

16+

Сваты

Лунный календарь заготовок на декабрь

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

№ 12 (56), декабрь 2019 г.

На сезон

БУДЕМ
КВАСИТЬПОДАРКИ
ДЛЯ
ПОДПИСЧИКОВ

Полезные сладости:
Имбирные цукаты
от простуды

Эксклюзив:
Смалец
для супервыпечки



ЦИТРУСОВЫЙ ЛИКЕР

Внимание!

С 2 по 12 декабря проходит
Всероссийская Декада Подписки.
Успейте подписаться на любимое
издание на полгода со скидкой 5%,
а на год — 10%.

Подписные индексы:
71234 «Пресса России»,
11214 «Почта России»,
11423 «Крым Почта».
А на сайте toloka24.ru
с промокодом «2019»
действует скидка 15%.

ISSN 2411-0787

19012>



9 772411 078008

Парад подарков

- ❖ Пряные мандарины в банке
- ❖ Ромовые бабы и сырники в сиропе
- ❖ Штоллен по рецепту австрийского кондитера

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

Здравствуйте, дорогие!

Не за горами самые долгожданные зимние праздники, а значит, наступает время приятной суеты и подготовки. Наш астролог Валерий Авксентьевич МАТВЕЕВ подскажет, как встретить праздник так, чтобы предстоящий год стал удачным.

❖ Наступающий 2020-й — год Белой Металлической Крысы. Немного настораживает, что он будет високосным, но пусть это не пугает.

❖ Крысы живут интересами семьи, вот и встреча Нового года — семейное торжество. За столом только свои. И для них надо приготовить обильные угощения, так как Крыса всеядна.

❖ Это животное имеет яркую индивидуальность и следит за своей внешностью. Поэтому элегантность и изысканность вашего наряда — необходимое условие встречи Нового года. У Крысы нет канонов в одежде и условностей в цветовой гамме, но красный и черный цвета приносят им удачу и здоровье.

❖ Белая Крыса оценит на праздничном столе белоснежную скатерть. Белую отделку можно добавить и в праздничный наряд.

❖ Не забудьте украсить стол белой орхидеей — этот цветок принесет успех в дом в 2020 году!

А от себя добавим: не скупитесь на деликатесы! Домашние сыры (сами знаете, как Крыса их любит), ароматная сочная колбаска, разносолы — благодаря нашим подсказкам ваш стол будет богатым, даже если и в праздники не включаете режим «эконом».

Дорогие наши, поздравляем с наступающим праздником! Счастья и тепла вашим домам. И очень надеемся, что мы, Сваты, окажемся в числе тех, кто будет радовать и поддерживать вас в следующем году.

Внимание!

С 2 по 12 декабря проходит Всероссийская Декада Подписки. Успейте подписаться на любимое издание на полгода со скидкой 5%, а на год — 10%.

Подписные индексы:
71234 «Пресса России»,
11214 «Почта России»,
11423 «Крым Почта».
А на сайте toloka24.ru
с промокодом «2019»
действует скидка 15%.



Приправу для штоллена и имбирных пряников готовлю сама. Смешиваю по 4 ч.л. молотых душистого перца, сушеного корня имбиря, мускатного ореха, гвоздики, корицы и по 2 ч.л. молотых кардамона, кориандра, апельсиновой цедры. Храню в закрытой баночке.

«Лучишка»

Заранее собираю чистую шелуху от лука, досушиваю, измельчаю в кофемолке и храню в стеклянной баночке. Приправа придает блюдам приятный аромат и цвет. Например, в супы-

борщи кладу такую «лучишку» (как ласково называю заготовку) за 10 мин. до конца варки, жареную рыбку посыпаю прямо сверху, добавляю при тушении овощей, мяса, грибов.



В маринованную капусту добавляю цедру и сок половины лимона. В этом случае и уксуса лью меньше: на килограммовый кочан — 80 мл яблочного или винного уксуса. А из других любимых добавок кладу пару стручков сладкого перца, крупную гроздь синего винограда, несколько лавровых листьев.

Чисто-цитрус

Перед тем как натереть цедру, прижимаю к отверстию мелкой терки кусочек пергамента. Затем аккуратно снимаю бумагу и ножом счищаю с нее цедру в контейнер. Добавляю сахар, чуть подсушиваю — и ароматная приправа для пирогов и десертов готова! Терка при этом чистенькая, даже мыть не надо.

Дорогие читатели, а я спешу напомнить, что у вас есть шанс получить эксклюзивные подарки от нашей редакции. Всего-то и нужно — оформить подписку на два издания «Сваты. Заготовки» и «Сваты на даче» и прислать копии подписных квитанций. Подробнее об условиях акции читайте в этом номере на стр. 25.



Укутываем снегом

3-4 раза за зиму, особенно после снегопадов обязательно утаптываю снег вокруг плодовых деревьев. А потом повторяю действия и после оттепелей. Снег будет таять и пропитывать почву более равномерно, что положительно скажется на здоровье растений.

Из домашней тушенки готовлю вкуснейший паштет. Снимаю верхний жир, а мясо с соком тушу 15 мин., помешивая, пока не загустеет. Добавляю по вкусу измельченный чеснок, смесь пряностей типа прованских трав и чуток оливкового масла. Измельчаю все блендером и остужаю. Такой паштет да на кусочек хлебушка — это песня!



Сало под «шубой»

Чтобы даже жесткое сало получилось мягким, после варки в рассоле еще горячий кусок натираю смесью из соли, молотого перца и измельченного чеснока, заворачиваю в

двойной слой пергамента и дополнительно в двойной слой фольги. Как полностью остынет, кладу в холодильник на сутки. Храню в одном слое пергамента.

С каждым годом все труднее удивить родных и близких подарками, но, признаемся, нам это удастся. Потому что ни в одном магазине не найдешь приготовленные с любовью съедобные презенты из лучших ингредиентов и по эксклюзивным рецептам. Дорогие наши, еще есть время заморочиться над подобными дарами — они соберут максимум восторгов и благодарностей. Знаем — проверяли!



Ликер Cola de mono (Кола-де-моно)

Это национальный напиток Чили, который готовят в новогодние и рождественские праздники. Ликер легкий, молочно-кофейный, сладкий, с ярким ароматом пряностей и специй. Бутылочка домашнего Cola de mono — частый гость в подарочных корзинах, его подают на вечеринках, домашних праздниках, да и просто во время уютных посиделок в узком кругу семьи и друзей. В дословном переводе название ликера звучит как «Хвост обезьяны». Одно из пояснений такого названия весьма простое: несколько выпитых рюмок — и вы будете раскачиваться, словно обезьяна. Приготовление напитка простое и быстрое: не нужны недели ожидания или эксклюзивные ингредиенты. Ликер без проблем хранится неделю в холодильнике, впрочем, пробу снимать можно уже на следующий день после приготовления.

♦ 1 л молока максимальной жирности ♦ 1 ст. сахара ♦ 1-2 палочки корицы или молотая по вкусу ♦ 5-6 бутонов гвоздики ♦ 1-2 щепотки мускатного ореха ♦ 2-3 ст.л. молотого кофе или растворимого по вкусу ♦ 100-120 мл воды ♦ 1 ст. или по вкусу крепкого алкоголя (у меня — ароматизированный ром).

Соединяю молоко, сахар и пряности. Довожу на среднем огне до кипения и, уменьшив огонь до минимума, готовлю еще 10 мин. Кофе растворяю в небольшом количестве воды или

сгущенного молока. Если использую натуральный кофе, то варю небольшую чашку очень крепкого напитка. Охлаждаю смесь молока и пряностей, процеживаю. Если есть время, можно оставить смесь настаиваться на несколько часов или на ночь. Смешиваю охлажденные кофе и молоко (натуральный кофе предварительно процеживаю), вливаю порцию алкоголя. Переливаю ликер в бутылки, закрываю и ставлю в холодильник на сутки. Храню там же до 7 дней. Подаю охлажденным.

Ирина ДЕМЕНТЬЕВА г. Одесса. Фото автора



Дорогие читатели!

Хочу от всего профессионального кулинарного сообщества поздравить вас с наступающим 2020 годом! Желаю побольше кулинарных вдохновлений и не бояться экспериментов — ведь вкусная еда делает нас счастливее. Семейного благополучия, счастья, любви и чтобы близкие вам люди всегда были рядом!

Иван КРАВЦОВ,

шеф-повар, г. Санкт-Петербург



Штоллен по рецепту австрийского кондитера

К сдобному дрожжевому тесту отношусь с нежностью и любовью. Поэтому штоллен для меня — любимая выпечка после куличей. Праздничный стол украшаю рождественским кексом, приготовленным по рецепту знаменитого австрийского кондитера Карла Шумахера.

Для опары: ♦ 25 г прессованных дрожжей ♦ 1 ст.л. сахара ♦ 90 мл молока ♦ 125 г муки.

Для теста: ♦ 1 ст.л. сахара ♦ желток ♦ пакетик ванильного сахара ♦ 4 ст.л. темного рома или коньяка ♦ цедра половины лимона ♦ по щепотке молотых корицы, кардамона, мускатного ореха ♦ соль — по вкусу ♦ 200 г муки ♦ 180 г сливочного масла ♦ 150 г изюма ♦ по 50 г сушеных инжира, кураги, чернослива ♦ сок половины апельсина ♦ сахарная пудра.

Сухофрукты мою, обсушиваю, нарезаю кубиками, перемешиваю с 2 ст.л. рома и апельсиновым соком. До-

вожу на малом огне, помешивая, почти до кипения. Для опары перемешиваю продукты комнатной температуры, накрываю и оставляю в теплом месте на час. Для теста смешиваю сахар, желток, ванильный сахар, 2 ст.л. рома, ввожу опару, постепенно добавляю муку, пряности, соль, цедру, 130 г сливочного масла комнатной температуры и долго вымешиваю тесто руками. Добавляю сухофрукты, накрываю полотенцем и оставляю в теплом месте на 2 часа. За это время пару раз обминаю. Раскатываю тесто, заворачиваю концы к центру, форму в виде батона, кладу на противень и даю



расстояться 30-60 мин. Выпекаю при 150 град. 50 мин.

Остывший штоллен смазываю растопленным сливочным маслом (50 г) со всех сторон, дно тоже, щедро посыпаю сахарной пудрой. Заворачиваю ароматный десерт в пергаментную бумагу и кладу в темное прохладное место на 3 недели для вызревания.

Лилия МИЛЕЦКАЯ, г. Киев. Фото автора

ЕСТЬ МНОЖЕСТВО РАЗНОВИДНОСТЕЙ ШТОЛЛЕНА: ТВОРОЖНЫЙ, МАКОВЫЙ, МИНДАЛЬНЫЙ, ОРЕХОВЫЙ, МАРЦИПАНОВЫЙ. НО, ПОЖАЛУЙ, САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ — ДРЕЗДСКИЙ, КОТОРЫЙ ОТЛИЧАЕТСЯ ОСОБО ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ МАСЛА.

ТОП-6

европейских подарков
к зимним праздникам



Рождественское полено



Аахенские пряники



Китайское печенье
с предсказаниями



Штоллен



Пряничный домик



Литовский шакотис

Орешки для сладкоежки

Эта витаминная смесь — источник сил и энергии, к тому же оригинальный подарок для родных и друзей. Чудо-лакомство можно готовить круглый год.

♦ 100 г изюма ♦ 70 г кураги ♦ 50 г чернослива ♦ 100 г очищенных семян подсолнечника ♦ 100 г ядер грецких орехов ♦ 1-1,5 ст. майского меда.

Сухофрукты по отдельности заливаю кипятком на 2-3 мин., сливаю воду, тщательно просушиваю бумажным полотенцем. Курагу и чернослив нарезаю полосками либо кубиками. Выкладываю в банку, чередуя сухофрукты, орехи и семечки, каждый слой поливаю медом. Храню при комнатной температуре. Выход: баночка объемом 470 г.



Мой совет

Орехи можно подбирать по своему вкусу, как и мед.

Иван БОЖКОВ, с. Радостное
Запорожской обл. Фото автора



Прянички

Такие пряники советую подарить близким, угостить маленьких сладкоежек, украсить елку и праздничную выпечку. Хранить можно несколько месяцев.

♦ 0,9 кг муки ♦ 0,5 кг сахара ♦ 200 мл воды ♦ 200 г сливочного масла ♦ 1/3 ч.л. соли ♦ 1 ч.л. соды ♦ 2 ч.л. молотого имбиря ♦ по щепотке молотых корицы, красного перца, мускатного ореха.

Для глазури: ♦ 2 белка ♦ 400 г сахарной пудры ♦ сок половины лимона или лайма ♦ по 3-4 капли гелевых красителей.

В казане или толстостенной кастрюле нагреваю сахар: когда нижний слой растопится и помешиваю, начинаю помешивать, пока не превратится в жидкий темный сироп. Очень аккуратно вливаю кипяток, перемешиваю, выкладываю кусочки масла. Когда масло растает, всыпаю соль, соду и пряности. Помешиваю, пока масса не увеличится вдвое. Снимаю с огня и частями всыпаю дважды просеянную муку, каждый раз тщательно перемешивая. Заворачиваю тесто в пищевую пленку и кладу в холодильник на ночь. Частями раскатываю тесто в пласты, накрыв каждый пергаментом. Формочками вырезаю пряники, выпекаю 5-7 мин. при 180 град. Полностью остужаю.

Для глазури взбиваю белки и пудру, просеянную через мелкое ситечко. Перемешиваю массу, пока вся пудра не станет влажной. Затем взбиваю миксером до пышности. В процессе вливаю лимонный сок. Делю смесь пополам, в каждую добавляю краситель. Украшаю глазурью только полностью остывшие прянички.

Оксана СТАВИЦКАЯ, с. Радостное
Днепропетровской обл. Фото автора

Перед тем как отправляться в гости, не забудьте захватить с собой еще 8 свежих мандаринок: в китайской философии именно это число считается священным и означает «благополучие», а если разложить цитрусы на блюде в форме круга, то благополучие будет... бесконечным!

Юлия МАН, мастер фэн-шуй,
г. Москва

«Светлая идея»

Закончим год мандаринами, ими же и начнем! Только теперь не сладкими, а солеными. Такие цитрусы хороши и сами по себе, и в качестве пряной добавки к мясу, птице, рыбе. В ход идет и кожура, и насыщенный рассол, который можно добавлять вместо соли и приправ в соусы и другие блюда. В общем, на фоне мандаринового изобилия перед прошлым Новым годом эта идея была очень светлой, а когда попробовали готовый результат, оказалась еще и правильной!

Мандарины хорошо мою щеткой в горячей воде, нарезаю четвертинками вместе с кожурой. На дно стерилизованной стеклянной банки всыпаю слой **соли**, выкладываю часть мандаринов, слегка приминаю. Добавляю **пряности** по вкусу, посыпаю солью, укладываю еще слой цитрусов — и так до верха банки. Закрываю

крышкой, ставлю в темное прохладное место и 2-3 раза в день встряхиваю банку. Через 2-3 дня, если выделившейся жидкости не хватает, доливаю свежесжатый мандариновый сок, чтобы покрыл содержимое. Лучше всего дать постоять цитрусам около месяца, чтобы кожура стала мягкой и ароматной. Храню в холодильнике.

Мой совет

Готовила несколько вариантов этой закуски. В первом случае в качестве пряностей брала лист лайма, смесь розового, белого и зеленого перца, крупную белую соль; во втором — розмарин, лавровый лист, бурбонский и черный перец, серую морскую соль. Соленые мандари-

ны с ароматом розмарина и перца очень хороши в блюдах с уткой, красным мясом, а нежный аромат лайма и розового перца сочетается с белым мясом птицы, рыбой и овощами.

Анна БОРИСОВА, @zveruska, г. Москва. Фото автора



«И вальсы Шуберта, и хруст французской булки...»

Ох, долго не давали мне покоя эти французские оригинальные «консервы»! Вот мы вовсю закатываем впрок овощи и фрукты, а тамошние хозяйки научились консервировать выпечку. Представляете, промозглым холодным вечером открываете баночки с ароматными булочками в ромовом сиропе или аппетитными сырниками — да к горячему чайку... М-м-м! Кстати, оригинальная идея праздничного подарка, не правда ли? Не зря французские кулинары много разной выпечки консервируют в банках и дарят их к Рождеству. Может, и нам взять на вооружение?

Ромовые бабы

- 180 г муки • 2 ст.л. сахара • 2 ч.л. разрыхлителя теста
- 4 яйца.

Для заливки: • звездочка бадьяна • палочка корицы • 375 г сахара • 750 мл воды • 250 мл светлого рома • 2 ч.л. цедры лимона.

Взбиваю яйца с сахаром миксером или в комбайне 5 мин. — масса должна загустеть до мягких пиков и увеличиться в объеме в два раза. Просеиваю муку с разрыхлителем, перемешиваю с яичной смесью — тесто должно получиться как на оладьи. Выкладываю по 1 ч.л. теста в маленькие формочки и выпекаю при 180 град. 10 мин. Достаю мини-бабы из формочек, заполняю ими стерилизованные банки на 2/3. У меня получились 3 пол-литровые банки по 8 булочек в каждой.

Сахар, цедру, корицу и бадьян заливаю водой, варю 10 мин., пряности удаляю. Сироп довожу до кипения, вливаю ром и снова даю закипеть. Сразу же заливаю в банки, закатываю прокипяченными крышками и переворачиваю до остывания. Мини-бабы, «напившись» сиропом, увеличиваются в размере и заполняют всю банку. Храню в темном прохладном месте, можно в холодильнике.

Надежда АНДРИЯХИНА, г. Калуга. Фото автора

«Сырник» в банке

- 150 г сливочного масла • 2 ч.л. разрыхлителя теста • 300 г творога • 30 г шоколадных капель
- 250 г муки • 1 ст. сахара • 1 ст.л. цедры апельсина
- 3 яйца.

Взбиваю яйца с сахаром, затем — с творогом и размягченным маслом. Всыпаю муку с разрыхлителем, замешиваю густое тесто. Кладу цедру и шоколадные капли, аккуратно перемешиваю. Чистые баночки объемом 0,3-0,5 л с широким горлышком смазываю **растительным маслом**, раскладываю тесто на 1/3 часть банки, не больше — иначе может подняться выше горлышко. Ставлю на противень, застеленный двумя слоями бумаги для выпечки или силиконовым ковриком, выпекаю 40 мин. при 180 град., готовность проверяю деревянной шпажкой. Сразу же закатываю банки прокипяченными крышками и переворачиваю до остывания. Сырником данный вид выпечки назван весьма условно, а на самом деле это очень вкусный и ароматный кекс. Попробуйте!



6 Соленья и маринады: разное



Экспресс-цитрусы

Каждая приготовленная мной бутылочка лимончелло приводит к одному и тому же результату — остается несколько лимонов со снятой цедрой. И что с ними делать? Солить? А это идея! Получается яркая закуска, которая особенно хороша для праздничного стола. Добавляю такие лимончики в салаты, украшаю ими канапе с бужениной. Они отлично дополняют рыбу, блюда из круп. А уж ломтик лимона к соляночке — милое дело!

- ♦ 3 небольших лимона (лучше без кожуры) ♦ 3 ст.л. лимонного сока
- ♦ полстручка острого перца
- ♦ 3,5 ч.л. сахара ♦ 0,5 ст.л. крупной морской соли ♦ зубчик чеснока
- ♦ 1 ч.л. молотой сладкой паприки
- ♦ 0,5 ч.л. куркумы ♦ 1/4 ч.л. кумина.

Лимоны нарезаю ломтиками. Перец слегка растираю с 1 ч.л. лимонного сока. Чеснок пропускаю через чесночницу. Смешиваю все ингредиенты, оставляю на ночь при комнатной температуре. Затем перекладываю в стерилизованную банку и ставлю в холодильник. Храню там же до двух недель.

Ольга ИВАНОВА,
г. Красноярск. Фото автора

РАНЬШЕ БРУСНИКУ ЗАПАСАЛИ ВПРОК НЕ ТОЛЬКО В МОЧЕНОМ ВИДЕ. ЕЕ ТОМИЛИ В ПЕЧИ. ДЛЯ ЭТОГО В ПРОТОПЛЕННУЮ, ВЫМЕТЕННУЮ, ЧУТЬ ОСТЫВШУЮ ПЕЧЬ В ГЛИНЯНЫХ ГОРШКАХ СТАВИЛИ НА ВСЮ НОЧЬ ЯГОДЫ, ГДЕ ОНИ УПАРИВАЛИСЬ. БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ ПРИ ЭТОМ НЕ РАЗРУШАЛАСЬ. ТАКИЕ ЯГОДЫ С МЕДОМ ПОМОГАЛИ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ.

Кабачки «Как грибы»

Очень вкусные кабачки. Рецепт предлагаю смело добавлять хозяйкам в копилочку!

На две пол-литровые банки: ♦ 1 кг очищенных кабачков (без семян) ♦ пучок укропа ♦ 3 зубчика чеснока ♦ 3 ст.л. растительного масла ♦ 1 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ 1 ст.л. соли ♦ 1 ч.л. сахара ♦ 2 щепотки молотого черного перца.

Нарежаю кабачки кубиками. Чеснок и укроп измельчаю. Кладу в кастрюлю все ингредиенты, оставляю на час, за это время пару раз перемешиваю. Раскладываю овощи в две пол-литровые банки, равномерно распределяю оставшийся маринад,



стерилизую 25-30 мин., закатываю прокипяченными крышками и укутываю до полного остывания.

Наталья ГАНИНА, г. Тверь. Фото автора

Маринованный чеснок

Такой чеснок добавляю в салаты, закуски, мясные блюда.

♦ 0,5 кг чеснока ♦ 300 мл воды ♦ 1-2 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л. соли ♦ 2-3 лавровых листа ♦ 3-5 горошин душистого перца ♦ 5-8 горошин черного перца ♦ 3,5 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ острый перец по вкусу ♦ 2 бутона гвоздики — по желанию.



Мой совет

Китайский чеснок, который можно часто встретить на прилавках наших магазинов, склонен синеть при хранении, поэтому либо не связывайтесь с ним вовсе или маринуйте в воде, подкрашенной свекольным соком. Но лучше всего, конечно, заготавливать таким способом местный чесночок.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ, г. Киров. Фото автора

Моченая брусника «Просто песня»

Проверенный и очень старый способ заготовки брусники. И единственный, который мне нравится. Ягода получается вкусной сама по себе (как свежая), а еще отлично подходит для соусов, компотов, киселей и пирогов. А уж брусничная вода — это вообще песня!

На трехлитровую банку ягод: ♦ 1 ч.л. соли без верха ♦ 3 ст.л. сахара.

Банки мою с содой. Бруснику перебираю, мою, откидываю на дуршлаг, всыпаю в банки, добавляю соль и сахар, заливаю холодной фильтрованной водой (не кипяченой!). Слегка трясую, чтобы специи равномерно

распределились. Закрываю тугими полиэтиленовыми крышками и ставлю в холодильник. Заготовка отлично хранится до самой весны. Может, стояла бы и дольше, но мы обычно быстро съедаем.

Наталья ШИЛЯЕВА,
г. Орочи

ПРИХОДИ **ЗА ПОДАРКАМИ**
В БУТИКИ КОСМЕТИКИ **LIBREDERM** —
СТАНЬ УЧАСТНИКОМ БОНУСНОЙ ПРОГРАММЫ

**LIBRE
DERM**

LABORATORIES

Реклама ООО «Либредерм-Косметика», ОГРН 1045001000000, зарегистрированный
адрес: 142000, Московская область, г. Подольск, ул. Комсомольская, д. 1.
С информацией об организаторе мероприятия, о правилах его проведения,
количество призов или выигрышей, сроках, месте и порядке их получения
можно ознакомиться на www.librederm.ru



В любом бутике косметики LIBREDERM
вы можете получить накопительную
карту лояльности, копить бонусы и
расплачиваться ими за косметику.

Подробнее на librederm.ru

ТВОЯ КАРТА ЛОЯЛЬНОСТИ ЖДЕТ ТЕБЯ В БУТИКЕ LIBREDERM

*Карта лояльности дает возможность получать бонусы в размере до 10 % (до 10 % кэшбека)
в розничных магазинах и на сайте librederm.ru

Заполнение анкеты (регистрация карты) в розничных магазинах и на сайте librederm.ru
является обязательным условием для получения бонусов.

Подробности акции уточняйте у продавцов-консультантов и на сайте librederm.ru

Бутики LIBREDERM: Москва, Санкт-Петербург, Анапа, Белгород, Владимир, Воронеж, Зеленоград,
Казань, Краснодар, Красноярск, Курск, Нижний Новгород, Уфа, Ярославль. Флагманский бутик
LIBREDERM в Москве: ул. Тверская, д. 15.

*Librederm
Club*

ТОП-5**блюд, немыслимых
без квашенки****Кислые щи****Фарши-
рованная
птица****Бигос****Винегрет****Вареники**

Подписка-2020

**«Наша кухня. Спецвыпуск»
«Рецепты правильного питания»**

«Наша кухня» запускает новый проект — издание, которое поможет вам всегда быть в форме, поддерживать здоровье, при этом радовать себя и близких простыми и вкусными блюдами. Для вас — своеобразный путеводитель, который поведает об основных тонкостях правильного питания, вдохновит на позитивные изменения и станет настольной книгой рецептов полезных блюд. Каждый сезон — новое издание. Выходят 11 февраля, 21 апреля, 28 июля, 27 октября. Выгодный подписной индекс сразу на весь 2020 год — П8130 «Почта России».

**Вопрос —
ответ****Что полезнее —
рассол или капуста?****Правда ли, что капустный рассол по-
лезнее, чем сама квашеная капуста?**

Оксана АБРАМОВА, г. Ужгород

Действительно, концентрация полезных для организма веществ в рассоле выше, чем в самой капусте. Жидкая среда сама по себе — отличный растворитель, а капустный «напиток» — это настоящий кладезь полезных веществ, в котором нет грубых пищевых волокон, в отличие от самой капусты, а значит, организм усваивает такой продукт быстрее.

В то же время как раз таки благодаря содержанию пищевых волокон — клетчатки, поев саму квашенку, вы будете сыты. А рассол не утолит чувство голода. Также квашенка по-

могает очистить кишечник за счет своей волокнистой структуры. Рассол в этом плане действует на пищеварительную систему более мягко. Но капуста может стать причиной газообразования и доставить ощутимый дискомфорт, чего не будет при употреблении рассола.

Поэтому если нет противопоказаний (гипертония, мочекаменная, желчнокаменная, язвенная болезнь, обострения заболеваний ЖКТ, метеоризм, индивидуальная непереносимость), рекомендую и пить рассол, и есть капусту.

Юлия ЛЮМЬЕ, нутрициолог, г. Орел

«Просто супер»

Люблю экспериментировать, поэтому с удовольствием взяла на вооружение этот рецепт. Капуста по нему получается отменной!

- ♦ 3 кг капусты ♦ 0,5 кг лука ♦ 0,5 кг моркови ♦ 0,5 кг сладкого перца
- ♦ 175 г сахара ♦ 2 ст.л. с верхом соли
- ♦ 250 мл растительного масла
- ♦ 250 мл 9%-ного уксуса.

Капусту шинкую, морковь натираю на крупной терке, лук нарезаю по-

лукольцами, перец — тонкими полосками. Складываю в таз сначала капусту, добавляю остальные овощи, всыпаю соль и сахар, вливаю уксус и масло. Все перемешиваю, но не перетираю и не мну. Оставляю в тазу на два дня при комнатной температуре, накрыв крышкой или пленкой. Дважды в день аккуратно перемешиваю. Через два дня можно снимать пробу. В это же время раскладываю заготовку в банки и ставлю в холодильник для хранения.

Мой совет

По рецепту нужен 9%-ный уксус, но можно заменить 6%-ным — капуста получится чуть менее кислой.

Тамара ДЕМЕШКО,
г. Витебск**Держим градус**

Капусту для заквашивания ставлю в комнате с температурой 18-20 град. При температуре ниже 15-18 град. процесс брожения будет проходить долго и неактивно. А если слишком жарко, капуста получится мягкой и невкусной.

Таисия ФИЛИППОВА, г. Курск

Мжаве комбосто, или Капуста по-грузински

Впервые эту вкуснотищу попробовала у своей подружки Катьки. Ее бабушка Валечка с одинаковым мастерством готовила фаршированную рыбу (гефилте фиш), гурийскую капусту, торты... При этом воспитывала внуков и правнуков, вела дом и вообще была мировой бабулей. Но я тогда была молода и так далека от готовки, что все блюда Валечки мне казались верхом кулинарного искусства и абсолютно недостижимым!

Время шло, моя «зеленость» оформлялась в зрелость, а потом опять в «зеленость» (на этот раз замшелую). Теперь я все умею сама! Однако ту самую капусту готовлю исключительно так, как Валечка... Сначала рецепт потерялся, потом потерялась и Катька, но нет ничего невозможного для человека с интеллектом — я нашла и Катьку, и рецепт. Грузинская капуста (мжаве комбосто) — это как плов или борщ: сколько мест — столько рецептов. В каждом районе Грузии кочаны солят по-своему. Различия между капустой по-гурийски, кахетински, имеретински — в наборе зелени, состоянии свеклы (сырая или вареная) и остроте. Есть свои нюансы и в процессе приготовления: естествен-

ное брожение или маринование с уксусом. В любом случае характерной особенностью блюда будет добавление свеклы. «Гемриелад мииртвит!» — именно так желают приятного аппетита в Грузии.

♦ 2 кг белокочанной капусты
♦ крупная морковь ♦ средняя свекла
♦ стручок острого перца ♦ 1-2 головки чеснока.

Для маринада: ♦ 1 л воды ♦ 2 ч.л. смеси перцев горошком ♦ 5 крупных лавровых листьев ♦ 1-2 бутона гвоздики
♦ 100 мл 9%-ного уксуса ♦ 2 ст.л. соли
♦ 100 г сахара ♦ 100 мл растительного масла.

Капусту нарезаю крупными кусками, свеклу и морковь — тонкой соломкой, очищенные зубчики чеснока раздавливаю ножом. Воду довожу до кипения,



добавляю соль, сахар и пряности, варю 5 мин., в самом конце вливаю уксус и масло. Слоями укладываю в кастрюлю капусту, морковь, свеклу, острый перец (целые стручки), чеснок, опять капусту. Заливаю кипящим маринадом. Сверху кладу тарелку, ставлю гнет и выдерживаю при комнатной температуре. Через сутки можно подавать. Пробовать на готовность начинаю уже утром следующего дня. Чем дольше стоит капуста, тем вкуснее становится. Правда, хранить ее советую в холоде.

Мария ВИКТОРОВА, г. Москва

«СаганДали» в подарок каждому!

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЗДОРОВЬЕ В ПОДАРОК»

Завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья Алтай» (г.Бийск) реализует социальную программу по улучшению здоровья граждан и дарит всем желающим концентрированный биокомплекс обширного действия «СаганДали».



СПЕЦИАЛЬНОЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ
ТОЛЬКО ДО 3 ФЕВРАЛЯ 2020г

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ
И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ
ПРОМОКОД
АКЦИИ **0758**

И ПОЛУЧИТЕ «САГАН ДАЛИ»
НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

ЗАКАЗАТЬ СВОЙ ПОДАРОК ВЫ СМОЖЕТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ
ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

8-800-100-74-37

ДОСТАВКА ПОЧТОЙ РОССИИ ЗА СЧЕТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

«СаганДали» — самый востребованный продукт среди наших клиентов и моя личная гордость как главного технолога завода. Его состав настолько продуман и уникален, что у препарата с таким мощным активным действием практически нет противопоказаний и побочных эффектов — пропейте хотя бы один курс, и я уверена, вы будете удивлены его целебной силой!

Восстановится деятельность сердечнососудистой системы (укрепятся стенки сосудов, улучшится реология крови нормализуется давление, снизится уровень холестерина в крови), организм очистится от шлаков, восстановится работа мочеполовой системы, укрепится иммунитет. Также он способствует выведению камней из почек, препятствует развитию онкологических процессов и даже способен замедлять процесс старения организма!

Звучит фантастически, но вот в чем секрет — живительный комплекс «СаганДали» создан на основе древних рецептов сибирских знахарей с помощью современных технологий, которые сохраняют все полезные свойства природных компонентов без использования спирта сахара и консервантов.

Главным элементом натуральной композиции является трава Саган-дайля, то в переводе с бурятского означает «продлевающий жизнь».

Существует легенда, согласно которой воины возвращающиеся с победой, вытаскивали свои копыта в склоны Саян чтобы отдать силу земле. Через некоторое время на этих местах появлялось растение, способное наполнять человека силой и здоровьем. Ему приписываются мистические и магические свойства шаманы применяют сагандайля в своих ритуалах для излечения от самых разных заболеваний.

«СаганДали» возвращает ростки здоровья в больном организме и позволяет вдохнуть новую жизнь в каждую клеточку вашего тела.

Главный технолог ООО «Здоровая семья Алтай»
Кислова Людмила Геннадьевна.

Организатор акции ИП Фатахова МВ, срок проведения акции с 03.12.19 по 03.01.20
ИП Фатахова МВ ИНН 591154295702 ОГРН ИП 31959800079759 от 01.07.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Тост

Озорница, шалунишка,
Всегда сыта бывает
Мышка,
Так пусть она нам
в этот год
Достаток полный
принесет.
От везенья и ума
Полны
пусть будут
закрома!

Закуска по-корейски

Компонентов минимум, а закуска
выходит пикантной, легкой, соч-
ной. Выручает и в праздники, и в
будни. Подаю ее в качестве овощ-
ного гарнира или дополнения к
мясным блюдам и бутербродам.

♦ 1 кг кабачков ♦ 300-400 г моркови
♦ луковица ♦ 3-4 зубчика чеснока
♦ 0,5-1 ст.л. соли ♦ 1 ст.л. сахара
♦ 1-2 ч.л. молотого кориандра или го-
товой смеси пряностей для моркови
по-корейски ♦ 0,5 ч.л. (можно чуть
меньше) острого перца ♦ 1-2 ст.л. 9%-
ного уксуса ♦ 8 ст.л. растительного
масла.

Натираю кабачки и морковь на терке
для моркови по-корейски или наре-
заю тонкими длинными брусочками,
перемешиваю с солью и сахаром.
Оставляю при комнатной температу-
ре на 2 часа, чтобы пустили сок. Вы-
делившуюся жидкость сливаю (она
не понадобится) и слегка отжимаю
овощи. Сверху выкладываю горкой
мелко нарезанный чеснок, посыпаю
кориандром или «корейской» при-
правой и острым перцем. На мак-
симальном огне нагреваю масло до



появления легкого дыма, добавляю
нарезанный полукольцами лук и, по-
мешивая, обжариваю до золотистого
цвета. Выкладываю лук в отдельную
тарелку, а кипящее масло выливаю
на чеснок и пряности. По желанию
лук тоже можно положить в блюдо, но
чаще использую его лишь для при-
дания маслу аромата. Все хорошо
перемешиваю, вливаю уксус и по
желанию немного соевого соуса.
Посыпаю измельченной петрушкой
(тоже по желанию), еще раз хорошо
перемешиваю, прикрываю крыш-
кой или пищевой пленкой и ставлю
в холодильник на несколько часов.
Перед подачей посыпаю поджарен-
ными на сухой сковороде семенами
кунжута. Можно подавать сразу, но
если дать салату настояться несколь-
ко часов, станет только вкуснее. Хра-
ню в холодильнике.

Ирина ДЕМЕНТЬЕВА,
г. Одесса. Фото автора



Техника
в помощь

♦ 1 кг капусты ♦ 250 г моркови ♦ 250 г
помидоров ♦ 250 г лука ♦ 4,5 ст.л. рас-
тительного масла ♦ 0,5 ч.л. уксусной
эссенции ♦ 0,5 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л.
соли ♦ полпучка зелени петрушки.

Капусту чищу от верхних листьев,
шинкую тонкой соломкой. Морковь
мою, чищу, натираю на крупной терке.
Лук чищу, мелко нарезаю. Помидоры
мою, вырезаю место у плодоножки,
снимаю кожицу, измельчаю блен-

Заправка для щей «Добавки налей!»

дером, заливаю в чашу мультиварки,
добавляю масло, сахар и соль, готов-
лю в режиме «Тушение» 1,5 часа. По-
сле закипания кладу капусту, морковь,
лук, перемешиваю и варю еще 1 час
45 мин. За 5 мин. до окончания добав-

ляю эссенцию и измельченную пе-
трушку. Заправку раскладываю в сте-
рилизированные пол-литровые банки,
укупориваю прокипяченными крыш-
ками. Храню в прохладном месте.
Выход: 1,7 л.

Мой совет

Как без усилий снять кожицу с томатов? С противоположной от плодоножки
стороны делаю неглубокий крестообразный надрез, кладу плоды в кипятки на
12-14 сек., сразу же обдаю холодной водой и снимаю кожицу.

Ирина КОНСТАНТИНОВА, г. Новополюк. Фото автора

Тыквенная икра

♦ 0,7 кг мякоти тыквы ♦ 350 г моркови ♦ 4-5 средних лу-
ковиц ♦ 150 г свежих помидоров или протертых заморо-
женных ♦ головка чеснока ♦ 2 ч.л. 9%-ного уксуса
♦ 2-3 ст.л. растительного масла ♦ соль ♦ черный молотый
перец ♦ базилик или другие пряности — по вкусу.

Овощи мою, чищу. Тыкву пропускаю через мясорубку,
затем по отдельности — лук и морковь. Помешивая,
жарю лук в разогретом масле 4-5 мин. Добавляю мор-
ковь, готовлю 7-10 мин., кладу тыкву. Затем через 6-
8 мин. — помидоры, соль, перец и пряности. Если тык-
ва несладкая, всыпаю сахар по вкусу. Тушу 15-20 мин.
Вливаю немного воды, если тыква недостаточно сочная.
Добавляю измельченный чеснок, уксус, тушу все 5 мин.
Раскладываю горячую икру в стерилизованные банки,
закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.
Храню в прохладном месте.



Мой совет

Свежие или замороженные помидоры можно заменить
томатной пастой по вкусу.

Марина КУХТЕРИНА, г. Камень-на-Оби. Фото автора

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Светильник «Чемпион»

1500 руб. 790 руб.

Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели, которая во много раз эффективней. Создает круговое освещение на 360 градусов и виден даже с расстояния 3 километра. Имеет плоское основание, встроенные магниты для крепления на металлические поверхности, ручки для переноски, крючок для подвешивания. Чтобы приглушить свет, достаточно сдвинуть части корпуса. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге на природе и т.д. Вам не придется переживать, что в самый ответственный момент вы останетесь без мощного источника света.

КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!

Мультислийсер «Китчен Мастер»

2500 руб. 990 руб.

Мультислийсер (3 барабана в комплекте) Китчен Мастер схож с мясорубкой внешне и по принципу работы. Это своего рода терка современного типа, которая справляется с разными видами шинковкой продуктов. Мультислийсер умеет резать овощи ломтиками, брусками, соломкой, кружками и сохраняет их сочными, делать крошку из шоколада, перетирать орехи, натирать сыр или готовить паннировку, шинковать капусту в салат, картофель или яблоки тонкими пластинами для чипсов. Устройство легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия изготовлены из высококачественной стали и не нуждаются в заточке.

Самогонный Аппарат «Маруся»

2500 руб. 1690 руб.

Производит 1000 мл. самогона в час! Не требует водопровода. Подробная инструкция. Россия.

ВКУСОАРОМАТИЧЕСКИЕ КОНЦЕНТРАТЫ НА 300 ЛИТРОВ
КОНЯКА В ПОДАРОК!

Бюстгалтер корректирующий «Ах Бра»

1710 руб. 990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; приподнимает грудь; не собирается складками и не сдавливает кожу по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.

3 БЮСТГАЛТЕРА «АХ БРА» В КОМПЛЕКТЕ

Обогреватель настенный

1990 руб. 1490 руб.

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная температура 60-70°C.

Электрический измельчитель «Молния»

1490 руб. 1290 руб.

«Молния» незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). При этом имеет компактный размер. Имеет 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пиюрирования и нарезки кубиками; вместительная чаша; высокая скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (люре легкой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом



90x200 2990 руб.
140x200 3390 руб.
160x200 3690 руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Матрас идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов – разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скручивается в рулон, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

Усилитель звука

1190 руб.

Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе, на праздниках и дома.

Многофункциональный парогенератор

2500 руб. 990 руб.

Прибор сочетает в себе такие функции, как: паровой утюг, парогенератор, пароочиститель и увлажнитель воздуха. «Аврора» вырабатывает непрерывный поток пара, который хорошо проникает в ткань и расправляет складки, чистит, дезинфицирует и избавляет от неприятного запаха. Прибор уничтожает пылевых клещей и бактерии. Попробуйте погладить им шторы, освежить кресла и диван, избавиться от аллергенов и пыли на подушках и одеялах. Хорошо борется с неприятными запахами одежды и пятнами пота. Лучшая модель среди ручных отпаривателей.

Электропростынь

1990 руб. 1790 руб.

Электроплед

2590 руб. 2490 руб.

Дом, в квартире, в коттедже, на даче и на природе вы сможете спать в тепле и дышать свежим воздухом всю ночь! Вы забудете о сырости в постели! Снимает напряжение, мышечные боли и стресс, расслабляет организм! Диван станет источать приятное комфортное тепло, даже когда вы сидите на нем! Вы сможете обогреваться почти даром (1 коп. в час). Позволяет спать в помещении с температурой около 0 градусов. Полная безопасность благодаря новой австрийской технологии. Покрывало из 100% натуральной х/б ткани. Вы сможете быть на даче дольше 3-4 месяцев в году! Отличный подарок для всей семьи! Сделано в России.

Утилизатор отходов Санэкс

1750 руб. 990 руб.

Любой хозяин частного дома, не имеющего подключения в центральной системе канализации, постоянно сталкивается с вопросом очистки накопительной емкости, будь то выгребная яма или септик. Значительно упростить задачу может САНЭКС для септиков и выгребных ям. Перерабатывает жиры, органику, бумагу, остатки пищи и отходы жизнедеятельности. После применения, содержимое выгребной ямы уменьшается в объеме почти в 30 раз. Попадая в выгребную или сливную яму, туалет или канализационную систему, перерабатывает ее содержимое в воду и ликвидирует неприятные запахи органического происхождения. Упаковки 400 г. хватит на четыре летних сезона.

Браслет здоровья!

1990 руб. 1490 руб.



Контролирует главные показатели здоровья в любом месте и в любое время! Измерение давления и пульса. Измерение расстояния, шагомер. Расчет потраченных калорий.

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт – 990 руб.

Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 м². Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Безопасен. И в него встроен уютный ночник.

КУПИ ОДИН И ПОЛУЧИ ВТОРОЙ В ПОДАРОК!



Маша-повторяшка

1790 руб. 1190 руб.

Говорящий хомяк

1700 руб. 990 руб.

Уникальная, развивающая игрушка для детей способна рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ней. Если у вас отсутствует настроение, просто поговорите с говорящим хомяком. Он повторяет за вами все произнесенные слова и звуки, произносит их на любом языке мира, повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, он жует с вами, отлично имитирует хохот. Эта интерактивная игрушка поднимет вам настроение и поможет развеселить друзей, надолго покориет сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Лента «Супер Фикс»

1 шт – 690 руб. 2 шт – 990 руб.

Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволяет ей моментально приклеиваться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные трещины, порезы, разрывы и т.д. Изделие легко зафиксировать на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и так далее) и образует там герметичное соединение. Супер лента заклеит влажную поверхность и даже под водой!

Фотосторы «Золотое искушение»+

Тюль В ПОДАРОК!

2590 руб. 1990 руб.



3D печать – цветы, как живые!
Габариты: 145x260см – 2 шт.

Увеличительные очки – лупа «BIG VISION» (Биг Визион)

1 шт – 790 руб. 2 шт – 990 руб.

Очки – лупа Биг Вижн дают визуальное увеличение любого предмета 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья, и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 03.12.2019 по 23.12.2021 г. Реклама. ООО «Тон-Шоп», ОГРН 1177746729115, юр.адрес: 115191, г.Москва, 2-й Рошинский ул., д.4, офис 503

Доставка по Москве и всем регионам России. Время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)



Ядреная горчица

«Наилучшая»

Именно под таким названием нашла рецепт горчицы на одном англоязычном сайте. Автор оригинала — шеф-повар Альтон Браун, но не обошлось без моих небольших изменений. Горчица действительно получается очень вкусной, остренькой, ядреной.

♦ 1/3 ст. горчичного порошка ♦ 1/4 ст. семян горчицы
♦ 2 ч.л. сахара (лучше — коричневого) ♦ 1 ч.л. крупной соли ♦ 0,5 ст. любого рассола ♦ 1/3 ст. яблочного уксуса ♦ 1/6 ст. воды ♦ 1/4 ч.л. молотой сладкой паприки ♦ 1/4 ч.л. сушеного чеснока ♦ 0,5 ч.л. куркумы.

По отдельности смешиваю сухие (кроме семян горчицы) и жидкие ингредиенты. Семена измельчаю в кофемолке или мельничке, но не до состояния порошка, добавляю к сухим ингредиентам. Вливаю жидкую часть и хорошо перемешиваю. Нагреваю смесь в микроволновке при полной мощности 1 мин. Затем столько же взбиваю погружным блендером. Переливаю в банку, закрываю крышкой и остужаю. Храню в холодильнике до месяца.

Екатерина ГОРДЕЕВА, г. Минск. Фото автора

«Простейшая»

Самый простой и любимый вариант горчицы. Рецепт — из кулинарной книги конца 80-х годов прошлого века.

♦ 50 г горчичного порошка
♦ 1 ст.л. сахара ♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ 1/3 ч.л. соли ♦ 0,5 ч.л. молотой горчицы ♦ 2 ст.л. 3%-ного уксуса.

Горчичный порошок завариваю кипятком до состояния густой кашицы, перемешиваю, сверху вливаю еще кипятка на 1,5-2 см выше уровня горчицы. Оставляю на 8 часов или на ночь. Воду сливаю, добавляю остальные ингредиенты, тщательно перемешиваю. Даю приправе настояться и созреть минимум пару часов. Храню в закрытой банке в холодильнике.

Ольга МАЛИЧ, г. Санкт-Петербург. Фото автора



Тост

Желаю радости и нежности,
Пушистой зимней
белоснежности,
Больших сюрпризов,
развлечений
И новогодних
приключений!

Овощная приправа в итальянском стиле

В прошлом году родители мужа ездили в Италию и привезли нам в подарок много разных пряностей. Одна из них так у меня прижилась, что, завершая дружбу с упаковкой, я уже думала о том, как же теперь без нее обходиться?! И решила нечто подобное приготовить самостоятельно. Изучив состав ингредиентов, указанных на пакетике, попыталась максимально приблизиться к ним. Получилось очень даже удачно! Сама смесь универсальна и понравится тем, кому близки средиземноморские ароматы и вкусы.

♦ Зелень петрушки ♦ орегано ♦ лук репчатый ♦ томаты ♦ чеснок ♦ оливки.

Весь процесс приготовления заключается в сушке. Просто заполняю нарезанными ингредиентами лотки электросушилки, орегано беру уже сушеный. Петрушку можно высушить отдельно, просто оставив на пару дней в тени в хорошо проветриваемом помещении. Остальные ингредиенты сушу при температуре 50-55 град. Далее в дело вступают весы. Беру ингредиенты в таком соотношении: 3 части сушеной петрушки, по 2 части орегано, лука и томатов, по 1 части чеснока и оливок. Смешиваю ингредиенты, измельчаю



в комбайне или блендере. Можно измельчить до крупной крошки, а можно практически в порошок.

Галина АРТЕМЕНКО,
г. Кропивницкий.
Фото автора

Подписка-2020

Уникальное предложение для вас, читатели! На полезное издание для мастеров и мастериц «Толока. Делаем сами» можно оформить подписку сразу на весь 2020 год с существенной скидкой! Подписной индекс в каталоге «Почта России» — П8171. А если вы выпишете не только «Делаем сами», но и газету для экономных кулинаров «Кухонька Михалыча», то получите гарантированный подарок — схему вышивки иконы Божией Матери «Услышательница». Подробнее — в «ДС» № 23, 2019.



Банановый соус — отличный способ утилизировать переспевшие залежавшиеся фрукты. Но я люблю приправы поострее, поэтому на этапе обжаривания лука добавляю кусочек острого перца, а потом еще и банановую смесь немного увариваю с овощами — так, на мой взгляд, вкус раскрывается ярче.



Банановый соус к мясу

Очень вкусный соус, просто бомба! Попробовала первый раз в гостях — и ушла с новым рецептом. Дома начался банановый бум какой-то: кончается соус — готовлю новую порцию, так как мои мужчины приносившие есть с ним абсолютно все. Так же раньше уходил литрами кетчуп, а теперь нашли ему замену. Я и рада: хлопот на 15 минут, а удовольствие бесконечное. И к мясу идеальная добавка: соус мягкий, бархатный, нежный. Легкая острота и банановая сладость — невероятный вкусовой взрыв!

- Крупный банан
 - луковица
 - 3 ст.л. сока лимона
 - 2 ст.л. соевого соуса
 - 3 ст.л. оливкового масла
 - 0,5 ч.л. сушеного имбиря
 - 0,5 ч.л. куркумы
 - 0,5 ч.л. тертого мускатного ореха
 - черный молотый перец
- или смесь перцев — по вкусу.

Банан чищу, разминаю вилкой в пюре, добавляю все пряности и сок лимона. Мелко нарезан-

ный лук обжариваю на масле, пересыпаю к банану, туда же — соевый соус. Взбиваю все до однородности в блендере. Перекалдываю массу в сухую чистую баночку с крышкой, храню в холодильнике несколько дней. Для длительного хранения можно заморозить порциями.

Лариса МАЛЬЦЕВА,
г. Губкин. Фото автора

Ягода, «острая на язык»

2,5 ст. красной рябины мою, пропускаю через мясорубку вместе с очищенной головкой чеснока, всыпаю 0,5 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара и перемешиваю. Храню в холодильнике. Добавляю в супы и другие блюда.

Валентина НОВОСЕЛОВА, д. Верки Рязанской обл.

ТРОМБО АСС — чтобы видеть, как растут дети... Ваших внуков!

Для долгой и здоровой жизни необходимо правильно питаться и заниматься ежедневно физкультурой. Еще вовремя ложиться спать, соблюдать гигиену и иметь хорошее настроение. Однако этих действий не всегда достаточно. Ведь не учтены возрастные особенности человека.

Примерно с 30 лет в сердце и сосудах начинают происходить изменения. И с каждым последующим годом они становятся более выражены. Сосуды теряют эластичность, кровь сгущается, затрудняется работа сердца. Все это может привести к инфарктам и инсультам, если вовремя не заняться профилактикой.

А помогут предотвратить тромбозы в сосудах препараты, содержащие ацетилсалициловую кислоту (АСК). Если длительно принимать низкие дозы (от 50 до 100 мг в сутки) АСК — это снизит частоту развития сердечных приступов на 30%, что показывают результаты проведенных исследований¹.

Одним из таких препаратов является **Тромбо АСС®**. Победитель международной фармацевтической премии «Зеленый крест» в номинации «Препарат выбора для профилактики инсульта и инфаркта» в 2018 году.

Препарат **Тромбо АСС®**, производимый австрийской компанией Г.Л. Фарма ГмбХ, содержит ацетилсалициловую кислоту (АСК). Она предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, применение кишечнорастворимой формы снижает риск развития осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта, так как таблетки начинают «работать» только в тонком кишечнике². Выпускается в дозировке 50 и 100 мг в упаковках по 28 и 100 таблеток. Удобен в применении³.

Больше полезной информации на сайте www.trombov.net



ОБЕРЕГАЕТ ВАС ОТ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

БОЛЕЕ
20
ЛЕТ

RUS-GPS-THR-NON-02-2019-1528. Рег. номер: П N013722/01 от 01.11.2011. Реклама.

¹ Р.М. Газизов, Е.А. Асель «Применение ацетилсалициловой кислоты для первичной и вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний» РМЖ Медицинское обозрение, №11, 2014 с. 827-833 Инструкция по медицинскому применению препарата Тромбо АСС®.

² В.В. Косарев, С.А. Бабанов «Клиническая фармакология современных и их место в фармакотерапии ишемической болезни сердца и ассоциированных состояний». РМЖ Кардиология, № 5, 2013. ³ Инструкция по медицинскому применению препарата Тромбо АСС®

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Вопрос — ответ



Сочная хурма — и полезна, и вкусна

Чем полезна хурма? Какой вариант заготовки этого сезонного фрукта считается самым оптимальным?

Татьяна ЮДИНА, г. Харьков

Хурма не зря переводится с латинского как «сердечная ягода» — она обладает отличным витаминным и минеральным составом.

❖ Кальций, натрий, железо, марганец и, конечно же, калий — для сердца и сосудов.

❖ Бета-каротин обеспечивает здоровую кожу и хорошее зрение.

❖ Природный йод поможет восполнить нехватку этого элемента.

❖ Низкая кислотность благотворно влияет на работу ЖКТ.

❖ Защитные и антибактериальные свойства хурмы служат прекрасным средством для выведения шлаков, токсинов и защиты от различных кишечных палочек и даже золотистого стафилококка.

❖ Благодаря содержанию витамина С фрукт повышает не только работоспособность организма, но и его сопротивляемость болезням.

Важно! Не рекомендую есть хурму, если есть проблемы с поджелудочной железой или кишечником, беспокоят хронические запоры или геморрой, а также людям с сахарным диабетом из-за достаточно большого содержания сахарозы.

Витамины впрок

Для длительного хранения помойте хурму, нарежьте дольками и положите в морозильную камеру. Безусловно, в варенье тоже останутся витамины и минералы, но в гораздо меньшем количестве.

Надежда КОЛТЫРИНА,
диетолог-нутрициолог, г. Псков

Зимнее лакомство из королька

Этого фрукта у меня оказалось очень много, и его нужно было «утилизировать». Поскольку в тот момент в хозяйстве появилась новая мясорубка, то при каждом удобном случае пускала ее в ход — тестировала, так сказать, хотя никогда не думала, что буду готовить из королька джем, и уж тем более что он выйдет таким вкусным. Заготовка, кстати, и в качестве начинки для пирогов отлично подходит: получается густой, особенно когда выстоится в банке.

- ♦ 1 кг свежего королька ♦ 0,5 кг сахара (или по вкусу)
- ♦ сок лимона.

Фрукты мою, удаляю чашелистики, нарезаю кусочками, косточки выбрасываю, пропускаю через мясорубку с крупной решеткой. Добавляю в массу сахар, довожу до кипения и варю 10 мин. сначала на сильном огне, затем еще примерно 20 мин. на малом — до загустения. На данном этапе вливаю лимонный сок и еще немного увариваю джем. Смесь сильно пенится и «стреляет», поэтому лучше прикрыть сотейник специальным защитным экраном. Постоянно помешиваю массу, чтобы не пригорела. Перекладываю готовый горячий джем в банки, закрываю крышками и переворачиваю до полного остывания.

Татьяна РОМАНОВА, г. Дмитров



«ЯблоКиви»

- ♦ 3 киви ♦ 5 яблок ♦ 0,5 кг сахара
- ♦ 0,5 ст. воды ♦ сок лимона.

Киви и яблоки чищу от кожицы. У яблок удаляю сердцевину.

Фрукты нарезаю дольками и сбрызгиваю лимонным соком, чтобы не потемнели. Выкладываю плоды в таз, засыпаю сахаром, вливаю воду, оставляю на час. Затем довожу до кипения и варю на малом огне 10 мин., снимая пену. Полностью остужаю и повторяю варку на малом огне 15 мин. после закипания. Горячее варенье раскладываю в стерилизованные банки, закатываю.

Ольга АЛЕКСАНДРОВА, г. Скадовск

«Осеннее ассорти»

600 г красной рябины бланширую в подсоленной воде. Отдельно бланширую 300 г антоновки и 100 г моркови, нарезанных кусочками. Все заливаю 1,5 ст. воды или яблочного сока, варю на среднем огне до мягкости. Быстро протираю через дуршлаг, снова ставлю на огонь на 10 мин., всыпаю 600 г сахара и увариваю до готовности. Раскладываю в банки, закатываю.

Татьяна ЖЕМИС,
г. Сенно

5

супердобавок в яблочное варенье

Попробуйте добавить в привычное варенье кое-что новенькое — и лакомство заиграет оттенками вкуса.

Мак



Изюм



Звездчатый анис



Корица



Цедра цитрусов



«Райский янтарь»

Только недавно начала осваивать азы консервации и в основном практикуюсь на сладких заготовках. Но все друзья говорят, что у меня здорово получается. Раньше и не думала этим заниматься, поскольку у нас в семье овощи с упоением консервирует папа, а мама ему помогает, да и сама готовит вкусные варенья, джемы и конфитюры. Когда я стала жить отдельно, начала активно готовить для себя и своего любимого человека. У родителей есть сад и огород, а значит, урожаем мы не обделены. Интересно не просто заморозкой фруктов и ягод, как делает большинство моих подруг и коллег, а готовлю что-то особенное. Очевидно, сказывается положительный пример родителей (они, кстати, очень рады моим успехам в кулинарии).

Однажды знакомая угостила райскими яблочками из своего сада. Папа сразу загорелся: «Надо приготовить варенье, чтобы яблочки в нем были целенькими и с хвостиками». Маму удивило, что спелые румяные плоды твердые, как камень. Оказалось, прежде чем готовить варенье, надо каждое яблочко наколоть зубочисткой — чем больше отверстий, тем лучше плоды заполнятся сиропом. Она уговорила меня и брата заняться этой нудной работой — и какое же удивительное получилось лакомство: яблочки прозрачные, золотистые, будто из янтаря, так и светятся в банке, а на вкус кисло-сладкие, ароматные!

♦ 2 кг райских яблок ♦ 2 кг сахара
♦ 2 ст. воды.

Яблоки мою, плодоножки оставляю, взвешиваю, каждое накалываю зубочисткой в нескольких местах не менее 5-7 раз. В 5-литровой кастрюле кипячу воду и высыпаю в нее плоды. Довожу до кипения, выключаю огонь, сливаю кипяток и заливаю яблоки холодной водой на 2-3 часа.

Из воды и сахара варю сироп. Воду с яблок сливаю, заливаю горячим сиропом и оставляю до полного остывания. Затем варю 15-20 мин. и оставляю на ночь. Утром еще раз варю 15-20 мин., раскладываю в пол-литровые банки, закатываю прокипяченными металлическими крышками, переворачиваю и укутываю на сутки. Выход: 3 л варенья.

Мой совет

Если сироп жидкий, то разложите плоды в банки, а сироп доварите до нужной густоты.

Анастасия КУДРИНА, Белгородская обл. На фото — мой братишка



Цукаты-имбирята

В сезон холодов готовлю такие цукаты. Имбирь содержит большое количество витаминов и при этом совсем мало калорий. Домашняя заготовка более полезна, чем купленная в магазине или на рынке. Получается целый букет вкуса! Как только начинается простуда, сразу налегаем на лакомство. Зимними вечерами — это настоящая находка!

♦ 0,5 кг имбиря ♦ 0,5 кг сахара ♦ лимон ♦ пряности по вкусу.

Чищу имбирь от кожицы при помощи чайной ложки, нарезаю очень тонкими пластинами, заливаю водой и варю 5 мин. Сливаю отвар — его потом можно использовать для приготовления чая. Заливаю имбирь свежей водой, чтобы полностью его покрывала, добавляю сахар, лимон, пряности и варю до прозрачности ломтиков. Каждый цукат посыпаю сахаром и даю обсохнуть. Храню в плотно закрытой емкости до нескольких месяцев.

Мой совет

Если вам очень нравится вкус имбиря, то первую воду можно не сливать, а готовить цукаты прямо в ней.

Элла ИВАНОВА, г. Кривой Рог.

Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Имбирь — чудо-продукт, имеющий множество полезных свойств. Он природный антибиотик при болезнях ЖКТ, помогает в профилактике простудных заболеваний, в качестве иммуностимулятора за счет содержания в нем эфирных масел и полифенолов, а также как противовоспалительное средство. Данный рецепт весьма хорош: многие полезные свойства корня имбиря не пострадают от термической обработки, а также часть веществ перейдет в отвар, на котором, как указывает автор, можно готовить чай.

Важно! Сладкие цукаты противопоказаны пациентам с сахарным диабетом, также с осторожностью надо есть имбирь людям с болезнями печени и желчного пузыря.

Юлия НИКОЛАЕВА, нутрициолог,
г. Нижний Новгород

«Отличное настроение»

♦ 0,5 кг яблок ♦ 0,5 кг тыквы
♦ 2 ст. сахара ♦ апельсин
♦ лимон.

С цитрусов снимаю цедру, выдавливаю сок. Соединяю очищенные крупно натертые тыкву и яблоки, перемешиваю с цедрой, соком и сахаром. Варю джем, помешивая, около часа, до загустения. Закатываю.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва.

Фото автора



Вопрос — ответ

Пенка безопасности

Как-то варила компот на зиму: вскипятила воду, залила яблоки. Потом слила жидкость в кастрюлю, снова вскипятила с сахаром и закатала. На следующий день банки остыли, но появилась пенка. Если хранить заготовку в квартире, не взорвется ли?

Ирина АФОНАСЬЕВА, г. Львов

Дам дельный совет: прежде чем ставить любые домашние заготовки на дальнюю полку в подвал или кладовку, понаблюдайте за ними 2-4 недели — за это время можно отследить первые признаки порчи. В вашем случае, если стерилизация всего инвентаря была качественной и сырье для компота обработано на совесть, это не признак брожения. Естественная пенка в яблочном компоте и соке порой образуется из-за механического воздействия на банки (потряхивания, переставления с места на место). И тогда хранение при температуре 0-15 град. и влажности до 70% вполне допустимо.

Если же в течение этого периода содержимое банок начнет темнеть, а крышки будут вздуваться, то советую закатать банки заново, но с большим упором на стерилизацию. Если в любых заготовках появится стойкий запах уксуса или спирта, закатки испорчены окончательно, и, конечно, есть такие категорически не советую.

Антон КУДИНОВ, эксперт по качеству плодовоовощной продукции, г. Санкт-Петербург

Тост

Пусть Крыса в лапках принесет Удачу вам на целый год, Чтоб вы смеялись и любили, Для счастья время находили, Мечтали, верили и пели — И все, что нужно вам, имели. Тепла и радости, достатка Вам на 2020-й!



«Просто вкусно!»

1,3 кг груш мою, срезаю хвостики, заливаю холодной водой, чтобы полностью покрыла целые фрукты, кипячу 15 мин. на среднем огне, раскладываю в банки. В отвар из-под груш добавляю сахар (200 г на 3 л), довожу до кипения, всыпаю 0,5 ч.л. лимонной кислоты, заливаю горячим сиропом груши и закатываю.

Анна ФРОЛОВА, г. Киев

Облепиховый концентрат

Концентрат для приготовления облепихового чая долго хранится в холодильнике, и благодаря этому согревающий напиток можно заваривать в любое время и за считанные минуты. Для меня это отличный способ заготовить и подольше сохранить облепиху. Теоретически такой чай можно приготовить с любыми кислыми ягодами. Но учитывайте, что облепиха, наверное, самая кислая, поэтому даже с клюквой или смородиной напиток будет значительно слаще.

Что касается имбиря, то руководствуйтесь своим вкусом: добавляйте его порциями, пробуя и смакуя, при этом помните, что готовите концентрат, а значит, вкус должен быть насыщеннее. И будьте осторожны с бадьяном: эту пряность (только не молотую) советую класть непосредственно в напиток, но не в концентрат — иначе вместо восхитительного и насыщенного чая получится мутная жидкость.

♦ 0,6 кг свежей или замороженной облепихи ♦ 40 г свежего корня имбиря ♦ 300 г меда.

Имбирь чищу, нарезаю, вместе с облепихой измельчаю в блендере. Протираю массу сквозь частое сито, добавляю мед, хорошо перемешиваю. Переливаю в сухую стерилизованную банку или бутылку, закрываю крышкой. Храню в холодильнике до трех месяцев.

В процессе приготовления кладу в чашку или заварочный чайник несколько «лепестков» бадьяна, заливаю кипятком и размешиваю в нем



1-2 ст.л. облепихового концентрата. Очень вкусно и полезно!

Виктория ПОПИН, г. Хмельницкий. Фото автора

Имбирный коктейль

За счет медленного нагревания ароматы и вкус пряностей переходят в настой из яблочного сока — напиток получается насыщенным, с остротой имбиря.

♦ 20 г засахаренного имбиря (примерно 4 ломтика) ♦ 0,3 л яблочного сока (лучше домашнего) ♦ зеленое яблоко ♦ 1 ч.л. тертой цедры апельсина ♦ палочка корицы ♦ звездочка бадьяна ♦ щепотка мускатного ореха ♦ мед — по вкусу.

Засахаренный имбирь — отличная заготовка, которую можно купить или приготовить самим, — долго хранится, не теряя своих вкусовых и полезных качеств. В сотейник выкладываю имбирь, корицу, бадьян, цедру, мускатный орех. Заливаю все яблочным соком и нагреваю на малом огне до первых признаков кипения. Как только появятся пузырьки, снимаю с огня, даю напитку настояться под крышкой 10-15 мин. Процеживаю, немного

сока смешиваю с распаренным имбирем, измельчаю блендером. Добавляю очищенное и нарезанное яблоко, доливаю оставшийся сок и взбиваю на высокой скорости до однородной консистенции. По желанию добавляю мед и еще раз взбиваю.

Храню в холоде в закрытой баночке, но не очень долго.

Оксана ЧАЮН, г. Кимры. Фото автора



Ликер «Господин Мандарин»

Люблю готовить домашние ликеры. Усилий минимум, а результат отменный. Самое трудное — ожидание. И хоть пить их не люблю, зато с удовольствием использую в выпечке, добавляю в коктейли и просто дарю от души. С этим напитком провела большую подготовительную работу. В поисках идеального рецепта приготовила 6 разных опытных образцов с итоговой дегустацией: настаивала на водке с сахаром измельченные в пюре, а также нарезанные пластинами мандарины и цедру, смешивала с сиропами... Так вот, самая крутая консистенция получилась у ликера, который настаивался на мандариновом пюре: предполагаю, что это благодаря пектину, сохранившемуся в белых пленках, но из-за них же вкус ликера получается с легкой горчинкой. Поэтому пальму первенства отдаю тому образцу, рецептом которого и делюсь. Крепость довела до 10–11 град., а сахара в ликере — 21%. Пить советую охлажденным, можно со льдом, а также добавлять в вермут и шампанское.

♦ 250 мл водки ♦ около 0,5 кг мандаринов ♦ 100 г воды ♦ 200 г сахара.

Мандарины мою, обдаю кипятком и снимаю цедру так, чтобы не задеть белую часть. Заливаю водкой и настаиваю 7 дней, ежедневно встряхивая. Из мандаринов выжимаю сок, измеряю количество, замораживаю (чтобы сохранился до дня смешивания). Когда цедра настоится, сахар смешиваю с водой, добавляю мандариновый сок (можно непо-

средственно замороженные кубики), помешивая, довожу до кипения, остужаю до комнатной температуры. Вливаю процеженную водку, выдерживаю 2 недели.

Мой совет

Ликер получается чуть мутным за счет мякоти сока. Вы можете пойти несколькими путями: оставить как есть, чтобы мякоть придавала чудесный цвет напитку (она будет со временем оседать, поэтому перед употреблением просто взбалтывайте); профильтровать через вату или дать выстояться, после чего снять с осадка (цвет будет прозрачный, невыраженный).

Галина АРТЕМЕНКО, г. Кропивницкий. Фото автора



Голова, хвост... Главное — тело!

Не раз слышала, что домашний самогон делят на некие части — «головы», «хвосты»... А что это?

Ирина С., по электронной почте

«Голова» — это первак. До сих пор бытует мнение, что первак — самое лучшее в самогоне, мол, быстро «накрывает». На самом деле все с точностью наоборот: «голова» содержит ацетон, метиловый спирт, уксусный альдегид и много других примесей, имеет неприятный резкий запах и меньшую температуру кипения, чем этиловый спирт. Применить «головы» рекомендую для розжига костров, печей, мангалов, но никак не пить!

А вот «тело» формирует основную часть домашнего самогона. В со-

став входит этиловый спирт, вода, небольшое количество примесей и сивушных масел, которые и определяют вкус и запах самогона. Именно «тело» советую фильтровать, разбавлять и готовить на его основе всяческие настойки и наливки. «Хвосты» еще называют сивушными маслами или «сивухой». Отбирают в конце перегонки, так как температура кипения у них выше, чем у этилового спирта. Лично я применяю «хвосты» при перегонке браги.

Евгений ЧУКИН,

автор канала «Блокнот самогонщика»

«Хреновуха»

Этот напиток оценят любители крепенького: вкус — сладкий, с легким послевкусием хрена, пьется легко и приятно. Специально замораживаю на зиму хрен, чтобы готовить новую порцию напитка к каждому празднику.

♦ 1 л водки ♦ 5–6 ст.л. меда ♦ 3 см корня хрена ♦ 5–6 горошин черного перца.

Корень хрена чищу, нарезаю соломкой, смешиваю с медом и перцем, заливаю водкой. Ставлю в темное место на две недели. Каждые 3–4 дня аккуратно взбалтываю. Затем процеживаю.

Анна РОМАНОВА, г. Москва. Фото автора



С Новым годом Белой Крысы!
Счастье в дом пусть принесет,
Вдохновение подарит
И проблемы уберет.
Пусть улыбок будет больше,
И почаще звучит смех,
И здоровье не подводит,
И в работе ждет успех.
С годом Крысы пусть случится,
Что хотели вы давно:
Может, в отпуск по Европе
Или выиграть в казино...
В общем, будьте позитивны,
И не стоит унывать,
Чтобы год прожить активно, —
Жить, а не существовать!
С наступающим вас Новым
2020 годом! Будьте счастливы,
здоровы и любимы!

Надежда КОЛТЫРИНА,

диетолог-нутрициолог,
г. Псков

Экономнее!

Домашние колбасы — продукт, конечно, замечательный, но недешевый. Мяса для него надо немало. Подсказываем, что добавить, чтобы удешевить рецепт и не ухудшить вкус.



Вареные крупы — в кровянку.
Желатин — для сочности.
Вареные, тушеные или сырые овощи — для сочности.
Размоченный в молоке хлеб — в свиную колбасу для снижения жирности, в куриную — для нежности.

Смалец кондитерский

Однажды мне, что называется, приспичило: захотелось выпечки на смальце. Если вы не в курсе, то такая выпечка — особенная, ничто с ней не сравнится. Пришлось идти на Привоз и покупать нутряк, а это, знаете ли, целое искусство — купить правильный нутряк (для справки: это жир, который образуется на внутренних органах животного). Свиной нутряк выглядит как пласт белого цвета. Главный критерий хорошего товара — отсутствие запаха. Если почуете хоть малейший душок, это явный брак, означающий, что при разделке туши повредили внутренние органы. Поэтому при покупке всегда прошу развернуть продукт и без зазрения совести нюхаю — процедура не для слабонервных, но другого способа в наших условиях нет. Итак, сходила, купила... Перелопатила кучу рецептов и выбрала наиболее подходящий с учетом того, что мне нужен смалец, который можно использовать при выпечке не только хлеба и булок, но и сдобы.

♦ 1 кг нутряного сала ♦ 350 мл молока.

Целый кусок сала заливаю холодной водой, выдерживаю сутки, часто меняя воду. Затем обсушиваю, нарезаю небольшими кусочками, половину кладу в металлическую посуду с толстыми стенками, вливаю немного кипяченой воды, чтобы не пригорело, нагреваю. Когда жир начнет плавиться, всыпаю оставшееся сало. Помешивая, вытапливаю на малом огне — жидкость должна полностью испариться, а сало растаять. Когда шкварки подрумянятся и появятся пузыри, снимаю с огня. Полученный смалец несколько раз процеживаю, довожу до кипения и порциями вливаю горячее молоко. Кипячу, пока молоко не свернется, осядет на дно и не порозовеет. Готовый смалец опять несколько раз процеживаю и сливаю в отдельную посуду. Храню в холоде.

В результате кипячения с молоком



продукт приобретает просто восхитительный аромат! Такой смалец идеален для выпечки куличей и другой сдобы, а еще смазываю им формы для выпечки.

Ирина ЗАВЕЗИОН-ПОГРЕБНАЯ,
г. Одесса. Фото автора

«Под надежной крышкой»

Раньше мы выращивали поросят, мясо закладывали в морозилку, а сало я обрезала и солила. Подметила: как ни храни соленое сало, хоть в морозилке, все равно сразу из рассола оно вкуснее и сочнее. Этот способ заготовки мне очень нравится: откроешь баночку — настоящий смак!

Для рассола на 2 трехлитровые банки: ♦ 1 л воды ♦ 350 г соли ♦ чеснок ♦ черный перец горошком ♦ лавровый лист.

Сало мою, нарезаю кусками, чтобы проходили в горловину банок. На дно выкладываю нарезанные и очищенные зубчики чеснока, кусочки лаврового листа, 5-6 горошин перца, ряд сала. Посыпаю куски чесноком, лаврушкой, перцем и повторяю слой.

В теплой кипяченой воде растворяю соль. Если не до конца растворится, не страшно, и не волнуйтесь, что ее много, — продукт возьмет сколько нужно. Остуженный рассол заливаю в банки, встряхиваю, чтобы пролился до дна. Оставшуюся соль ложкой выкладываю прямо на сало и поливаю рассолом (желательно, чтобы он чуть перелился через край). Закатываю сухими металлическими крышками. Храню в подвале или холодильнике. Если не планируете хранить долго, можно закрыть полиэтиленовой крышкой — через два дня сало будет готово.

Мой совет

Если куски с мясными прослойками, замачиваю их в холодной воде на 2-3 часа, меняю воду каждый час, чтобы сошла кровь, а затем солю.

Елена БАХВАЛОВА,
р.п. Беково Пензенской обл.

Смалец вытопили, а шкварочки остались?

Ни в коем случае не выбрасываем этот деликатес, а добавляем в борщ или кашу.

Кстати, в Чехии шкварки жарят с тмином и подают в основном с кнедлями, в Германии и Австрии — с яблоком и луком, а в лондонских пабах они успешно расходятся как сытная и аппетитная закуска к пиву.

Колбаса в... сахарном растворе

Рецепт проверенный, а колбаска неизменно радует вкусом. Хочу, чтобы и у вас получилась такая же!

• 1 кг свинины (лопатка) • 2-3 зубчика чеснока • 1-1,5 ч.л. соли (или по вкусу) • щепотка сахара • черный молотый перец • свиная черева.

Мясо пропускаю через мясорубку (использовала специальную подрезную решетку, но можно просто через крупную). Смешиваю фарш с измельченным чесноком, солью, сахаром, перцем, чтобы стал липким. Набиваю фаршем череву, завязываю концы, сворачиваю кольцом и обвязываю шпагатом.

В 1 л воды растворяю 1 ч.л. сахара,

довожу до кипения, но не кипячу и заливаю колбасу на 10 мин. Достая из раствора, кладу на решетку, под ней устанавливаю противень и — в разогретую до 120 град. духовку. Через 10 мин. смазываю сахарным раствором и повышаю температуру до 150 град. Запекаю до готовности, при этом в конце приготовления включаю режим конвекции, чтобы образовалась румяная корочка. Храню в холоде. Для долгого хранения — замораживаю.

Елена КУЗНЕЦОВА, г. Богучар. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Раньше не слышал, чтобы колбасу заливали сладковатым раствором. Но в данном авторском рецепте, полагаю, сахар предназначен для карамелизации продукта при запекании. К тому же эта специя — хороший ингредиент для увеличения срока хранения (почти наравне с солью и уксусом). Главное, все сделать правильно и не пересыпать сахара — все же 1 ч.л. на 1 л воды значительно на вкус не повлияет. Но, на мой взгляд, было бы целесообразнее смазать колбасу сиропом непосредственно при запекании, чтобы продукт покрывал слой карамели, по тому принципу, как смазываете медом курицу или утку. Но это исключительно для цвета и аппетитного внешнего вида колбасы.

Денис ЗЕВАЛЬД, шеф-повар, г. Москва



Тост

Поздравляем вас, народ,

Наступает Крысы год!

Как она — вы будьте ловки,

Избегайте мышеловки.

Как она — проворны будьте,

О запасах не забудьте:

Будет дом пусть чашей полной,

А душа у вас — спокойной!



ГОЛОВА КРУЖИТСЯ, В УШАХ ШУМИТ? ПОРА К ВРАЧУ!

«Ох, как кружится голова!» — к сожалению, это не всегда про романтику и избыток чувств. Частые головокружения и шум в ушах свидетельствуют о явных проблемах со здоровьем, нуждающихся в устранении.

Шум в ушах и головокружение могут возникать у людей любого возраста и ввиду различных факторов. Если такие симптомы появились лишь один раз, не стоит волноваться. Если они повторяются раз за разом, необходимо немедленный визит к врачу.

Почему это происходит?

Степень опасности шума в ушах и головокружений зависит от факторов, вызвавших эти состояния. Причина шума в ушах может быть в серной пробке, а головокружения вызваны переутомлением, и эти факторы легко устранить. Но любые воспалительные процессы и инфекции, остеохондроз, травмы головы, а также высокое артериальное и внутричерепное давление тоже могут повлечь

головокружения и шум в ушах, с одной стороны. А с другой стороны причины головокружения и шума в ушах могут быть вызваны вестибулярной мигренью, болезнью Меньера, лабиринтитом или другими заболеваниями. И, безусловно, в таких случаях придется прибегнуть к лечению.

Принимаем меры

В дополнении к терапии головокружения врач может рекомендовать специальную гимнастику.

- Сядьте на стул и встаньте с него. Первый раз выполняйте упражнение, глядя прямо перед собой, второй — закрыв глаза.
- Сядьте и возьмите лист бумаги с рисунком. Вытяните руки вперед. Сфокусируйте взгляд на рисунке. Поверните голову влево, потом — вправо. Лист бумаги не двигайте и не отрывайте взгляд от рисунка.
- Встаньте на ковер, поднимите одну ногу и попытайтесь удержать равновесие. Глаза не закрывайте. Затем опустите ногу, снова ее поднимите и, удерживая баланс тела, закройте глаза.

- Сделайте шаг вперед, одновременно поворачивая голову вправо. Затем то же самое, повернув голову влево.

Выполняются такие упражнения очень медленно и плавно. Желательно — под контролем специалиста.

В составе комплексной терапии головокружения вестибулярного происхождения в качестве вспомогательного лечения в дополнении к вестибулярной реабилитации и в качестве симптоматического лечения шума в ушах врачом может быть назначена терапия на примере препарата «Танакан» (EGb761). Он способствует нормализации мозгового кровообращения, обогащению сосудов головного мозга кислородом и глюкозой, усилению обменных процессов в нервных клетках, нормализации тонуса артерий и вен. Также препарат применяется при симптоматическом лечении когнитивных нарушений у взрослых, выраженных снижением внимания и памяти.



Танакан® МНН: Гинкго двулопастного листьев экстракт. Показания к применению: симптоматическое лечение когнитивных нарушений у взрослых в составе комплексной терапии головокружения вестибулярного происхождения в качестве вспомогательного лечения в дополнении к вестибулярной реабилитации; симптоматическое лечение тиннитуса (звон или шум в ушах). Противопоказания: повышенная чувствительность к компонентам препарата, возраст до 18 лет, пониженная свертываемость крови, эрозивный гастрит в стадии обострения, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, острые нарушения мозгового кровообращения, острый инфаркт миокарда, непереносимость лактозы, дефицит лактазы, глюкозо-галактозная мальабсорбция, беременность. Полная информация содержится в инструкции по медицинскому применению лекарственного препарата. ООО «Ипсен» 109147, Москва, ул. Таганская, 17-23 тел. (495) 258-54-00. Портрет пациента является вымышленным. Любые совпадения с реальными людьми являются случайностью. TAN-RU-000298-RUS.TAN.29102019. На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЛЕДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТУ



Ряженка

Удивительно вкусный домашний продукт! Гораздо лучше, чем магазинный аналог. Процесс приготовления с полной уверенностью называю пассивным: пока идет «молочное дело», занимаюсь своими обязанностями.

1 л **молока** довожу до кипения, затем томлю на минимальном огне под крышкой до легкого карамельного цвета и появления запаха топленого молока. Остужаю до комнатной температуры. Добавляю небольшую часть молока к 160 г **сметаны**, тщательно перемешиваю. Затем соединяю оставшееся молоко со сметанной смесью, разливаю в баночки, каждую накрываю чистой тканью и оставляю в теплом месте на 10-12 часов — за это время ряженка должна загустеть. После закрываю посуду крышками. Храню в холоде.

Нелли СТРЕЛКОВА,
г. Подольск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Среди кисломолочных напитков именно ряженка отличается приятным вкусом топленого молока. Как любой молочный продукт содержит полноценный белок, кальций, многие витамины. В данном рецепте в качестве закваски выступает сметана, богатая молочнокислыми бактериями: именно под влиянием молочнокислых стрептококков и палочек происходит брожение, молочный сахар — лактоза — превращается в молочную кислоту, а продукт приобретает нужную консистенцию. Такая ряженка полезна при нарушениях микрофлоры кишечника, способна подавлять рост гнилостных бактерий и дрожжевых грибов в кишечнике. Пейте ее при заболеваниях пищеварительного тракта вне обострений. За счет низкого содержания лактозы напиток подходит для людей с лактазной недостаточностью.

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

3 в 1: рассольный сыр, сыворотка и супертворог

Готовить очень просто! А вкус отменный: сыр очень похож на адыгейский. Причем яйца, закваска, уксус или лимонный сок не нужны, беру только молочные продукты. Остается качественная сыворотка, на основе которой готовлю напитки, окрошку и выпечку. И творожок получается нежным и сочным.

♦ 3 л свежего молока ♦ 1 л нежирного кефира ♦ 1-2 ч.л. соли.

Кефир нагреваю, пока не расслоится на творог и сыворотку. Творог (его будет около 200 г) откидываю на дуршлаг, застеленный марлей. Творог едим или готовлю с ним блюда по желанию. Сыворотку наливаю в литровую банку (ее будет около 0,8 л) и оставляю для скисания при комнатной температуре на двое суток. На третий молоко довожу до кипения, уменьшаю огонь до минимума и вливаю скисшую сыворотку. Когда молоко свернется, а сыр поднимется «шапочкой» вверх, переливаю массу в дуршлаг, застеленный марлей и поставленный над 5-литровой кастрюлей. Сыр солю, тщательно перемешиваю и подвешиваю на полчаса в марле, чтобы стекла

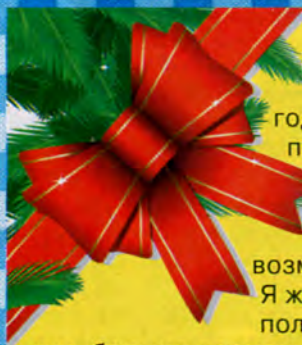


жидкость. Затем аккуратно заворачиваю в марлю, кладу в дуршлаг, ставлю плоское блюдо, на него — литровую банку с водой. Через 1-2 часа продукт готов. Выход: 500-600 г сыра.

Мой совет

Часть сыворотки обычно оставляю для еще одной головки сыра, а из остальной готовлю напитки, окрошку, выпечку.

Любовь БРЯНЦЕВА, г. Новомосковск, Украина. Фото автора



Дорогие читатели!

Вот и подходит к концу 2019 год. Что бы в нем ни происходило, благодарите его за все — ведь он дал вам ценный жизненный опыт.

Новый год — это всегда новые возможности, открытия, перемены. Я желаю вам, чтобы 2020-й был наполнен теплом и добром. Любите себя и своих близких, больше времени проводите с семьей, занимайтесь тем, что нравится. Пусть наступающий год станет для вас ярким, успешным, плодотворным! Ставьте цели и достигайте их, верьте в мечты и действуйте! Каждый день наполняйте свою жизнь счастьем! Я желаю вам гармоничных отношений с Телом: заботьтесь об организме, питайтесь вкусно и полезно. Благодарю вас за то, что вы есть! Улыбок и радости в новом году!

Юлия ЛЮМЬЕ, нутрициолог, г. Орел



Домашняя сгущенка

Смешиваю 6 л молока, 12 ст. сахара, 2 ч.л. соды и щепотку ванилина. Варю на среднем огне 1,5 часа. Горячей разливаю в банки и закатываю. Хранится заготовка до полугода.
Елена ШУЛИКА, ст. Новоплатнировская Краснодарского края

Заморозку — в консервы

Если крупный улов по дороге домой основательно промерз, такую рыбу не солю. После размораживания структура волокон мяса меняется и вбирает много соли, из-за чего велик риск пересолить тушку. Да и после замачивания и подвешивания рыба может распасться на части. Потому подмороженный улов пускаю на консервы.

Александр МИРОНЕНКО, г. Бобруйск



«Счастье луковое»

- 3 несоленые сельди • 3 ст.л. соли
- 2 ст.л. сахара • 0,5 ч.л. семян горчицы • 2 лавровых листа • по 6-8 горошин черного и душистого перца
- бутон гвоздики • 0,5 л воды.

Для рассола воду довожу до кипения, добавляю промытую **луковую шелуху**, варю 10 мин. Отвар процеживаю, шелуху выбрасываю. Добавляю соль, сахар, перец, лаврушку, гвоздику, варю 7-8 мин. после закипания, остужаю. Сельдь потрошу, удаляю голову и хвост, разделяю на филе, удалив хребет. Снимаю кожу. Выкладываю в посуду с крышкой, посыпаю горчицей, заливаю холодным рассолом, сверху кладу нетяжелый гнет (например, плоскую тарелку). Закрываю и ставлю в холодильник на двое суток.

Анна БОРИСОВА, @zveruska, г. Москва. Фото автора

Рыбалка по-южному

Предпраздничные декабрьские дни. Общежитие интернациональное, на дворе — еще прошлый век. Два соседа-узбека отправились на зимнюю рыбалку. Кроме удочек и приманки ничего не взяли, нашли полынью и ждут, когда клонет. Час-другой. Мороз. Замерзли как собаки. Ничего, конечно, не поймали. Наша рыба ученая, особенно зимой: она не на наживку приплывает, а на запах водки.

Холодные и голодные студенты зашли к соседу по этажу. Тот незлобно посмеялся и дал дельный совет: пойти в магазин, пока не закрыт, купить водки, чтобы не заболеть пневмонией, а на закуску — селедки. Что приятели и сделали, однако не понимая, почему нужно было покупать именно селедку. Они-то не в курсе, что у нас это и вид рыбы, и уже готовая закуска.



Узбекское удовольствие

Каково же было удивление общаги, когда в 11 часов вечера вместо приятных ароматов из общей кухни начал распространяться препротивный удушающий запах (просто вонь!) жареной тухлятины! Сбежавшимся студентам представилась странная картина. Приятели-узбеки тусовались возле плиты: один жарил готовую соленную селедку, а другой собирался влить в нее водку, дабы

уменьшить запах. Никакие объяснения, что рыба уже готова, просолена и ее можно есть так, не привели к желаемому результату: ее пожарили и съели, причем с большим удовольствием. Хотя водку у приятелей удалось отобрать — наши студенты приготовили из нее настойку с перцем, чем и спасли незадачливых южных рыболовов от пневмонии.

Ольга ФЕР, г. Санкт-Петербург

Ежели хотите «подкоптить» рыбку, влейте в остывший рассол с луковой шелухой немного жидкого дыма, перемешайте и потом уже отправляйте улов в «бассейн».



Вяленая сорожка

Сорожку (воблу, тарань, плотву, чебак) мою, но не чищу и не потрошу. На всю поверхность дна формы из стекла или из нержавеющей стали насыпаю **крупную соль** и укладываю рыбешек валетом. Крупным тушкам засыпаю специю и в жабры. Сверху вновь насыпаю солью, но уже не так щедро. Повторяю слои. Накрываю рыбу доской, прижимаю грузом (не слишком тяжелым). Ставлю форму в прохладное место на 3 дня. Если рыбешка мелкая (100-150 г), можно и на пару дней. Тушки промываю и кладу на 3-5 часов в холодную воду, которую меняю каждые полчаса-час. Вывешиваю на сушку. Место в идеале должно быть хорошо проветриваемое и без лишней влаги. Зимой — на кухне, поближе к плите, а когда не очень холодно или летом — на балконе. Главное, чтобы не было мух, поэтому в сезон накрываю рыбу марлей. Если место удачное, то дня через 3 заготовку можно пробовать. Если любите посуше, подождите еще.

Андрей КОШЕЛЕВ, автор блога «Кошелот Рецепты», г. Тольятти. Фото автора



По давлению — вином

Ягоды калины измельчите.

На 1 л полученной массы добавьте 300 г сахара и 1,5 л воды. Оставьте в комнате на 4-5 дней. Аккуратно слейте жидкость и установите гидрозатвор. После прекращения брожения процедите, всыпьте еще сахар, если надо, и поддержите 4-5 недель в прохладном месте. Пейте по 30 мл 1-3 раза в день для нормализации высокого давления, повышения иммунитета.

Виктор ЛОЗОВОЙ,
травник,
г. Киев

Подписка-2020

Подпишитесь на 1-е полугодие 2020 года на журнал-наставник «Давление в норме 120/80» и первый женский журнал сканвордов «Тётя Соня» и получите уникальный подарок — личный гороскоп здоровья по знаку зодиака от астролога-нумеролога Ирины Богдан. В нем — рекомендации, советы и предостережения, которые помогут сделать каждый ваш день позитивным, бодрым, полным здоровья — душевного и физического.

ВЫГОДНЫЕ ГОДОВЫЕ ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»:

«Давление в норме 120/80»

ПА445

«Тётя Соня»

ПА438

Тост

Хочу я за здоровье выпить!
Казалось бы, избитый тост:
Как важно лук нам есть при гриппе
И строго соблюдать всем пост.
Но от волнения, печали
Давайте близких мы беречь,
А значит, в Новый год пусть будет
Побольше теплых дивных встреч!

Повышаем гемоглобин!

Низкий гемоглобин может стать причиной многих проблем со здоровьем. Рецептами, с помощью которых можно повысить и удержать гемоглобин на должном уровне, делится травница Татьяна ЗОЛОТУХИНА из г. Балашова.

Из клюквы

1 ст. свежей клюквы измельчите в пюре + 1 ст. меда. Храните в холоде. Принимайте по 1 ст.л. дважды в день, но не более 1 мес. подряд.

Из калины

1 ст. сухих измельченных ягод калины + 1 ст. меда настаивайте неделю в прохладном месте. Принимайте по 1 ч.л. каждое утро натощак 2 недели, затем перерыв на 2 недели, при необходимости повторите курс.

Из красной рябины

2 ст. замороженной рябины наколите зубочисткой (каждую ягоду), залейте крутым кипятком на 30 мин. Воду слейте, добавьте 1,5 ст. меда, дайте настояться еще 30 мин. Доведите до кипения и варите 20-30 мин. Разложите в стерилизованные банки, укупорьте. Храните в прохладном темном месте. Принимайте по 2-3 ст.л. в день.

Из гречневой муки

0,5 ст. гречневой крупы (лучше зеленой) переберите, промойте, просушите, измельчите в кофемолке. Храните в стеклянной банке с плотной крышкой. Принимайте по 1 ч.л. каждое утро натощак, запивая 0,5 ст. воды в течение 1-2 недель.

Тыквенный «мед»

У средней тыквы срежьте верх, удалите семена и волокна, внутрь засыпьте сахар. Накройте крышкой и оставьте в глубоком блюде при комнатной температуре, пока са-

хар не растворится, а стенки тыквы не размякнут. Ешьте образовавшийся внутри овоща «мед» по 2-3 ст.л. в день 3 недели.

Из шиповника и сухофруктов

1 ст. сухих ягод шиповника измельчите, добавьте по 0,5 ст. измельченных изюма, кураги и чернослива, перемешайте. Полученную смесь залейте 2 ст. меда, перемешайте, настаивайте 3-4 дня. Принимайте по 2 ст.л. по утрам.

С лимоном и орехами

2 средних лимона опустите на 10 мин. в крутой кипяток. Пропустите через мясорубку, добавьте 1 ст. измельченных грецких орехов и 1 ст. меда. Принимайте по 2 ст.л. каждое утро.

Со смородиной и миндалем

1 ст. сухих измельченных ягод черной смородины смешайте с 0,5 ст. измельченных миндальных орехов и 1 ст. меда. Принимайте по 1 ст.л. утром и перед сном.

Сobleпихой

4 ст. облепихи измельчите в пюре, добавьте 8 ст. сахара, дайте настояться около 5 часов, затем еще раз перемешайте и варите после закипания 5-10 мин. Храните в темном прохладном месте. Принимайте по 3-4 ст.л. в день.

С боярышником и сухофруктами

0,5 ст. сухих измельченных ягод боярышника смешайте с 0,5 ст. изюма, добавьте по 1/3 ст. кураги, инжира и фиников и перемешайте с 2 ст. меда. Принимайте утром натощак по 1 ст.л.

Крепкий орешек

Не выбрасываю перегородки грецких орехов — это отличное спасение, если скрутило живот (поэтому готовлю снадобье впрок). Заливаю 1 ст.л. перегородок 1 ст. водки, ставлю в темное место на 1-2 недели. При необходимости растворяю в небольшом количестве воды 2 капли настойки, принимаю трижды в сутки до улучшения.

Татьяна ФИЛИПОВА, г. Курск



Комментирует Юлия НИКОЛАЕВА,
нутрициолог, г. Нижний Новгород.

Говорят, что...

Масло масляное

Кокосовое масло полезнее и менее калорийно, чем оливковое.



Однозначно утверждать о пользе не осмелюсь, потому что указанные масла изначально совсем разные по составу и используются для различных целей. А вот с калорийностью дела обстоят, можно смело сказать, одинаково.

❖ Химический состав **кокосового масла** весьма богат (бета-каротин, витамины, а также основные полезные минералы). Обработанный продукт прекрасно подходит для жарки, так как содержит большое количество насыщенных жирных кислот, которые не окисляются; не прогоркает и имеет достаточно высокую температуру дымления — 207 град. Лауриновая кислота, входящая в состав, обладает антимикробным свойством, поэтому кокосовое масло весьма популярно в народной медицине. Также этот продукт широко применяют в косметологии из-за способности предотвращать повреждение волос и помогать при сухости и шелушении кожи.

Но у кокосового масла есть и недостатки: та же лауриновая кислота входит в состав ненасыщенных жирных кислот, которые повышают количество «плохого» холестерина, участвующего в образовании бляшек в наших сосудах. Помимо этого, натуральное кокосовое масло весьма дорогое.

Споры о том, что перевешивает в данном продукте — польза или вред — идут до сих пор, но на данный момент американские медицинское и диетологическое сообщества против употребления кокосового масла в больших количествах.

❖ **Оливковое масло** содержит омега-9 мононенасыщенные жирные кислоты, витамины, а также минералы (больше всего фосфора и железа). Олеиновая кислота в составе оливкового масла — в отличие от лауриновой кислоты из кокосового — благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему: снижает уровень «плохого» холестерина и одновременно поддерживает уровень «хорошего», а также имеет полезные антираковые свойства. Жирорастворимые витамины оказывают благотворное влияние на состояние наших волос, ногтей и кожи. Оливковое масло подходит для приготовления блюд, а температура дымления достигает порядка 191 град. Но содержание в оливковом масле омега-3 в сравнении, например, с льняным, весьма мало, и по содержанию витамина Е это масло уступает подсолнечному.

Говорят, что...

«Добросердечная» ягода

Если есть бруснику каждый день, улучшится работа сердца и нормализуется артериальное давление. Причем полезные свойства этой ягоды сохраняются даже после термообработки.

В составе брусники — уникальный витаминно-минеральный комплекс (бета-каротин, витамин С, минералы: магний, калий и хром), который так необходим для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. Однако в стандартной порции этой чудесной ягоды содержание полезных веществ во много раз меньше, чем нужно нашему организму для поддержания сердца и сосудов. Так, для получения суточной нормы по калию придется съесть не менее 0,5 кг брусники, а для восполнения дефицита магния — порядка 6 кг.

Увы, при термообработке уничтожается большая часть витамина С. А вот на важные для сердечно-сосудистой системы магний и калий термообработка действительно никак не влияет. В любом случае обязательно ешьте бруснику: ягода разнообразит ваше меню и будет весомым вкладом в здоровье.

Говорят, что...

Вялить с пользой

Вяленые томаты — продукт суперполезный, а ко всему еще и диетический.



Комментирует Ольга ГЛУШКО,
нутрициолог,
диетолог-консультант,
г. Краснодар.

Безусловно, пользы в вяленых томатах немало, но при условии, что вы приготовили их сами. Дело в том, что в промышленных условиях помидоры, как и многие сухофрукты, часто сушат с использованием диоксида серы. Делают это для улучшения внешнего вида продукта и сохранения цвета. Однако данная добавка несет токсическую нагрузку на организм.

А вот если плоды сушили естественным способом на солнце, либо в духовке, либо в сушилке (дегидраторе), да еще и с различными приправами (орегано, базилик, розмарин), то данная закуска не только порадует вкусом и разнообразит любое блюдо, но и принесет пользу здоровью. Что же касается диетических свойств, имейте в виду: если вы использовали для заготовки оливковое масло, продукт выйдет достаточно калорийным, поэтому ешьте в меру, наслаждаясь каждым кусочком.



По законам природы

В природе созревшие семена деревьев и кустарников падают на мягкую подстилку из опавшей листвы и «спят» под тонким слоем органических остатков до следующей весны, а потом с легкостью проклевываются. Однако в сухих семенах, хранящихся в домашних условиях, процессы протекают совсем в другом ритме, который не способствует их скорейшему проклевыванию. Поэтому провожу стратификацию, то есть искусственно создаю условия, способствующие прорастанию семян.

В чем польза?

❖ Семена становятся более устойчивыми к неблагоприятным факторам внешней среды: возбудителям болезней, вредителям, весенним заморозкам.

❖ Растения лучше развиваются и быстро обгоняют своих собратьев по участку.

❖ Развивается более сильная и глубокая корневая система, способная извлекать питательные вещества из самых глубоких слоев почвы.

5 «домашних» способов стратификации

1. Самый простой. Кладу семена в емкости, заполненные влажным торфяным субстратом и слегка припудриваю тем же торфом. Семена и субстрат беру в пропорции 1:3-4. Емкости заворачиваю в «дышащие» полиэтиленовые пакеты с перфорациями и ставлю на низ холодильника.

2. В цветочном горшке. Заполняю емкость небольшим количеством торфа или другой рыхлой питательной смесью, всыпаю слой семян и так чередую до краев. Затем тщательно увлажняю, заворачиваю в полиэтиленовый пакет с дырочками и — на нижнюю полку холодильника.

3. В сфагнуме (мхе). Полоску ткани раскладываю на ровной поверхности и на-

сыпаю по ее центру семена. Длинную сторону лоскута загибаю с обеих сторон, а короткий край скатываю рулончиком. Скрепляю рулончик проволокой (бечевкой), к одному концу которой привязываю бирку с названием культуры и/или сорта, укладываю в плоский поддон, наливаю с полпальца воды и ставлю в прохладное место. Слежу, чтобы ткань была равномерно смочена водой, но ни в коем случае не утопала в ней, иначе вода вытеснит весь воздух и семена задохнутся. А чтобы поддерживать оптимальные условия, обкладываю рулончик очень влажным мхом и кладу в холодильник или прохладный погреб. Слежу, чтобы вода в поддоне не пересыхала, а мох всегда оставался умеренно влажным.

4. В капустных кочерыжках. Отрезаю кочерыжку от кочана, удаляю корни, очень острым ножом вырезаю серединку. В полученное отверстие кладу семена, закрываю оставшимися кусочками кочерыжки. После этого закапываю в землю в вертикальном положении на глубину 25-30 см, обозначив место, а в блокнотик записываю вид и сорт растения, дату закладки и продолжительность стратификации. Весной, как только почва прогреется до оптимальной температуры, кочерыжку откапываю и сею проклюнувшиеся семена в подготовленную почву.

5. Без воды. Заливаю семена раствором марганцовки (0,5 ч.л. гранул на 0,8 л воды) на 20-30 мин., затем промываю под краном, сушу при комнатной температуре, раскладываю в тканевые пакетики и — в холодильник. Выдерживаю при 0 до +4 град. до посева на грядку.

Ольга КОСЕНКО, автор сайта «Огород без забот», г. Калининград

Ориентировочные сроки стратификации

Вид	Сутки
айва	70-90
яблоня китайка	90-110
вишня войлочная	100-120
абрикос, яблоня, груша	100-120
вишня обычная	150-180
терн, рябина, слива	150-180
шиповник, барбарис	80-90
арония	150-180
боярышник, калина	210-240

Морковь в бумажных «капсулах»

Долгими зимними вечерами готовлюсь к посевной. Беру семена, рулон туалетной бумаги, три блюдца. В одно насыпаю семена, в другое наливаю немного воды и опускаю кусочек бумаги (подкладываю понемногу, иначе сильно размокнут). Скатываю из них шарики, заворачивая внутрь каждого по 2-3 семечка, и перекладываю на третье блюдце. За вечер накручиваю до сотни таких семенных «капсул», которые очень удобно заделывать в землю при посадке.

Мария КАРПОВИЧ, г. Барановичи



После новогодних праздников у выброшенных елок обрываю иголки, высушиваю и кладу на хранение на балкон. Весной удаляю у клубники прошлогодние листья, а после завязывания первых ягодок рассыпаю хвою вокруг кустиков. Такой подход защищает будущий урожай от слизней.



Подписка-2020

Хотите рецепт идеального цветника? Выписывайте на первое полугодие 2020 года два издания — «Цветок» и «Домашние цветы» — и вы будете знать все и еще немного больше, чтобы восхищать окружающих и себя красивыми растениями. А прислав копию подписных купонов в редакцию, вы получите гарантированный подарок — чудотаблицу препаратов для цветов, в которой найдете информацию, как приготовить растворы, когда и сколько раз проводить обработки.



Подписные индексы:

«Цветок»: 19477 «Пресса России», П1210 «Почта России», 10370 «Крым Почта».

«Домашние цветы»: 19824 «Пресса России», П1176 «Почта России», 72824 «Крым Почта».

Подробности — в журнале «Цветок» № 23.

ПОДПИСНАЯ АКЦИЯ

«НЕ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ...»

Настоящих друзей так хочется радовать подарками!

Вот и мы подготовили приятные сюрпризы для наших верных подписчиков — давайте будем в 2020 году вместе.

1

Подпишитесь на 1-е полугодие 2020 г. на журналы «Сваты. Заготовки» и «Сваты на даче».



2

До 1 января 2020 г. пришлите в редакцию копии двух подписных абонементов и маркированный конверт с обратным адресом.



3

И ждите в подарок пакетик семян суперурожайных помидоров «Розовый статус F1».



А КТО ПОДПИШЕТСЯ НА ЛЮБОЕ ИЗ ЭТИХ ИЗДАНИЙ СРАЗУ НА ГОД (это гораздо удобнее и выгоднее!), ДОПОЛНИТЕЛЬНО получит в подарок эксклюзивный сборник «50 СЕКРЕТОВ РЕКОРДНОГО УРОЖАЯ».



А чтобы урожай был на славу, вместе с семенами вышлем печатное изображение необычной иконы Божией матери «Спорительница хлебов», которая будет помогать во всех дачных хлопотах, благословлять на труд, умножать достаток в доме. Приложим и текст молитвы ей.



Икона Божией матери «Спорительница хлебов» была написана в XIX в. для того, чтобы перед ней можно было просить о помощи в делах земледельческих. Она славилась своими чудесами: в тех местах, где была засуха и угрожал голод, но был отслужен молебен перед иконой, шел дождь — и засуха прекращалась. День празднования иконы — 28 октября. Перед этим образом молятся об умножении плодов земных и небесных, просят благословения на труд, о достатке в доме.

С 2 ПО 12 ДЕКАБРЯ, в декаду подписки, можно подписаться ДШЕВЛЕ!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»

П1214 «Почта России»,
71234 «Пресса России»,
11423 «Крым Почта».

Выгодный годовой (со скидкой) —
П8147 «Почта России».

«СВАТЫ НА ДАЧЕ»

П1211 «Почта России»,
41597 «Пресса России»,
04091 «Крым Почта».

Выгодный годовой (со скидкой) —
П8154 «Почта России».

Можно подписаться и на сайте toloka24.ru

Выгоднее — сразу на весь 2020 год со скидкой 15% по промокоду «2019».

НАШ АДРЕС:

214000, г. Смоленск, главпочтамт,
а/я 200. Акция «СНД» + «СЗ»
«Не хлебом единым...».
Или по e-mail: svd@toloka.com либо
sz@toloka.com

ОБЯЗАТЕЛЬНО укажите свои
ФИО полностью, почтовый индекс
и адрес проживания.
Срок рассылки подарков —
до 15 февраля 2020 г.

Винегрет-секрет

Продукты для винегрета доступные, а вот вкус — новый. Все дело в соусе! Для него запекаю в духовке стручок сладкого перца, снимаю кожицу, удаляю семена, мякоть измельчаю блендером, добавив по вкусу соль, сахар, растительное масло и уксус.

Галина БЕЗРУКОВА,
г. Димитровград



Приветствую вас, дорогие читатели!

Вот и наступает новый 2020 год. Число 20 состоит из нуля и двойки, что в нумерологии имеет одновременно несколько значений. Первая цифра отвечает за двойственность натуры, символизирует гармонию служения и управления, дипломатических связей и полное отсутствие уступок, любовные хлопоты и чувственность. Ноль заряжен мощным потоком энергии, а потому эта цифра усиливает влияние первой.



Это символ будущих свершений и путешествий, духовной практики и осознания своего внутреннего Я, поиск ответов на всевозможные вопросы. Желаю вам, чтобы беды не пересекали порог вашего дома, а в нем, как и в ваших сердцах, всегда царили уют и покой. Любите и берегите своих родных. И пусть в следующем году совершенство наших с вами кулинарных знаний, талантов и возможностей достигнет еще больших высот! Поднимаю вместе с вами бокал и держу за вас кулачки. С наступающим Новым годом!

Денис ЗЕВАЛЬД, шеф-повар, г. Москва

Птица в кока-коле

Рецепт мой весьма оригинальный, тем не менее, не смущайтесь — пробуйте, особенно если надоела на праздничном столе обычная жареная курица и хочется чего-то нового. У блюда кисло-сладкий вкус и замечательный аромат, а мясо просто тает во рту — настолько оно мягкое и сочное.

♦ 0,7 кг куриного или индюшиного филе (можно заменить свининой)
♦ 150 мл кока-колы ♦ 3 ст.л. кетчупа
♦ 3 зубчика чеснока ♦ 0,5 ч.л. быстрорастворимого желатина ♦ пряности: черный молотый перец, карри, орегано, базилик ♦ соль.

Филе или свинину надрезаю и раскрываю как книжку. Натираю солью, пряностями, выкладываю измельченный чеснок и посыпаю желатином. Свора-

чиваю рулетом, связываю шпагатом или кулинарной нитью, натираю солью и перцем, выкладываю в форму для запекания. Смешиваю кетчуп и кока-колу, заливаю мясо. Форму ставлю в разогретую до 200 град. духовку на 45-50 мин. В процессе готовки каждые 10 мин. поливаю мясо соусом, в котором оно запекается.

Юлия ЗОЛЬДИНА,
г. Черкассы. Фото автора

Фрикадельки на шпажках

♦ 600 г свиного или куриного фарша ♦ луковица ♦ 2 зубчика чеснока ♦ 3 ст.л. крахмала
♦ 1 ст.л. растительного масла ♦ 1 ст.л. соевого соуса ♦ 2 ч.л. тертого имбиря ♦ 1 ч.л. кориандра
♦ полстручка острого перца ♦ кунжут.

Для жарки:

♦ 70 мл соевого соуса ♦ 70 мл белого сухого или полусухого вина ♦ 1 ст.л. растительного масла. Фарш смешиваю с измельченными пряностями, луком, маслом и соусом. Формую небольшие фрикадельки, панирую в крахмале и оставляю в морозилке на 20 мин., чтобы держали форму при жарке. Нанизываю на заранее замоченные деревянные шпажки. Смешиваю вино, соевый соус, масло, разогреваю в сковороде и жарю в этой смеси шашлычки по 5-7 мин. с каждой стороны. Готовое блюдо посыпаю кунжутом.

Мой совет

Нанизывая на шпажки, фрикадельки можно чередовать с четвертинками луковиц.

Лариса ДЕРИЙ, г. Подольск. Фото автора





А на закуску — пирожные

Вкусная и яркая закуска для праздничного стола.

Для теста: • 70 г замороженного шпината • 70 мл растительного масла • 4 яйца • 50 мл натурального йогурта • 120 г муки • 1 ч.л. разрыхлителя теста • 1 ч.л. сахара • 0,5 ч.л. соли.

Для крема и начинки: • 300 г творога • 200 г крабовых палочек • зубчик чеснока • 3 ст.л. натурального йогурта • соль • черный молотый перец • зелень.

Смешиваю размороженный шпинат с маслом, добавляю желтки с йогуртом. Белки взбиваю сначала с солью, затем всыпаю сахар. К просеянной

муке с разрыхлителем подмешиваю желтки со шпинатом, затем — взбитые белки. Распределяю тесто в застеленной пергаментом форме и выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 15 мин., остужаю. Творог взбиваю с йогуртом и измельченным чесноком, перемешиваю с нарезанными крабовыми палочками, солю и перчу. Бисквит нарезаю пластинами, густо смазываю кремом, собираю пирожные. Украшаю кусочками крабовых палочек и зеленью.

Екатерина ГУТНИК,

пгт. Млинов Ровенской обл. Фото автора



Тост

Есть достоинства у Крысы: Она упряма и горда, Имеет каменный характер, И ей везет как никогда! Этих качеств вам желаю, Пусть Крыса счастье принесет, Пусть вам запомнится надолго 2020-й год!



Паштет с апельсиновым дополнением

Для паштета: • 450 г куриной печенки • 100 г сливочного масла • луковица • 4 ст.л. коньяка • 2 ст.л. сливоч 10-20%-ной жирности • пряности: сушеный тимьян, тертый мускатный орех, черный молотый перец • соль.

Для желе: • 150 мл апельсинового сока (лучше — свежевыжатого) • 1 ч.л. желатина • 0,5 ч.л. сахара.

Измельченный лук томлю на части сливочного масла до прозрачности, кладу подготовленную печенку, пряности, соль, тушу 5-7 мин. Вливаю коньяк и готовлю 30 сек. Измельчаю все блендером, в процессе добавляя растопленное масло и сливки. Перекладываю паштет в форму и ставлю в холодильник.

Желатин заливаю холодным соком, оставляю на 10 мин. Затем нагреваю, постоянно помешивая, чтобы желатин полностью растворился. До кипения не довожу! Добавляю сахар, остужаю. Охлажденный паштет заливаю остывшим желе и ставлю в холод до полного застывания.

Ярослава ЗЮЗИНА,

г. Саянск. Фото автора

Наливной торт «Медовый»

Мой рецепт для тех, кто любит традиционный медовик, но терпеть не может возиться с выпечкой коржей.

• 100 г сливочного масла • 3 ст.л. меда • 3 яйца • 1,5 ст. сахара • 2 ч.л. с верхом соды (погасить) • 3 ст. муки.

Для крема: • 0,5 л жирной сметаны или сливок 33%-ной жирности • 1 ст. сахара.

Масло и мед растапливаю на водяной бане. Отдельно слегка взбиваю яйца, сахар, соду и вливаю в масляно-медовую смесь. Помешивая, нагреваю, чтобы растворился сахар, — масса увеличится в объеме примерно вдвое. Остужаю, всыпаю муку, замешиваю тесто и перекладываю в смазанную растительным маслом форму. Разравниваю верх мокрыми руками, выпекаю в разогретой до 180 град. духовке до готовности — обычно около 20 мин. Готовый корж остужаю, разрезаю вдоль на три части.

Для крема взбиваю сметану или сливки с сахаром до густоты. Промазываю коржи, верх и бока торта. Украшаю крошками от коржа, орехами, шоколадом.



Мои советы

❖ При выпечке корж поднимается вдвое, поэтому берите достаточно высокую форму.

❖ Из указанного количества ингредиентов получается торт весом 1,5-1,8 кг.

Елена ЧЕРНЯКОВА,

г. Саратов. На фото — автор

Торт «Избушка под снегом»

Для теста: ♦ 250 г маргарина ♦ 3 ст. муки ♦ 200 г жирной сметаны ♦ 1/4 ч.л. соды (погасить) ♦ вишня (можно замороженная).

Для крема: ♦ 800 г жирной сметаны ♦ 1,5 ст. сахарной пудры ♦ 1-2 пакетика загустителя для сливок — по желанию.



Маргарин с мукой рублю ножом в крошку. Добавляю сметану и соду. Замешиваю тесто, делю на 10 частей. Кладу на 2 часа в холодильник. Вишню размораживаю, даю стечь соку. Каждую часть теста раскатываю в тонкую полоску, накалываю вилкой в нескольких местах, выкладываю в ряд вишню, сворачиваю длинной трубочкой, тщательно защипываю края. Выпекаю в разогретой до 180 град. духовке до готовности. Взбиваю сметану с пудрой. По желанию, если крем не очень густой, добавляю загуститель для сливок. Выкладываю на блюдо 4 трубочки с вишней, обильно смазываю кремом, на них — 3 трубочки и крем, затем — 2 и 1. Торт еще раз промазываю кремом, даю настояться и пропитаться.

Анна РОМАНОВА, г. Москва. На фото автор



Печенье «Праздник к нам приходит»

Хочу поделиться рецептом печенья с ароматом праздника. Он достался мне от мамы, поэтому готовлю его только в хорошем настроении. От этого выпечка получается еще вкуснее. Желаю, чтобы мой рецепт принес в ваш дом тепло и радость.

♦ 300 г муки ♦ 180 г сливочного масла ♦ 250 г сахара ♦ 2 ст.л. какао-порошка ♦ ядра орехов (миндаль или кешью) ♦ сливочные или лимонные вафли.

Муку смешиваю с 50 г сахара, вливаю растопленное масло, замешиваю тесто и оставляю в холодильнике на 20 мин. Затем из теста формую шарики, внутрь каждого прячу орешек, выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 15-20 мин.

В 100 мл горячей воды растворяю оставшийся сахар и какао — должна получиться тягучая смесь. Обмакиваю в нее готовые шарики и обваливаю в натертых на крупную терку вафлях. Ставлю в холод минимум на 30 мин.

Татьяна САПРОНОВА, шеф-повар, г. Минск

Салат

«Новогодняя сказка»

Этот нежный и одновременно пикантный салат сказочно хорош.

♦ 300 г вареного куриного филе ♦ маринованный огурец ♦ половинка красной луковицы ♦ крупная вареная морковь ♦ 200 г крабовых палочек ♦ 200 г консервированного зеленого горошка ♦ черный молотый перец ♦ майонез.

Очищенную морковь, филе, огурец и крабовые палочки нарезаю кубиками. Лук мелко шинкую. Морковь, огурец, крабовые палочки, лук и горошек посыпаю перцем, заправляю майонезом и тщательно перемешиваю.

Ольга ДЕДУРИЯ, г. Москва. Фото автора



Сырные корзинки

Натираю твердый сыр на маленькую сковороду с антипригарным покрытием, распределяя по поверхности. На малом огне расплавляю, слегка остужаю и аккуратно снимаю лопаткой. Кладу каждый «блинчик» на перевернутый стакан и формую руками корзинку. После полного остывания подаю в них салат на праздничный стол.

Ольга СМЕРНОВА, г. Набережные Челны

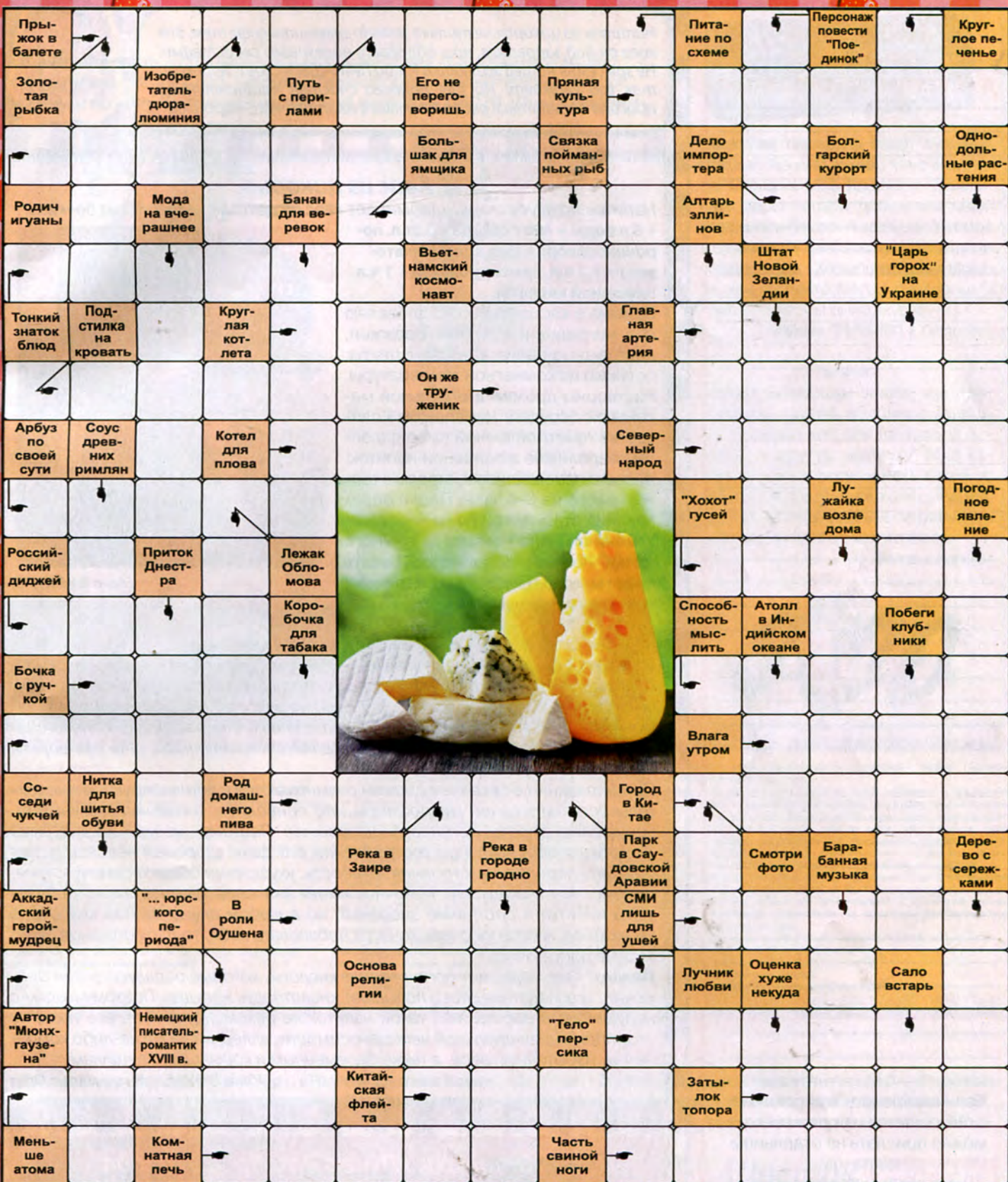
«Мясо-абрикосо»

♦ 12 свиных медальонов ♦ 6 консервированных абрикосов ♦ 200 г твердого сыра ♦ 3-4 зубчика чеснока ♦ черный молотый перец ♦ соль.

Медальоны мою, обсушиваю, обжариваю на растительном масле по 5 мин. с каждой стороны, солю и перчу. Абрикосы делю на половинки, даю стечь сиропу. Сыр нарезаю тонкими ломтиками. Выкладываю медальоны в форму для запекания, каждый смазываю измельченным чесноком, поверх выкладываю половинки абрикоса и ломтики сыра. Запекаю в духовке 10 мин. и подаю горячими с зеленью.

Яна АФОНИНА, г. Курган. Фото автора





По вертикали: Раны, Вильм, Лестница, Таратор, Дие-та, Лбов, Орео, Кукан, Варна, Элаки, Петро, Абака, Наос, Огаро, Тимко, Гарум, Диван, Газон, Туман, Ушица, Таба-керка, Ари, Усики, Ардуини, Асир, Сир, Дратва, Неман, Арним, Мякоть, Кварк, Мабу, Обух, Камин, Рылка.

По горизонтали: Револьта, Имбирь, Анолис, Тракт, Ввоз, Гурман, Туан, Биток, Аорта, Матрац, Работник, Казан, Саами, Ягода, Горот, Грив, Ушат, Разум, Ямина, Роса, Брата, Синин, Адапа, Клуни, Радио, Распе, Вепа.

Мой рецепт или совет в «Сваты. Заготовки»:

Напиток из цикория не только может заменить кофе тем, для кого он под запретом, но и обладает полезными свойствами. Не зря семья нашей хозяйки Юлии ПИМАШЕНКО из г. Харькова так его уважает! Но для полного счастья читательница просила поделиться рецептом кваса из этого чудо-порошка.



Квас из цикория

Напиток по вкусу очень напоминает квас из детства — тот, что из бочки...

♦ 5 л воды ♦ 400 г сахара ♦ 2 ст.л. порошка цикория (без ароматизаторов) ♦ 1,5 ч.л. сухих дрожжей ♦ 1 ч.л. лимонной кислоты.

Вливаю в кастрюлю воду, добавляю все ингредиенты, кроме дрожжей, довожу до кипения. Снимаю с плиты, остужаю до комнатной температуры. Растворяю дрожжи в отдельной маленькой посуде в небольшом количестве приготовленной смеси, а затем переливаю в основной напиток. Хорошо перемешиваю, ставлю в теплое место на 3-4 часа. После образования стабильной пены — готово. У меня сначала появилось немного пенки, поэтому оставила созреть квас на ночь. Подаю охлажденным, храню в холодильнике.



Елена ТИМЧЕНКО, г. Харьков. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Сам по себе цикорий очень полезен — благотворно влияет на обмен веществ, пищеварительную систему. Но его концентрация в данном напитке слишком мала, поэтому ощутить всю пользу, увы, не удастся. Не стоит полностью заменять воду квасом, так как важно поддерживать в норме водно-солевой баланс организма, а с этой задачей справляется именно вода, а не растворы и питательные напитки.

При попадании в организм дрожжи размножаются и активизируют жизнедеятельность патогенной микрофлоры, что приводит к снижению иммунитета, нарушению работы органов пищеварения. Поэтому, на мой взгляд, квас — продукт спорный: при употреблении его даже здоровый человек может ощущать перепады настроения, слабость, ухудшение общего самочувствия, особую тягу к сладкому. Конечно, имеет значение количество потребляемого напитка и состояние здоровья, но в любом случае лучше квасом не увлекаться. А если уж очень хочется побаловать себя, то пару стаканов будет вполне достаточно.

Важно! Квас содержит органические кислоты, которые образуются при брожении, и вследствие этого повышает кислотность желудка. Поэтому людям с нарушениями работы ЖКТ такой напиток не рекомендую. Пить его также не стоит при индивидуальной непереносимости, аллергии на какие-либо компоненты, избыточном весе, а также беременным и кормящим женщинам.

Юлия ЛЮМБЕ, нутрициолог, г. Орел

Если ваш рецепт или совет не помещается на купоне, его можно прислать на отдельном листе или

на e-mail: sz@toloka.com

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

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ!

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

Заготовки по Луне в декабре 2019 года

Благоприятные дни

6-7 декабря
15-19 декабря

Неблагоприятные дни

3-5 декабря
11-14 декабря
26-30 декабря

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

Подписка-2020

Отличная новость — подписаться на издания серии «Самобранка» можно сразу на год. Это выгодно, удобно и очень просто. Каждый сезон вас ждет новая супертема! **Выгодный подписной индекс — П8076 «Почта России».**



**ВЫХОДИТ
14
ЯНВАРЯ**

«Меню диабетика»

Вместе со специалистами подробно и с пристрастием рассмотрим разные виды меню для диабетиков, критически оценим несколько десятков блюд, подскажем идеи всевозможных угощений, включая, как это ни странно, десерты.



**ВЫХОДИТ
7
АПРЕЛЯ**

«Страна десертов»

Вы узнаете, как готовить изысканные десерты из самых простых продуктов. Научитесь секретам, которые сделают вашу выпечку потрясающей. Торты, кремы, чизкейки, современные пирожные и классика из детства — вместе с кулинарным блогером Ириной Савченко нам все будет под силу.

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com. Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

Есть вопрос

Свекровь передала пакет сушеных грибов. Аромат у них, конечно, потрясающий! Мне нравится измельчать дары леса и добавлять такой порошок в блюда. А вот в целом виде в супе и рагу грибочки не впечатлили совершенно. Хозяйки, расскажите, как готовите блюда с сушеными грибами, чтобы было вкусно.

Марина ПУНЧЕНКО, г. Островец



Может, хозяйки знают, как приготовить густое яблочное повидло, подходящее для начинки в пирожки и другую выпечку. Мне кажется, в магазинном есть какой-то секрет. А домашняя консервация, как бы ни старалась, все равно не настолько густая, как хочется.

Елена, г. Харьков



«Сваты. Заготовки» 16+

№ 12 (56), 3 декабря 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).

Главный редактор САНФУКТИ.

Учредитель 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: 71234 «Пресса России», П1214, П8147 (годовой)

«Почта России», 11423 «Крым Почта»

Распространитель — ООО «Толока»

Тел. (4812) 61-19-80, тел./факс (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 20.11.2019 г. в 16.00

Тираж 93 600 экз. Зак. № 03841

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, Rusmediabank.ru.

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Издается с мая 2015 года.

Выходит один раз в месяц.

Следующий номер выйдет 14 января 2020 года.

Сегодня также вышли:

«Домашний», «Народный доктор», «Толока. Делаем сами», «Цветок», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Волшебный», «Сваты», «Домашние цветы», «Наша кухня», «Лечитесь с нами», «Кухонька Михалыча», «Психология и Я», «Живу с диабетом», «Тётя Соня», «Приданое для крохи (вяжем, шьем для новорожденных)», «Модные украшения своими руками».



СЕКРЕТ ИМПЕРАТРИЦЫ, возвращающий жизненные силы

Вас не удивляет, откуда берут силы главы государств? Сколько же здоровья надо иметь, управляя целой страной! Откуда у них столько энергии? Они, наверное, знают секреты сохранения здоровья... А ведь такой секрет, действительно, есть! Это магическая сила чудодейственного кристалла! Поражая своей красотой, он прекрасно исцелял и нашу императрицу! Что же это за кристалл? Да, это тот самый турмалин, который мы знаем и сегодня. Турмалин потрясающе заряжен! Он чудесным образом совмещает энергию земли и солнца!

Тайны турмалина

Лечебный потенциал этого кристалла был замечен еще в XII веке при разработках месторождений. Люди начинали лучше себя чувствовать, не понимая, почему это происходит.

Ученые выяснили, что кристаллы турмалина проявляют особые свойства. Они электризуются при нагревании, трении и давлении. Турмалин просто фантастически влияет на наше самочувствие! Поэтому он все шире стал применяться во всех сферах медицины.

Какие заболевания лечит турмалин?

Болезней, с которыми турмалин может эффективно бороться, много – их можно объединить в следующие группы:

- боли в спине и суставах;
- воспаления, отеки, ушибы, растяжения;
- нарушения обмена веществ;
- слабое кровообращение;
- повышенное давление;
- усталость, слабость;
- мышечное напряжение, судороги;
- стрессы, нервные расстройства, бессонница.

Исцеляющие свойства магического кристалла

Вплетенные в ткань нити из турмалина нагреваются от Вашего тела и начинают излучать невидимое инфракрасное излучение. Оно действует сквозь кожу, уходя гораздо глубже и запуская целый каскад

СОСТАВ КОМПЛЕКТА:



Турмалиновый наколенник - 2 шт.



Турмалиновый шейный аппликатор - 1 шт.



Турмалиновая повязка на голеностоп - 2 шт.



Турмалиновый пояс - 1 шт.

Турмалиновый наколенник – 2 шт.

Это спасение для измученных болью коленей! А при травмах и ушибах? Это же вообще сказка! Приложил турмалиновый наколенник, и длинноволновые инфракрасные лучи быстро ликвидируют застойное явление. Снимут мышечное напряжение. И, о счастье, у Вас уже ничего не болит!!!

Турмалиновая повязка на голеностоп – 2 шт.

Растяжение связок? Вывих голеностопного сустава? В таких случаях турмалиновая повязка с магнитными вставками ваше спасение! И вы можете дальше гулять, бегать, танцевать сколько угодно!

Турмалиновый шейный аппликатор – 1 шт.

Воротниковая зона нуждается в особом внимании и заботе! Шейный аппликатор работает просто: биополе кристалла напрямую воздействует на сосуды и артерии шейного отдела позвоночника, разгоняя кровь. А значит, быстрее приходит в норму внутричерепное давление, что особенно важно для тех, кто мучается в непогоду!

Турмалиновый пояс – 1 шт.

Турмалиновый пояс. Он расслабит, уберет надоевшую боль! Нагреваясь от Вашего тела, пояс излучает отрицательные ионы, магнитное поле и невидимый глазу инфракрасный свет. Пояс поможет не только снять боль, но и нормализовать Ваш сон.

полезных фотохимических реакций! Это просто фантастика! Турмалин прекрасно восстанавливает нарушенное кровообращение! К суставам начинает поступать кровь, а значит – питание. Воспаление проходит. И при этом Вы не получаете побочных действий! Правда здорово?!

Наши ученые пошли дальше – они соединили действие минерала с благотворным влиянием магнитного поля. И получили ошеломляющий результат! Это усилило и ускорило оздоровительный эффект! Он стал намного ощутимее!

Турмалиновые изделия – это то, что Вам реально поможет!

Наколенники, пояса, шейные аппликаторы и повязки на голеностоп должны быть в каждой семье! Настоящая находка для проблемных суставов, ушибленных колен, заклинившей спины и шеи! Удобные в использовании, не требующие никакой подзарядки, почти не имеющие ограничений в использовании. Не зря их любят и заказывают целыми семьями!

Жизнь в радость

Царственный турмалин изменит Вашу жизнь до неузнаваемости! Вы забудете о своих болячках, о боли и недомогании! Исцеляющая сила волшебного кристалла надолго зарядит Вас своей энергией! В Ваших руках источник неувядающей молодости и силы! Срок действия турмалиновых изделий не ограничен. При этом цена доступная, что является просто подарком от производителей!

ЗВОНИТЕ И ЗАКАЗЫВАЙТЕ КОМПЛЕКТ ИЗДЕЛИЙ С НАНОКРИСТАЛЛАМИ ТУРМАЛИНА

по горячей линии

8-800-777-40-18

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.)

☎ 433506 г. Димитровград, а/я 335, заказ Л-7
В письме укажите Ваш номер телефона



Цена комплекта
4 290 руб.
4 890 руб.