

16+

Сваты

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Толокна

№ 1 (45), январь 2019 г.

Хит сезона

**КВАШЕННЫЕ
ГОЛУБЦЫ****ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
ЗАГОТОВОК
НА ВЕСЬ
2019 ГОД****ЭКСКЛЮЗИВ:**
шпроты
«домашнего копчения»**НА ЗДОРОВЬЕ:**
«живая»
брусничная вода

УХ, ГОРЧИЧКА!

Внимание!

Дорогие читатели,
подписаться
на «Сваты. Заготовки»
можно с любого месяца
и на любой период.
Подписные индексы:
11423 «Каталог российской
прессы», 71234 «Пресса России»,
П1214 «Почта России».

ISSN 2411-0787

19001>



9 772411 078008

Мясные припасы

- ❖ Шпикачки в маринаде по-чешки
- ❖ Вареная куриная колбаса
- ❖ Быстрый паштет из сала

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



«ЦЕЛИТОН» возвращает здоровье

Легко ли смириться с тем, что здоровье с годами только убывает? Когда со временем начинает болеть то одно, то другое. Вам это знакомо? Головные боли, давление, ноющая поясница, негнущиеся колени, беспокоящие суставы... А как вы с этим справляетесь? Наверное, как и все, ходите по врачам, больницам и поликлиникам. Все вроде бы логично, но диагнозы копяты, болезни нарастают как снежный ком. А что в итоге? Каждый день надо пить кучу таблеток, а цены в аптеках?! Они же кусаются так, что сторожевой пес позавидовал бы! Бойтесь, что станет только хуже, а на лучший исход уже не надеетесь? А ведь вы еще можете сделать правильный выбор!

Как же все-таки стремительно течет жизнь! Замечали, как все быстро меняется? В суеете успеть бы самое важное: вырастить внуков, помочь им встать на ноги, передать опыт, а может, и дело всей своей жизни подрастающим поколениям, да и просто пожить в свое удовольствие. Разве вы этого не заслуживаете? Работа, дача, внуки – дел невпроворот, и все хочется успеть. И только забота о близких держит нас на плаву! А они ждут нашей отдачи, внимания, любви. Тут здоровье нужно отменное! Так зачем же забывать про себя любимых? Стареть раньше времени совершенно необязательно. Да, годы идут, но кто вас заставляет отказываться от здоровья и жизнелюбия? Ваши болячки? Не бойтесь с ними превратиться в обузу для окружающих. Не опускайте руки, не ставьте крест на своем здоровье! К счастью, медицина идет вперед семимильными шагами. Многие проблемы со здоровьем становятся решаемыми. А нужно-то всего лишь заставить кровь бежать по венам быстрее. Ведь наша кровь – это носитель жизни!

Запад и Восток против болезни

Вы верите в отечественную науку? А ведь она способна удивлять по-настоящему стоящими открытиями. Одна из последних разработок российских ученых по-своему уникальна. В небольшом аппликаторе «ЦЕЛИТОН» соединились лучшие традиции западной и восточной медицины. Этот на первый взгляд простой аппарат был создан для борьбы с десятком болезней! Не верите? Но это действительно так! Аппликатор помогает организму мобилизовать все свои силы. Как? Представьте, что у вас болит колено. Вы знаете, что проблема в суставах. «ЦЕЛИТОН» вы будете прикладывать к больному месту, но благодаря своим свойствам аппликатор может

помочь всему организму. Каков секрет? Все очень просто: ученым удалось найти эффективное сочетание магнитной стимуляции и акупунктуры (по-нашему – иглоукалывания). На Востоке такое точечное воздействие на организм используется веками и по-прежнему остается популярным. Более того, в восточной медицине так лечат практически любую болячку! А вам известно, что воздействие магнитного поля улучшает микроциркуляцию крови? Нормальное кровообращение – залог долголетия и здоровья всех органов. Почему? Потому что именно нарушение кровообращения зачастую приводит к многочисленным серьезным заболеваниям. И наоборот, если его восстановить, то заболеваний можно избежать, вылечиться от имеющихся недугов и улучшить состояние организма в целом. Недаром о людях, которые пышат здоровьем, говорят, что у них «кровь кипит».

Всесторонняя помощь организму

Получается, чем лучше кровь «бежит» по венам, тем лучше функционирует организм и все органы? Так и есть – все очень просто. Наладили кровообращение – и тело вновь способно само противостоять всевозможным заболеваниям. Больное сердце, сахарный диабет, язва желудка? Магнито-стимулирующий аппликатор «ЦЕЛИТОН» обладает широким диапазоном действия. Также аппарат помогает при нервных расстройствах, бессоннице, ушибах, зубной боли, насморке. «Послужный» список болезней аппликатора «ЦЕЛИТОН» весьма внушителен. Причиной заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной и половой системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы, кожных покровов, челюстно-лицевой области, эндокрин-

ной системы зачастую становится именно плохое кровообращение. Ведь все эти органы снабжаются кровью, от текучести которой зависит состояние организма в целом. А что поможет улучшить кровоток? Правильно! Магнитная стимуляция и акупунктура.

Просто и своевременно

Аппликатор «ЦЕЛИТОН» – это небольшая капсула на эластичном резиновом шнурке. Аппарат снабжен понятной и подробной инструкцией. Вы без труда поймете, что, как и когда нужно делать. Для использования аппликатора не нужна посторонняя помощь. Сеансы с аппликатором «ЦЕЛИТОН» можно проводить как дома, так и в любом другом месте. Разве это не здорово? Представьте, что для того чтобы искоренить недуг, вам достаточно просто прикладывать капсулу к больному месту или к определенным точкам на теле. Как вам такое? При этом «ЦЕЛИТОН» можно носить на шее. А еще это прекрасный массажер!

Подарите себе будущее без боли

«ЦЕЛИТОН» прошел ряд клинических испытаний и показал отличные результаты. В частности, в одном из них эффективность аппликатора была зафиксирована на уровне 78%. Всего после 10-дневного курса магнитотерапии (час в день, при воздействии аппаратом лишь на одну точку) у всех без исключения пациентов (24 человека) были отмечены улучшения. Суставы стали более подвижными, а боль уменьшилась. Вы устали бороться с болезнями и недомоганиями в одиночку? Ваше здоровье нуждается в действительно эффективных вещах? Стоимость аппликатора «ЦЕЛИТОН» невелика, а пользы он может принести во сто крат больше. Помните, Вы достойны лучшего, поверьте в это! Подарите себе заслуженное здоровье и долголетие!

В НОВЫЙ год со СТАРЫМИ ценами? Легко!

Оформите заказ и получите уникальный каталог со старыми ценами!
Мы заморозим их для вас до марта 2019 г.!
Позаботьтесь о своем здоровье и будущем ваших детей и внуков, пока это выгодно!



Заказывайте «ЦЕЛИТОН»

☎ 8-800-777-40-18

Консультация специалиста БЕСПЛАТНО

☎ 433507, г. Димитровград, а/я 73, заказ А-26

Только до 26 февраля 2019 года

Цена аппликатора **2-030 руб.**

«ЦЕЛИТОН» **870 руб.**

Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.

ИП Епифанова Татьяна Владимировна. ОГРНИП 306730205590051. Рег. уд. ФСР 2012/14040. Реклама 18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Здравствуйте, дорогие!

Послепраздничные дни в нашей семье — время особое. Пережив суету, волнение, многочисленные утренники и елки у внучат, а также настоящий марафон по приготовлению вкусных угощений, акурат после встречи Нового года мы сбавляем темп. Больше гуляем, причем не по магазинам в поисках нужных подарков, а в лесу по выходным, когда выезжаем на дачу, или в городском парке по будням. Меньше ходим по гостям, а проводим вечера преимущественно в кругу самых близких людей. Наконец, занимаемся собственным здоровьем. В это время у нас не переводятся лимоны, корень имбиря, мед... Из запасов достаем замороженную клюкву и черную смородину, малиновое варенье да квашенку — такие немудреные заготовки, которые, тем не менее, колоссально поддерживают организм, когда вокруг свирепствуют вирусы. И пока другие бабушки и дедушки, мамы и папы бегают по аптекам в поисках лучших витаминов или перелопачивают интернет, выбирая заморские чудо-средства для здоровья детишек, мы подкармливаем внучат вареньем из шишек и отпаиваем ягодными морсами. И, спешим доложить, уже который год проходит в наших семьях без больших потрясений в плане здоровья. Чего и вам, дорогие, желаем!

А еще зима для нас — время планирования и выбора: что нового, интересного, полезного предложить вам в новом сезоне заготовок. Именно поэтому в нескольких номерах мы будем публиковать анкету, чтобы узнать ваше мнение о прошлых и текущих выпусках, понять, в каком направлении двигаться дальше. Дорогие наши, найдите немного времени, чтобы ответить на вопросы и прислать свои ответы в редакцию (а если еще и чистый конверт приложите, то за заполненную анкету обещаем выслать магнит на холодильник с мерами веса продуктов в ложках и стаканах). Заодно и любимые рецепты с фотоснимками приложите — они обязательно пригодятся для творческого конкурса (см. стр. 21). А пока приятного вам чтения и вкусных семейных посиделок!

Внимание!

Дорогие наши!
Можно подписаться
на «Сваты. Заготовки»
с любого месяца и на
любой период



Для пикантности в морковное варенье добавляю корень имбиря и молотую корицу. Имбирь натираю и варю вместе с морковью и цитрусами, а щепотку корицы всыпаю в конце приготовления. Аромат — не передать словами!

Квашеная шарлотка

Как-то пекла пирог с квашенкой — так всем понравилось, что теперь выпечку с капустой только по этому рецепту и готовлю. Тщательно перемешиваю с рассолом 2 ст. квашенки, 2 яйца, 2 ст.л.

сахара, 100 г растопленного сливочного масла, 1,5 ст. муки. Форму смазываю маслом и посыпаю манкой, выкладываю тесто и выпекаю в духовке при 180 град. 35 мин.



Перед заквашиванием капустку с солью сильно не мну, чтобы не лишиться ее хрусткости. По этой же причине не шинкую кочаны слишком мелко.

Экзотики не желаете?

Соленые лимончики добавляю в различные блюда. А мое открытие — сочетании цитрусов с... майонезом — причем как с домашним, так и покупным. Просто добавляю нарубленные соленые лимоны и получаю пикантный экзотический соус к рыбе, морепродуктам и даже вареным яйцам.



Попробовал замариновать соленое сало — достойно получилось! Обильно смазываю кусок молотым красным перцем, кладу в контейнер и посыпаю со всех сторон тонкими кольцами лука. Оставляю на сутки в кухне, а затем убираю лук, а сало — в морозильник.



Тыква в «одежке»

Бывает, попадаете слишком большая начатая тыква — для одного блюда много. Не выбрасывать же! Тогда оборачиваем кусочек пищевой пленкой или фольгой, кладем в контейнер с плотной крышкой и ставим в холодильник. До двух недель овощ — как свежий.



Помогаю женушке подготавливать яблоки и груши для компота. Чтобы нарезанные кусочки не потемнели, сразу опускаем их в подкисленную или подсоленную воду, а уж потом раскладываем в баночки. На 1 л воды берем 4-5 г лимонной кислоты или 10-15 г соли.



«Ванна» для сала



Расскажу, как спасти жесткое сало так называемым немецким мокрым способом: в 1 л воды растворяю 1 ст. соли, на дно кастрюли из нержавеющей стали кладу слой нарезанного кольцами лука, на него — сало с дольками чеснока, заливаю рассолом и слегка придавливаю дощечкой с гнетом. Через три дня уже снимаю пробу!

Раз — и готов запас

Когда готовлю блюда из тыквы и остаются уже нарезанные излишки мякоти, заливаю их кипятком и варю до мягкости. Жидкость сливаю в чашку, тыкву измельчаю, подливая отвар и добиваясь нужной консистенции пюре. Храню в закрытой банке в холодильнике до 3 дней, в морозильнике — несколько месяцев. Добавляю в супы, гарниры, выпечку, десерты.

Наталья КУРНИКОВА, г. Муром

Тыква в маринаде

- 0,5 кг тыквы • 200 г лука • 100 г сладкого перца • 3-5 зубчиков чеснока
 - 0,5 ч.л. тертого свежего корня имбиря
 - 0,5 ч.л. молотой корицы • 4-5 бутонов гвоздики • сушеный укроп.
- Для маринада на 0,3 л воды:
- 70 мл растительного масла • 70 мл яблочного уксуса • 3-4 ст.л. сахара
 - 1,5 ст.л. соли.

Тыкву чищу, нарезаю тонкими ломками, сладкий перец без семян — соломкой. Добавляю тонкие полукольца лука и измельченный чеснок, пряности. Для маринада довожу до кипения воду, растительное масло, уксус, сахар и соль. Заливаю овощи, остужаю, даю настояться под крышкой в холодильнике минимум сутки. Храню там же, но не очень долго.

Ярослава ЗЮЗИНА, г. Саянск

Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

И зимой нам есть чем пополнить кладовочки! Будем варить янтарное варенье из яблок и груш, закатывать салаты с красавицей-тыквой и яркой свеклой. Да и кабачков в закромах еще много. Дорогие читатели, присылайте в редакцию свои самые удачные рецепты, а мы отблагодарим вас гонораром.

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

Вяленая брусника

Такие ягоды — отличная добавка в пироги с капустой или мясом. Хороши они в плове и запеканках. Добавьте несколько ягодок в омлет, пиццу, несладкую выпечку — и вкус блюда заиграет новыми нотками. А еще люблю подавать вяленую бруснику к вину.

- 1 кг брусники • 1,5 ст.л. морской соли
- 1 ст.л. готовой смеси прованских трав.

Бруснику мою и оставляю в дуршлаге, чтобы стекла вода. Соль измельчаю с прованскими травами, посыпаю влажные ягоды, перемешиваю. Противень застилаю пергаментом, высыпаю бруснику, равномерно распределяю. Сушу в духовке в режиме конвекции при 80-90 град., периодически перемешивая. Если конвекции нет, можно немного приоткрыть дверцу. Проверяю ягоды на готовность в процессе сушки. В частности, достаю их слегка мягкими и досушиваю еще несколько часов при комнатной температуре — так брусника



получается именно вяленой, а не сухой. Храню в банке под крышкой в прохладном месте.

Надежда ЮРИКОВА, г. Губкинский. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Брусника обладает общеукрепляющим действием за счет содержания витаминов (особенно аскорбиновой кислоты) и танинов, а еще мягким мочегонным и послабляющим действием благодаря пектину и органическим кислотам. Эта ягода — антисептик: она содержит бензойную кислоту и может долго храниться. В данном рецепте при сушке, к сожалению, неизбежны потери витамина С, но сохраняются микроэлементы и некоторые витамины группы В, устойчивые к нагреванию. От себя бы посоветовала уменьшить количество соли, чтобы не спровоцировать повышение артериального давления. Не рекомендую данную заготовку при гастрите и язвенной болезни в фазе обострения, так как она усиливает секрецию желудка. При желчекаменной болезни ешьте вяленую бруснику с осторожностью и в очень умеренных количествах.

Вероника ЧЕРАНЕВА, врач-гастроэнтеролог, диетолог, г. Екатеринбург

Если морковь, которую собираюсь мариновать, чуть усохла в процессе хранения, заливаю ее холодной водой на 2-3 часа. После такой ванны овощ становится сочнее и вкуснее.



Морковь по-корейски

- 750 г моркови • 4-5 зубчиков чеснока
- 2 ст.л. растительного масла • 1,5 ст.л. 9%-ного уксуса • 5 ст.л. сахара • 1,5 ч.л. соли • 1 ч.л. молотого кориандра • по 1/4 ч.л. красного и черного молотого перца.

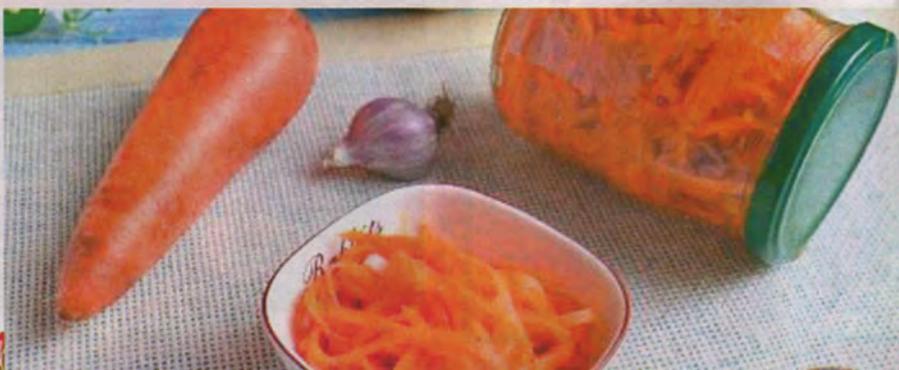
Морковь чищу, натираю на терке по-корейски. Добавляю соль, сахар, уксус, пропущенный через чесночницу чеснок, растительное масло, кориандр,

перцы. Все тщательно перемешиваю, накрываю крышкой. Ставлю в холодильник на 5-6 часов, а лучше на ночь. Выкладываю морковь в стерилизованную пол-литровую банку вместе с выделившимся соком и хорошо утрамбовываю. Прикрываю прокипяченной крышкой и стерилизую 10 мин. Закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания. Храню в прохладном месте.

Мой совет

Для заготовки выбирайте тугую, сочную и сладкую морковь.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск. Фото автора



Мы ищем 100 человек, у которых есть финансовая или любовная проблема, и того, кто хотел бы получить сумму 2000 рублей.

Если у Вас есть любовная проблема или проблема, связанная с деньгами, нам бы хотелось помочь Вам. Бесплатно. Почему?

В настоящий момент мы пишем книгу о бесчисленных изменениях, которые произошли в жизни людей сразу же после того, как они получили нашу немедленную помощь. Это для того, чтобы закончить книгу и представить неопровержимое доказательство наших секретных знаний, которые являются уникальными в мире и которыми я и Лиза обладаем. Мы предлагаем нашу помощь бесплатно тем людям, у которых есть серьезная финансовая или любовная проблема. Все, что мы просим Вас сделать, — это сообщить нам, когда Ваша проблема будет решена. Напишите несколько строк о том, сколько времени ушло на решение Вашей проблемы и как это произошло. Если мы выберем Вашу историю, она будет включена в отзывы очевидцев, появится в нашей



Тамара П. обрела успех благодаря силе двух одаренных сестер. Ее жизнь кардинально изменилась в одно мгновение. Сегодня она — счастливая женщина, желающая рассказать свою невероятную историю тем людям, которые, как и она, столкнулись с бедой и отчаянием.

книге, и мы вышлем Вам в качестве благодарности 2000 руб. Конечно, Ваши имя и фамилия не будут упомянуты. Только Ваши инициалы будут использованы из уважения к Вашей личной жизни и для того, чтобы защитить конфиденциальность наших отношений. Мы специализируемся на ясновидении и телепатии, поэтому ежедневно получаем сообщения, из которых мы видим, скольким людям мы помогли преуспеть в жизни, как, например, Тамаре П., молодой женщине 39 лет, у которой были серьезные проблемы с деньгами. Прочитайте ее отзыв. Он — ошеломляющий: «До прошлого мая у нас с мужем была черная полоса в жизни, которая длилась несколько лет, и дела становились все хуже и хуже с каждым днем. Проблемы, связанные с деньгами, усугублялись, я больше не могла сводить концы с концами и, что еще хуже, моего мужа уволили с работы.

7 мая все у меня изменилось...

Наш сосед дал мне статью из газеты. Она была о двух медиумах, не похожих ни на кого другого. Они бесплатно оказывали помощь людям, таким же, как и я, у которых были серьезные проблемы. Две ясновидящие сестры (Лиза и Роза) обладали необычайной силой, которая очень быстро, буквально в мгновение ока, могла изменить жизнь тех людей, которые были готовы принять их бесплатную помощь. Я была настроена скептически, но одна важная деталь заинтересовала меня: как нашему соседу удалось купить две новые машины и отдохнуть пять раз в этом году? А его жена с еженедельными посещениями парикмахера? Какое другое объяснение может быть дано этим изменениям? И таким неожиданным... Не так давно они находились в такой же ситуации, что и мы. Вот почему сосед дал мне эту статью. Поэтому я сказала себе: «Почему не я?»

В конце концов, если двум сестрам Лизе и Розе удалось подарить удачу всем этим людям, почему они не могут сделать то же самое для меня? В любом случае я ничем не рисковала, и это было абсолютно бесплатно. Я заполнила купон внизу страницы, вырезала по линии пунктира и отправила. Я с нетерпением ждала ответа. Каждый день я ждала почтальона.

В конце концов, 17 мая я получила большой белый конверт, который поспешно открыла. Я Вас уверяю, что его содержимое совсем не соответствовало тому, что я ожидала. Лиза и Роза уже изучили мой случай. С удивительной точностью они раскрыли факты моего прошлого. В моем будущем спрогнозировали возможные риски и перемены к лучшему. Более того, они уже разработали стратегию действий — каким образом надо решать проблемы, чтобы моя жизнь начала меняться к лучшему очень быстро.

На следующий день произошло первое событие...

Бывший работодатель моего мужа предложил ему работу. Это предложение было для него совершенно неожиданным. Более того, это была хорошо оплачиваемая работа и совсем рядом с домом. Мы просто не могли в это поверить...

Что произошло после этого... Вы увидите сами, какое невероятное событие это было!

С каждым днем все постепенно становилось на свои места. Жизнь совершенно изменилась. Я вставала утром полная надежд и воодушевления. Все было хорошо у моего мужа на новой работе, и на его лице снова появилась улыбка. И на моем лице тоже...

Именно в этот момент произошло самое удивительное вещь...

Даже не сказав мне, мой муж купил лотерейный билет и выиграл. И это тот человек, который всегда говорил мне: «Какой смысл?



Лиза и Роза. Две одаренные сестры мира ясновидения

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВУХ МЕДИУМОВ

НЕВЕРОЯТНО!!!

Необъяснимый случай двух знаменитых одаренных сестер мира ясновидящих...

Случай Лизы и Розы самый удивительный из тех, с которыми мы сталкивались. На протяжении их долгой жизни они могут помогать тысячам людей, предлагая духовную помощь и контроль над решением их проблем, которые до них люди не могли преодолеть никаким образом. Они могут прогнозировать значимые моменты в жизни человека и находить правильное решение индивидуально для каждого. Они могут помочь, даже если это кажется невозможным. Когда они выходят на связь с человеком, то помогают ему увидеть все в новом свете. То, что они сделали для других, они могут сделать и для Вас.

Мне никогда не везет...» Впервые в жизни у него был маленький сюрприз, который добавил в нашу жизнь оживление...

Он был из тех людей, которые во многом не верят, но даже он должен был признать очевидное: «Так много удачи с тех пор, как ты написала тем одаренным сестрам, не может быть простым совпадением». Думаю, я осознала, что наша жизнь изменилась только тогда, когда за один раз выплатила долги. Я никому ничего больше не была должна, и у меня еще оставались деньги. Впервые в жизни я была в такой ситуации...

Причина, по которой я согласилась рассказать и опубликовать мою историю, заключается в том, что я не могу перестать думать о тех несчастных людях, у которых есть проблемы, с тех пор как все коренным образом изменилось в моей жизни. И я говорю самой себе: если Лиза и Роза смогли помочь моему мужу и мне, нет причины, по которой бы они не могли помочь другим людям. Итак, если у Вас есть проблемы в жизни, не сомневайтесь и сделайте то же, что и я. Свяжитесь с Лизой и Розой. Вы ничем не рискуете. Их помощь бесплатна, и я могу Вас уверить, что Вы не пожалеете».

ЛИЧНОЕ СООБЩЕНИЕ ОТ ЛИЗЫ И РОЗЫ

Вы действительно думаете, что отличаетесь от других? Что Вы не достойны счастья? Что человек, который получил все, лучше, чем Вы? Нет! Итак, почему кто-то получает все, а Вы нет? На это есть простая причина, такая, о которой Вы никогда не подозревали. Откликнитесь на эту рекламу, отправьте Ваши имя, фамилию и адрес. Мы вышлем Вам бесплатно индивидуальный прогноз. Он раскроет Вам тайну сверхъестественных законов, а также секрет Ваших скрытых сил. Вдобавок к этому, в нем будет существенная информация о том, что Вам нужно сделать, чтобы изменить жизнь.

ЭТО АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО

Просто напишите в купоне, который находится ниже, Ваши имя, фамилию и полный адрес и отправьте нам.

Liza *Rose*

КУПОН ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОГНОЗА

Отправьте по адресу: 101000, г. Москва, а/я 774, «ДМСР».

Телефон: (495) 748-85-63

ДА, мне бы хотелось получить от Вас свой индивидуальный прогноз абсолютно бесплатно и без каких-либо обязательств. Я четко обозначил(а), что у меня нечем будет заплатить ни сейчас, ни потом, что никто не будет приходить ко мне или звонить.

Ф.И.О.:
Индекс:
Адрес:

Телефон:
E-mail:

Настоящим я добровольно предоставляю персональные данные фирме «ДМСР» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях (подпись)

№ 101000, г. Москва, а/я 774, «ДМСР»
Юр. адр.: ЗАО «ДМСР», 129090, Москва, ул. Галактиковского, д. 1/3 стр. 1, ОГРН 1057748263044

Пожалуйста, ответьте на этот вопросник. Мы ругаемся, что этот вопросник является полностью конфиденциальным.

- Дата Вашего рождения _____
- У Вас есть какие-то проблемы? да нет
- Вы счастливы в любви или семейной жизни? да нет
- Ваше заветное желание? (В одном предложении) _____
- Какая проблема тревожит Вас в данный момент больше всего? (В одном предложении) _____
- У Вас есть собака? да нет
Если да, как зовут, какого пола и возраста?

«Святм. Заготовки», №1 от 15.01.2019

Вопрос — ответ



Отвечает врач-гастроэнтеролог **Ольга ТАБИДЗЕ** из г. Санкт-Петербурга.

Токсикозу — нет!

— На фоне беременности развилась анемия. Сестра посоветовала есть побольше... квашеной капусты. Говорят, она и от токсикоза помогает. Правда ли это?

Ирина ПАХОМОВА, г. Смоленичи

— К сожалению, квашеная капуста неэффективна при лечении анемии: в ней недостаточно железа для оказания необходимого лечебного действия при этом заболевании. А вот для уменьшения проявлений токсикоза первой половины беременности квашенка вполне подходит: ее кислый вкус уменьшает выраженность тошноты — типичного проявления токсикоза на ранних сроках.

При анемии, часто развивающейся на фоне беременности, могу посоветовать следующий рецепт: смешайте в стерилизованной банке по 1 ст. свежесжатых сока свеклы и моркови, 0,5 ст. сока клюквы (или черной смородины), сок одного лимона, 1 ст. меда (консервированный не подходит) и настаивайте 2 недели в холодильнике, ежедневно перемешивая. Принимайте по 1 ст.л. перед едой. Указанного количества снадобья хватает примерно на месяц.

Перед использованием данного средства необходимо проконсультироваться у лечащего врача.

Рассол для похудения

— Слышала, что капустный рассол помогает похудеть. Хотелось бы узнать, так ли это?

Лариса ИВЧЕНКО, г. Кричев

— Действительно, при квашении грубая клетчатка, содержащаяся в свежих капустных листьях, ферментируется и разрыхляется, ее нежелательное раздражающее действие на слизистые оболочки желудка и кишечника сводится к минимуму. В листьях капусты содержится тартроновая кислота, которая участвует в нормализации жирового обмена, и после квашения она сохраняется в заготовке. Отдельно пить сок квашенки (рассол) имеет смысл, если вы плохо переносите клетчатку: например, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотообразующей функцией желудка, панкреатите в фазе обострения, спастической дискинезии толстой кишки.

Однако соль, содержащаяся в квашенке, может спровоцировать повышение артериального давления и нежелательно отразиться на работе почек.

В бочке

- ♦ 10 кг капусты без кочерыжки и зеленых листьев ♦ морковь ♦ 200 г соли
- ♦ 100 г сахара ♦ семена укропа или тмина.

Рублю капусту. Моркови кладу мало — лишь для придания цвета: натираю на крупной терке и перемешиваю с капустой, сахаром, солью, семенами укропа или тмина по вкусу. Все мну, перекладываю в ведро или бочку, сверху кладу разрезанные на 4 или 6 частей куски капусты, накрываю крышкой и оставляю на 30-40 дней в холоде, периодически протыкая. Перед подачей посыпаю нарезанным кольцами луком и поливаю нерафинированным подсолнечным маслом.

Екатерина НЕЖИВАЯ, г. Казань.

На фото — моя дочь



Квашеные голубцы

- ♦ 1,5 кг белокочанной капусты
- ♦ 600 г моркови ♦ 1 ч.л. приправ по вкусу (например, для моркови по-корейски).

Для рассола: ♦ 2 ст.л. соли ♦ 2 л воды.

С капусты снимаю верхние поврежденные листья, вырезаю кочерыжку. Опускаю кочан в кипящую воду и, бланшируя, постепенно, через каждые 3 мин. снимаю листья. Очищенную морковь натираю на крупной терке, перемешиваю с приправами. С остывших капустных листьев срезаю плотные прожилки. Крупные листья разрезаю вдоль пополам, на каждый кладу по 1 ст.л. моркови, заворачиваю в виде конусов и закрепляю открытый край так, чтобы начинка не выпадала. Складываю голубцы в 4-литровое пластиковое ведро и заливаю рассолом (растворяю в холодной воде соль). Прижимаю тарелкой и ставлю на нее гнет (например, банку с водой). Оставляю при комнатной температуре на три дня. Храню в холодильнике под крышкой.

Мой совет

Перед подачей голубцы можно полить ароматным подсолнечным маслом (нерафинированным) и посыпать зеленым луком.

Елена ДОРИЧЕНКО, г. Киев. Фото автора

«Оранжевка»

Крупно нарезаю 3 кг капусты. Чищу от кожуры и семян 200 г тыквы, нарезаю кусочками и посыпаю сахаром, оставляю на пару часов. Смешиваю тыкву (с соком) с капустой и кусочками апельсина с кожурой, но без семян. Заполняю смесь банку и заливаю кипящим маринадом, для которого кипячу 1 л воды, 0,5 ст.л. соли, 100 г сахара и 50 мл яблочного уксуса. Накрываю банку чистой тканью и выдерживаю сутки.

Юлия ВОРОБЬЕВА, г. Могилев

В чем квасим?

Правильная посуда для квашения важна не меньше, чем сорт капусты и вид соли. Предлагаем наиболее приемлемые варианты материалов тары для квашенки.



СТЕКЛО

ЭМАЛЬ (БЕЗ СКОЛОВ)



ДЕРЕВО



НЕРЖАВЕЙКА ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА



ПИЩЕВОЙ ПЛАСТИК

Как-то Марго мариновала капусту с яблоками, а я посоветовал к ним еще столько же винограда кишмиш добавить. Заготовка получилась супер! Ягодки по вкусу напоминали... шампанское.



С медом и яблоком

Этот способ, конечно, не самый быстрый, но заготовка стоит каждой минуты ожидания! Капуста вышла бело-снежная, хрустящая, кисло-сладкая и очень вкусная.

- 1 кг капусты • морковь
- щепотка семян тмина
- яблоко (по желанию).

Для рассола: • 1 л воды • 1,5-2 ст.л. соли • 1,5 ст.л. меда.

Натираю или нарезаю тонкой соломкой капусту и морковь. Аккуратно перемешиваю овощи с тмином, не сжимаю и не мну. Плотно утрамбовываю в банки или другую посуду для хранения, по желанию добавляю нарезанное четвертинками яблоко — оно даст дополнительный вкусовой оттенок. Растворяю в воде соль, довожу до кипения, выключаю огонь, добавляю мед, перемешиваю. Заливаю капусту горячим рассолом так, чтобы полностью ее покрыл. Если не хватило,

готовлю еще одну порцию. Слегка прижимаю капусту, кладу сверху легкую деревянную дощечку или тарелку, прикрываю марлей или неплотно закрываю крышкой, чтобы был свободный доступ воздуха. Оставляю при комнатной температуре на 2-3 дня, 2-3 раза в сутки протыкаю в нескольких местах деревянной шпажкой. Если на поверхности рассола образуется пена, снимаю ее. Слежу, чтобы капуста была всегда покрыта рассолом. Затем ставлю заготовку в холод, оптимальная температура — 0-10 град. Через 7-8 дней можно пробовать. Храню в холоде.

Ирина ДЕМЕНТЬЕВА
г. Одесса. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

❖ Именно заквашивание является единственным способом хранения, при котором все биологически активные вещества сохраняются в своей первоначальной форме почти год. При этом еще и образуются уксусная и молочная кислоты, полезные для организма.

❖ При таком способе заготовки не теряется и главный антиоксидант — аскорбиновая кислота, столь необходимая для поддержания иммунитета.

❖ Кроме витамина С в квашенке содержится вся группа витаминов В, особенно полезных для нервной системы и в период беременности (витамин В может снимать приступы тошноты).

❖ Закуска получается низкокалорийной, оптимизирует жировой обмен, содержит йод и никотиновую кислоту и идеально подходит тем, у кого повышен холестерин, есть симптомы ожирения. А мед и яблоко лишь добавляют закуске полезности.

❖ Что касается противопоказаний, то не советую есть квашеную капусту людям с повышенной кислотностью желудка, язвой в период обострения, гастритом. И относительно высокого содержания соли только навредит гипертоникам и пациентам, имеющим определенные проблемы с сердцем, например, ишемию.

Надежда КОЛТЫРИНА, диетолог-нутрициолог, г. Псков

Наша кухня. Спецвыпуск.

Что может быть полезнее для хозяйшек, чем уникальный сборник проверенных рецептов, да еще и тематический? Предлагаем два таких издания с самыми лучшими рецептами, советами и хитростями бывалых кулинаров.

«50 рецептов блюд из курицы»

Мало какое мясо может сравниться с куриным по своей доступности, низкокалорийности, вкусовым качествам. В издании «50 рецептов блюд из курицы» вы узнаете:

- ❖ как правильно запекать куриную грудку, чтобы она получилась сочной и ароматной;
- ❖ тонкости варки вкусного и полезного бульона;
- ❖ как в домашних условиях приготовить бесподобную колбасу;
- ❖ с какими соусами подавать куриное мясо;
- ❖ как мариновать птицу для шашлыка.

Диетологи расскажут о том, в каком виде блюда из курицы принесут максимум пользы фигуре и здоровью; опытные шеф-повара дадут полезные советы и комментарии, а хозяйки поделятся с вами своими фирмен-

Дата выхода — 12 февраля.

50 рецептов блюд из курицы

НАША КУХНЯ Спецвыпуск

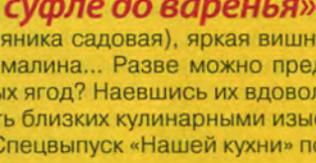
уникальный рецепт КОЛБАСЫ от столичного шеф-повара



5 лучших рецептов «Нашей кухни»

выбрана оригинальная СУПЕРМАРИНАДА для шашлыка

Оригинальная птица



ными рецептами, которые по достоинству оценили их родные и близкие.

«Ягодное лето: от суфле до варенья»

Долгожданная клубника (земляника садовая), яркая вишня, сладкая черешня, ароматная малина... Разве можно представить лето без спелых сочных ягод? Наевшись их вдоволь в свежем виде, хочется удивить близких кулинарными изысками да и на зиму сохранить. Спецвыпуск «Нашей кухни» поможет вам в этом.

- ❖ Вместе научимся готовить десерты, полезные как для фигуры, так и для здоровья: мороженое на основе йогурта, быстрый завтрак — гранолу, творожно-муссовый торт.
- ❖ Оригинальное угощение, которое в Венгрии называют «десертом, замаскированным под суп». Освежающий и необычный вишневый суп — открываем все секреты приготовления.

❖ Без ягодных заготовок никак не обойтись! И это будут не только привычные нам (хоть и со своей изюминкой) компоты и варенья, но и что-то особенное: маринованные ягодки к шашлыку и сыру, домашние вина и наливочки, острые соусы.

Дата выхода — 23 апреля.

Ягодное лето: от суфле до варенья

НАША КУХНЯ Спецвыпуск

ВИШНЕВЫЙ СУП



Лучшие летние заготовки:

А во втором полугодии 2019 г. вас ждут не менее интересные спецвыпуски:

«Заготовки осени: капуста, грибы, баклажаны».

Дата выхода — 23 июля.

«Сало в кадке — все в порядке».

Дата выхода — 15 октября.

Не пропустите!

«Зимний чатни»



На меду

- 2 некрупных кислых яблока • 1 стл. сливочного масла • 0,5-1 ч.л. меда
- 0,5 ч.л. имбиря (тертого свежего или сушеного) • 0,5 ч.л. куркумы • 0,5 ч.л. семян аниса • 1-2 палочки корицы
- 2 бутона гвоздики • щепотка соли
- 3 стл. воды.

Яблоки чищу, нарезаю кубиками. Масло нагреваю в сковороде, когда запенится, кладу имбирь, корицу, анис, гвоздику и нагреваю, постоянно помешивая, 30-60 сек. Добавляю куркуму, яблоки и готовлю на малом огне, помешивая, 5 мин. Когда яблоки зарумянятся, вливаю воду, тушу под крышкой около 10-15 мин., часто помешивая до мягкости фруктов. Кладу мед, соль, перемешиваю и через 1 мин. снимаю с огня. Достаю крупные пряности, раскладываю соус в баночки и храню под крышками в холодильнике до недели.

Екатерина СЕМИБРАТОВА, г. Ставрополь. Фото автора



С изюмом

Чатни получается густым и пряно-острым.

- 1 кг яблок • 100-150 г изюма • 100-150 г сахара • 2 крупные луковицы
- 150-200 мл яблочного уксуса • 2-3 стл. воды • полстручка красного острого перца • 1 ч.л. соли • по 1 ч.л. молотых кориандра, корицы, куркумы, целых семян горчицы.

Яблоки и лук чищу, нарезаю кубиками. Добавляю промытый в горячей воде изюм, пряности, соль и сахар, воду и уксус, перемешиваю. Варю на малом огне в толстостенной кастрюле, постоянно помешивая, до желаемой густоты. Готовый соус разливаю горячим в банки, закатываю, остужаю и храню в прохладном месте.

Наталья ИМШЕНЕЦКАЯ, г. Евпатория. Фото автора

Специально для меня Любаша закатывает несколько баночек чатни поострее. В порцию соуса кладет острый перчик, не вычищая из него семена. Берите секрет на заметку, если любите по-настоящему горячий вкус!



Горчица «По-французски»

Вкус у горчицы изумительный! Украсит любое застолье, семейные обеды и ужины.

- 1 ст. зерен горчицы (беру только светлую или пополам с темной) • 250 г лука
- 1 ст. белого винного или яблочного уксуса • 70-100 мл растительного масла
- 120 г сахара • 0,5 ч.л. молотой корицы
- 0,5 ч.л. черного молотого перца
- 1/3 ч.л. соды • соль — по вкусу.

Зерна горчицы промываю. Даю стечь воде, заливаю кипящим уксусом, оставляю под крышкой на 8-12 часов. Лук измельчаю, обжариваю в масле до прозрачности, всыпаю соду. Еще немного обжариваю, измельчаю погружным блендером. Добавляю к зернам



горчицы луковый соус, сахар, соль и пряности. Перемешиваю, раскладываю в баночки и храню в холодильнике. Выход — 650-700 мл.

Ирина ДУБОВСКАЯ, г. Днепр. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Такая горчица богата эфирными маслами, полиненасыщенными жирными кислотами. В ней также есть ценные для нашего организма пищевые волокна, белок, витамин А и аскорбиновая кислота. Данный соус обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами, облегчает отхождение слизи в полости дыхательных путей, а это существенный плюс в сезон простуд. Кроме того, помогает выводить холестерин из кровеносных сосудов. Есть у горчицы и противопоказания. Не советую есть ее при энтероколите, гастрите, колите и туберкулезе. А еще этот продукт повышает аппетит, поэтому если у вас проблемы с лишним весом, ешьте соус без фанатизма и контролируйте размер порций.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва

«Яблочная»

Любители пикантных соусов, без сомнения, оценят по достоинству эту горчицу. Она прекрасно дополняет мясо, овощи, да и обычный бутерброд с ней куда вкуснее.

- 3 кислых яблока • 3 стл. сухой горчицы • 3 стл. белого винного уксуса • 2 стл. сахара или меда • 1 ч.л. соли • 3 бутона гвоздики • 2 горошины черного перца.

Яблоки запекаю при 200 град. около 15 мин. Остужаю, протираю сквозь сито. В уксус всыпаю сахар и соль, помешивая, довожу до кипения. Кладу гвоздику и перец, снимаю с огня, остужаю. Яблочное пюре смешиваю с сухой горчицей. Вливаю уксусный сироп и перемешиваю. Готовую горчицу перекладываю в банку и ставлю в холодильник (храню там же). Первую пробу советую снимать через три дня, не ранее. Настоявшись, соус становится вкуснее.

Татьяна ЛАТЫШЕВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора



1 МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА С ГАЗАМИ

2 ТЕПЛАЯ ВОДА С ЛИМОНОМ

3 КАПУСТНЫЙ РАССОЛ

Основа основы

Вкус домашней горчицы зависит не только от набора пряностей, но и от жидкой основы, которой вы будете разводить порошок. Выбор в данном случае не такой уж маленький: пробуйте и ищите «тот самый вкус»!

4 МАРИНАД ОТ ДОМАШНИХ ЗАКАТОК

5 ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС С МЕДОМ

6 СУХОЕ БЕЛОЕ ВИНО



Винегрет

Этот салат зимой просто палочка-выручалочка на случай нагрывших гостей.

♦ 2 свеклы ♦ 3 моркови ♦ 100 г квашеной капусты ♦ 3 картофелины ♦ 2 луковицы ♦ 1 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ 3 ч.л. соли ♦ 4 ст. воды.

Свеклу и морковь варю, чищу, нарезаю кубиками. Картофель чищу, так же нарезаю кубиками, готовлю в кипящей воде 5-6 мин. Лук измельчаю. Все овощи перемешиваю и раскладываю в пол-литровые банки. Для маринада в кипящую воду добавляю соль и уксус. Кипячу 2 мин. и заливаю винегрет. Стерилизую 15 мин. и закатываю.

Анна СУРКОВА, г. Волгоград. Фото автора

Кабачковая «Любимая»

Закрываю не первый год — и всю съедаем. Ну очень вкусная!

♦ 6 кг молодых кабачков (вес очищенных) ♦ 1 кг лука ♦ 1 ст. сахара ♦ 1 ст. растительного масла ♦ 0,5 л томатной пасты ♦ 0,5 л качественного майонеза (у меня — оливковый) ♦ 30 г готовой смеси пряностей для курицы ♦ 1 ч.л. лимонной кислоты ♦ соль — по вкусу.

Очищенные кабачки и лук пропускаю через мясорубку с мелкой или средней решеткой, варю 2 часа. Добавляю масло, сахар, томатную пасту и майонез. Перемешиваю и варю еще 2 часа. Высыпаю лимонную кислоту, пряности и соль. Варю 40 мин. Раскладываю в стерилизованные банки, закатываю крыш-



ками и укутываю до остывания. Выход — 6-7 баночек по 0,7 л.

Александра ШЕЙЧУК,
г. Бобров. Фото автора

«Загадка»

♦ 1 кг молодых кабачков ♦ 300 г моркови ♦ 200 г репчатого лука ♦ 3-4 зубчика чеснока ♦ 3 ст.л. сахара ♦ 100 мл растительного масла ♦ 80 мл 9%-ного уксуса ♦ 1 ст.л. соли ♦ несколько горошин душистого перца.

Овощи мою и чищу. По отдельности натираю кабачки и морковь на крупной терке, лук мелко нарезаю. Для маринада смешиваю масло, соль, уксус, пропущенный через чесночницу чеснок. Добавляю к овощам, переме-

шиваю и оставляю под крышкой на 2-3 часа: овощи дадут много сока и пропитаются ароматом чеснока. На дно сухой стерилизованной пол-литровой банки кладу горошину перца и выкладываю салат. Оставшийся сок разливаю в банки, прикрываю их крышками, стерилизую 20 мин. с момента закипания. Закатываю и укутываю до полного остывания.

Евгения ПРОСКУРЯКОВА,
г. Москва. Фото автора



Икра «Нежная»

Очень вкусная, яркая, с нежной текстурой. Остроту можете регулировать сами, я люблю поострее. Прекрасно хранится в кладовке. Можно подать к основному блюду или намазать на кусочки хлеба.

♦ 1 кг тыквы ♦ морковь ♦ 2 луковицы ♦ 2 ст.л. томатной пасты ♦ 100 мл растительного масла ♦ 50-100 мл 9%-ного уксуса ♦ 2 ст.л. сладкой паприки ♦ 1 ст.л. соли ♦ 3 зубчика чеснока ♦ 0,5 ч.л. смеси перцев.

Очищенные тыкву и морковь нарезаю средними кубиками, вливаю 50 мл растительного масла и тушу 15 мин. на среднем огне, периодически перемешивая. На оставшемся масле жарю измельченный лук до золотистого цвета, перекладываю к овощам, тушу на среднем огне примерно 30 мин. до мягкости. Все измельчаю погружным блендером. Добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, пасту, соль, пряности и уксус. Перемешиваю, довожу до кипения. Раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Вероника КРАМАРЬ, пос. Первомайское
Ленинградской обл. Фото автора

Без уксуса

Для винегрета и борща закатываю свеклу без уксуса. Варю или запекаю корнеплод, чищу, нарезаю кубиками. На 0,7 кг овоща добавляю 4,5 ст.л. сахара, 1,5 ч.л. соли, 70 мл растительного масла и сок лимона. Тушу на малом огне 15 мин. и раскладываю в стерилизованные пол-литровые банки. Стерилизую 10 мин. и закатываю.

Лариса ГОРДЕЕВА, г. Киев



Когда варю тыквенное варенье, добавляю на 1 кг тыквы 300 г нарезанной кубиками кураги и ломтики двух лимонов с кожурой, но без косточек. По вкусу лакомство очень похоже на абрикосовое!

Остатки сладки

1 кг мандариновых корок вымачиваю в 2,5 ст. холодной воды сутки, несколько раз меняя жидкость. Затем тонко нарезаю и бланширую в кипятке 5 мин. В 0,6-0,7 л воды всыпаю 1,5 кг сахара, варю в сиропе корки 30 мин. на малом огне. В конце добавляю немного тертой мандариновой цедры и сок лимона по вкусу. Остужаю, разливаю в банки вместе с корками и закрываю крышками.

Татьяна РУДОВА,
г. Смоленск



Лимонная тыква

Кусочки тыквы получаются почти прозрачными со вкусом лимона. Потрясающее варенье! Подаю его просто к чаю или к блинам-оладушкам.

♦ 0,5 кг мякоти тыквы ♦ 0,5 кг сахара ♦ лимон.

Очищенную тыкву нарезаю небольшими кубиками и кладу в кастрюлю с толстым дном. Добавляю нарезанный с кожурой лимон без косточек. Засыпаю сахаром и слегка трясую, чтобы он распределился равномерно. Даю настояться 20 мин., довожу до кипения и варю 20 мин. на малом огне, периодически помешивая. Полностью остужаю. Повторяю еще два раза. Затем раскладываю в стерилизованные банки, закатываю прокипяченными крышками, переворачиваю и укутываю до остывания.

Анжелика МОСТОВАЯ,
г. Кременчуг. Фото автора

А Я ДЕЛАЮ ТАК

3 кг тыквы нарезаю кусочками, засыпаю 2 кг сахара,вливаю 0,5 ст. воды и нагреваю на малом огне. Добавляю нарезанный четвертинками лимон с кожурой, но без косточек, и 3 палочки корицы. Варю около 1 часа 40 мин. Если хотите уменьшить время приготовления, слегка помните тыкву толкушкой. Достаю лимон и корицу, раскладываю лакомство в стерилизованные банки и закрываю крышками.

Алла КУЛИКОВСКАЯ, г. Могилев

Джем из свеклы

Отлично сочетается с блюдами из творога: запеканками, ленивыми варениками, сырниками.

♦ 1 кг свеклы ♦ 300 г сахара ♦ 2 лимона ♦ ванилин — по вкусу ♦ 1 ст. белого сухого вина.

Свеклу мою, каждую по отдельности заворачиваю в фольгу и запекаю в духовке при 180 град. 50-60 мин. Слегка остужаю, чищу, нарезаю кусочками, измельчаю в пюре блендером. Переключаю в чашу мультиварки, добавляю сахар, сок одного лимона и цедру двух цитрусов, ванилин, вино. Перемешиваю и устанавливаю режим «Тушение» на 30 мин. После сигнала о готовности раскладываю джем в небольшие баночки, стерилизую 15 мин. и закатываю.

Анна СУРКОВА, г. Волгоград. Фото автора

Техника в помощь



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Свекла хороша тем, что при запекании и тушении полезные вещества в ней сохраняются почти полностью. А ведь этот овощ богат антиоксидантами, аминокислотами и витаминами. Ценных качеств джему добавляют цитрусовые. Правда, внушительная доза сахара способствует быстрому образованию подкожного жира. Чтобы исправить ситуацию, замените сахар натуральным подсластителем: фруктозой, стевией, сиропом агавы или томинамбура.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва

«Коньячный мандарин»

Люблю добавлять это варенье в торты, десерты, коктейли. Минимум усилий — максимум результата! Спиртное испаряется, остается лишь тонкая нотка послевкусы. Особенно хорошо утилизировать таким способом кисловатые и не очень вкусные цитрусы.

♦ 200 г мандаринов ♦ 220 г сахара ♦ 50 мл коньяка ♦ 50 мл воды ♦ 1/3 ч.л. молотой корицы ♦ лимонная кислота на кончике ножа.



Сахар с водой, помешивая, нагреваю до полного растворения песка. Мандарины очищаю, разбираю на дольки. Если крупные, каждую разрезаю пополам, косточки удаляю. Кладу в сахарный сироп, довожу до кипения. Варю 15 мин. на среднем огне. Вливаю коньяк, всыпаю корицу и лимонную кислоту. Варю еще 2-3 мин. и раскладываю в банки. Закрываю крышками. Выход — 0,3 л варенья.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ, г. Волгоград. Фото автора

«Ванильное яблочко»

♦ 0,5 кг очищенных яблок ♦ 300 г сахара ♦ 0,5 ст. воды ♦ ванилин — по вкусу.

Яблоки нарезаю небольшими кубиками, добавляю сахар и воду. Нагреваю и кипячу около 5 мин. на малом огне до растворения сахара. Часто не перемешиваю, иначе получится повидло. Снимаю с огня и оставляю на 3 часа. Затем варю 30 мин. на малом огне. Слежу, чтобы не подгорело. В конце всыпаю ванилин. Выкладываю варенье в стерилизованную банку, закрываю прокипяченной крышкой и переворачиваю до остывания. Храню при комнатной температуре.

Елена КАЛИНИНА,
г. Краматорск. Фото автора



Чешские «утопленцы», или «Наздрави!»

Мое знакомство с «утопленниками» (не пугайтесь, но именно так называется это вкуснейшее блюдо, в оригинале по-чешки — «утопенцы») было не из приятных. В первой поездке по Чехии я еще мало знала о местных гастрономических предпочтениях. А потому, увидев в магазине маринированные сосиски, купила их в числе других продуктов на обратную дорогу.

Путешествовали летом: жара, поезд, долгая дорога... Вот мне и показалось, что это блюдо разнообразит наш рацион. Когда мои покупки увидел родственник, живущий в Праге, он повеселился: мол, ты это есть не станешь, это закуска к пиву. Я не поверила: выглядел деликатес вполне привлекательно, хотя это были просто сосиски, плавающие в прозрачном маринаде. Но как же был прав Йозеф — есть их было невозможно! Казалось, в банке просто крепкий раствор уксуса, в котором сосиски провели целую вечность. Мы с дочкой смогли проглотить лишь по кусочку. А муж, как ни странно, все доел.

Конечно, у меня не было никакого желания попробовать эту закуску вновь, пока не представился случай. Одна знакомая чешка угостила «утопенцами» собственного приготовления, и я открыла для себя совершенно новое блюдо! Оказывается, здесь есть полет для фантазии и можно не добавлять много уксуса. Да, сосиски должны хорошенько замариноваться и быть приятно кисленькими, но именно слегка — настолько, чтобы возникло желание выпить еще «скленичку» пива. «Наздрави», — как говорят чехи!

♦ 8 колбасок-шпикачек ♦ стручок сладкого красного перца ♦ 2 луковички ♦ 100-200 г квашеной капусты ♦ 1-2 ст.л. столовой горчицы.

Для маринада: ♦ 1 л воды ♦ 1 ч.л. смеси перцев горошком ♦ 5 бутонов гвоздики ♦ 5 лавровых листьев ♦ соль ♦ сахар ♦ яблочный или любой другой уксус.

Готовлю маринад: кипячу воду со специями и пряностями, бланширую в нем очищенный от семян перец 3-5 мин. и нарезаю полосками. Маринад осту-



жаю. Мою шпикачки, снимаю оболочку, если она искусственная, натуральную оставляю. Надрежаю колбаски вдоль не до конца, чтобы их можно было приоткрыть, смазываю внутри горчицей, кладу нарезанный полукольцами лук, полоски перца, капусту. Затем укладываю в кастрюлю или банку слоями: овощи, шпикачки, снова овощи и так, пока не закончатся продукты. Заливаю остывшим маринадом и ставлю в прохладное место желательнее на неделю, но пробовать можно уже и на следующий день. Храню несколько недель.

Мой совет

В качестве маринада иногда беру рассол из-под огурцов, помидоров, квашенки, таким образом давая им вторую жизнь. Ведь по легенде так и возникло это блюдо: кто-то нечаянно уронил в кадку с овощами шпикачку и попробовал ее через несколько дней.

Можно приготовить другой маринад по любимому рецепту, по которому вы маринуюте овощи.

В качестве начинки подойдут любые квашенные овощи по вашему вкусу.

Ирина ШТОЛЬ, г. Новороссийск

«Хрен да свекла — и еда горяча!»

Каждый год готовлю на зиму эту приправу. Она отлично дополняетпельмени, мясо, холодец, сало, люблю добавлять ее и в салаты.

♦ 300 г корня хрена ♦ 300 г свеклы ♦ 100-120 мл 9%-ного уксуса ♦ 3 ч.л. сахара ♦ 2 ч.л. соли.

Хрен не чищу, замачиваю в холодной воде на 30 мин. Затем очищенные свеклу и хрен пропускаю через мясорубку. Если смеси не хватает сочности, подливаю холодную кипяченую воду до желаемой консистенции. Добавляю сахар, соль и уксус, перемешиваю. Накрываю пищевой пленкой с небольшими прорезями. Банки обрабатываю уксусом. Наливаю 30-50 мл в банку, закрываю крышкой и трясусь. Переливаю уксус в следующую банку и повторяю обработку. Раскладываю хрен в банки, закрываю завинчивающимися или полиэтиленовыми крышками и ставлю на хранение в холодильник. Через сутки можно пробовать. Выход — 1 л.

Мой совет

На мясорубке вокруг решетки закрепляю резинкой полиэтиленовый пакет. Если этого не сделать, — ох и наплачешься, пока измельчите весь хрен.

Марина ГАРМАШ,

с. Преображенка Запорожской обл.



Апельсиновый конфитюр

Десерт ну очень вкусный. Пока фотографировала, съела полбанки.

♦ 1 л апельсинового сока (в идеале свежее выжатого) ♦ 0,5 кг сахара ♦ цедра трех апельсинов ♦ пакетик желфикса (20 г).

Из апельсинов выжимаю сок (у меня ушло 6 средних плодов), довожу до кипения, добавляю натертую на мелкой терке цедру, всыпаю смешанный с 2 ч.л. сахара желфикс. Опять довожу до кипе-

ния, постоянно помешивая. Добавляю оставшийся сахар и, варю, помешивая, до его полного растворения. Конфитюр разливаю горячим в стерилизованные банки и закрываю прокипяченными крышками.

Наталья КОРОЛЕВА,
г. Одинцово



Из груш

Пряный компот

На двухлитровую банку: • 0,5 кг груш
• 180 г сахара • палочка корицы • 2 листочка мяты (можно сушеной) • 0,5 ч.л. лимонной кислоты.

Груши мою, разрезаю пополам и удаляю черенки. Выкладываю в стерилизованные банки, заливаю кипятком и оставляю на 20 мин., прикрыв крышкой. Воду сливаю, кипячу и опять заливаю груши, но на 10 мин. Перед третьей заливкой в воду добавляю сахар, лимонную кислоту, корицу и мяту. Горячий сироп вливаю в банку. Сразу закатываю прокипяченными крышками. Переворачиваю и укутываю до полного остывания.



Анжелика МОСТОВАЯ,
г. Кременчуг. Фото автора

«Все просто!»

На две банки 1,6 л: • 1 кг груш • 400 г сахара • 2,5 л воды.

Вымытые груши целыми выкладываю в стерилизованные банки. Заливаю до верха кипятком, прикрываю прокипяченными крышками и оставляю на 15-20 мин. Воду сливаю, кипячу. В каждую банку всыпаю по 200 г сахара, заливаю кипятком до верха, прикрываю крышками. Стерилизую 25 мин. и закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания. Храню не более года.



Вероника КРАМАРЬ, пос. Первомайское
Ленинградской обл. Фото автора

Сок «Зимний витамин»

Беру **тыкву** и **морковь** в равных частях, **яблоко** — чуть больше. Отжимаю из фруктов и овощей сок с помощью соковыжималки. Сливаю в кастрюлю, довожу до закипания, но не кипячу. Разливаю в стерилизованные трехлитровые банки, стерилизую 10-15 мин. и закатываю. Сахар не кладу. Чтобы разнообразить вкус, можно добавить сок или цедру лимона, апельсина.

Алла КУЛИКОВСКАЯ, г. Могилев

«Толстокожий» фрукт

Когда готовлю компоты из зимних груш, плотную и толстую кожуру с них срезаю — в этом случае фрукт лучше отдаст свой вкус и аромат сиропу.

Лариса РУМЯНЦЕВА,
г. Москва

«В яблочко!»

На 6 банок по 1,5 литра: • 4 кг яблок
• 1 кг сахара • 2 ч.л. без верха лимонной кислоты • палочка корицы • 12 бутонов гвоздики.

Яблоки мою, вырезаю сердцевинки, кожуру оставляю, нарезаю дольками, раскладываю в стерилизованные банки до верха. В 6 л воды всыпаю сахар, пряности и лимонную кислоту, варю сироп. Кипящим заливаю яблоки, накрываю крышками и полотенцем. Оставляю на 5 мин. Затем сироп сливаю, довожу до кипения, опять вливаю в банки, оставляю на 5 мин. и сливаю. В третий раз заливаю кипящим сиропом яблоки, чтобы он слегка перелился через край банок, и сразу закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания.



Татьяна БАРАНОВА,
г. Самара. На фото — автор

КОМПОТ — ПУТЕШЕСТВИЕ В ЛЕТО, ГДЕ ТРАВА ЗЕЛЕНА И ТАК РАНО РАССВЕТА...

Творчество наших читателей

Сладкая рябина

• 2 кг рябины • 0,5 кг сахара • 4 ст. воды.

Ягоды рябины снимаю с гроздей и на 3 мин. кладу в солевой раствор (3-4 ст.л. соли на 1 л воды). Затем откидываю на дуршлаг и промываю. Из сахара и воды

варю сироп. Рябину протираю через сито, смешиваю с горячим сиропом, кипячу 2-3 мин. и разливаю в литровые банки. Стерилизую 20 мин. и закатываю.

Татьяна КУДРЯВЦЕВА,
ст. Оленино Тверской обл.



Сидр: зимний вариант

1 л
Яблочный
сидр

2 шт.
Палочки
корицы

1 шт.
Бадьян

6 шт.
Бутоны
гвоздики

1 шт.
Яблоко

ОЧИСТИТЬ ОТ КОЖУРЫ
И СЕМЯН, НАРЕЗАТЬ
ДОЛЬКАМИ.
ДОБАВИТЬ В СИДР,
ВАРИТЬ ДО МЯГКОСТИ.
ПОДАВАТЬ ТЕПЛЫМ.



6
СМЕШАТЬ,
ПОДОГРЕТЬ
НА МАЛОМ
ОГНЕ 10 МИН.
(НЕ КИПАТИТЬ!)



4 ст.л.
Мед



Лучшие дрожжи для вина

Обычно для приготовления хмельного напитка из винограда хватает собственных дрожжей, которые находятся на поверхности ягод. Если же есть сомнения в качестве ягод или они были хорошо вымыты, лучше добавить в сусло специальные винные дрожжи — в этом случае брожение будет стабильным.

Дополнительную порцию дрожжей добавляйте в сусло и для активации рано остановившегося брожения. Помогают они и в приготовлении фруктовых вин, которые содержат мало собственных дрожжей или лишены их совсем. Хлебопекарные и прочие дрожжи для приготовления вина не годятся — только специальные винные. Их выбор сейчас широкий. Но в зависимости от назначения можно поделить на группы:

- ❖ для красных/белых вин, шампанского, сидра и т.д.;
- ❖ тепло- и холодоустойчивые;
- ❖ быстро- и медленно сбраживаемые;
- ❖ спиртоустойчивые (для крепленых вин);

- кислотоустойчивые (когда в сусле повышенная кислотность).

Для активации купленных дрожжей положите их в теплую воду (30-35 град.) с небольшим содержанием сахара (буквально 5%).

Одну часть дрожжей разведите в 10 частях воды. Через 20-30 мин. смесь можно добавлять в сусло. Закрытые пакетики дрожжей храните в темном прохладном, но сухом месте.

Внимание: рецепт!

Закваску, подходящую для красных вин, легко приготовить самостоятельно.

В посуду всыпьте 1 ст.л. сахара, добавьте 400 мл кипятка, закройте ватной пробкой и остудите до комнатной температуры. Всыпьте 1 ст.л. немютого изюма и опять укупорьте. Через 5-7 дней отделите закваску от изюма и влейте в сбраживаемое сусло. Использовать ее нужно сразу, хранится она недолго.

Антон ЛЕОНИДОВ,
опытный винодел, г. Королев

«Брусничный аромат»

Рецепт появился у нас случайно — как-то залили самогом рябину и забыли. Потом нашли банку, попробовали — вкусно! Теперь по такому принципу настаиваем любые ягоды.

На трехлитровую банку: ♦ 2 ст. брусники ♦ самогон или водка.

Вымытые ягоды кладу в банку и заливаю до самого верха спиртным. Закрываю крышкой и оставляю на 3 недели в темном месте. Процеживаю, разливаю в бутылки и укупориваю. Храню в прохладном месте.

Александр ТЕРЕНТЬЕВ, г. Могилев.
Фото Натальи ГОРОВЦОВОЙ



«Гусарский» напиток

Мы с мужем будем рады, если наш напиток придется по вкусу читателям любимого издания.

- ♦ 1 кг груш ♦ 1 л водки ♦ 1,5 кг сахара
- ♦ 2-3 ст.л. меда ♦ щепотка тертого мускатного ореха ♦ щепотка ванилина
- ♦ 1 ч.л. молотой корицы.

Груши мою, удаляю сердцевину, нарезаю ломтиками. Кладу в банку, добавляю мед и 2,5 л воды. Закрываю крышкой и ножом делаю в ней несколько отверстий. Оставляю на 2-3 недели для брожения.

Периодически содержимое банки перемешиваю. Жидкость процеживаю, добавляю сахар, пряности и водку. Переливаю в бутылку, закрываю крышкой и настаиваю еще 3 недели. Готовое вино разливаю в банки или бутылки, укупориваю и выдерживаю 2 месяца в темном прохладном месте.

Елена ПИСАРЕНКО,
г. Балаково. На фото — мой муж Сергей



«Быстро-зернисто»

Домашнее молоко оставляю в банке в теплом месте на день. Переливаю в кастрюлю, нагреваю на малом огне, пока не свернется творог. Откидываю его на застеленный хлопчатобумажную тканью дуршлаг (или сложенную в несколько слоев марлю), накрываю концами и прижимаю банкой с водой или другим гнетом. Через 20 мин. творог готов. Если гнет подержать дольше, получится подобие фермерского сыра.
Екатерина НАЗАРОВА,
г. Анапа



Творог «Вторая жизнь»

Залежался в холодильнике пакет молока, которое не успела использовать до окончания срока годности. Обычно выбрасываю просроченный продукт, но тут решила пойти на эксперимент. Хотя и бытует мнение, что из магазинного молока творог получится не может, результат оказался весьма неплох.

♦ 1 л молока ♦ 2 ст.л. сметаны ♦ 1/3 ч.л. лимонной кислоты или 3 ст.л. лимонного сока.

Переливаю молоко в банку или небольшую кастрюлю, добавляю сметану и ставлю в теплое место, чтобы скисло (у меня на солнечном подоконнике ушло 6-7 часов). Переливаю массу в ситечко, всыпаю лимонку и томлю 6-8 мин. до отделения сыворотки. Дуршлаг застилаю марлей в два слоя и выкладываю кисломолочную смесь. После того как основная часть сыворотки стечет, завязываю марлю узлом, подвешиваю, оставляю на 2 часа. Выход — около 160 г творога.

Елена ЗОЛОТУХИНА,
г. Алчевск.
Фото автора

Марлю, в которой буду отжимать творог, смачиваю в холодной воде и приступаю к делу. Творожок хорошо отделяется, не застревает в ткани.



«Майонез» из семечек

♦ 1 ст. семечек подсолнечника ♦ сок половинки лимона ♦ 1/2 ч.л. семян горчицы ♦ 3/4 ст.л. соли ♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ зубчик чеснока ♦ полпучка укропа.

Очищенные семечки замачиваю в воде на 5 часов, промываю их под проточной водой, даю стечь жидкости. Семена горчицы измельчаю в ступке или кофемолке. Крупно нарезаю укроп и очищенный чеснок. Все ингредиенты взбиваю в блендере. Если вышло густо, подливаю немного воды — должна получиться однородная масса средней густоты. Обязательно пробую: по вкусу добавляю еще горчицу или лимонный сок.



Неожиданно

Мой совет

В этом рецепте можно обойтись без чеснока и зелени, но, на мой взгляд, без них майонез получается довольно пресным. Кстати, масло тоже добавлять необязательно: вкусно как с ним, так и без него.

Маргарита БУЗОВА, г. Донецк. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Семечки подсолнечника — ценный источник витамина Е, сильного антиоксиданта, или, как его еще называют, витамина молодости. Они полезны также для сердечно-сосудистой системы благодаря витамину В, и незаменимым аминокислотам, одна из которых аргинин. Кроме того, содержат фитостеролы, которые помогают снизить уровень холестерина. В семечках богатый минеральный состав: кальций, железо, марганец, цинк, магний, селен. Данный рецепт очень и очень интересен. Это отличная замена любому магазинному майонезу, а также прекрасный вариант соуса для вегетарианцев и людей с аллергией на яйца.

Но составляющие майонеза очень калорийны, поэтому есть его надо в весьма умеренных количествах. Пациентам с проблемами ЖКТ, заболеваниями почек, туберкулезом, сердечно-сосудистыми болезнями советую не увлекаться данной заправкой, так как из-за горчицы в рецепте болезни могут обостриться.

Надежда КОЛТЫРИНА, диетолог-нутрициолог, г. Псков

Сыр «Некондишн»

В сыроварении бывают случаи, когда получается не совсем то, что ожидаешь. Раньше выбрасывала такие сыры, но знакомые хозяйки подсказали свои рецепты утилизации подобных экспериментов. Уже несколько раз варила сыр по описанному рецепту, и результат всегда радовал. Подойдет он и для спасения не очень вкусного магазинного продукта.

♦ 600-700 г твердого или полутвердого сыра ♦ 300 мл молока ♦ 100 г сливочного масла ♦ 2 ч.л. соды ♦ 2 ч.л. лимонной кислоты ♦ 100 мл воды.

Сыр натираю на терке, очень твердый ломаю кусочками. Готовлю соль-плавитель: в широкую емкость вливаю воду, подогреваю до появления первых пузырьков, добавляю лимонку, хорошо перемешиваю, всыпаю соду и снова перемешиваю, пока не закончится реакция. Заливаю сыр полученным раствором, вливаю половину молока, перемешиваю и оставляю на 10 мин. Постоянно помешивая, на водяной бане нагреваю массу до 40 град. Добавляю масло комнатной температуры и продолжаю вымешивать, чтобы не было комочков. Если они есть, снимаю емкость с огня, тщательно измельчаю погружным блендером и опять нагреваю на водяной бане. Вливаю оставшееся молоко и варю 20-30 мин. За 5 мин. до готовности можно добавить по вкусу жареные грибы, ветчи-



ну, укроп, чеснок, смесь трав и др. Разливаю сыр в небольшие контейнеры и сразу же закрываю пищевой пленкой, чтобы она прилегалась к массе плотно — так не будет образовываться корочка. Когда сыр хорошо остынет, снимаю пленку, закрываю контейнеры крышками и ставлю в холодильник на 2-3 часа.

Татьяна КРАВЧЕНКО,
г. Херсон. Фото автора

Экспресс-посол

Потрошу 4 скумбрии, нарезаю кусочками. Смешиваю по 2 ст.л. сахара и соли, 5-6 горошин черного или душистого перца, 4 бутона гвоздики, 2 измельченных лавровых листа и смесь молотых перцев по вкусу. Кладу рыбу в банку, пересыпая каждый слой смесью специй и пряностей, и ставлю на 4 часа в холодильник. Екатерина НЕЖИВАЯ, г. Казань

Шпроты «К празднику»

Получаются точно, как магазинные: золотистого цвета, с подкопченным вкусом. Причем без всякого копчения и жидкого дыма!

♦ 1 кг кильки или мойвы.

Для заливки: ♦ 2 горсти луковой шелухи ♦ 1 ст.л. соли ♦ 1 ч.л. сахара

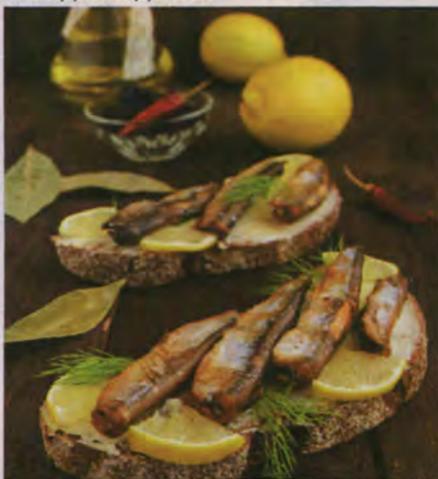
♦ 1 ст. очень крепкой чайной заварки

♦ 1 ст. (неполный) растительного масла

♦ 7 лавровых листьев ♦ несколько горошин черного перца.

Рыбу чищу, промываю, удаляю хвостовые плавники, головы и внутренности. Выкладываю тушки рядами в глубокую сковороду или жаровню. Перемешиваю все ингредиенты для заливки и выливаю на рыбу вместе с шелухой. Тушу на малом огне под крышкой 1,5 часа. Остужаю. Удаляю шелуху и все пряности сразу либо чуть позже. Перекладываю шпроты в банку, храню в холодильнике.

Гузель АБДУЛЛИНА, г. Уфа



В горчичном соусе

♦ Тушка соленой сельди ♦ 1 ст.л. готовой горчицы ♦ 1 ст.л. горчицы в зернах ♦ пол-лимона ♦ 2 луковички ♦ 3 ст.л. растительного масла ♦ 1 ч.л. сахара.

У сельди удаляю голову и хвост, снимаю кожу и разделяю на два филе. Мелкие косточки удаляю, промываю, острым ножом нарезаю тонкими ломтиками. Лук нарезаю кольцами. Смешиваю масло с двумя видами горчицы, лимонным соком и сахаром. Кладу в банку кусочки сельди, чередуя с луком, заливаю соусом и встряхиваю банку, чтобы все перемешалось. Закрываю крышкой и ставлю на 12 часов в холодильник. Храню там же, но не очень долго.

Наталья ГАНИНА, г. Тверь. Фото автора

Вяленый судак

Беру самую свежую молодую судака весом до 300 г, мою и обязательно потрошу. Если внутренности оставить, рыба получится с душком, а самое нежное мясо — с брюшка — станет несъедобным. В широкую глубокую миску ставлю емкость с отверстиями на дне (деревянную, пластиковую или эмалированную), всыпаю толстый слой каменной соли 1 или 2 помла и плотно, рыба к рыбе, укладываю судака брюхом вниз. Тщательно засыпаю солью: не бойтесь пересолить, если судак не был замороженным, то лишнюю соль не возьмет. Накрываю тарелкой, ставлю гнет и выдерживаю в прохладном месте — в

холодильнике или лоджии. Раз в сутки тузлук сливаю. Так солю около недели. Затем удаляю всю соль, заливаю рыбу охлажденной кипяченой водой и выдерживаю столько часов, сколько суток она солилась. Раз в 2-3 часа воду меняю. Чтобы брюшко не загнило и хорошо просушилось, обязательно ставлю распорки (фото 1). Развешиваю рыбу через глазницы, чтобы с судака стекла вода: для этого беру подставку из деревянных шампуров (фото 2, 3) и подставляю поддон. Затем оставляю в сухом нежарком месте, желателно проветриваемом (например, в кухне под потолком). Вялю неделю.



фото 1



фото 2



фото 3

Мой совет

Для хранения сложите вяленого судака в полотняный мешок или заверните в пергамент. Хранить можно в том же месте, где его вялили, а также в холодильнике, на балконе или в лоджии.

Дмитрий КОРЖАВИН, автор сайта «Крабочки», г. Новосибирск. Фото автора



Мойва пряного посола

По этому рецепту очень вкусной получается и другая рыбка, например, салака или килечка.

♦ 400-500 г свежемороженой мойвы ♦ 3 лавровых листа ♦ 5 бутонов гвоздики ♦ 1 ст.л. соли ♦ 3 горошины душистого перца ♦ по 2 горошины красного, белого и черного перца ♦ 2 зерна кориандра ♦ 0,5 л воды.

Воду, соль и пряности кипячу примерно 5-7 мин., остужаю. Заливаю остывшим рассолом мойву, очищенную от внутренностей и голов, оставляю на сутки. Обсушиваю, перекладываю в контейнер. Перед подачей посыпаю луком (желательно маринованным) и поливаю подсолнечным маслом. Можно есть и просто с хлебом или картошкой. Храню в холодильнике не более 5 дней.

Валентина ТИМКИНА, г. Могилев. Фото автора

Считай! Больше всего рецептов!

Заготовки

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗАГОТОВОК 2019

Толока

Январь

	7	14	21	28
пн				
вт	1	8	15	22
ср	2	9	16	23
чт	3	10	17	24
пт	4	11	18	25
сб	5	12	19	26
вс	6	13	20	27

Февраль

	4	11	18	25
пн				
вт	5	12	19	26
ср	6	13	20	27
чт	7	14	21	28
пт	1	8	15	22
сб	2	9	16	23
вс	3	10	17	24

Март

	4	11	18	25
пн				
вт	5	12	19	26
ср	6	13	20	27
чт	7	14	21	28
пт	1	8	15	22
сб	2	9	16	23
вс	3	10	17	24

Апрель						
пн	1	8	15	22	29	
вт	2	9	16	23	30	
ср	3	10	17	24		
чт	4	11	18	25		
пт	5	12	19	26		
сб	6	13	20	27		
вс	7	14	21	28		

Май						
пн		6	13	20	27	
вт		7	14	21	28	
ср	1	8	15	22	29	
чт	2	9	16	23	30	
пт	3	10	17	24	31	
сб	4	11	18	25		
вс	5	12	19	26		

Июнь						
пн		3	10	17	24	
вт		4	11	18	25	
ср		5	12	19	26	
чт		6	13	20	27	
пт		7	14	21	28	
сб	1	8	15	22	29	
вс	2	9	16	23	30	

Июль						
пн	1	8	15	22	29	
вт	2	9	16	23	30	
ср	3	10	17	24	31	
чт	4	11	18	25		
пт	5	12	19	26		
сб	6	13	20	27		
вс	7	14	21	28		

Август						
пн		5	12	19	26	
вт		6	13	20	27	
ср		7	14	21	28	
чт	1	8	15	22	29	
пт	2	9	16	23	30	
сб	3	10	17	24	31	
вс	4	11	18	25		

Сентябрь						
пн		2	9	16	23	30
вт		3	10	17	24	
ср		4	11	18	25	
чт		5	12	19	26	
пт		6	13	20	27	
сб		7	14	21	28	
вс	1	8	15	22	29	

Октябрь						
пн		7	14	21	28	
вт	1	8	15	22	29	
ср	2	9	16	23	30	
чт	3	10	17	24	31	
пт	4	11	18	25		
сб	5	12	19	26		
вс	6	13	20	27		

Ноябрь						
пн		4	11	18	25	
вт		5	12	19	26	
ср		6	13	20	27	
чт		7	14	21	28	
пт	1	8	15	22	29	
сб	2	9	16	23	30	
вс	3	10	17	24		

Декабрь						
пн		2	9	16	23	30
вт		3	10	17	24	31
ср		4	11	18	25	
чт		5	12	19	26	
пт		6	13	20	27	
сб		7	14	21	28	
вс	1	8	15	22	29	

Календарь составлен в соответствии с рекомендациями Валерия МАТВЕЕВА, доктора с/х наук, астролога, и учитывает два основных момента: состояние фазы Луны и положение Луны в знаках зодиака. Именно эти два фактора диктуют работы, которые можно проводить в тот или иной день. Наш календарь ориентирует вас в оптимальных сроках, когда лучше собирать урожай для хранения, а также консервировать его.

■ Лучшие дни
■ Неблагоприятные дни

«Нежная»

Детям часто хочется съесть вкусный бутерброд с домашней колбаской, поэтому сама готовлю для них деликатес из мяса птицы, хотя он, конечно, будет существенно отличаться от магазинного. Зато и готовить просто, и всегда можно разнообразить вкус, добавив любимые овощи, пряности, зелень.

- ♦ Куриная грудка (можно индейки)
 - ♦ зубчик чеснока ♦ 1 ст.л. растительного масла ♦ соль ♦ черный молотый перец
- по вкусу.

Срезаю мясо с грудки. Чищу и крупно нарезаю чеснок. Все складываю в чашу блендера, вливаю масло, всыпаю пряности и соль, измельчаю. На бумагу для выпечки выкладываю получившуюся массу, сворачиваю из нее колбаску, края закрепляю шпагатом в виде конфеты. Заготовку заматываю пищевой пленкой в несколько слоев, чтобы внутрь не попала вода. Кладу в кастрюлю с водой и варю на среднем огне час.



Подаю остывшей. Храню в холодильнике, но не очень долго.

Елена МИХЕЛЬ,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Колбаса из мяса птицы хороша и с минимальным добавлением пряностей, но все же мне больше нравится вариант, для которого специально готовлю «охотничью» приправу: смешиваю соль, лук, молотые сладкую паприку и мускатный орех по вкусу. А для более аппетитного цвета советую влить немного свекольного сока.



Сыровяленая колбаса

Пряности, нитритную соль и стартовые культуры покупаю в интернете в специализированных магазинах — с ними любая мясная заготовка идет на ура.

- ♦ 2 кг свинины с прослойкой сала ♦ 12 г смеси пряностей для сыровяления ♦ 50 г нитритной соли ♦ 1 г стартовых культур «Бессастарт».

Пропускаю свинину через мясорубку с решеткой 5 мм (если перекручивать на крупную решетку, то фарш не превратится в однородную массу, а останется фактурным). Пряности, нитритную соль и стартовые культуры перемешиваю с фаршем до загустения. Набиваю массу в баранью череву или оболочку для сосисок с помощью специального шприца для колбас или мясорубки с нужной насадкой. Кладу колбаски под пленку, выдерживаю при 20-град. 24-36 часов, а затем вялю при 12-18 град. и влажности воздуха 70-80% 3-8 суток. Продукт готов, когда потеряет в весе 30-40% от первоначального.



Алексей НИКОЛАЕВ,
г. Витебск. Фото автора

От Сватов

Постарался наш автор на славу, мы прямо диву дались: что ж это за чудные ингредиенты такие, о которых идет речь в рецепте? Оказывается, благодаря стартовым культурам получается гарантированно безопасная для здоровья колбаса: она правильно созревает и ферментируется, в ней не появляются никакие вредные бактерии, да и время сушки-вяления сокращается. А готовая приправа для сыровяления содержит смесь перцев, можжевельные ягоды, кориандр и тмин — именно те пряности, которые наиболее полно раскрывают вкус сыровяленых продуктов. И действительно, все это можно купить в специализированных магазинах, в том числе и в интернете.

Под нож

Когда готовлю колбасу, чеснок мелко-мелко рублю ножом. Можно, конечно, взять чесночницу или терку, но тогда выделится много сока, что не самым лучшим образом отразится на вкусе и консистенции домашнего деликатеса.

Михаил ЖДАНОВ, г. Смоленск



Паштет «Быстрый и сытный»

0,5 кг свежего или соленого сала пропускаю через мясорубку, добавляю по вкусу измельченный чеснок, молотые острую паприку и черный перец, соль (если сало свежее). Все хорошо перемешиваю, выкладываю на пищевую пленку, формую колбаску. Заворачиваю «конфетой», кладу в морозильник, там же и храню. Перед тем как есть, перекалдываю в холодильник на 20 мин. Подаю, нарезав ломтиками, с хлебом, батоном или багетом.

Мой совет

Обычно готовлю сразу две колбаски: одну с чесноком, а вторую с паприкой и перцем — на завтрак.

Ирина ДМИТРИЕВА,
г. Казань. Фото автора

Подморозим

Кусочки мяса для сыровяленой колбасы слегка (именно чуть-чуть — это важно!) подмораживаю: тогда их легче перекрутить через мясорубку (в ручной использую крупную решетку, а в электрической — режим грубого помола). И, кстати, из подмороженного мяса не так выделяется сок, поэтому фарш на выходе получается более сочным.

Анатолий ОСТРОЖИНСКИЙ,
г. Новолукомль

Нитритная соль: добавлять или отказаться?

В рецептах мясных деликатесов (особенно когда их авторами выступают профессионалы, например, повара или фермеры) зачастую есть такой загадочный ингредиент, как нитритная соль. Что это за добавка и нужно ли ее опасаться, нашим читателям рассказывает повар Денис ЗЕВАЛЬД из г. Москвы.



Открою секрет: при производстве вся колбаса получается одинакового, далеко не самого аппетитного цвета — серого. Чтобы продукт выглядел более привлекательно, и нужна нитритная соль (она же — пеклосоль). Абсолютно все колбасы не бледного цвета содержат в составе данную добавку с индексом E250. Она считается безвредной, и ее можно встретить не только в мясных продуктах, но и в различных консервах, масле.

По большому счету, это консервант. Функции у пеклосоли такие же, как у сахара и обычной соли. Но помимо этого она еще «замораживает» распространение бактерий, вызывающих порчу продукта (в том числе ботулизм), препятствует развитию патогенной микрофлоры.

Как добавлять?

Для использования нитритной соли нет строгих правил: просто добавляйте ее

при замешивании в мясной фарш. Вкус при этом станет более насыщенным, а цвет — розовым. Переборщить будет трудно, так как продукт получится пересоленным, и вы не сможете его есть.

А есть ли опасность?

В чистом виде нитрит натрия — сильнейший яд, поэтому в свободной продаже вы его попросту не найдете. Для кулинарных целей его тщательно смешивают в правильной пропорции с пищевой солью — всего 5-7 г на 1 кг. Поэтому вы можете купить только уже готовый продукт, в котором пищевая соль по ГОСТу составляет не менее 99%. Вообще же, если вы очень боитесь нитратов, то расстроит вас: в совокупности их можно встретить в корнеплодах и овощах — там их даже больше, чем в пеклосоли. Поэтому вы просто физически не сможете съесть столько мясных продуктов с этой добавкой, чтобы нанести вред организму.

Сало «Ароматное»

Сало получается очень вкусным и нежным. Мои внуки едят его с большим удовольствием.

- 1 кг сала (желательно со спины, чтобы было мягкое)
- 100-150 г каменной соли
- 1 ст.л. кориандра
- 1 ч.л. черного перца горошком
- 0,5 ч.л. душистого перца горошком
- 6 лавровых листьев
- 1 ч.л. тмина.

Измельчаю все пряности, смешиваю с солью и тщательно натираю сало со всех сторон. Сверху можно посыпать целыми семенами тмина. Накрываю посуду с салом холщовым полотенцем и оставляю при комнатной температуре на 3-4 дня, время от времени переворачивая кусок. Затем заворачиваю в холщовую ткань и храню в холодильнике либо в морозильнике, но в полиэтиленовом пакете.

Владимир ТАРАСЕВИЧ, г. Могилев.
Фото Натальи ГОРОВЦОВОЙ



«Домашние деликатесы»

Домашние деликатесы... Воображение тут же рисует аппетитную домашнюю выпечку с пылу с жару, ароматную колбаску, с любовью приготовленные маринады. В новом выпуске «Самобранки» №1 мы собрали рецепты блюд, которые не оставят равнодушными ваших близких и гостей. Нет, вам не придется тратить деньги на дорогостоящие продукты и стоять часами у плиты. Деликатес — это необязательно дорого и сложно! Давайте готовить оригинальные угощения вместе.

Уже в продаже! Не пропустите!

Наша анкета

Дорогие друзья! Именно вы — наши главные вдохновители. Горячая пора заготовок уже не за горами, отличных рецептов у нас собралось немало, но нам важно с вами познакомиться и знать, что интересно вам в первую очередь, чего не хватает в издании, что в нем можно изменить, улучшить. Не считайте за труд ответить на вопросы нашей анкеты и прислать ее в редакцию «Сваты. Заготовки».

1. Ваш пол _____

2. Ваш возраст (полных лет) _____

3. Где проживаете? (город, село) _____

4. Ваш род занятий _____

5. Как вы познакомились с изданием? _____

6. Где вы берете продукты для заготовок?

- покупаю
- со своего огорода
- другое

7. Какие рубрики издания вам нравятся?

- Заготовки по сезону
- Соления и маринады
- Соусы и приправы
- Салаты и ассорти
- Сладкие заготовки
- Напитки
- Винный погребок
- Молочная ферма
- Мясные деликатесы
- Рыбные деликатесы
- Храним по правилам
- Дачные хлопоты
- Готовим от души
- Кулинарный вопрос
- На досуге

8. Какие считаете лишними и почему? _____

Конкурс «Ура! Полны наши закрома!»

Дорогие наши, по традиции открываем год приятными новостями. У всех, кто не представляет своих кладовочек без стратегического запаса солений и варений, есть шанс не только попасть на страницы нашего издания и получить приятное вознаграждение за каждую (!) публикацию, но и весьма ощутимое денежное поощрение по итогам конкурса. Наверняка вы уже сняли пробу с заготовок прошлого года и отметили для себя самые вкусные деликатесы. А может, и зимой не сидите без дела: готовите домашнюю колбаску, квасите капусту, коптите или солите рыбку... Каждый такой рецепт — претендент на победу. Сейчас, пока вы не заняты садом и огородом, самое время написать нам, Сватам, и принять участие в творческом конкурсе.

УСЛОВИЯ ТРАДИЦИОННЫ И ПРОСТЫ:

1 Выберите пару-тройку самых лучших и любимых в вашей семье рецептов заготовок, отдавайте предпочтение угощениям «с изюминкой», которые ни разу вас не подводили.

2 Сфотографируйте свои кулинарные шедевры, а еще лучше сами сфотографируйтесь с ними или снимите кого-то из родных (откроем секрет: у таких заявок куда больше шансов на победу).

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 особые воспоминания?

Вышлите рецепты с рассказами, фото, а также свои персональные данные (см. стр. 31) на наш адрес — почтовый или электронный.

**ЖДЕМ ПИСЬМА
ДО 1 ОКТЯБРЯ,
А ИТОГИ ПОДВЕДЕМ В № 11**

Мы выберем трех победителей, каждый из которых получит денежное вознаграждение:

1 место — 3 000 руб.
2 место — 2 000 руб.
3 место — 1 000 руб.

Подарки
будут отправлены
до 15 декабря
2019 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



«Сочное лечение»

Все время говорю, что укреплять здоровье можно каждый день без лишних усилий, просто пересмотрев систему питания.

Дело в том, что наша кровь имеет щелочную среду, а для поддержания такого ее состава и, соответственно, всего организма наше меню должно состоять на 80% из «щелочных» продуктов и на 20% — из «кислых». Остеопороз, хронические мигрени и усталость — следствие повышенной кислотности крови, и такое состояние организма приводит к более быстрому его старению.

Один из способов вернуть здоровье, силы и молодость — это 21-дневные (и более) курсы «лечения» свежесожатыми соками любых овощей и фруктов. Именно они, а также пророщенные зерновые и бобовые и есть «щелочные» продукты. А еще предлагаю один из самых лучших и доступных рецептов. Он также будет полезен тем, у кого зашлакованы сосуды, повышен холестерин, плохие биохимические показатели крови, сердечно-сосудистые заболевания, перенесенный инфаркт либо инсульт, атеросклероз. Кроме того, такое снадобье можно применять как противопаразитарное средство и помощь при опухолевых заболеваниях.

Внимание: рецепт!

Приготовьте свежесожатый сок свеклы, моркови и чеснока, смешав в пропорции 4:2:1. Пейте 21 день по схеме: 1-7-й день — по 1 ст. (200 мл), 8-14-й — по 2 ст., 15-21-й — по 3 ст. в день в любое время, но не на полный желудок. При этом старайтесь ежедневно выпивать минимум 2 л чистой питьевой воды — это помощь в выведении токсинов. Приготовленные соки храните в холодильнике не более трех дней и смешивайте непосредственно перед приемом.

Если при такой сокотерапии будут чесаться или гореть ноги, что свидетельствует о повышенном холестерине, приготовьте горячую ванночку и подержите ноги в ней. Такая реакция может быть в течение нескольких дней. Очень важно пройти весь курс в 21 день — и тогда вы почувствуете себя существенно лучше!

Юлия ДУБОВИК,
пчеловод, травник, г. Березино

Кабачок на пользу

СЕМЕНА



Для борьбы с гельминтами:

50 г сырых очищенных семечек залить 1 ст. холодной воды, варить 25 мин. На-стаивать на водяной бане 2 часа, процедить. Вы-пить в течение дня.

ЦВЕТКИ



Противоаллергическое сред-ство. 10-12 свежих цветков за-лить 0,5 л кипятка, выдержать настой 2-3 часа. Пить по 1/3 ст. 5-6 раз в день между приемами пищи.

МЯКОТЬ



Блюда из нее помогут при аллергии и анемии, об-ладают желчегонным эффектом, стиму-лируют перистальтику кишечника и очищение желчного пузыря.

СОК



Для снижения давления и при диабете 2-го типа. Пить в свежем виде по 1/2 ст.л. перед едой 4 раза в день. Поле-зен при заболеваниях почек, вызываю-щих отеки, сниженном иммунитете.

Евгений ДЕМИН, травник, г. Белая Калитва

«Живая» вода

Рецепт не так прост и бесполезен, как кажется. Во-первых, это несладкая витаминная водичка, которую с удовольствием пьют и взрослые, и дети ког-да угодно и в каких угодно количествах. Во-вторых, мощнейший антисептик. Когда-то была у меня серьезнейшая операция на почках, и мои селигерские друзья привезли много ягод брусники и клюквы, из которых готовила такой напиток всю зиму. И вот не поверите: через месяц с небольшим (после того как мне сделали операцию и понавставляли трубок с перспективой ходить с ними месяца эдак четыре) я уже скакала по Масличной горе в Иерусали-ме с зажившей болячкой, не вспоминая даже, что со мной было. В общем, возьмите на заметку. Лечит простуды, желудок, разные воспаления во рту... И самое главное — можно не допустить проблем, начиная пить водичку как можно раньше! Также напиток, выражаясь научно, имеет мягкое послабляю-щее и диуретическое свойство.

Бруснику мою, откидываю на дурш-лаг или сито, даю воде стечь. Всыпаю ягоды в стеклянную банку по плечики, заливаю холодной кипяченой водой до горлышка, закрываю полиэтиленовой крышкой и ставлю в прохладное место на 2 недели. Когда вода станет ярко-розовой, жидкость сливаю. Доливаю освободившееся место в банке свежей порцией воды и вновь настаиваю. Ягоды для напитка можно использовать до тех пор, пока они не поблекнут и не отдадут весь свой аромат. Брусничная вода по вкусу получается чуть терпкой, с легкой кислинкой — совсем как свежая ягода.



По желанию можно добавлять мед или сахар, но напиток хорош и сам по себе.

Ирина КРАСНОВСКАЯ,
г. Москва. Фото автора

Имбирное желе

Каждую зиму готовлю такой джем в качестве подарка близким. В сезон простуд добавить ложечку лакомства в чаек — милое дело.



- ♦ 150 г очищенного корня имбиря
- ♦ 2-3 апельсина ♦ 0,8 л воды ♦ 0,5 кг сахара
- ♦ пакетик желфикса 2:1.

Цедру одного апельсина и нарезанный ку-сочками корень имбиря заливаю водой, варю 30 мин. на малом огне, процеживаю. Добавляю сок апельсинов — получается около 1 л жидкости. Аккуратно всыпаю жел-фикс. Помешивая, довожу до кипения, до-бавляю сахар, опять довожу до кипения и варю около 3 мин., постоянно помешивая. Разливаю в стерилизованные банки, закры-ваю крышками.

Любовь МАЗАНКОВА, г. Могилев

От ста болезней

Чудодейственное средство, которое помогает вывести соли из организма, повысить работоспособность, очистить кровь, улучшить иммунитет, укрепить сосуды и сердце. Кроме того, настойка мягко очищает от вредных отложений и тонизирует, убирает лишний жир и улучшает обмен веществ. А еще она незаменимая помощница в лечении женских болезней и воспалений.



Беру 12 очищенных зубчиков чеснока, каждый разрезаю на 4 части. Всыпаю в банку, заливаю 3 ст. красного вина, закрываю крышкой и ставлю на солнечную сторону окна на две недели. Каждый день взбалтываю 2-3 раза. Затем процеживаю и переливаю в темную стеклянную бутылку. Храню в темном месте. Принимаю по 1 ч.л. 3 раза в день целый месяц.

Гузель АБДУЛЛИНА, г. Уфа

«А мы тут лепешками балуемся...»

Разболелась как-то не на шутку: грудную клетку прямо раздирало — так кашель замучил. Различные аптечные сиропы не помогали, поэтому пришлось срочно обращаться к маминим наставлениям, а именно к толстому синему блокну, который испокон веков хранился у нас в шкафчике с важными документами.

Занялась знахарством: по сусекам поскребла и намела полный список нужных ингредиентов. Все это дело замесила и... Телефонный звонок застал меня врасплох — свекровь звонила узнать о моем самочувствии. Пришлось отвечать. А так как Элла Николаевна — тот еще любитель поболтать по телефону, а я не умею уворачиваться от ее душещипательных рассказов о соседях, позволила себе расслабиться у телефонного аппарата.

Невкусный ужин

Тем временем пришел с работы муж. Отвлечь меня от телефонного разговора с его же мамой он не посмел, поэтому насчет ужина ему пришлось заморочиться самостоятельно. После очередной истории от свекрови я поняла, что больше не выдержу, и, наскоро попрощавшись и прокашлявшись, помчалась на кухню за своим суперсредством. А там муж попил чай вприкуску с бутербродом, при этом был явно чем-то явно недоволен.

— Я, конечно, понимаю, что ты болеешь, но могла бы в таком случае вообще ничего не готовить. Лучше бы я пельменей съел, честное слово.

— Да я ничего и не...

И тут до меня дошло. Метнув быстрый взгляд на пустую миску с «зельем», а

затем на мужа, я расстроилась из-за того, что мое средство от кашля пошло не туда, куда надо!

— Ну ты же мог у меня спросить! Вот теперь и готовь мне новое лекарство!

Его глаза мне все сказали, но вслух — ни-ни. Любит, наверно. Только почему-то бутерброд доедать не стал. Да и лекарство, к сожалению, готовить тоже не торопился. Пришлось самой... Но честно скажу: средство и впрямь действенным оказалось — мокрота стала отходить куда эффективнее. А с мужем, кстати, тоже все в порядке было.

Внимание: рецепт!

♦ 1 ст.л. ржаной муки (но можно и пшеничной) ♦ 1 ст.л. сухой горчицы ♦ 1 ст.л. меда ♦ 1 ст.л. растительного масла.

Все ингредиенты перемешиваю, чуть-чуть подогреваю в микроволновке, заворачиваю смесь в кусок чистой ткани и кладу на грудь или на спину между лопатками. Накрываю полотенцем, надеваю плотную майку, чтобы лепешка не слетела, и ложусь отдыхать. Смесь можно хранить недолго в холодильнике, а перед «процедурой» обязательно разогревать. Если у вас аллергия на мед, рецепт советую не применять.

Марина ШУЛЬГОВСКАЯ,
г. Гомель

«Антиангин»

При ангине смешайте 50 мл свекольного сока и 1 ч.л. 6%-ного столового уксуса. Полощите горло несколько раз в день до исчезновения боли.

Лидия БАЗЛОВА,
фитотерапевт,
г. Новосибирск

Лук и яблоки от цистита

Стоит застудить мочевой пузырь — и тут же начинаются проблемы. В нашей семье от этого чаще всего страдают внук и 95-летний дедушка. Я готовила для них настой укропного семени, но малыш отказывался его пить: невкусно! Пришлось искать другой рецепт.

Чищу репчатый лук, яблоки и по отдельности измельчаю в блендере. Смешиваю по 1 ст. фруктового и овощного пюре и жидкого меда, храню в стеклянной банке под винтовой крышкой в холодильнике. Внuku даю по 1 ч.л., а дедушке — по 1 ст.л. три раза в день за 15 мин. до еды. Через 3-4 дня воспалительный процесс, как правило, проходит.

Марина ТЕРЕШКИНА,
г. Кемерово



ЖДЕМ ПИСЕМ

Дорогие наши, какие народные рецепты здоровья прижились в ваших семьях? Что вы или ваши родственники, друзья опробовали сами и можете смело порекомендовать другим? В наше непростое время давайте поможем друг другу сэкономить копейку на лекарствах там, где это возможно. Авторы дельных советов, которые будут опубликованы, поощрим гонораром.

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

Эликсир молодости

Для улучшения самочувствия, памяти и, как утверждают китайцы, продления жизни советую пить настойку шалфея:

2 ч.л. измельченных в порошок сухих листьев залейте 2 ст. качественной водки, настаивайте 3-4 недели в темной стеклянной бутылке, процедите. Готовое средство должно быть прозрачным, зеленовато-бурым. Принимайте по 1 ч.л. натощак, разбавляя в 30 мл воды, трижды в день. Курс — месяц. Надежда БАЖУКОВА, фитотерапевт, г. Псков

На здоровье

Соки — частый компонент многих профилактических и лечебных диет. Их можно разбавлять водой, особенно это касается кислых или, наоборот, слишком сладких и приторных. В кислые соки при желании добавьте немного сахара.

❖ Сок винограда, арбуза, моркови, абрикоса и груши обладает мочегонным действием.

❖ Сок сливы, винограда, свеклы, абрикоса, красной смородины славитесь сильным послабляющим эффектом, это весьма хорошее средство для «ленивого» кишечника.

❖ Черничный, гранатовый и айвовый, наоборот, обладают закрепляющим свойством.

❖ Капустный, томатный, персиковый и морковный оказывают желчегонное действие.

❖ Клюквенный, яблочный, томатный, брусничный полезны при гастритах с секреторной недостаточностью, а также тем, у кого плохой аппетит.

❖ 0,5 ст. теплого капустного сока в день поможет при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сосудов. У него отличный очищающий эффект, однако он противопоказан при гастритах и язве.

❖ 0,5 ст. тыквенного сока в день часто назначают людям с заболеваниями почек, печени и желудочно-кишечного тракта.

❖ Свекольный — помогает от стрессов и перегрузок, запоров и бессонницы, гипертонии. Влияет на образование эритроцитов, у него отличные очищающие свойства. После отжима его необходимо выдержать в холодильнике не менее 40 мин. и пить не более 1-2 ст.л. в день. Следует помнить, что при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенном уровне сахара в крови свекольный сок противопоказан.

Осторожно!

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушении обмена веществ от свежесжатого сока лучше отказаться, так как всасывание глюкозы и фруктозы из соков происходит быстрее, чем из свежих плодов. Людям с сахарным диабетом, избыточным весом следует особо тщательно выбирать вид фрукта или овоща, из которого приготовлен сок, разбавлять фреш водой или вовсе заменить целым фруктом или овощем.

Анна ЛЕБЕДЕВА,
диетолог, г. Ижевск

Ни синяка, ни ссадины

От ушибов и синяков отлично помогает свежий сок белокочанной капусты. Наливаю его в стакан на 3 см, добавляю сырой белок яйца, соду на кончике ножа и перемешиваю. Смачиваю полученной смесью марлю, сложенную в два слоя, накладываю ее на место ушиба. Накрываю компрессной бумагой, закрепляю все пищевой пленкой, укутываю теплым шарфом и оставляю на ночь. К утру, как правило, проходит боль. Такой компресс нужно делать, пока гематомы не рассосутся.

Марина ТЕРЕШКИНА, г. Кемерово



Три главных «сочных» правила

❖ Пейте соки не на голодный желудок, лучше всего — за полчаса до основной еды и не запивайте ими другие продукты, иначе вы рискуете заработать повышенное газообразование в кишечнике.

❖ Стоматологи советуют пить фреш через трубочку, потому что содержащиеся в них органические кислоты пагубно влияют на зубную эмаль. Еще лучше, если вы тщательно прополощите рот после выпитого сока.

❖ Овощные соки полезнее смешивать с любыми фруктовыми, а не пить в чистом виде и в больших количествах.

Сокотерапия — нынче модное понятие среди тех, кто следит за здоровьем. Речь, конечно, идет не о напитках из пакета, а только о свежесжатых. Врачи отмечают, что для получения терапевтического эффекта нужно выпивать не менее двух стаканов сока в день и делать это по правилам.



Долой приливы и давление

С наступлением климакса самой неприятной проблемой для меня стали так называемые приливы, когда резко бросало в жар и накатывала слабость. Как-то подобный приступ случился в электричке — чуть сознание не потеряла. Разговорилась с попутчицей, она-то и подсказала народный рецепт.

Приехала домой, отжала свекольный сок, дала ему отстояться четыре часа, смешала в равных пропорциях с медом. Пила по 60 мл три раза в день. Курс — 10 дней, затем такой же по длительности перерыв и далее — до улучшения самочувствия. До сих пор с благодарностью вспоминаю ту женщину за ценный совет: избавилась не только от приливов, но и от высокого давления.

Ирина ЕРМОЛАЕВА,
с. Шопино Белгородской обл.

От дисбактериоза

Недавно заболела, пришлось две недели принимать антибиотики. И как закономерное следствие — дисбактериоз. Пила по 0,5 ст. свежего сока белокочанной капусты три раза в день за 20 мин. до еды. Курс — до улучшения состояния. У меня на это ушло две недели.

Ольга БЕЛОВА, г. Тирасполь



Домашний САМЫЙ УЮТНЫЙ ЖУРНАЛ

32 СТРАНИЦЫ О ДОМЕ И СЕМЬЕ,
СЧАСТЬЕ И УСПЕХЕ, КРАСОТЕ И СТИЛЕ

ЕСЛИ НУЖЕН СОВЕТ ИЛИ ХОТИТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ ИСТОРИЕЙ,
ПИШИТЕ НАМ: dgt@toloka.com

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
12659 КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ

П1196 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Путь к сердцу... свекрови

«Дети разных народов!» — так шутила о себе с мужем моя сестра Ника, вышедшая замуж за серба. Поженились они без согласия матери черно-волосого красавца и уже после свершившегося бракосочетания поехали на смотрины к грозной сербской свекрови. Да еще угодили на сельский праздник, своеобразную ярмарку, где хозяйки хвастались своей национальной выпечкой — гибаницей.

Величественная сербская свекровь руководила процессом на огромной кухне. Тесто месила ее старшая дочь, средняя готовила начинку, а младшая раскатывала пласт толщиной с папиросную бумагу и укладывала его в сковороду метрового диаметра. Следующий слой теста раскатывали овалом и выкладывали спиралью. Получался этакий лабиринт, который заполняли начинкой из яиц, творога, масла, сметаны и каймака. Остатки выливали сверху, добавляли кусочки очень холодного масла, накрывали тестом, заципывали и отправляли в жаркую каменную печь.

Когда готовую гибаницу достали из печи, свекровь с победоносным видом посмотрела на мою бедную сестру. В ее глазах читался злорадный вопрос: «Ну, как тебе? Ты-то такое никогда не сможешь приготовить!» После мать с дочками отправилась спать, а Ника расплакалась от обиды. Муж успокаивал ее, как мог, и посоветовал тоже идти отдыхать, что она и сделала, правда, вволю нарыдаввшись.

Ночные пекари

Среди ночи сестра обнаружила, что супруга рядом нет... Он был в кухне — месил тесто. Сказал, что знает более простой, но хороший рецепт: «Гибаница будет немножко фальшивой, но тоже вкусной». Вдвоем, перемазавшись мукой, творогом и яйцами, обнимаясь, целуясь и тихо смеясь, они-таки испекли свой шедевр!

Утром все собирались на праздник. Зевающая свекровь вышла на кухню да так и застыла с раскрытым ртом. На столе красовалась свежая гибаница, а рядом, потупив глаза, в которых прыгали чертики, стояла новоиспеченная невестка... Пирог Ники и Милана, конечно, не занял первого места на деревенской выставке, да разве это было важно! Ведь именно он растопил лед между любимыми женщинами красавца-серба — мамой и женой.



Предлагаю приготовить гибаницу по рецепту Милана Стояновича — просто хорошего человека с большим любящим сердцем.

Для теста: • 450 г муки • 3 яйца • 25 г смальца • соль — по вкусу.

Для начинки: • 280 г брынзы • 120 г творога • яйцо • 2-3 ст.л. сметаны • 2,5 ст.л. молока • 30-40 г сливочного масла.

Муку просеиваю, добавляю 2 яйца, соль и столько воды, сколько поместится в 4 половинки скорлупы от яиц. Долго вымешиваю тесто до мягкости. Оставляю на 30 мин., смазав смальцем и накрыв перевернутой вверх дном теплой кастрюлей. Делю на две почти равные части. Чуть больший кусок раскатываю на посыпанном мукой столе в пласт, растягиваю на весу. Так повторяю, пока тесто не станет совсем тонким, почти прозрачным. Выкладываю его в смазанную сливочным маслом форму, чтобы края свисали. Раскатываю и растягиваю второй кусок теста, отрезаю от него часть и откладываю. Брынзу крошу, смешиваю с творогом, яйцом, сметаной и молоком. Оставшееся тесто рву кусками, в каждый заворачиваю начинку и распределяю по форме. Сверху выкладываю кусочки холодного сливочного масла и остатки начинки. Накрываю отложенным тестом и заворачиваю края. Смазываю взбитым яйцом. Выпекаю при 200 град. 45-50 мин. до румяности.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ,
г. Берегово. Фото автора

Цвета ради

Чтобы свекла для салата не потеряла яркость, варю ее, не очищая. При этом в кастрюлю с водой вливаю 1 ч.л. уксуса или сока лимона.
Людмила КОЖЕВНИКОВА,
г. Лисичанск



Икорка

«Зимний вариант»

Взяла за основу мамин рецепт. Это отличный способ с пользой приготовить долго хранящиеся овощи, когда запасы закатанной в банки кабачковой икры подходят к концу.

• 1,5-2 кг тыквы • свекла • морковь
• 2 луковицы • 3 ст.л. с верхом томатной пасты • 2 ст.л. яблочного уксуса
• 120 мл растительного масла • 1-2 зубчика чеснока • 2 ч.л. соли • 1 ч.л. черного молотого перца • 0,5 ч.л. мускатного ореха.

На растительном масле жарю измельченный лук до прозрачности, кладу натертые на мелкую терку свеклу и морковь, готовлю 10 мин., помешивая. Добавляю уксус, томатную пасту, перемешиваю и тушу еще 3 мин. Горячие овощи перекалдываю в керамический горшок, всыпаю соль и пряности. Добавляю отжатую от сока тертую тыкву и измельченный чеснок. Плотно закрываю крышкой и запекаю около 30-35 мин. до испарения влаги. Немного остужаю, измельчаю в пюре блендером.

Мои советы

Можно приготовить икру в порционных горшочках. Зажарку смешиваю с тыквой и чесноком, взбиваю блендером, а потом запекаю. Такую икру еще смешиваю с измельченной колбасой или украшаю ею бутерброды с мясной нарезкой.

Ирина ДУБОВСКАЯ,
г. Днепр. Фото автора

Оладьи «Яблочно-гречневые»

• 220 г муки • 150 мл молока • 150 мл воды • 0,5 ст. (можно чуть больше) вареной гречки • яйцо • пол-яблока
• 1,5 ч.л. сухих дрожжей • 2 ст.л. сахара • 1/3 ч.л. соли.

Молоко с водой немного подогреваю, добавляю сахар и дрожжи. Кладу яйцо, соль, муку и смешиваю до однородности. Накрываю тесто салфеткой на 30 мин. Затем соединяю с растертой гречкой и измельченным яблоком. Выкладываю по 1 ст.л. теста в сковороду с разогретым растительным маслом и жарю оладьи с двух сторон.

Татьяна СТАРНОВСКАЯ,
пос. Юрты Иркутской обл. Фото автора



Правильный торт

Даже праздничный торт может быть вкусным и нарядным, но при этом не носить звание калорийной бомбы.

ТЕСТО:

бисквитное, из цельнозерновой муки, орехов, с добавлением овощей (кабачок, морковь, свекла).

ПРОПИТКА:

фруктовое пюре, свежесжатый сок, крепкий кофе без сахара.

УКРАШЕНИЕ:

свежие фрукты и ягоды, кокосовая стружка, орехи, желе.



ПРОСЛОЙКА:

свежие фрукты и ягоды (или пюре из них), кокосовая стружка, орехи.

КРЕМ:

творожный, сливочный, заварной.

Блеск!

Пирожки смазывала и молоком, и взбитым яйцом, и чаем, а сладкие — водой с сахаром. Однако приметила, что наиболее яркий и глянцевый блеск получается, если смазать выпечку взбитым желтком.

Тамара ГОШИНА,
г. Волгоград

Пирожки с капустой

Для теста: • 450 г муки • 250 мл молока • яйцо • 60 г сливочного масла • 1 ст.л. сахара • 1 ч.л. соли • 7 г сухих дрожжей • растительное масло.

Для начинки: • полкочана капусты • 4 вареных яйца • 0,5 ст. молока • соль.

Для начинки капусту шинкую, тушу в молоке с солью до мягкости. Отжимаю, смешиваю с нарезанными кубиками яйцами.

Соединяю все сухие продукты для теста. Вливаю теплое молоко, вбиваю яйцо. Замешиваю тесто, добавляю мягкое сливочное масло. Еще раз вымешиваю, скатываю в шар, кладу в миску, смазанную растительным маслом, накрываю пищевой пленкой или смоченным в горячей воде полотенцем. Оставляю в теплом месте без сквозняков на 2 часа. Когда объем увеличится вдвое, отщипываю от теста небольшие кусочки. Каждый растягиваю от середины к краям. В центр кладу 1 ст.л. с верхом начинки. Формую пирожки и выкладываю на смазанную растительным маслом противень. Накрываю салфеткой, оставляю на 30 мин. в теплом месте. Смазываю смесь желтка и сливочного масла. Выпекаю при 190 град. 20 мин. до золотистого цвета.



Екатерина КАРЧЕВСКАЯ,
г. Подольск. Фото автора



Гороховые блины

Для блинов: • 0,5 ст. колотого гороха • 2,5 ст. л. кефира • маленькое яйцо • 2 ст.л. муки • 1/3 ч.л. разрыхлителя теста • 1/3 ч.л. сахара • соль • черный молотый перец — по вкусу.

Для лукового конфитюра: • луковица • 1,5 ст.л. растительного масла • 0,5 ст.л. сливочного масла • 1 ст.л. белого винного уксуса • 0,5 ч.л. меда • черный молотый перец — по вкусу • соль.

Горох варю с сахаром до готовности, измельчаю блендером в пюре. Солю, перчу, вбиваю яйцо, вливаю кефир. Вмешиваю муку и разрыхлитель. Выпекаю блинчики с обеих сторон на смазанной растительным маслом сковороде.

Лук нарезаю полукольцами, добавляю уксус, соль, перец и жарю на двух видах масла, помешивая, до золотистого цвета. В конце добавляю мед.

Жанна ТИХОНОВА,
г. Кострома. Фото автора

Суп «Яркий»

Тыква — мой любимый овощ, приучила есть его всю семью, а блюда с ним и ярче, и наряднее, и полезнее.

• 150 г фарша (у меня — свинина и курица) • 5 картофелин • тыква — по вкусу • 650 мл воды • соль • пряности • зелень.

Для зажарки:

• морковь

• луковица • полстручка сладкого перца.

Из фарша формую небольшие фрикадельки, варю 5 мин. в подсоленном кипятке, перекладываю в тарелку. Измельчаю морковь, перец и лук, обжариваю на растительном масле на среднем огне 10 мин. В кастрюлю, где варились фрикадельки, кладу нарезанный картофель, через 5 мин. — зажарку и нарезанную кубиками очищенную тыкву. Варю до готовности овощей. По вкусу добавляю пряности и зелень, в самом конце — фрикадельки.

Оксана ЧУБ, г. Чита. Фото автора



Капустный «пенник»

• 300 г куриного филе • 0,5 кг капусты • средний кабачок • 3 яйца • 1 ст. молока • 4 ст.л. манной крупы • черный молотый перец • соль • панировочные сухари.

Капусту шинкую, варю в молоке до мягкости, отжимаю. Очищенный кабачок натираю на мелкой терке, отжимаю. Пропускаю через мясорубку капусту и филе, добавляю кабачок, яйца, манку, соль и перец, перемешиваю. Форму смазываю сливочным маслом, посыпаю сухарями и выкладываю массу. Выпекаю при 180 град. час.

Мой совет

Вкусно подавать блюдо с соусом из натурального йогурта, смешанного с тертыми маринованными огурчиками и сахаром по вкусу.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ,
г. Волгоград. Фото автора



Экспресс-перекус

Снимаю с капустного кочана листья, готовлю нужное количество в микроволновке до мягкости, заворачиваю в них кусочки вареной или копченой курицы и тонкие ломтики сыра. Обжариваю с двух сторон на растительном масле.

Екатерина ЛАПТЕВА,
г. Донецк

Тыквенные булочки

- 0,5 кг муки • 250 г тыквы • 200 г сливочного масла • 4 яйца • яблоко
- 3 ст.л. сахара • 2 ст.л. сметаны • 1 ч.л. разрыхлителя теста • 0,5 ч.л. молотой корицы • 1/4 ч.л. ванильного сахара
- щепотка соли.

Тыкву очищаю от кожуры и семян, яблоко — от сердцевин. Нарезаю кубиками, запекаю в духовке и остужаю. Растираю масло с мукой. Взбиваю яйца с сахаром и сметаной. В мучную массу добавляю ванильный сахар, корицу, соль, разрыхлитель, яичную смесь. Смешиваю с тыквой



и яблоком. Ложкой выкладываю порции теста на противень, застеленный пергаментом (силиконовым коврик). Выпекаю при 180 град. до золотистого цвета.

Марина ПЕРЕПЕЛИЦЫНА,
г. Киев. Фото автора



Капустная лазанья

- 6-8 капустных листьев • 400 г фарша (у меня — свинина и говядина)
- 300 мл молока • 100 г риса • 100 г сыра • 2 крупные луковицы • 2 крупные моркови • 2 ст.л. томатной пасты
- 2 ст.л. растительного масла • 1 ст.л. муки • 1 ст.л. сливочного масла • сахар
- черный молотый перец • соль • щепотка мускатного ореха • сметана.

Капустные листья опускаю в кипящую воду на 5 мин. Фарш смешиваю с рисом, солю и перчу. Лук нарезаю кубиками, обжариваю на растительном масле до прозрачности, добавляю натертую морковь, томатную пасту, соль, сахар и перец.

Растапливаю в сотейнике сливочное масло, всыпаю муку и перемешиваю. Небольшими порциями вливаю молоко. Помешивая, довожу до кипения и варю 3-5 мин. до загустения. Солю, перчу, добавляю мускатный орех. Дно формы смазываю небольшим количеством соуса, затем выкладываю капустный лист (можно кусочками), слой фарша, жаренку и опять соус. Накрываю следующим листом, посылаю тертым сыром. Слои повторяю. Запекаю в духовке при 170 град. 40-50 мин.

Лилия ЛЮБИЙ,
г. Симферополь. Фото автора

Котлеты «Рыба моя»

Мои дети не очень любят рыбу, но эти котлеты съедают на ура!

- 0,6 кг филе трески • 300 г вареного картофеля • 2 яйца • 2 ст.л. рубленой зелени • луковица • 1 ст.л. дижонской горчицы • черный молотый перец
- соль • панировочные сухари.

Филе варю в небольшом количестве воды или пароварке. Смешиваю с измельченными жареным луком и зеленью, размятым в пюре картофелем, яйцом и желтком, 2 ст.л. панировочных сухарей, горчицей, солью и перцем. Формую небольшие котлетки, обмакиваю в белок и обваливаю в сухарях.



Жарю до румяной корочки по 3-5 мин. с каждой стороны.

Наталья АНДРЕЕВА,
г. Железнодорожный. Фото автора

Внучата любят плотную корочку на котлетах, поэтому специально для них готовлю это блюдо в двойной панировке: то есть сразу после первой обмакиваю еще раз в белок и опять обваливаю в сухарях.



Штрудель «Что-то новенькое»

- 400 г куриной печенки • 250 г бездрожжевого слоеного теста • 2 сосиски
- яблоко • морковь • луковица • 2 ст.л. соевого соуса • 1 ст.л. семян кунжута
- желток.

Для соуса: • 2,5 ст.л. соевого соуса

- 50 мл воды • 1 ч.л. меда
- 0,5 ч.л. картофельного крахмала.

Очищенные и измельченные лук, морковь и яблоко жарю на растительном масле с 1 ст.л. соевого соуса. Добавляю нарезанную печенку, еще 1 ст.л. соевого соуса и

жарю до готовности. Измельчаю блендером в пюре. Тесто раскатываю, смазываю печеночным паштетом, по краю вдоль выкладываю сосиски и сворачиваю рулетом. Смазываю верх желтком, посыпаю кунжутом, запекаю при 180 град. 15-20 мин. Для соуса довожу до кипения половину воды, соевый соус и мед. В оставшейся воде развожу крахмал и вливаю в горячую смесь. Нагреваю, не дожидаясь кипения. Готовый штрудель нарезаю и подаю с соусом.

Мой совет

Можно приготовить блюдо без сосисок: это мой ребенок — большой их любитель — уговорил завернуть сосиски в рулет.

Ирина ЧЕРНЫШЕВА, г. Нижний Новгород. Фото автора



Мой рецепт или совет в «Сваты. Заготовки»:

Свежеиспеченный хлебушек да на домашней закваске? Легко! Как и просил Вадим ГАЛЧЕНКО из г. Борисова, делимся только проверенными рецептами закваски, которую можно хранить долго-долго и использовать по мере необходимости.



Самая простая закваска на шишках хмеля

Хлеб на такой закваске получается очень вкусный, без дрожжевого запаха, долго не черствеет и не плесневеет. Пышный, с большими дырочками: мякиш можно зажать пальцами между корочками, а потом он вновь распрямляется. Когда пеку очередную буханку, в доме стоит такой хлебный дух — не надыхаться!

♦ 1 ст. сухих шишек хмеля (можно из аптеки) ♦ 2 ст. воды ♦ 1-2 ст.л. меда ♦ 1,5-2 ст. ржаной муки.

Заливаю шишки хмеля кипятком и нагреваю на малом огне 15-20 мин. Остужаю до комнатной температуры, процеживаю, даю отстояться (может быть небольшой осадок, тогда вновь процеживаю). Из меда, муки и отвара замешиваю тесто консистенции сметаны средней густоты. Желательно, чтобы осталось еще чуть больше 1 ст. отвара. Накрываю тесто и ставлю в теплое место с температурой не более 28 град. Периодически помешиваю. Если выделится вода, добавляю немного муки. Сначала будет довольно неприятный запах, но после он изменится, на поверхности теста появятся пузырьки, оно начнет увеличиваться в объеме. Перемешиваю и ставлю в подходящую посуду, чтобы «не убежало». На весь процесс обычно нужно 1,5-2 дня в зависимости от температуры.



Когда очень бурное брожение уменьшится, переливаю смесь в банку, накрываю крышкой и ставлю в холодильник. Закваска еще будет пытаться «убежать», поэтому под банку поставьте миску или контейнер. При закислении добавляю немного воды, муки и меда до прежнего объема. Непосредственно перед выпечкой закваску согреваю. Когда ее остается немного, добавляю свежий отвар шишек хмеля (но пропорцией поменьше), муки, меда и оставляю на столе для брожения, а затем ставлю в холодильник. Закваска «живет вечно», я подновляю ее, когда остается совсем немного.

Рецепт хлеба (для трех буханок)

Для опары: ♦ 1 л воды (сыворотки, отвара шиповника, боярышника) ♦ 1 ст.л. меда ♦ 2,5-3 ст. ржаной муки ♦ 5 ст.л. закваски.

Для теста: ♦ 0,5 ст.л. соли ♦ 2 ст.л. меда ♦ 2-3 ст.л. растительного масла ♦ 3,5 ст. цельнозерновой муки ♦ 1,5 ст. муки высшего сорта.

Сначала замешиваю опару и оставляю ее в теплом месте на ночь. Добавляю все остальные ингредиенты для теста, тщательно вымешиваю, раскладываю в формы, даю постоять примерно 2-3 часа до увеличения объема вдвое. Выпекаю сначала при 180 град. 10 мин., а затем — при 130 град. — еще 50 мин.

Мои советы

Воду советую брать родниковую, посуду — стеклянную или эмалированную. Настроение при замесе теста для хлеба должно быть только позитивным!

Марина МАЖУЛЕНЕ, г. Москва. Фото автора



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

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

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ИНН НУЖНО УКАЗЫВАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО! ТЕМ, У КОГО НЕ УКАЗАН ИНН, ГОНОРАР ВЫПЛАЧИВАТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

«Вечная» закваска

Это простейшая закваска, благодаря которой пеку хлеб без дрожжей. Хлебопечки у меня нет, замешиваю тесто сама, а этот рецепт всегда очень выручает.

♦ 300 г муки (любой: пшеничной, ржаной, цельнозерновой) ♦ 300 мл воды.

1-й день. Хорошо перемешиваю 100 г муки и 100 мл воды до пастообразной массы — консистенции густой сметаны. Накрываю сухим полотенцем и ставлю в очень теплое место без сквозняков примерно на сутки. Мука будет оседать под водой, поэтому помешиваю 3-4 раза в сутки.

2-й день. «Подкармливаю» закваску: досыпаю 100 г муки и доливаю воды, чтобы консистенция вернулась к исходному состоянию. Накрываю полотенцем и еще на сутки ставлю в тепло — помешиваю за это время 4 раза.

3-й день. Закваска растет и вся состоит из пенной шапочки. «Подкармливаю» ее в последний раз и опять ставлю в тепло. Вот тут очень важное замечание: закваска уже достаточно сильная, и нужно поймать момент, когда она будет на «пике формы» — увеличится в объеме вдвое. В этот момент делю ее на две равные части. Из первой пеку хлеб. А вторая — та



самая «вечная» закваска: ее кладу в баночку с полиэтиленовой крышкой, в которой прокалываю отверстия, чтобы дышала, и ставлю в холодильник до момента выпечки хлеба. Потом достаю, «подкармливаю» (добавляю по 3-4 ст.л. муки и воды), оставляю в тепле и снова беру половину, а оставшуюся ставлю на хранение.

МОИ СОВЕТЫ

Подкармливать лучше вечером — на следующее утро закваска «созревает». Или утром подкормить на вечер (на это время ставить в теплое место обязательно). Если пузырьков долго нет, добавьте щепотку сахара (так еще бабушка советовала) — реакция пойдет быстрее.

Олеся БЕРЛЕЗОВА, г. Никополь

Подскажите

Наш любимый соус к суши — кунжутный. Хотелось бы узнать, можно ли приготовить такой соус (или похожий) самостоятельно. Буду благодарна за ваши идеи.

Ольга НАЛИВАЙКО, г. Луцк

Знакомый охотник то и дело предлагает купить у него мясо диких животных: кабана, косули, лося... Но, если честно, побаиваюсь, так как совершенно не умею с этим продуктом работать. Дорогие Сваты и хозяйюшки, выручайте! Дайте подробный инструктаж по разделке и заготовке дичи.

Лариса КОЖЕВНИКОВА,
по эл. почте

Зрею на покупку автоклава. Хотелось бы услышать отзывы и советы тех, кто уже всю пользуется данным агрегатом. Да и дельные рецепты заготовок с использованием этой техники не помешают.

Виктор ПОТАПЕНЯ, г. Чернигов

По осени засолила грузди сухим способом (заранее не вымачивала). Недавно попробовали — горчат. Может кто-то знает, как исправить ситуацию?

Елена Б., по эл. почте

«Сваты. Заготовки» 16+

№ 1 (45), 15 января 2019 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-61429 от 10.04.2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Шеф-редактор САНЧУК Т.И.

Уредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»

Юридический адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции:

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

E-mail: ru@toloka.com

Для писем: Россия, 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; E-mail: ru@toloka.com sz@toloka.com

Подписные индексы (ежемесячные): 11423 - КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ, 71234 «Пресса России», П1214 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель — ООО «Толока в России»

Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий:

тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 27.12.2018 г. в 16.00

Тираж 123 000 экз. Заказ № 04299

отпечатан в ООО «Возрождение», Россия, 214031, г. Смоленск,

ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:

8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07; E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. 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.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.

Фото: Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rismediabank.ru.

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Издается с мая 2015 года.

Выходит один раз в месяц.

Следующий номер выйдет 12 февраля 2019 года.

Сегодня также вышли:

«Домашний», «Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Садовод и огородник», «Наша кухня», «Кухонька Михалыча», «Сваты», «Домашние цветы», «Лечитесь с нами», «Волшебный», «Золотые рецепты наших читателей», «Психология и Я», «Домашние деликатесы», «Календарь подкормок и защиты садовых культур от болезней и вредителей».



LEOMAX

АКЦИЯ «Счастливым шаном»

100 000 рублей уже ищут своих владельцев!

Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-2302 и ВЫИГРАЙ!



Еще выгоднее
с Картой Клуба
LEOMAX*

Реклама

Авточехлы «Новая жизнь»

- Изготовлены из специальной ткани «Вин-Люкс»
- Защищают ваши сиденья от грязи и протирания

В комплекте: 2 чехла для передних сидений (Ш - 60см, В - 55см (сиденье), 65см (спинка), 5 чехлов для подголовников (30 x 25см), 1 чехол для заднего сиденья с молнией по центру для подлокотника (Ш - 135см, В - 50см (сиденье), 60см (спинка), сумка для хранения.

**17220-01 2990 р.**

Часы «Весенняя мелодия»

- Птицы весело щебечут, машут крыльями и хвостиками.
- Кварцевый часовой механизм.

Размер: 59x24x11,5 см.
Работают от 5 батареек АА (в комплект не входят).
Материал: пластик, металл.

12742 2449 1990 р.

Увеличительные очки LEOMAX Big vision, 2 шт.

Увеличение в 1,6 раза.
В комплекте: очки с чехлом - 2 шт.
Расстояние между дужками: 14 см.
Материал: пластик.

2 шт.**13624-03 990 р.**

Чехлы для мебели «Новая жизнь»

Чехол для кресла, 2 шт. - Коричневый, Бордо.

- Чехлы легко растягиваются до любого размера.
- Берегут новую мебель от повреждений.

Дикая роза

Горчичный

Лесная фиалка

Бордо

Коричневый

Оливковый

Материал: 100% ПЭ.

Чехол для дивана - Коричневый, Бордо.

13754 3590 р.

Комплект на диван и 2 кресла - 6 цветов.

13755 2990 р.**16084 5990 4990 р.**

Обеденный сервиз на 6 персон «Русские традиции», 19 предм.

- Эксклюзивный дизайн.
- Высококачественное ударопрочное стекло.
- Можно использовать в микроволновой печи и мыть в посудомоечной машине.

Материал: стекло. В комплекте: 6 плоских тарелок Ø23 см, 6 плоских тарелок Ø18 см, 6 суповых тарелок Ø18 см, 1 сервировочная тарелка Ø22 см.

**22287-01 3990 р.****Цена с картой 3190 р.***

Чайный сервиз на 6 персон «Русские традиции», 12 предм.

Материал: ударопрочное стекло. В комплекте: 6 чашек по 250 мл, 6 блюдец Ø13,5 см.

**22287-02 1790 р.****Цена с картой 1490 р.***

Умный кошелек 2 в 1

В комплекте: кошелек-зарядка, провод USB-MicroUSB, инструкция. Материал: алюминий, пластик. Размер: 12,7 x 7,5 x 2,2 см. Вес: 140 гр. Объем встроенного аккумулятора: 2500 mAh. Порты: USB и MicroUSB. Секций в кошельке: 5.

**17419 990 р.**

Красный Черный

Контейнер с подогревом «Вкусный обед»

- Можно взять домашнюю еду с собой и разогреть в любое время.
- Удобно для школьников и пожилых людей.

Материал: пищевой пластик, металл.
Размер: 23x17x10,5 см.
Напряжение: 220 В.
Мощность: 40 Вт.
Время разогрева: 15 мин.

В комплекте: контейнер 1,05 л; съемная секция 0,45 л; ложка; сетевой шнур.

**22931 990 р.**

Казан-Вок «Сила гранита» и крышка с давлением

- Высококачественная сталь с керамическим покрытием Granitex, содержащим частицы гранита.
- Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
- Стеклопластиковая крышка Ø32 см с клапаном для пара.

Подходит для плит любого типа.
Объем: 4 л.
Дно казана: Ø17 см.
Высота борта: 9,5 см.

**22678-01 1990 р.**

Набор кастрюль «Богатый урожай»

- Высокое качество стали.
- Стеклопластиковая крышка для каждой кастрюли.
- 5 объемов для разных блюд.

Материал: нержавеющая сталь, стекло.



Подходит для плит любого типа, включая индукционные.

21219 4990 3990 р.

Триммер «Аполлон»

- Подравнивание усов, бороды и бакенбардов.
- Подравнивание стрижки.
- Удаление волос в носу и ушах.
- Встроенная подсветка.

Материал: пластик, металл, резина, нержавеющая сталь (лезвия).
Работает от 2 батареек типа AAA (в комплект не входят).

40804 990 р.

Набор «Чайный гриб»

- Поможет оздоровить организм и поддержать его защитные свойства.
- В комплекте - стеклянная банка с дозатором.

В комплекте: банка (3 л) с дозатором, «Чайный гриб» в индивидуальной упаковке, инструкция.

**44338 990 р.**

Самоподсекающая удочка «Король рыбалки» + безынерционная катушка в ПОДАРОК!

- Не нужно ждать момента поклевки.
- Удочка сама подсекает рыбу.

Длина удочки: 200 см (в сложенном виде) и 60 см (в сложенном). Материал: стеклопластик (удилище), пластик (ручка, катушка), сталь (механизм подсечки, держатель), металлокерамика (кольца).

В комплекте: удочка, безынерционная катушка с леской длиной 50 м, защитный колпачок, чехол.



Механизм подсечки

17697 1990 р.

Набор ножей «Сила гранита», 6 предметов

- Лезвия из высококачественной нержавеющей стали с покрытием Granitex, бакелитовые ручки.
- Продукты не прилипают к поверхности лезвий.

В комплекте: поварской нож (длина лезвия: 20 см); разделочный нож (длина лезвия: 20 см); нож для хлеба (длина лезвия: 20 см); универсальный нож (длина лезвия: 12,5 см); нож для овощей (длина лезвия: 9 см); овощечистка.

Не подходит для мытья в посудомоечной машине!

**22462 990 р.**

Блинница LEOMAX Provance («Прованс»)

- Понадобится всего одна капля масла.
- Облегченный нагревательный элемент равномерно нагревает поверхность.



Материал: металл, антипригарное покрытие, пластик.

Мощность: 650 Вт.
Напряжение: 220 В.
В комплекте: блинница Ø20 см, ёмкость для теста.

21725-01 2490 1290 р.

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции - 15 января по 15 мая 2019 г. Максимальное количество денежных призов - 25 по 4000 руб. Получение призов до 30.09.2019 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Теледирект». ОГРН: 1137746573810, 119361, г. Москва, ул. Большая Очаковская, д. 47А, стр. 1, этаж 5, пом. 02Х.

* Заказать Карту Клуба LEOMAX и получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-2302 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке. О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru