на подбор

Начинаю с помидоров. Отрезаю верхушки и сортирую. Самые спелые разрезаю пополам и отправляю в отдельную кастрюлю. Их должно

получиться 1-1,5 кг — это наша основа, будущая томат-паста. Муж отточенными движениями прилаживает мясорубку на угол стола и начинает вертеть ручку. Поглощая помидорные половинки, агрегат отдает на выходе сочную и плотную томатную массу, которой еще предстоит увариться.

Остальные помидорки, более крепкие, сахарные на изломе, нарезаю толстыми ломтиками и отправляю в эмалированное ведро. Да-да, обычное десятилитровое, из детства и юности. А затем принимаюсь за перцы. Вжик ножом — и отпал хвостик вместе с кружочком-юбочкой.

Пара движений пальцами — и перчинка уже без сердцевинки, а главное — нигде не треснула, целехонька. Когда есть настроение, нарезаю перчик аккуратными полосочками. Хотя можно и кубиками, и половинками, и даже целиком оставить. Одну миску заполнила, другую, а перец все не за-

канчивается... Знакомая история? Я пересыпаю нарезанный перец в обычные пакеты с ручками — на три килограмма одного обычно хватает впритык. Как справилась с последними перчинками — в ведро их, к перекрученной томатной массе и нарезанным помидорам, посыпанным солью и сахаром, — и на огонь.

### Испортить невозможно

Затем вливаю растительное масло, уменьшаю огонь до среднего и... жду. Вот за что я люблю готовить лечо таким способом — не пригорает ничего, как ни старайся. Только верхний слой перца нужно периодически топить в томатной жидкости, когда она как следует поднимется. Готово лечо будет через 25 мин. Незадолго до готовности вливаю уксус — и можно закатывать в банки. Но это при условии, что вам нравится сладкое лечо. У нас же семейство огнеедов, поэтому вслед за маслом обязательно добавляем головку очищенного и нарезанного чеснока, а также стручок острого перца или даже два — зависит от настроения. Заготовка получается — пальчики оближешь, ведь лечо из разряда тех блюд, испортить которые практически невозможно. Можно лишь изобрести свою вариацию.

Анна МАРТЫНОВА, г. Сочи



## 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)



ТСН#РУД-РУ.АЮ18.В.04559. Реклама

Заказывайте на сайте [APTEKA.RU](http://APTEKA.RU)  
с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.



## Вопрос — ответ

### Вместо конфет

Про то, какое варенье лучше давать детям, вы уже писали. А как насчет домашних цукатов? Можно ли ими заменять привычные сладости?

Наталья МОРОЗОВА, г. Елага

Отвечает врач-педиатр Марина КОЛЫБЕНКО, г. Гомель

Цукаты — известная всем восточная сладость из кусочков фруктов или овощей, ягод, вываренных в густом сладком сиропе и подсушенных на солнце или в духовке. В них содержится большое количество полезных микро- и макроэлементов: калия, натрия, кальция, магния, а также растительной клетчатки, улучшающей пищеварение и очищающей кишечник. Цитрусовые цукаты богаты эфирными маслами, которые являются хорошим антисептиком, поэтому их полезно есть при простудах. Яблочные и грушевые содержат железо и полезны детям при склонности к железодефицитным состояниям. В тыквенных, морковных, абрикосовых есть бета-каротин — важный компонент здоровья зрения.

Обычные сладости не только можно, но и нужно заменять цукатами: домашние можно давать пробовать детям с трех лет, магазинные — после семи. Причем последними лучше не злоупотреблять, поскольку при производстве их могут подкрашивать для более привлекательного вида, тогда как натуральные цукаты более спокойных, даже бледноватых оттенков. Из-за большого содержания сахара цукаты нельзя есть при сахарном диабете и ожирении.

### Начинка для пирогов

Чищу от кожуры и сердцевин, нарезаю ломтиками 1 кг яблок. Засыпаю их 200-300 г сахара и заливаю 0,5 ст. воды. Варю до готовности, постоянно помешивая. Раскладываю в стерилизованные банки и закрываю крышками. Храню в холодильнике или подвале.

Валентина ФЕДотова, г. Нижний Новгород

## Чудо-цукаты

### Арбузные

Сейчас самое время и арбузом полакомиться, и к зиме полезную сладость для семьи приготовить...

- 1,5 кг арбузных корок • 1 кг сахара
- 0,5 л воды • 1 ч.л. лимонной кислоты
- ванилин на кончике ножа.

Корки чищу от красной мякоти и зеленой кожицы, нарезаю небольшими кубиками. Кладу в кипящую воду, варю до мягкости, откидываю на дуршлаг. Когда стечет вода, кладу кусочки в кипящий сахарный сироп. Снимаю с огня и оставляю в нем на 8-10 часов. Кипячу 10 мин., даю настояться 1,5-2 часа. Повторяю, пока корки не станут прозрачными. В конце добавляю ванилин и лимонную кислоту. Выкладываю на сито, чтобы стек сироп, затем обсушиваю. Обваливаю в сахаре и сахарной пудре. Храню в коробке или банке.

Ирина НАГОРНАЯ, г. Таганрог



### Морковные

Готовить долго, но, поверьте, результат вам понравится.

• 0,4 кг моркови • 1 ст. сахара • 1 ст. воды. Морковь чищу и нарезаю соломкой или кубиками. В кастрюле смешиваю сахар и воду, кипячу 10-15 мин. на малом огне. Добавляю морковь и варю еще 10-15 мин., затем оставляю на 2-3 часа. Процесс повторяю еще два раза. Затем вынимаю морковь, даю сиропу стечь, переливаю в банку. Выкладываю кусочки на противень и подсушиваю в духовке 10-15 мин. при 180 град. Готовые цукаты обваливаю в сахаре. Хранить можно в банке под крышкой неделю.

Алиса КУЗЬМИНА, г. Волжский



### Неожиданно

### Под бумажной крышкой

Во время варки ягоды и кусочки фруктов часто всплывают. Стараюсь этого избежать, иначе они неравномерно пропитаются сиропом. Вырезаю из белой воценой бумаги кружок по размеру таза и прокалываю его в нескольких местах. Бумагу кладу на поверхность варенья и слегка прижимаю шумовкой, чтобы сироп просочился сквозь дырочки. Так ягоды и фрукты во время варки находятся в нем.

Юлианна ПУЛЕНКОВА, пос. Таманский Краснодарского края

### Повидло «Медовая дыня»

Если хотите удивить родных, приготовьте повидло из дыни. Для утонченного аромата и вкуса советую добавить имбирь и корицу.

- 1 кг дыни • 0,5 кг сахара • лимон • палочка корицы • около 2 см свежего корня имбиря.

Дыню мою, разрезаю пополам и ложкой удаляю семена. Срезаю кожуру, мякоть нарезаю ломтиками. Засыпаю сахаром и оставляю на 2 часа. Варю 30 мин. на малом огне после закипания. Измельчаю массу блендером, добавляю сок лимона, очищенный имбирь, корицу. Варю еще около 15 мин., вынимаю имбирь и корицу, разливаю в стерилизованные банки и закатываю.

Дарья ВАКУЛОВА, пгт. Нововасильевка Запорожской обл.



А что приготовить в будни и праздники из сезонных овощей и фруктов, вы узнаете в издании «Золотые рецепты наших читателей». В каждом номере — больше 100 интересных идей, меню разных стран мира, блюда для детей... Подписные индексы: **72652** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **19801** «Пресса России», **П1198** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».



### «Моркошка»

С такой вкусной начинкой зимой пеку пироги. Как-то дочь пришла и говорит: «Ах, мама, вся улица пахнет твоими пирогами!»

• 3 кг моркови • 0,5 кг кураги • 1 ст. сахара.

Морковь мою, чищу и пропускаю через мясорубку вместе с курагой. Добавляю сахар, перемешиваю. Раскладываю в пол-литровые банки, не доходя до верха 2 см. Стерилизую 30 мин. после закипания, прикрыв крышками. Затем достаю из кастрюли и закатываю. Укутываю до остывания. Храню при комнатной температуре.

Альфия ЖИЯНГИЛЬДИНА,  
пос. Сулея Челябинской обл.

### «Поцелуй осени»

• 1 кг яблок • 1 кг земляничного физалиса  
• 1,2 кг сахара.

Яблоки чищу, нарезаю кусочками и разминаю с 0,5 кг сахара практически в однородное пюре. Помешивая, довожу до кипения. Варю около 5 мин. и заливаю полученной массой вымытый физалис. Оставляю на 4 часа, затем добавляю еще 0,5 кг сахара, довожу до кипения на малом огне и варю около 8 мин. без сильного кипения. Выдерживаю 5-6 часов. Всыпаю оставшийся сахар и довариваю лакомство: как только плоды физалиса станут янтарно-прозрачными, готово. Разливаю в банки и закрываю крышками.

Елена ЯКОВЛЕВА,  
г. Пушкино Московской обл.



## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Запасаемся сладкими заготовками для вечерних чаепитий! А какие сезонные джемы и варенья готовите вы? Поделитесь своими секретами с читателями, а уж мы в долгу не останемся. Как всегда, авторов опубликованных рецептов ждет денежное вознаграждение.

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

### «Изабелла»

Это желе готовлю каждый год из домашнего винограда. Получается ароматно и вкусно!

• 1 кг винограда сорта «Изабелла»  
• средний лимон • 2 средних яблока  
• 125 мл сладкого белого вина • 100 мл воды • сахар-желфикс • молотая корица • 4 корбочки кардамона.

Ягоды винограда обрываю с кистей, яблоки чищу и крупно нарезаю, лимон нарезаю с кожурой, косточки удаляю. Добавляю вино, воду, корицу, измельченный кардамон. Варю под крышкой на малом огне час. Затем протираю через сито (главное — не отжимать и не продавливать мезгу, иначе желе получится мутным). Взвешиваю полученную массу и всыпаю такое же количество сахара-желфикса. Кипячу не более 10 мин. и разливаю в стерилизованные горя-



Просто

чие банки. Плотно закрываю стерилизованными крышками.

Оксана ШАТРАВСКАЯ,  
г. Минск. Фото автора

### Яблочное желе

Яркое, красивое и вкусное желе! Застывает, как мармелад, а значит, им можно украшать торты и выпечку, оно не растекается при комнатной температуре. А все благодаря натуральному яблочному пектину без добавления красителей и загустителей. Можно готовить из любого сорта яблок.

• 1 кг яблок • 250 г сахара • 2,5 ст. воды.

Яблоки мою, нарезаю четвертинками, сердцевинки удаляю. Заливаю водой и варю на малом огне под крышкой 20-30 мин. Массу откидываю на дуршлаг, застеленный марлей, и сцеживаю сок. Яблочное пюре заливаю соком и засыпаю сахаром. Увариваю до загустения, снимая пену и помешивая. Желе готово, если оно стало пениться и стекать с ложки не струйкой, а крупными каплями. На варку уходит примерно 40-60 мин. Горячим разливаю в стерилизованные банки и закатываю. Не переворачиваю.

Лилия ГАБДУЛКАДИРОВА,  
г. Альметьевск. Фото автора



### «Маковая груша»

Это варенье всегда получается очень вкусным, с неповторимым грушевым ароматом.

• 1 кг груш • 0,6 кг сахара • 1 стл. мака  
• сок лимона.

Груши чищу, нарезаю кусочками, поливаю соком лимона, засыпаю сахаром. Оставляю на час. Затем довожу до кипения и варю на малом огне 7 мин., снимая пену. Мак обжариваю на сухой сковороде, слегка растираю в ступке. Добавляю в варенье и готовлю еще 10 мин. Выключаю огонь и оставляю на плите на час. Теплое варенье разливаю в стерилизованные банки и закатываю.

Ирина БЕСЕДИНА, г. Выборг. Фото автора

Дешево





Осенний  
квасок

## Морковный

• 1 кг моркови • 1 ст.л. сахара • 50 г ржаного хлеба (корка) • соль — по вкусу.

Морковь мою, чищу и натираю на мелкой терке. Кладу в трехлитровую банку, добавляю сахар, хлеб и соль. Заливаю 2 ст. холодной кипяченой воды. Горлышко посуды завязываю марлей и оставляю в теплом месте на 4-5 суток для брожения. Затем процеживаю через двойной слой марли. Квас сливаю в стерилизованные бутылки из темного стекла и хорошо укупориваю. Храню в темном прохладном месте.

Людмила ЗЕМСКОВА, г. Каменское

## Яблочный

• 2 кг яблок • 5 л воды • 2,5 ст. сахара • цедра 3 лимонов • 15 г свежих дрожжей.

Яблоки мою, нарезаю на 4 части, удаляю сердцевину. Заливаю холодной водой, добавляю цедру, доведу до кипения и всыпаю сахар. Как только опять закипит, снимаю с огня. Остужаю до теплого состояния, процеживаю и кладу дрожжи. Переливаю в большую посуду, плотно укупориваю и оставляю в комнате на 2 недели (квас должен стать прозрачным). Разливаю напиток в бутылки, хорошо укупориваю и храню в темном прохладном месте.

Мая ВОЙТЕШЕНОК, г. Поставы

## Лимонад из базилика

Пучок фиолетового базилика кладу в кувшин и хорошо мну руками, заливаю 3 л кипятка. Настаиваю 20-30 мин. Добавляю 200 г сахара и сок лимона. Процеживаю и остужаю. Храню в холодильнике.

Лариса ДЕРИЙ, г. Подольск

Компот  
«Осенний блюз»

На трехлитровую банку:

• 3 горсти желтой алычи • 2 ст. брусники • 300-500 г сахара.

В банку выкладываю вымытые алычу и бруснику, сахар, вливаю кипяток. Оставляю на некоторое время, чтобы сахар растворился. Затем сироп сливаю, опять кипячу и заливаю в банку. Закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Наталья СПИРИДЕНКО,  
д. Николаево Витебской обл.

Отличные и при этом простые, бюджетные, проверенные рецепты самых разных блюд вы найдете в «Кухоньке Михалыча». Уже можно подписаться на первое полугодие 2018 г. Подписные индексы: 60085 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П1199 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».



## «Цитрусовая дыня»

Если ошиблись с выбором дыни и купили несладкую, приготовьте из нее сок.

• 2 кг дыни • 1,5 л воды • 1 ст. сахара  
• 3 апельсина • 0,5 ч.л. лимонной кислоты.

Очищенные и нарезанные кусочками дыню и апельсины по отдельности измельчаю в блендере, смешиваю и процеживаю через сито. Сок переливаю в чашу мультиварки, добавляю воду (в зависимости от сочности дыни), сахар и лимонную кислоту. Кипячу 5-10 мин. в режиме «Суп». Готовый напиток разливаю в стерилизованные банки и закрываю крышками. Храню в холодном месте.

Наталья БАРКАЛОВА,  
г. Воронеж. Фото автора

## Томатный сок

• 4-5 кг чуть переспевших помидоров  
• 1 ст.л. соли • 1 ч.л. сахара.

У помидоров вырезаю плодоножки, нарезаю плоды на части. Пропускаю через соковыжималку или мясорубку. Полученную массу протираю через сито, сок переливаю в эмалированную кастрюлю и кипячу 20 мин. Добавляю соль и сахар, перемешиваю. Готовый сок разливаю в горячие стерилизованные банки и сразу закатываю. Переворачиваю и укутываю до полного остывания. Храню в прохладном месте.

Юлия ПОДЪЯЛОВСКАЯ, г. Бобруйск



## Спасение персиков

Однажды наша суперэкономная бабуля, погнавшись за дешевизной, принесла со знаменитого одесского Привоза целое ведро зеленых персиков. На пробу сварила из них немного компота. Получилась сладенькая водичка, а персики на вкус — трава травой...



Сидит бабушка, чуть не плачет: «В селе скормила бы фрукты скотине, а в городе куда их?!» Дело было в далекие времена, когда лимонная кислота считалась страшным дефицитом. Жалко мне стало и бабулю, и персики. Говорю ей: «Купи завтра 5 кг хороших спелых абрикосов, не пожалей денег».

Разложили мы зеленые персики и спелые абрикосы в банки, залили сахарным сиропом и простерилизовали. Кстати, туда же пошел и уже приготовленный невкусный компот. Бабуля не верила в затею, так как успела поэкспериментировать: добавила в готовый компот пару абрикосов, проварила, но вкус остался прежним — травяным. Однако, постояв полгода, закатанные персики пропитались абрикосовым ароматом и стали очень даже вкусными.

Сегодня зеленые персики на базарах не продают, но если у кого-то в саду осыпались недозрелые плоды, советую сделать из них такую заготовку.

Виктория КРИКУН, г. Одесса





## «Огурцовка» по-шкловски

Рецепт простейший, а получается довольно крепкий алкогольный напиток, который, тем не менее, пьется мягко.

♦ Крупный огурец ♦ 0,75 л водки.

Огурец чищу от кожуры и семян, нарезаю кусочками и перекладываю в банку, заливаю водкой, закрываю закручивающейся крышкой и ставлю в темное прохладное место на 3-7 дней. Банку каждый день встряхиваю. Процеживаю через сито, разливаю в бутылки.

Галина БОНДАРЕВА, г. Шклов. На фото — автор с коллегами

Просто

## Советы специалиста

### Поговорим о вине...

На вопросы читателей отвечает опытный винодел Антон ЛЕОНИДОВ из г. Королева.

#### Важные нюансы

— Собираюсь впервые приготовить вино из домашнего винограда сорта «Изабелла». Как понять, что процесс брожения идет правильно, на что ориентироваться: вкус, цвет, запах? И сколько примерно он должен продолжаться?

Анна КОРЧАГИНА, г. Москва

— Об активности брожения можно судить по пузырькам углекислого газа в сусле. Эти пузырьки отчетливо видны в бутылке с вином или в гидрозатворе. Если собираетесь закрывать бутылку латексной перчаткой, то об активности брожения можно судить по давлению в ней.

Запах сусла и молодого вина бывает довольно резким. Главное, чтобы сусло не было кислым и не пахло плесенью. Со временем запах и вкус стабилизируются и улучшатся. Но обычно сусло из винограда этого сорта довольно душистое.

#### Нашатырь не помешает

— Один опытный винодел посоветовал добавлять в вино нашатырный спирт для усиления брожения. А не вредно ли будет потом пить это вино? Не испортит ли спирт запах и вкус? Если все нормально, то в каком количестве допустимо добавлять?

Александр ШОНИЧ, г. Смоленск

— Действительно некоторые виноделы добавляют нашатырный спирт (водный раствор аммиака) в сусло при его брожении. Он является своего рода азотным удобрением или дополнительным питанием для дрожжей. Следует очень аккуратно добавлять его в сусло. Например, 10%-ный раствор можно влить из расчета не более 1 мл на 1 л сусла, 25%-ный — 0,3-0,4 мл на 1 л сусла.

Впрочем, в большинстве случаев можно обходиться и без нашатырного спирта.

## Пьяно-пряная «Изабелла»

Готовить эту виноградную настойку просто и не очень затратно, а получается вкусно и ароматно.

♦ 0,5 кг винограда сорта «Изабелла»

♦ 5 ст.л. сахара ♦ 0,2 л воды ♦ 0,5 л водки ♦ 4 бутона гвоздики ♦ лимон

♦ 1/3 палочки корицы ♦ звездочка бадьяна (аниса звездчатого).

Виноград протираю тканью, обрываю с кистей, перекладываю в трехлитровую банку. Из воды и сахара варю сироп, остужаю до комнатной температуры. Добавляю к винограду пряности, сироп и водку. Закрываю полиэтиленовой крышкой, хорошо перемешиваю и ставлю в темное прохладное место минимум до декабря. Готовую настойку фильтрую, разливаю по бутылкам.

Ольга ЛЕВДО, г. Москва

## Сливовая наливка

♦ 6 кг слив (чернослива) ♦ 2,4 кг сахара.

Зрелые сливы разрезаю пополам, удаляю косточки, половинки кладу в 10-литровую бутылку, засыпаю сахаром. Горлышко завязываю марлей и оставляю в темном месте на 3 дня. Как только появляются первые признаки брожения, ставлю водяной затвор. На 25-30-й день наливку фильтрую и разливаю в чистые бутылки. Укупориваю, пробки заливаю смолой или парафином. Храню в темном прохладном месте.

Виктор КРЫЛОВ, г. Сосновый Бор



## «Черноплодка»

Вкусная наливка с ароматом ягод, которую не стыдно поставить на праздничный стол. А если добавить буквально ложечку в заваренный чай, то он станет прекрасным согревающим и тонизирующим напитком.

♦ 100 листьев вишни ♦ 1 кг черноплодной рябины ♦ 1,5 л воды

♦ 1 ст. сахара ♦ 1 ч.л. лимонной кислоты ♦ 0,5 л водки ♦ щепотка ванилина.

Листья и ягоды заливаю водой, довожу до кипения, варю 5-7 мин., оставляю на ночь настояться. Процеживаю, отжимаю. В жидкость всыпаю сахар, лимонку, ванилин, кипячу 5-10 мин., остужаю. Добавляю водку и даю настояться в темном месте минимум неделю, а лучше — месяц. Фильтрую, разливаю по бутылкам. Храню в прохладном темном месте. Выход — чуть более двух литров.

Листья и ягоды заливаю водой, довожу до кипения, варю 5-7 мин., оставляю на ночь настояться. Процеживаю, отжимаю. В жидкость всыпаю сахар, лимонку, ванилин, кипячу 5-10 мин., остужаю. Добавляю водку и даю настояться в темном месте минимум неделю, а лучше — месяц. Фильтрую, разливаю по бутылкам. Храню в прохладном темном месте. Выход — чуть более двух литров.

Марина ГАРМАШ, с. Преображенка Запорожской обл. Фото автора



## Фруктовые тонкости

Если готовите настойку или наливку из абрикосов, персиков, слив и других плодов, советую брать фрукты, сорванные с дерева, а не упавшие на землю, иначе в уже готовом напитке может появиться неприятный земляной привкус. Не советую мыть фрукты, поскольку на коже живут дикие дрожжи, которые нужны для брожения. А вот все инструменты и емкости обязательно обдайте кипятком и обсушите.

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



## Советы специалиста

### Ах, этот сыр!



Наш консультант — шеф-повар Лариса ЮРКОВА из Санкт-Петербурга — делится секретами приготовления вкусного и полезного сыра.

❖ Меняя ингредиенты, температуру приготовления и метод прессования, дома можно приготовить различные сыры: от маскарпоне и рикотты до моцареллы и адыгейского. Если есть хороший пресс, можно даже получить более плотный вариант типа гауды.

❖ Для заквашивания в молоко можно добавлять сок лимона, уксус, сметану или же специальный фермент пепсин, который продается в аптеке. Классический рецепт включает только три ингредиента — молоко, закваску и соль. Чтобы сделать продукт более жирным, добавляют сливочное масло, для воздушности — яйцо, а для выраженного кисломолочного вкуса — кефир.

❖ Лучший сыр получается из фермерского молока, однако вместо него подойдет и магазинное, но обязательно с минимальным сроком годности — это очень важное условие. Если готовите сыр из козьего молока, берите его пополам с коровьим — выход продукта будет больше (у козьего молока плохая свертываемость). Коровье молоко также «разбавит» слишком интенсивный вкус козьего.

❖ После нагрева молока в сыр можете добавить продукты для вкуса и аромата: зелень, пряности, оливки, орехи.

❖ Сыр удобно готовить в мультиварке, выставляя следующую температуру: 35 град. для предварительного сквашивания (30-40 мин.), 57 град. для итогового формирования творожных зерен и отделения сыворотки (10-15 мин.)

❖ Готовый продукт не стоит хранить дольше месяца, а сыр типа моцареллы и маскарпоне и вовсе не более недели.

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Думаем, никто не будет спорить, что домашний творожок — самый нежный, сыр — вкусный, а йогурт — полезный. А какие молочные деликатесы умеете готовить вы? Поделитесь с нами и другими читателями вашим удачным опытом! От нас — непременно гонорар за самые замечательные рецепты.

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



### «Два в одном»

Если взять деревенское молоко, то сыр получится жирнее.

❖ 3 л 3,2%-ного молока (срок годности — не более 5-7 дней) • 1 л 2,5%-ного кефира (срок годности — не более 5 дней) • соль — по вкусу.

Кефир выливаю в кастрюлю и ставлю на малый огонь. Через 5-7 мин. поднимется «шапочка» творога. После этого снимаю с огня и процеживаю. Перекладываю готовый творог в отдельную посуду, а сыворотку ставлю в теплое место на двое суток. Затем молоко довожу до кипения, уменьшаю огонь и тонкой струйкой вливаю сыворотку. Через 5-7 мин. наверх всплывает сырный сгусток. Вынимаю его шумовкой, выкладываю на марлю и даю стечь. Солю, перемешиваю и кладу под гнет в холодильник на ночь.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ, г. Волгоград.

Фото автора

### Творог «Проще некуда»

Минимум усилий — и очень нежный творожок готов!

❖ 1,5 л 2,5%-ного кефира • 1 л 2,5%-ного молока • 3 ч.л. 25%-ной сметаны.

В чаше мультиварки смешиваю молоко, кефир и сметану. Закрываю крышку и включаю режим «Тушение» на 20 мин. Открываю, аккуратно перемешиваю. Включаю режим «Подогрев» на 1,5 часа, выключаю и слегка остужаю. Творожную массу откидываю на дуршлаг, застеленный несколькими слоями марли. Даю стечь сыворотке.

Елена ИВАНОВА, г. Саратов

### Так вкуснее!

Самая моя любимая добавка к домашнему плавленому сыру — шампиньоны. Грибы мелко нарезаю и обжариваю на растительном масле до готовности, добавляю соль и пряности по вкусу. Кладу грибы после того, как творожная масса хорошо расплавится и станет однородной.

Людмила ГОРЦЕВА, г. Омск

### «Нежность»

Замечательная альтернатива магазинному плавленому сыру. Со вкусом можно экспериментировать, добавляя различные травы и пряности.

❖ 1 кг нежирного творога (у меня домашний) • 240 мл молока (у меня домашнего) • 4 ст.л. сливочного масла • 1 ч.л. соды • 1 ч.л. соли.

Творог растираю с содой, вливаю молоко и хорошо перемешиваю. Перекладываю смесь в кастрюлю и ставлю на малый огонь. Варю, пока творог не начнет плавиться. Затем добавляю сливочное масло и соль. Постоянно помешивая, довожу до однородного состояния. У меня процесс занял 5-7 мин. Снимаю с огня. Переливаю сыр в посуду для хранения и остужаю. Храню в холодильнике.



Лилия ЛЮБИЙ,

г. Симферополь. Фото автора

### Почти моцарелла «По-нашему»

❖ 2 л молока • 5 ст.л. сметаны • 4 ст.л. сока лимона • соль.

Слегка подогреваю молоко на малом огне, кладу сметану и хорошо перемешиваю, не снимая с огня. Когда смесь станет горячей, но не дойдет до кипения, добавляю сок лимона и соль. Постоянно помешивая, довожу до кипения, уменьшаю огонь до самого малого и варю 1 мин. Дуршлаг застилаю двойным слоем марли, ставлю

на посуду, куда будет стекать сыворотка. Выливаю сырную смесь и оставляю на 20 мин., затем отжимаю. Сыворотку выливаю в банку. Сыр в марле кладу в тарелку, накрываю другой тарелкой и ставлю гнет на час. В сыворотку всыпаю 1 ч.л. соли и кладу в нее нарезанный кубиками сыр. Храню в холодильнике под крышкой.

Людмила ЗЕМСКОВА,  
г. Каменское



Когда готовлю рассол для вяленого мяса, слежу, чтобы он получился достаточно крепким. Мясо в процессе засолки будет выделять сок, который снижает концентрацию соляного раствора. Удобнее брать прямоугольный кусок мяса — нарезать такое в готовом виде будет гораздо проще.



## Рыбные угощения

### Скумбрия «Бутербродная»

Такая рыбка хороша как холодная закуска, подходит и для бутербродов.

• 3 свежемороженые скумбрии • 2 стл. рубленого укропа.

Для маринада:

• 0,5 ст. растительного масла • 3 стл. 3%-ного уксуса • 0,5 стл. соли • 0,5 стл. сахара • 1 ч.л. горчицы • 1/4 ч.л. белого молотого перца.

Рыбу разделяю на филе с кожей, каждый кусок нарезаю тонкими ломтиками, снимая кожу. На дно миски кладу немного укропа, затем слой рыбы, опять укроп и далее в таком же порядке. Продукты для маринада смешиваю, заливаю рыбу (можно немного приподнять ломтики вилкой, чтобы маринад хорошо между ними распределился). Оставляю в холодильнике на 2-3 часа.

Оксана ТИХОМИРОВА, г. Шахты

### Селедка в соусе

• 1 кг свежемороженой сельди • 3-4 луковицы.

Для маринада: • 1 ст. воды • 1 ст. томатного соуса • 120 мл растительного масла • 5 стл. 9%-ного уксуса или 1 десл. уксусной эссенции • 1 стл. соли • 1 ч.л. черного молотого перца.

Продукты для маринада смешиваю, кипячу и остужаю. Сельдь разделяю на филе, нарезаю кусочками. Складываю в посуду для засолки рыбу и лук, заливая каждый слой маринадом. Ставлю в холодильник. Через сутки можно пробовать.

#### Мой совет

Мариновала так речного толстолобика — получился не хуже сельди.

Людмила ЛАСОВСКАЯ,

пос. Шарковщина Витебской обл.

### Паштет

#### «Родня оценила»

Рецепт этот у меня в ходу уже очень давно, все родственники и знакомые оценили по достоинству!

• 2 кг сала • 1 кг любого мяса • 2 кг легкого • почки • сердце • 0,5 кг лука • 0,5 кг моркови • соль.

Все продукты по отдельности пропускаю через мясорубку. Выкладываю слоями в кастрюлю: сало, мясо, субпродукты, лук, морковь. Ставлю на огонь, не перемешиваю, пока не закипит. После все перемешиваю, солю по вкусу и тушу 1,5-2 часа. Готовый паштет раскладываю в стерилизованные банки и закатываю. Если планирую съесть сразу, то храню в холодильнике, не закатывая, но недолго.

Галина ЕФИМОВСКАЯ,

д. Прилепы Минской обл. На фото — автор

### На конкурс



### В луковой шелухе

Сало получается очень вкусным, ароматным и красивым.

• 1 кг сала • 1 ст. соли • 2 головки чеснока • 2 горсти луковой шелухи.

Сало мою и обсушиваю. В кастрюлю с водой насыпаю соль, довожу до кипения и добавляю промытую луковую шелуху. Варю 10-15 мин. и опускаю в рассол сало. Кладу нарезанный чеснок. Готовлю 20 мин. на малом огне. Затем оставляю в кастрюле в рассоле на 1-2 дня, после сало можно пробовать. Храню в холодильнике.

Елена КАЛНИНА,

г. Тара. Фото автора



### Сало

#### «Чтоб душа радовалась»

Сало в нашей семье солят очень просто. Рассказываю общий принцип: выбираю кусок по признаку «чтоб душа радовалась» и нарезаю на части, у меня примерно 20х20 см. Затем делаю разрезы до шкурки через 5 см вдоль и поперек. Чищу и измельчаю побольше чеснока, смешиваю с пряностями по своему вкусу. Обильно натираю смесью сало и хорошо посыпаю солью, на глаз. Кладу в посуду с плотной крышкой или полиэтиленовый пакет, оставляю на сутки при комнатной температуре, затем два дня держу в холодильнике и замораживаю.

А теперь бонус — сало с имбирем. Идея пришла совершенно случайно. Чеснок и имбирь чищу, натираю на мелкой терке, смешиваю и этой кашицей натираю куски сала. Обильно посыпаю солью, а затем — сушеной зеленью пажитника или его молотыми семенами. Оставляю на 2-3 дня в холодильнике.

### Просто



Евгения ТЮЛЕНЕВА, г. Новосибирск

### Сочно!

Мои домашние колбасы всегда получаются сочными. А секрет прост — готовлю их только из свиной шеи, в этом случае дополнительно жир добавлять не нужно. Мясо нарезаю мелко, всыпаю пряности по вкусу, соль, перемешиваю и ставлю на ночь в холодильник.

Маргарита ГАТАЛЬСКАЯ, г. Санкт-Петербург



### Колбаска «Ароматная»

• 1 кг свинины (задняя часть) • 0,5 кг сала • крупная луковица • крупная головка чеснока • черный молотый перец • соль • молотый кориандр • свиная черева.

Мясо нарезаю мелкими кусочками одинакового размера, добавляю измельченный в блендере лук, соль и оставляю на 2 часа. Затем смешиваю с салом, нарезанным так же, как и мясо. Кладу пропущенный через чесночницу чеснок и пряности, досаливаю, если нужно. Ставлю в холодильник на 30 мин. Начиняю фаршем подготовленную череву. Для домашнего застолья варю колбаску 40 мин. в воде с лавровым листом. Если жарю на углях, смазываю растительным маслом и соком чеснока.

Ольга МИЩЕНКО, с. Евдокиевка Днепропетровской обл.



## Рябину собираем

Спелую рябину можно собирать, не дожидаясь заморозков. Но в этом случае перед готовкой советую поддержать ягоды в морозильнике, чтобы избавиться от горечи. Из рябины получаются полезные витаминные варенья, джемы, соки, сиропы, настойки и наливки.

Анна СОЛОВЬЕВА,  
врач-диетолог,  
г. Харьков



## Лечусь калиной

Раньше у меня часто поднималось давление, да и сердце побаливало, таблетки помогли ненадолго. Улучшить состояние, сделать его более стабильным мне помогает калина. Я ее замораживаю, чтобы проводить курс лечения не только осенью, но и весной.

3 ст. спелых ягод **калины** всыпаю в трехлитровую банку, заливаю 2 л кипятка, укутываю и настаиваю шесть часов. Настой процеживаю, ягоды отжимаю, добавляю 0,5 л **меда** (можно и меньше). Тщательно размешиваю, храню в холодильнике. Пью по 1/3 ст. три раза в день до еды в течение месяца, делаю десятидневный перерыв и повторяю курс два раза.

Валентина АНИКЕЕНКО, г. Минск

## Прополис и зверобой — герпесу бой

Периодически у меня появляется герпес. Чтобы укрепить организм и справиться с этой напастью, готовлю настойку прополиса.

20 г **прополиса** заливаю 1 ст. **водки**, настаиваю 10 дней, периодически взбалтывая. Пью настойку по 1 ч.л. два раза в день, разведя в небольшом количестве воды.

А для наружного применения делаю зверобойное масло: 1 ст.л. порошка **сухого зверобоя** (траву покупаю в аптеке), заливаю 0,5 ст. **растительного масла**. Разогреваю на водяной бане 20 мин., настаиваю три дня, процеживаю. Храню в темном месте. Маслом смазываю сыпь на губах через каждые три часа до ее полного исчезновения.

Валентина ЧЕЧКИНА,  
ст. Северская  
Краснодарского края

## «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. **Уже продаже!**



## Если язва одолела

От язвы желудка меня излечил бальзам.

100 г **листьев алоэ**, пропущенных через мясорубку, смешал со 100 г сухих **цветков липы** и поставил на 3-4 дня в темное место. Затем добавил 1 ст. **коньяка** и настаивал еще три дня. Пил месяц по 1 ст.л. перед едой три раза в день. Знакомая избавилась от этого недуга другим способом. 30 г **цветков зверобоя** заливала 250 мл **оливкового масла**, настаивала 40 дней. Пила его по 1 ч.л. два раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 14 дней.

Николай ДАНИЛОВ,  
д. Сталка Могилевской обл.

## Выводим соли из организма

Чтобы избавиться от остеохондроза, смешайте по 250 г свежих измельченных **корней петрушки** и **лимонов** с кожурой, но без косточек, 100 г мелко рубленой **зелени петрушки** и 300 г **меда**. Храните в холодильнике, принимайте по 1 ст.л. за час до еды три раза в день. Курс лечения — месяц.

Аркадий ЛЮБЕЦКИЙ,  
врач, г. Москва

## От зубной боли

От зубной боли готовлю такую настойку: 4 ст.л. **листьев подорожника** заливаю 1 ст. **водки**, настаиваю две недели. Храню в холодильнике. Смоченную в настойке вату прикладываю к десне беспокоящего зуба. Делаю так несколько раз в день. Через некоторое время боль утихает.

Анна АЛЛЕНОВА,  
п. Н. Сосны  
Ростовской обл.

## Настойка «Кучугурская»

Что бы ни говорили врачи о вреде алкоголя, есть неопровержимый факт: даже на символе нашей медицины нарисована рюмка. А посему делаем вывод: алкоголь может быть как ядом, так и лекарством. Здесь главное — количество и правильный рецепт. О таком правильном рецепте и пойдет речь.

♦ 0,5 **водки** ♦ 75 г **сухих ягод боярышника**. Ягоды боярышника измельчаю. Но поскольку у них очень крепкие косточки, то не советую пользоваться кофемолкой — разнесут ее в пух и прах.

Сделать это можно в электромясорубке (но и ее я пожалел) или же в каменной ступке таким же пестиком (коих у меня нет). Поэтому поступил по старинке: половину ягод всыпал в полотняный мешок и, как смог, измельчил молотком. Вторую же часть оставил нетронутой. Смешал ягоды в чистой

стеклянной банке и залил водкой. Естественно, сразу пить это нельзя. Настоечка — как трамвай: ее не поторопишь, ее дождаться надо. И вот после 20-дневной

паузы наступил главный момент — фильтрация. На этом этапе важно выбрать из настойки все-все-все. Вот он, секретный напиток здоровья! Еще с давних пор такой настоечкой всякие болячки лечили: атеросклероз, гипертонию, снимали стресс (кстати, проверено — помогает). Но здесь есть одно условие: пить надо с чувством, а точнее, с чувством меры, чтобы потом не лечить что-то другое.

Вадим ГОНЧАРОВ,  
г. Калининград. Фото автора





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.



### Чудесная настойка боярышника

В войну мой дед, пасечник, специально сберегал майский мед, чтобы, когда поспеет боярышник, готовить чудесную настойку. Он готовил ее много — для нашей большой семьи, а также отвозил в госпиталь для раненых солдат.



Даю рецепт с уменьшенными пропорциями: 100 г целых **плодов боярышника**, 300 г **меда**, 300 мл **водки**. Сначала дед смешивал мед и боярышник. Настаивал 10 дней, вливал водку. Процеживал, хранил в запечатанном дубовом бочонке. Зимой пили смесь от простуды, помогала она и при болях в сердце — по капле на 1 кг веса (но не более 40 капель) с 1/4 ст. воды за полчаса до еды курсами по 6 дней. Затем 10 дней перерыв. При необходимости курс повторяли. Настойка помогала выжить в суровые зимы, укрепляла сердце, по-

могала раненным быстрее поправиться.

Я рецепт деда немного изменила: 1 ст.л. свежих или сухих плодов боярышника заливаю 1 ст. водки, настаиваю 10 дней в темном месте, взбалтывая каждый день, процеживаю, добавляю 1 ст.л. меда. Храню в темной посуде. Если из-за смены погоды прихватит сердце, пью по 25-30 капель на 1/4 ст. воды за полчаса до еды три раза в день. Курс — 3-4 дня, перерыв — 10 дней. Для поддержания хорошего самочувствия курс повторяю.

Валентина ТИШКО, г. Жабинка

### Варенье «Целебная сила»

Кроме пользы, у ягод боярышника очень нежный и мягкий вкус. Я такое варенье готовлю каждый год.

• 2 кг **ягод боярышника** • 1,5 кг **сахара** • 1 ст. **воды**.

Ягоды перебираю, мою и обсушиваю. Складываю в высокий противень, добавляю сахар и воду. Перемешиваю и ставлю в заранее разогретую до 180 град. духовку. Периодически помешиваю деревянной ложкой. Через

30 мин. после закипания проверяю готовность, капнув сироп на блюдце.

Если не растекается, можно доставать. Варенье остужаю, раскладываю в банки и закрываю крышками. Хорошо хранится при комнатной температуре год.

Татьяна ЛАТЫШЕВА, Испания. Фото автора

## Советы специалиста

### Время собирать боярышник



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

Помню, как в детстве у бабушки и дедушки я объедалась маленькими красными, чуть терпкими плодами колючего дерева с листочками, похожими на лапки. Теперь у меня самой растет боярышник — удивительный и полезный кустарник.

Лечебные свойства имеют не только его ягоды, но и листья, и даже цветки. Но важное условие: любое снадобье из боярышника надо принимать осторожно и не более предписанной дозы.

#### В чем польза?

В первую очередь целебная сила плодов боярышника заключается в способности лечить болезни сердца. Они восстанавливают нормальную работу органа при брадикардии и тахикардии, полезны для тех, кто страдает сердечной недостаточностью. Избавляют от боли в груди, если последняя спровоцирована нарушением кровообращения, способствует расширению просветов сосудов, в результате такого воздействия улучшается наполняемость крови кислородом и облегчается протекание ишемической болезни.

#### Внимание: рецепты настойки

Предлагаю приготовить настойку из боярышника, которая благоприятно влияет на центральную нервную систему. После приема снижается возбудимость, уходит раздражительность. Действие настойки улучшает работу вегетативной нервной системы, сердца.

Разомните 1 ст. свежих ягод **боярышника**, залейте 200 мл **70%-ного спирта** и поставьте в темное место на три недели, ежедневно взбалтывайте. Затем процедите. Принимайте перед едой по 20-30 капель 3-4 раза в течение дня, пока средство не закончится.

#### Отвары и чаи

**Отвар** боярышника будет полезен людям, страдающим нарушением обменных процессов, коронарной недостаточностью, затруднением кровоснабжения мозга. Измельчите 30 ягод **боярышника**, залейте 1 ст. кипятка, настаивайте 30 мин. На протяжении дня два-три раза выпивайте по 0,5 ст.

Большую эффективность принесет настой, заваренный в термосе: теплый отвар намного быстрее усваивается организмом.

**Классический чай.** Для приготовления чайного напитка подходят такие части растения, как цветки, плоды, листья. Чайник ополосните кипятком, чтобы прогрелся, всыпьте по 1 ст. л. сухих **цветков боярышника** и **черного крупнолистного чая**, залейте 200 мл кипятка, дайте настояться 2-3 мин., процедите. По желанию пейте с медом или лимоном.

**Для похудения** заваривайте чай из **шиповника** и **боярышника** в равных пропорциях. Отваренные и настоянные 4 часа ягоды помогают похудеть, так как усиливают обмен веществ.

**Успокаивающий.** Смешайте в подогретом чайнике 1 ст.л. плодов **боярышника**, 1 ч.л. **иван-чая** и несколько веточек **мяты**, залейте 300 мл кипятка. Когда чай настоится и слегка остынет, в него можно добавить мед.



Чтобы не повредить плоды баклажанов, мы с Марго их не срываем, а осторожно срезаем ножом или секатором вместе с частью плодоножки.



## Чтобы земля не истощалась

От многолетних посевов земля в теплице истощается. Почву можно и нужно менять, подсыпать свежую. Вот только не всегда хватает сил и даже средств.

Один из способов оздоровить почву — высадить так называемые сидераты — растения, которые улучшают ее структуру, обогащают азотом, угнетают рост сорняков. К таким относятся горох, бобы, фасоль, соя, горчица и др. Высаживать такие растения можно в любое время, но я предпочитаю осень. При этом стараюсь соблюдать такие сроки посадки, чтобы сидераты успели укорениться и подрасти до морозов. Весной землю перекапываю. Однако не советую увлекаться ежегодной высадкой сидератов. Когда выращивала горчицу два года подряд, помидоры начали «жировать»: активно нарастала зелень в ущерб росту плодов.

Татьяна СИНЦЫНА, г. Москва.

Фото автора

## Время сажать!

В первой декаде сентября сажайте землянику садовую (клубнику). Важно: точку роста нельзя заглублять! Если «сердечка» не видно, одной рукой подтяните кустик вверх, а другой — уплотните почву вокруг него. Обильно полейте (на куст — 1 л воды) и замульчируйте торфом или перегноем слоем 3-5 см.

Если нет дождей, поливайте еще 5-7 дней.

Раиса МАТВЕЕВА, кандидат биологических наук, г. Минск



## Чеснок на семена

Чеснок в этом году вырос отличный! Традиционно сажаю его на зиму семенами-«воздушкой». Не слышали о таких? Делюсь своим опытом.

При созревании чеснок, как вы знаете, выбрасывает стрелки, которые огородники обычно срезают. А я несколько штук оставляю. Когда стрелка выпрямляется и на ее конце раскрывается головка, пора выкапывать чеснок. Семена с этой головки собираю и храню до осени. Во время посадки озимого чеснока (обычно занимаюсь ею в октябре) сажаю и эти семена. Из них вырастают «бульбочки» — круглые головки. Это будущий урожай, который пойдет на посадку уже в следующем октябре.

Сергей БОЙКО, г. Александровка.

На фото — автор

## Огород на балконе

Выращивать огурцы в городской квартире я решила по простой причине: дачи у нас нет, своего участка тоже, вот и надумали с мужем заняться огородничеством на балконе. В следующем году хотим попробовать вырастить еще и сладкий перец. Опыт оказался довольно удачным, рассада разрослась пышно и порадовала крупными крепкими плодами. В начале августа сняли более десятка первых огурчиков. Для тех, кто желает повторить такой эксперимент дома, «городская дачница» с удовольствием делится советами.

Для рассады купила пластиковый вазон шириной 70 см, высотой 20 см. Наполнила его универсальным грунтом и землей из-под орешника (соотношение — 50:50), как посоветовал муж. Его знакомые опытные дачники рассказали, что земля под орешником самая лучшая практически для любой рассады. Дело в том, что эти деревья обогащают ее ценными питательными веществами. К основному грунту добавила немного чернозема, все перемешала.

Выбрала семена огурца сорта «Мурашка F1». Высаживала в начале лета по инструкции на упаковке: в углубления на расстоянии 10 см друг от друга, глубина посадки — около 1 см. Каждый вечер поливала. На мой вазон нужен 1 л воды (слишком обильно поливать нельзя).

После появления ростков для лучшего их роста раз в 10 дней поливала с добавлением питательной смеси «Овощное» (всего было два полива). По мере разрастания рассады подвязывала плети в нужном направлении.

Когда на стеблях появились первые завязи, начала поливать растворимым удобрением «Агрикола» по инструкции раз в 10 дней. По мере формирования



плодов добавила в воду удобрение ГУМИ-ОМИ «Калий» — через день, чтобы огурчики были крепкими. Чередовала такие поливы, а иногда и вовсе поливала только чистой водой. Опыт оказался очень интересным, качеством нашего урожая мы очень довольны — огурчики крепкие, сладкие!

Ольга КУТНЕВИЧ, г. Могилев.

Фото Натальи ГОРОВОЦКОЙ

Хотите вырастить урожай всем на загляденье, а себе на радость? Выписывайте

«Садовод и огородник» на первое полугодие 2018 г.

Только дельные советы, проверенные методы и самые сокровенные секреты профессионалов и любителей в одном издании. Выгодные подписные индексы: 24972 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П1208 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России», 46357 «Пресса России».





# Дата Вашего рождения может сделать Вас миллионером!\*

Мы разыскиваем по всей России одного-единственного счастливчика, чтобы вручить ему Суперприз:

## 1 000 000 РУБЛЕЙ!\*

За 10 лет мы провели 259 акций и вручили более 150 000 000 рублей. И сегодня мы разыскиваем призера нашей 260-й юбилейной акции и единственного получателя 1 000 000 рублей. Выиграть очень легко!

Проверьте прямо сейчас:

- ➔ Возьмите Ваш год рождения и отнимите от этого числа 260
- ➔ Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется или исполнилось в 2017 году
- ➔ Отнимите от получившегося числа 757
- ➔ Припишите к получившемуся числу 3 нуля
- ➔ **ВНИМАНИЕ! Если у Вас получилось 1 000 000 – ПОЗДРАВЛЯЕМ! Срочно свяжитесь с нами по телефону и зарегистрируйтесь!**

Призер будет определяться из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности ниже).

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНО

10 17  
11 18  
12 19  
13 20  
14 21  
15 22  
16 23



Испытайте свою удачу! Скорее зарегистрируйте Ваши данные по телефону



## 8-800-775-00-44

Звонок бесплатный с мобильного и городского телефонов  
или регистрация участия на сайте [www.nadom-info.ru](http://www.nadom-info.ru)

Код акции:

03.10242.694.12.2

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

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ  
ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:**

- Золотова А. А. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Целовальникова Е. Ю. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Поленок А. Ф. (Брянская обл.) – 1 000 000 р.
- Афонин П. В. (Челябинская обл.) – 1 000 000 р.
- Топоровский Д. В. (Краснодарский кр.) – 20 000 р.
- Бухонина С. В. (г. Пенза) – 20 000 р.
- Ушакова Л. М. (Кировская обл.) – 20 000 р.
- Швычкова М. А. (Пензенская обл.) – 20 000 р.

\* ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.07.2017 по 31.10.2017 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 26.10.2017. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, лотереей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является лотерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист =  $k \cdot n/3$ , где  $k$  – число от 1 до 3,  $n$  – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом  $n/3$  округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призером из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00). Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.





## Шоколадный кекс с кабачком

Вся семья угощалась этим кексом, и никто не догадался, что в его составе есть кабачок.

• 350 г мелко тертого кабачка • 0,5 ч. соли • 190 г муки • 250 г сахара • 2 яйца • 80 г сливочного масла • 1 ч.л. разрыхлителя теста • 80 г темного шоколада • 2 ст. л. какао-порошка • 1 ч.л. молотой корицы • ванильный сахар • орехи — по желанию • белый шоколад для глазури — по желанию.

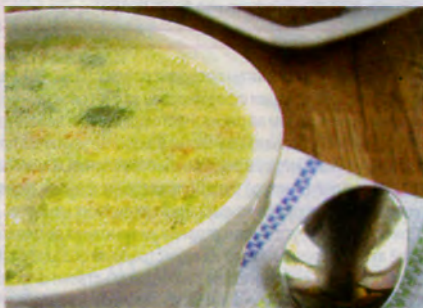
Тертый кабачок посыпаю солью, чтобы пустил сок, отжимаю. На водяной бане растапливаю шоколад, масло, обычный и ванильный сахар, добавляю какао и корицу. По одному вбиваю яйца, постоянно помешивая, чтобы не свернулись. Должна получиться блестящая гладкая масса. Всыпаю муку и молотые орехи (если есть), затем — отжатые кабачки. Тесто переливаю в смазанную маслом форму и выпекаю при 180 град. 45 мин. Готовый кекс поливаю глазурью из растопленного белого шоколада.

Юлия АХАНОВА,  
г. Черкассы. Фото автора

## Суп «Осень на пороге»

• Средний кабачок • морковь • луковичка • 2-3 картофелины • 2 плавящихся сырка • соль • зелень.

В сотейнике на растительном масле обжариваю нарезанные кабачок, луковичку, картофель и крупно тертую морковь. Вливаю 1,5 л воды, варю до готовности картошки. Добавляю мелко нарезанные сырки, перемешиваю, чтобы кусочки растворились. По вкусу солю и всыпаю рубленую зелень.



Алеся УСТИНОВА, г. Одесса. Фото автора

Дорогие наши, с приходом осени на стол так и просятся угощения посытнее. А значит, давайте баловать родных горячими супами да румяными пирогами. И конечно же, не дадим пропасть урожаю, всем овощам и фруктам найдем применение — от пузатеньких кабачков до сочных слив и яблок.



## Пицца на кефирном тесте

Для теста: • 2 ст. муки • 1 ст. кефира • 0,5 ч.л. соды • 1 ч.л. соли • 120 г маргарина.

Для начинки: • кетчуп • 300 г мясного фарша • 100 г копченой колбасы • луковичка • помидор • твердый сыр • соль • черный молотый перец.

Растопленный маргарин смешиваю с кефиром, содой и солью. Всыпаю муку, замешиваю тесто, распределяю его на смазанном маслом противне. Верх теста намазываю кетчупом.

Сырой фарш смешиваю с измельченным луком, солю, перчу, распределяю по тесту. На фарш выкладываю ломтики колбасы, на них — кружочки помидора. Выпекаю 25 мин в разогретой



до 200 град. духовке. Посыпаю тертым сыром и пеку до зарумянивания.

Наталья ШЕВЕЛЬ,  
пгт. Новотроицкое Херсонской обл. На фото — автор

## Страсбургский пирог со сливами

• 200 г муки • 160 г сахара и еще сахар для слив • 120 г сливочного масла • 3 яйца • 0,5 кг слив • 250 г творога • 50 г крахмала • 200 мл сметаны • соль.



Муку с 2,5 ст.л. сахара, щепоткой соли и маслом разминаю в крошку. Вбиваю яйцо, замешиваю песочное тесто, распределяю его по дну и бортам застеленной бумагой для выпечки формы. Смешиваю творог с оставшимся сахаром, крахмалом, сметаной и 2 желтками. Белки взбиваю со щепоткой соли, ввожу в творожную массу, выкладываю ее на тесто. Поверх распределяю кожицей вниз половинки слив без косточек, в каждую насыпаю по 0,5 ч.л. сахара. Выпекаю пирог в разогретой до 200 град. духовке 40-45 мин.

Екатерина ГУТНИК,  
пгт. Млинов Ровенской обл. Фото автора

## Чебуреки с сыром

Такие чебуреки готовлю каждую осень, пока есть свои грунтовые кабачки. Блюдо подкупило меня простотой приготовления. Готовлю его с разными начинками: сыром, творогом, колбасой и пр.

• 0,5 кг кабачков • луковичка • 350 мл молока • 2 яйца • 2 ст.л. измельченного укропа • 70 мл растительного масла • соль • черный молотый перец • мука — сколько возьмет тесто • твердый сыр.

Лук и кабачок натираю на средней терке, отжимаю, добавляю молоко, яйца, соль, перец, укроп, растительное масло и столько муки, чтобы тесто получилось чуть гуще, чем на блины. На разогретую и смазанную маслом сковороду наливаю порцию теста, на одну сторону выкладываю начинку из тертого сыра. Когда тесто чуть «прихватится», накрываю начинку свободным краем блинчика и прижимаю. Жарю на среднем огне до золотистого цвета с обеих сторон.



Людмила БУРЦЕВА, г. Киев. Фото автора





### Лодочки по-мароккански

- 2 небольших кабачка • луковица
- 1-2 зубчика чеснока • стручок сладкого перца • маленький стручок острого перца • по горсти обжаренного арахиса и изюма • 50 г твердого сыра • соль.

Кабачки разрезаю вдоль, маленькой ложкой выбираю мякоть и нарезаю ее. На разогретом растительном масле об-

жариваю измельченные лук и чеснок, добавляю мякоть кабачка, нарезанные кубиками перцы, а в самом конце — изюм, рубленые орехи и соль. Раскладываю смесь в половинки кабачков, посыпаю тертым сыром и запекаю в разогретой духовке около 20 мин.

Татьяна ДОЛГАЯ, г. Кузнецк. Фото автора

### Хлебный секрет

Тесто для домашнего хлеба завожу не на воде, а на пахте или кефире. Выпечка получается на славу, к тому же долго не черствеет.

Роберт АВДЖЯН, г. Москва

### Яблочные щи

- 0,5 кг любого мяса • 0,5 кг капусты
- 3 картофелины • 2-3 кислых яблока • 2-3 помидора • морковь • луковица • растительное масло • соль • черный молотый перец • лавровый лист • зелень.

Варю мясной бульон. На растительном масле обжариваю измельченный лук, тертую морковь и нарезанные дольками помидоры. Добавляю зажарку и нашинкованную капусту в бульон. Яблоки чищу от кожуры и сердцевин, нарезаю дольками. Добавляю их в щи в конце варки вместе с солью и пряностями. При подаче посыпаю рубленой зеленью.



Тамара ЛЕВОНЕНКО, г. Витебск

### Картошка «Парадно-выходная»

Я была совсем маленькой, когда мы с мамой случайно зашли в гости и попали на день рождения. Наш Ростов-на-Дону очень хлебосольный город, праздничные столы обычно ломятся от угощений! А тут стояла огромная чугунная сковорода, полная обычной жареной картошечки... Попробовали и поняли, почему все другие блюда остались в стороне. Название угощению придумали соответствующее.

- 5 средних картофелин • 3 средних клубня топинамбура
- крупная морковь • крупная луковица • стручок красного сладкого перца • полголовки чеснока • соль.

Морковь натираю на терке по-корейски, лук нарезаю полукольцами, обжариваю на растительном масле. Добавляю картофель и топинамбур, нарезанные тонкими полукружочками. К еще сыроватой картошке кладу нарезанный сладкий перец и измельченный чеснок, солю по вкусу и жарю до готовности.

Елена МОМЕТОВА, г. Ростов-на-Дону

### Выгодное сочетание

Если готовлю салат, в состав которого входят свежий лук и яблоки, то лук кипятком не обдаю: яблочная кислота «гасит» его жгучесть.

Нинель КАЛИСЕЦКАЯ, г. Светлогорск

### «Пчелиные соты»

- 1 л сметаны 15%-ной жирности • 1 ст. сахара • 2 ст.л. быстрорастворимого желатина • 2 пакетика цитрусового желе • 2 пакетика ванильного сахара • 2-3 ст.л. меда.

Из пузырчатой пленки вырезаю прямоугольник по размеру будущего десерта, мою и вытираю насухо. Сметану, сахар и желатин делю пополам (на два слоя). Желатин развожу по инструкции, сметану взбиваю с сахаром и медленно ввожу набухший желатин. Первый сметанный слой выливаю в глубокое блюдо и ставлю в холодильник до полного застывания. Пакетик желе развожу половиной указанной в инструкции жидкости, остужаю и выливаю на сметанный слой, даю полностью застыть в холодильнике. Готовлю второй сметанный слой, заливаю цитрусовую прослойку. Придавливаю пленкой с пузырьками и выдерживаю час в холоде. Готовлю еще одно лимонное желе и выливаю на десерт, сняв пленку. Полностью даю застыть. При подаче нарезаю прямоугольниками, поливаю медом.

Наталья КОЧЕРГА, г. Мариуполь. Фото автора



### Печенье с бархатцами

#### Неожиданно

Очень вкусная бисквитная выпечка с необычным, едва уловимым ароматом. Вкус бархатцев почти не ощущаем, а вот печенье за счет цветков получилось ярким и аппетитным.

- 100 г муки • 100 г сахара • 50 г сливочного масла • 4 яйца
- 2 ст.л. лепестков бархатцев • щепотка соли.

Цветы бархатцев мою, обсушиваю, обрываю лепестки, растираю их с сахаром. Белки взбиваю, добавив соль. Масло взбиваю до пышной массы. Продолжая взбивать, постепенно добавляю бархатцы и желтки. Смешиваю с мукой. Аккуратно ввожу белки, перемешивая сверху вниз. Порциями выкладываю тесто на смазанный растительным маслом противень и выпекаю до золотистого цвета при 170-180 град. При подаче нарезаю кусочками. Можно испечь печенье в формочках.

Елена КАЛУГИНА, г. Остров. Фото автора







### Готовность номер один

Чтобы овощи и фрукты не поражали всевозможные заболевания и они долго хранились, заранее и очень тщательно готовлю погреб к приему нового урожая.

- ❖ Первым делом выношу и просушиваю на солнце все стеллажи и ящики и обрабатываю их раствором кальцинированной соды (5 г на 1 л воды).
- ❖ Погреб очищаю от мусора и пыли.
- ❖ Чтобы не появлялась плесень, обрабатываю смесью уксусной кислоты и медного купороса: 2 л уксусной кислоты и 0,5 кг медного купороса развожу в

10 л воды, хорошо перемешиваю, нагреваю до 50 град. и опрыскиваю пол, стены и потолок погреба горячим свежеприготовленным раствором. Затем хорошо проветриваю и просушиваю хозяйственное помещение.

❖ Для последующего контроля температуры воздуха вешаю термометр.

Алена АГЕЕВА, г. Пенза

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, ну очень нужны ваши советы, как сохранить выращенный урожай! Столько трудов потрачено на дачных сотках — и будет обидно, если собранные овощи и фрукты не долежат до весны. Поделитесь своим опытом — он пригодится и нам, Сватам, и другим читателям.

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

### Землянка на двоих

Осенью выкапываю в огороде на высоком месте, где нет грунтовых вод, длинную траншею глубиной на полтора штыка лопаты. Укладываю с одного конца корнеплоды моркови, со второго — свеклы, пересыпая ряды песком. Затем накрываю овощи соломой и снова посыпаю песком. Сверху укрываю хранилище пленкой. Овощи отлично хранятся!

Ольга УТЯНСКАЯ, г. Добруш

### Одеяло из золы

Картофель, морковь и свеклу засыпаю в отдельные засеки в погребе. Собранный за лето (в основном после топки бани) сухую золу рассыпаю поверх, не жалея, чтобы она заполнила всю площадь. Зимой и весной достаю овощи целехонькими. Зола по мере убывания урожая просыпается на дно. Когда придет время чистить погреб, остается только собрать ее в ведра и применить в качестве удобрения — рассыпать по почве.

Светлана БОЙКО,  
Алтайский край

### «Ленивые» отбивные

Быстрый ужин всегда под рукой! Замешиваю фарш из куриного филе, лука, чеснока, соли и небольшого количества растительного масла. Замораживаю смесь в виде тонких пластинок. Когда нужно, жарю или запекаю.

Светлана СЛЯДНЕВА,  
г. Пружаны

## Пять врагов МЕДА



#### Жара и холод

Оптимальная температура — от -6 до +20 град. Если выше, то разрушается часть витаминов. Температура ниже 0 град. на качество меда не влияет — он просто становится твердым, замороженным.

#### Влажность

Чем ниже — тем лучше. Мед отлично впитывает влагу, не храните его рядом с источниками воды.

#### Свет

Нельзя хранить мед на солнечном свете. Солнечные лучи разрушают большую часть полезных веществ.

#### Запах

Не храните мед рядом с сильно пахнущими продуктами и веществами: соленой рыбой, краской, бензином и т.п. Даже в банке с плотно закрытой крышкой он впитывает все запахи.

Владимир ИВЧЕНКО, пчеловод, г. Днепр



# Подписная акция «Больше — лучше»

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

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

на «СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ» и «СВАТЫ НА ДАЧЕ»,  
а также на одно (любое, на ваш выбор) из новых изданий —  
«СУПЕРКУХНЯ» или «СУПЕРДАЧА». На сей раз вас

**ждет эксклюзивный подарок —**  
настольный красочный календарь для кулинаров или дачников  
(НА ВЫБОР один из двух) с полезной информацией, которая пригодится  
вам на кухне или на огороде (только обязательно укажите в письме,  
какой именно календарь желаете получить). Более того, календарь  
заряжен экстрасенсом Марианной АБРАВИТОВОЙ на здоровье, успех,  
хорошие урожаи и удачные (вкусные) заготовки.

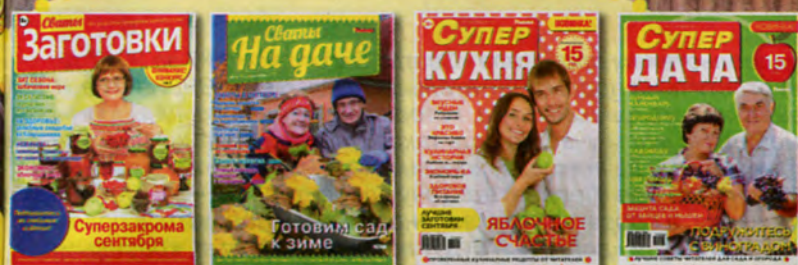
**Выполните всего два простых условия:**

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

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

Срок рассылки подарков — до 15 февраля.

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



**Наши подписные индексы:**

**«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»**

**11423** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

**71234** «Пресса России»,

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

**«СВАТЫ НА ДАЧЕ»**

**04091** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

**41597** «Пресса России»,

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

**«СУПЕРКУХНЯ»**

**16647** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

**70011** «Пресса России»,

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

**«СУПЕРДАЧА»**

**16649** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

**70033** «Пресса России»,

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

Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока»  
(ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329), 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а.  
Тел. для справок: (8-4812) 64-75-65.

## Наша справка

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





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

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

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

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



**Без  
уксуса**

## Рыжики по-старорусски

Много-много десятилетий так солят грибы (рыжики и сыроежки) в нашей семье. Все, кто бы ни приходил в гости, первым делом спрашивают: «А грибки-то есть?»

Грибы перебираю, чищу от мусора и промываю. Выкладываю шляпками вниз в посуду для засолки (мы пользуемся большой эмалированной кастрюлей), каждый слой пересыпая горстью крупной соли и перекладывая листьями смородины, хрена, тонко нарезанным чесноком. Верхний слой грибов накрываю листьями лесного папоротника, затем тканевой салфеткой или марлей, сложенной в не-

Наверняка Игорь ИВАНОВ из Пермского края оценит способ соления рыжиков — надеемся, именно так заготавливала грибы его бабушка. А Ольге КРАВЧЕНКО из Мозыря и другим владельцам грушевых деревьев пригодится рецепт сладкой заготовки. Дорогие наши, очень просим вас: не оставляйте просьбы читателей без внимания. Поможете вы — помогут и вам!



сколько слоев. Кладу деревянный круг и ставлю гнет весом примерно 10% от веса грибов. Слежу, чтобы рыжики постоянно были в рассоле. Если его не хватает, то подливаю 4%-ный раствор соли (1 ч.л. на 200 мл воды). Каждые 3-4 дня салфетку промываю или меняю на новую. Пробовать можно через 2 недели. Готовые грибы храню в холодильнике.

Светлана АВДЕЕВА, г. Москва

## Груша в сиропе

С большим удовольствием прочитала «Сваты. Заготовки» №7 за 2017 г. и не могла не ответить на просьбу читательницы Ольги КРАВЧЕНКО из Мозыря о рецептах заготовок из груш, которые не предназначены для долгого хранения. На моем участке есть такая груша-красавица, вызывающая зависть у знатных дачников, и, конечно же, имеется опыт в приготовлении закаточек из нее. Первое, что хочу посоветовать, — это не ждать полного созревания, а сорвать груши зеленоватыми и положить в подвал или холодильник. Так они «дойдут» и будут восково-желтыми, красивыми, вкусными. Груши очень вкусны в компоте, их можно заготавливать как целиком, так и половинками. А если еще добавить алычу или лимон, то напиток будет особенно приятным, с кислинкой. Когда готовлю торты со сливочной или творожной прослойкой, оформляю их такой грушей в сиропе и заливаю сверху желе.



Плоды чищу, нарезаю четвертинками или половинками, вырезаю сердцевину. Варю в воде с добавлением лимонной кислоты 10-15 мин., остужаю под проточной водой. Заливаю груши сахарным сиропом (на 1 кг груш беру 1 л воды и 0,4 кг сахара), даю настояться 10-12 часов. Раскладываю в стерилизованные банки, заливаю горячим, но не кипящим сиропом. Закатываю стерилизованными крышками.

Зоя ВОЙЦЕХОВСКАЯ,  
г. Хмельницкий.  
На фото — автор



# Заготовки по Луне в 2017 году

## Благоприятные дни

8-11 сентября  
16-17 сентября  
25-29 сентября  
7-8 октября

## Неблагоприятные дни

5-7 сентября  
14-15 сентября  
22-23 сентября  
3-4 октября

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

## Подскажите

Дорогие кулинары, ищу рецепт заготовки, которую пробовала в своей далекой молодости. То ли ностальгия меня одолела, то ли захотелось чего-то особенного... Помню, ходили к коллеге на новоселье, а ее свекровь принесла несколько баночек изумительного салата из баклажанов и фасоли. Гости ели и нахваливали, а я так вообще оторваться не могла. Но молодая была и скромная, рецепт спросить постеснялась. А сейчас вот вспомнила тот салат — и так захотелось!

Елизавета Викторовна МОИСЕЕВА, г. Краснодар

\*\*\*

В этом году завели гусей. С первыми морозами планируем пустить их «под нож». Морозилка у нас небольшая, а дополнительную покупать не планируем... Может, кто-то из читателей поделится опытом, как запастись деликатесами из гусятин?

Владимир ХОЗЯИНОВ, г. Сургут

\*\*\*

ХозяйшкИ, меня очень интересуют блюда белорусской кухни, может, кто знает интересные рецепты? И еще хотелось бы узнать, что можно готовить из рыбы.

Ольга ЦВЕТКОВА, г. Пружаны

# НЕ ПРОПУСТИТЕ В 2018 ГОДУ

Дорогие читатели, вы уже можете выписать журналы серии «Самобранка» на первое полугодие 2018 года. А какие темы вас ждут? Что ни выпуск — то «сундук с сокровищами» для молодых и бывалых хозяюшек!



## «Ароматная выпечка»

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

каждый день баловать семью самой свежей выпечкой.

Выйдет 23 января 2018 года.

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



Салаты — это как предисловие к обеду или ужину и, конечно же, к праздничному застолью, поэтому они должны быть оригинальными, вкусными, но в то же время доступными. Мы предлагаем вам отведать лучшие блюда от наших хозяйшек: сложные слоеные, с хитрой идеей подачи, постные, украшенные к детскому торжеству и будничные — экономные и быстрые в приготовлении.

Выйдет 24 апреля 2018 года.

Поспешите оформить подписку на «Самобранку» на первое полугодие 2018 года по индексам: 12666 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П2382 «Подписные издания «Официальный каталог ФГУП «Почта России»».

Следующий номер выйдет 10 октября. Не пропустите!

Журнал «Сваты. Заготовки» № 9 (29), 5 сентября 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 23.08.2017 г. в 20.00

Тираж 305 300 экз. отпечатан ООО «Возрождение»

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

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

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

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

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

Вы можете оформить подписку с любого месяца по индексам

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

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

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

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

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

мера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения,

паспортных данных, адреса прописки.

Цена свободная

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

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

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

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

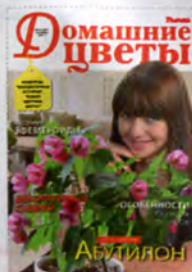
В номере использованы фото shutterstock.com, depositphotos.com, ruzmediabank.ru.

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Заказ №02786

## Сегодня также вышли:

«Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Суперсовет. Мое здоровье», «Суперсовет», «Суперкухня», «Волшебный», «Садовод и огородник», «Наша кухня», «Сваты», «Домашний», «Кухонька Михалыча», «Домашние цветы», «Лечитесь с нами», «Золотые рецепты наших читателей», «Психология и Я», «Супердача», «100 шагов к здоровью: лечебные методики разных стран», «Мандарин, инжир, ананас и другие плодовые: от посадки до сбора урожая».





### Блинница электрическая погружная

Тонкие блинчики одной рукой!

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



**СКИДКА -36%**  
 успейте до 30.09.2017



Замесите тесто по любимому рецепту



Опустите блинницу в чашу с тестом



Подождите 30 секунд и блинчик готов!

№105895651

**2499 1599**

**delimano**

### Решетка для приготовления пищи

Заменит пароварку, фритюрницу и дуршлаг!

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



**2 шт. по цене одной**

№ 106028976

**999**

### Сушилка для овощей и фруктов «Мастерица»

Обогащайтесь витаминами круглый год!

Вместительная сушка позволит разместить плоды в 2 слоя. Высушит 1 партию плодов за несколько часов.

- Мощность - 125 Вт
- 5 поддонов
- Объем - 19 л.



№ 106107400

**4499**

**Узнай, как получить товар за 2499 руб. с картой Клуб 5\* по Тел.: 8 800 775 01 70**

### Мельница для чеснока Делимано Браво 4 в 1

81 кубик одним поворотом!

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

**Руки без запаха чеснока и на столе полный порядок!**



очищает от шелухи



измельчит



нарезает

№ 106027861

**1199**

### Шторы «Цветочная лоза»

Время обновить интерьер!

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

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

**НОВИНКА**



№ 106067085 **4499**

### Автоклав-стерилизатор 2 в 1 «Домашний погребок»

Удобный «консервный завод» на кухне!

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



**Узнай, как получить товар за 14999 руб. с картой Клуб 5\* по Тел.: 8 800 775 01 70**

№ 105922316 **19999**

### Набор посуды «Рябинка»

Душевно и по-русски!

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



№ 105979365

**5999**

**2999**

**СКИДКА 50%**  
 успейте до 30.09.2017

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

### Ножеточка Делимано Браво

Быстро, остро, надёжно!

Наточит любые лезвия невероятно быстро! В конструкции предусмотрен защитный уловитель металлической стружки. Надежно крепится к любой поверхности.

- Размер ножеточки: 60x65x60мм
- Универсальный нож - 11 см,
- Нож для томатов - 11,5 см,
- Нож для чистки овощей - 9 см

3 ножа в подарок



№105944019

**1499**

