

16+

**Сваты**

Все рецепты проверены читателями!

# Заготовки

**Толока**

№ 9 (77), сентябрь 2021 г.

**КОНКУРС  
ВАШИХ  
РЕЦЕПТОВ****Досье****НА ЗЕЛЕННЫЕ  
ПОМИДОРЫ****Супервкус:  
маринованный  
арбуз****На пользу:  
все секреты  
ферментации  
овощей****НАСТОЙКА ИЗ ЧЕРНОПЛОДКИ**

Уже можно  
подписаться  
на весь **2022 год!**  
Выгодные  
годовые индексы:  
**П8147** (Почта России),  
**11424** (Почта Крыма).

ISSN 2411-0787



21009&gt;



9 772411 078008

## Щедрая осень

- ❖ Перец, фаршированный капустой
- ❖ Баклажаны с грецкими орехами
- ❖ Грузди горячего посола



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



## Здравствуйте, дорогие!

Наши преданные читатели наверняка заметили, насколько мы, Сваты, постоянны. Что бы ни происходило вокруг, продолжаем «возделывать свой сад», радовать вас новыми рецептами, конкурсами, акциями и душевным общением. За 6 лет существования нашего издания даже его внешний вид претерпевал минимальные изменения. Но, дорогие, это не значит, что мы не в курсе современных тенденций. Благо, наблюдая за детьми и внуками, общаясь со сверстниками, понимаем: порой без перемен не обойтись. Вот и решили встретить осень обновленными — с более современными обложкой и оформлением страниц. Не волнуйтесь: мы остались все теми же Сватами, которые всегда подскажут и помогут! Выбираем для вас по-прежнему только лучшие и проверенные рецепты, дельные советы, увлекательные истории, компетентные комментарии, заманчивые конкурсы — все, что вы любите и цените.

А еще спешим напомнить: считанные деньки остались до завершения творческого конкурса для пасивных хозяек и хозяев. Победителей ждут заслуженные денежные вознаграждения. А нужно всего-то поделиться рецептами (даже одним — мы ценим не столько количество, сколько качество), снимками, чуть-чуть рассказать о себе. Успеете до 1 октября, а то потом будете кусать локти: мол, опять кому-то посчастливилось, но не мне. И вам повезет — вы только сделайте шаг в нужном направлении!

А пока, дорогие, наслаждайтесь осенью, не бойтесь перемен и делитесь с окружающими тем хорошим, что имеете, — по законам Вселенной все к вам вернется!



Из свежих ягод облепихи через марлю отжимаю сок, смачиваю в нем чистую хлопчатобумажную ткань и кладу ее на лицо перед сном. Получается полноценная тканевая маска! Расслабляюсь 20-30 мин., закрыв глаза, а затем ткань снимаю и прополаскиваю — пригодится для следующего сеанса красоты. Остатки сока с лица аккуратно стираю ватным диском. Кожа после такой простой процедуры, как после дорогого крема.



Начинку для пирожков заготавливаю с осени — потом это знатно облегчает и ускоряет процесс приготовления выпечки. Яблоки с плотной мякотью чищу, нарезаю соломкой или кубиками. Складываю плотно в стерилизованные полулитровые банки слоями, пересыпая сахаром. Стерилизую 10-15 мин., закатываю.

## Айва, дозревай!

Если прогнозируют заморозки, а айва не дозрела, срываю плоды. Складываю их в тазы и ставлю в сухое прохладное место. Периодически осматриваю, удаляю подгнившие. Как правило, айва окончательно созревает — желтеет и становится мягче — уже через месяц. Да и хранится в таких условиях неплохо. Аромат при этом — потрясающий!

Давно известно, что луковая шелуха обладает бактерицидными свойствами. Если собрать ее побольше, можно в лучшем виде сохранить урожай. На дно каждого ящика выкладываю слой толщиной 2-3 см сухой луковой шелухи, затем распределяю картофель, свеклу, морковь. Сверху покрываю опять-таки слоем шелухи. Овощи прекрасно хранятся до весны, при этом не болеют. А главное — нет гнили!



## И весной — без прополки!

Сразу после уборки урожая, но до начала устойчивого похолодания, рыхлю грядки на глубину 4-5 см. Семена сорняков успевают прорасти, а с первыми заморозками эти всходы гибнут. Так весной получается значительно сэкономить время на прополке огорода.



Делюсь элементарным способом, как быстро и без специальных приспособлений заточить нож. Обычную керамическую кружку переворачиваю вверх дном (кромка на нем должна быть шероховатой и без глазури). Резким движением провожу лезвием ножа по направлению от его ручки к кончику. Делаю так дважды с одной стороны, поворачиваю лезвие и повторяю с другой. Для заточки достаточно по 6-8 раз с обеих сторон.

## Дорогие наши,

спешим напомнить,

что на «Сваты. Заготовки»

можно подписаться не выходя из дома.

Это просто, быстро, а главное — безопасно.

Кроме того, вас ждут скидки по промокодам.

Для жителей России: сайт **toloka24.ru**  
(промокод **2121**).

Для жителей Беларуси: сайт **toloka24.by**  
(промокод **SN21**).





## Абрикосовый сок с мякотью

Просто концентрация витаминов и солнца в каждой баночке!

- ♦ 2 кг абрикосов без косточек
- ♦ 150-200 г сахара
- ♦ 600-800 мл воды.

Абрикосы пропускаю через соковыжималку — должно получиться густое пюре. Оставшийся жмых кладу в кастрюлю, заливаю водой, перемешиваю, довожу до кипения и варю 2-3 мин. на среднем огне. Затем тщательно протираю сквозь частое сито. Кожицу и волокна абрикосов выбра-

сываю. В кастрюле смешиваю пюре и процеженную от жмыха жидкость, сахар. Довожу до кипения, снимаю пену, варю на малом огне 5-6 мин. Разливаю напиток в стерилизованные банки. Закатываю прокипяченными крышками. Переворачиваю и укутываю до остывания. Храню в прохладном месте. Выход — 2,3 л.

### Мои советы

- ♦ Абрикосы выбирайте спелые, сочные и мясистые — тогда сок получится нежным, бархатистым, похожим на детское пюре.
- ♦ По желанию напиток можно разбавлять водой, так как он довольно насыщенный и концентрированный.



Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск

## Компот «Экзотический»

У напитка весьма интересный вкус. Есть в нем нотки груши, абрикоса, лимона и... чего-то еще.

На трехлитровую банку:

- ♦ 0,5 кг плодов зизифуса
- ♦ лимон
- ♦ 50 г кураги
- ♦ 400 г сахара.

Каждый плод зизифуса мою, обсушиваю и прокалываю иголкой. Лимон нарезаю кружочками с кожурой, косточки удаляю. В стерилизованную банку всыпаю зизифус, курагу, лимон и заливаю кипятком под горлышко. Через 15-20 мин. сливаю жидкость в ка-

стрюлю, всыпаю сахар, довожу до кипения. Кипящий сироп заливаю в банку. Закатываю стерилизованной крышкой, переворачиваю, укутываю до полного остывания. Храню в прохладном месте.

Наталья КАРКАЧЕВА, г. Тамань.

Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Зизифус (другие его названия — китайский финик, унаби) для нас, возможно, — растение диковинное, но на самом деле известное с давних времен. Мусульмане даже называли его деревом жизни, так как плоды обладают уникальным химическим составом, у них масса полезных свойств.

★ Улучшают пищеварение, ускоряют обмен веществ, оказывают желчегонный, мочегонный, слабительный эффект, полезны при гипертонии и атеросклерозе.

★ Это природные антиоксиданты, которые повышают общий тонус, укрепляют иммунитет. Именно поэтому зизифус советую есть в период восстановления после операций, инфекционных заболеваний, когда ослабленный организм нуждается в поддержке.

★ Хорош зизифус и как средство борьбы со стрессом, при нарушениях сна.

★ Благоприятно влияет на состояние кожи, волос и ногтей.

★ Противопоказания — беременность и гипотония (пониженное давление).

Юлия ЛЮМБЕ, нутрициолог, г. Орел

## Помидоры по-армянски

Получаются вкусные помидоры с характерным кавказским «акцентом».

- ♦ 1,5 кг бурых помидоров
  - ♦ головка чеснока
  - ♦ 2 стручка красного острого перца
  - ♦ по пучку зелени кинзы, петрушки, базилика
  - ♦ 0,5 ст. соли.
- Для рассола: ♦ 2,5 л воды ♦ 0,5 ст. соли ♦ лавровый лист.

Кипячу воду, добавляю соль и лавровый лист, остужаю. В это время готовлю начинку. Чеснок и перец чищу, зелень мою и все измельчаю. В каждом помидоре делаю глубокий надрез, который плотно заполняю начинкой. Складываю плоды в емкость для соления, заливаю остывшим рассолом, накрываю тарелкой, ставлю нетяжелый гнет. Через 3-4 дня можно снимать пробу. Храню закуску в холодильнике.

Татьяна СУДАРЬКОВА, г. Владимир



На конкурс



## Заморозим огурцы

Многие хозяйки считают, что замороженные огурцы — это нонсенс. Но я приловчилась добавлять их зимой в потрясающие соусы — легкие, освежающие, с ароматом лета. Кроме того, готовлю немало других блюд: окрошку и таратор, полезный смузи.

Огурцы мою, молодые с тонкой кожей не чищу, с более зрелых ее снимаю. Способ нарезки зависит от того, в какое блюдо собираюсь добавлять. Для соусов и супов нарезаю тонкими брусочками с помощью специальной

терки, для сэндвичей — кружочками. Складываю нарезанные плоды небольшими порциями в пластиковые стаканчики, закрываю пищевой пленкой и — в морозильную камеру. Сразу выставляю температуру -18 град. — происходит так называемая быстрая заморозка, при которой не теряется польза овощей и не меняется их цвет. Перекладываю замороженные огурчики в пакеты, выпускаю воздух, плотно завязываю.

В час икс достаю порцию (м-м-м, пахнет летом!) и, если нужно, нарезаю брусочки помельче. Перекладываю в подходящую посуду, чтобы оттаяли. Желательно размораживать в холодильнике, например, оставив на ночь, — при медленной разморозке сохраняются все питательные и вкусовые качества. Выливаю выделившийся сок, при необходимости отжимаю огурцы.

Лариса ДЕРИЙ, г. Подольск. Фото автора



**Дорогие наши,**  
спешим напомнить, что на «Сваты. Заготовки» можно подписаться не выходя из дома. Это просто, быстро, а главное — безопасно. Кроме того, вас ждет скидка по промокоду 2121.

Подписка на сайте **toloka24.ru**

## ПРАВО НА ЗРЕНИЕ ИМЕЕТ КАЖДЫЙ! Глаза – самый ценный и удивительный дар природы.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Главный технолог и разработчик  
Матвеева Ирина

Услышав в связи с чем-нибудь фразу «Береги как зеницу ока», сразу понимаешь, что речь идет об очень важной, дорогой и необычайно хрупкой вещи. Действительно, что для человека может быть нужнее и важнее, чем глаза? Сердце, мозг не в счёт — без них мы просто не живём. Большинство же других органов можно так или иначе заменить: сегодня созданы прекрасные слуховые аппараты, протезы суставов, зубные импланты. Есть даже искусственная почка! А вот глаза...



**РЕШЕНИЕМ ДЛЯ ВАС МОЖЕТ СТАТЬ НОВЫЙ  
НЕ ИМЕЮЩИЙ АНАЛОГОВ ПРОДУКТ «GEOMALIN VISION»\***

**ЭТО БИОАКТИВНЫЙ АЛЮМОМАГНИЕВЫЙ КВАСЕЦ С ПОВЫШЕННОЙ МИНЕРАЛИЗАЦИЕЙ. СОДЕРЖИТ ХЕЛАТНЫЕ МУЛЬТИВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!**

**НЕОЖИДАННЫЙ ПРОРЫВ!!!** Во время проведения программы у 80% участников уже на третьей неделе применения пропал дискомфорт и вернулись прежние возможности!!!

Мы договорились с производителем на Алтае и получили бесплатную партию нашего продукта для продолжения программы. Наша задача — дать возможность каждому принять участие в программе и попробовать избавиться от проблем со зрением.

**В РАМКАХ ПРОГРАММЫ  
«ВЕРНИ СЕБЕ ЗРЕНИЕ»  
ВЫ МОЖЕТЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ ВЫПИСАТЬ  
2 УПАКОВКИ «GEOMALIN VISION»\*  
СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО\*\*!!!**

Бесплатной партии может не хватить на всех, поэтому бесплатно выписать можно не больше 2 штук в одни руки.

**Просто позвоните, назовите индивидуальный код программы\*\*\*:**

**1619**

**И МЫ ОТПРАВИМ ВАМ ПОСЫЛКУ УЖЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ!**

**8-800-100-95-02**

**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!**

Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова Мария Васильевна. ИНН 591154295702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г. «Геомалин Вижн».  
\*\* Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88001009502.  
\*\*\* Соль пищевая "Каменное масло" "Geomalin Vision", декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-РУ.РА01.В.01037/21 от 01.06.2021г.  
Не является лекарством. Акция действует по 22.02.2022.



# Маринованный арбуз «Чудо-вкус»

Это рецепт моей бабушки. Она семечки и кожуру не удаляла, а вот я решила заморочиться.

С детства очень люблю эту заготовку — все просто и подомашнему.

Для маринада на 1 л воды:

- ♦ 100 г сахара ♦ 50 г соли
- ♦ 80 мл 9%-ного уксуса.

Мякоть арбуза нарезаю крупными кубиками, чтобы проходили в горлышко тары. Заполняю ими стерилизованные банки. Нагреваю воду с солью и сахаром, после закипания снимаю с огня и заливаю арбуз. Прикрываю прокипяченными крышками, оставляю до остывания. Сливаю жидкость в кастрюлю, снова кипячу и повторно заливаю, остужаю. На третий раз в



кипящий рассол добавляю уксус, заполняю маринадом банки до самого верха. Закатываю и переворачи-

ваю. Храню при комнатной температуре всю зиму.

Олеся БЕРЛЕЗОВА, г. Никополь

## Идеальный «полосатик»

для маринования

♦ Средней спелости. Недозрелый может получиться невкусным, перезрелый потеряет форму при термической обработке и хранении.

♦ Крепкий, с кожурой яркого цвета без большого количества пожелтевших пятен и вмятин.

♦ Добавки: листья смородины, мяты, бутоны гвоздики, палочки корицы, веточки сельдерея, черный и душистый перцы горошком, лавровый лист, чеснок, мед.



## Маринушка-цветнушка

- ♦ 2 кг цветной капусты
- ♦ черный перец горошком
- ♦ чеснок ♦ веточки петрушки ♦ острый перец в стручках.

Для маринада на 1 л воды:

- ♦ 2-3 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л. соли ♦ 1 ст. 6%-ного уксуса.

Цветную капусту делю на соцветия и хорошо промываю. Варю до готовности в подсоленной воде. На дно чистых банок кладу по 1-2 горошине черного перца и колечки острого, очищенные зубчики чеснока, веточку петрушки. Распределяю капусту.

В кипятке растворяю соль и сахар, добавляю уксус, перемешиваю и заливаю в банки. Ставлю их на полотенце в кастрюлю с водой, прикрываю крышками и стерилизую: литровые — 20 мин., двухлитровые — 30 мин. Закатываю.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел

## «Сливашка» под рюмашку

У вас есть плотненькие, чуть недоспелые сливы с кислинкой и вы хотите удивить гостей во время застолья? Ловите идею!

Для маринада на 1 л воды:

- ♦ 350-500 г сахара ♦ 0,5-1 ч.л. соли ♦ 100 мл 9%-ного уксуса ♦ 2 лавровых листа ♦ звездочка бадьяна (аниса звездчатого) или 10 семян ♦ 8 горошин черного перца ♦ до 0,5 ч.л. молотой корицы ♦ 2 ст.л. коньяка.

Сливы мою, обсушиваю на бумажном полотенце и рас-

пределяю в сухие чистые баночки. Заливаю кипятком на 15-20 мин. Жидкость сливаю, вновь кипячу и повторяю заливку. На третий раз замораживаю объем жидкости и на ее основе готов-

## В заморозку

Как-то сложила стопочкой и заморозила на пробу несколько ошпаренных листочков свеклы, из которых готовила голубцы. На следующий день попробовала — листочки нисколько не отличались по вкусу от свежесорванных, не слипались. Так что теперь замораживаю свекольные листья на зиму и готовлю из них голубцы, добавляю в борщ.

Светлана ДАВЫДОВА, г. Зеленоград

На конкурс



лю маринад, добавив все ингредиенты в указанных пропорциях, кроме коньяка. Количество сахара регулируйте в зависимости от вкуса слив: для кислых берите больше. Кипячу 10 мин. Вливаю коньяк, прогреваю еще 3 мин. и заливаю плоды. Банки закатываю, переворачиваю, укутываю до остывания.

Александра ШЕЙЧУК, г. Бобров.

Фото автора



## 6 Грибные заготовки

### Маринованные «Ничего лишнего»

♦ 6 кг лесных грибов (маслята, опята, подберезовики, рядовки, свинушки и др.).

Для маринада: ♦ 1,5 л воды ♦ 3 ст.л. соли

♦ 1,5 ст.л. сахара ♦ 1 ч.л. семян укропа ♦ 1 ч.л. черного перца горошком

♦ 1 ч.л. уксусной эссенции.

Грибы мою в трех водах, при необходимости чищу — удаляю со шляпок пленку. Наполовину заполняю водой 10-литровую кастрюлю, довожу до кипения, порциями выкладываю дары леса. Не солю! Варю около 20 мин., откидываю на дуршлаг.

Кипячу воду для маринада, добавляю соль, сахар и семена укропа, варю 3-4 мин. Всыпаю грибы, перемешиваю и томлю 10 мин. после закипания. Вливаю уксусную эссенцию, готовлю еще 5 мин. В стерилизованные банки кладу по 3-4 горошины перца, распределяю грибы с маринадом, закатываю прокипяченными крышками. Переворачиваю и укутываю до полного остывания. Храню в подвале или кладовке.

Выход — 5-6 полулитровых банок.



### Жареные

Как же порой хочется снежным зимним вечером жареной картошечки с грибами! Конечно, можно приготовить шампиньоны или вешенки, но нет у них того неповторимого аромата, как у лесных грибочков. Поэтому уже более 20 лет каждый сезон закатываю хотя бы несколько баночек по этому рецепту.

♦ Грибы (белые, подберезовики, подосиновики, из пластинчатых — только лисички и сыроежки)

♦ растительное масло ♦ соль.

В сковороду наливаю 2 ст.л. масла, всыпаю подготовленные и крупно нарезанные грибы, слегка солю, перемешиваю и жарю. Если будет много сока, часть сливаю. Добавляю масло, чтобы покрыло дары леса, и продолжаю готовить. Сразу скажу, процесс небыстрый: масло сначала будет мутным, но постепенно посветлеет, станет прозрачным. Всыпаю по вкусу соль — масло опять помутнеет, снова довожу его до прозрачности. Раскладываю грибы в сухие стерилизованные банки, сверху — обязательно слой масла. Его же наливаю на внутреннюю сторону сухих прокипяченных крышек. Закатываю, остужаю, храню в холодильнике.

Лариса НАЗАРОВА, г. Дзержинск

### 3 мифа



**Червивый гриб — значит, съедобный.**

Неправда! Например, личинки грибных мух могут находиться как в съедобном грибе, так и в ядовитом.



**Долго варить — яд убить.**

Якобы если к съедобным дарам леса попал ядовитый, то долгая варка с солью или уксусом нейтрализует яд. Абсолютно не так! Некоторые разновидности токсинов (например, аманитины и фаллоидины бледной поганки — наиболее опасного гриба) не разрушаются вообще, как их ни обрабатывай.



**Ядовитый гриб неприятно пахнет.**

На самом деле грибы по запаху не особо сильно отличаются. А вот некоторые старые ядовитые экземпляры могут даже приобрести более сладкий аромат.

Надежда КОЛТЫРИНА,  
диетолог-нутрициолог,  
г. Псков

### Не переборщить!

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

Михаил ВИШНЕВСКИЙ,  
миколог, г. Москва



Елена БАХВАЛОВА, рп Беково  
Пензенской обл.  
Фото автора



## Нежелательное соседство

Подберезовики и подосиновники никогда не варю вместе с маслятами. Последние в таком «трио» становятся неаппетитного темного цвета.

Виктор КРЫЛОВ, г. Сосновый Бор

## Для папы

Грибы, маринованные по этому рецепту, получаются вкусными и хрустящими.



- ♦ 1 кг белых груздей
- ♦ 2-3 зубчика чеснока
- ♦ 0,5 ч.л. семян укропа
- ♦ 1 ч.л. соли ♦ по 4-5 горошин черного и душистого перцев ♦ лавровый лист ♦ 1 дес.л. 6%-ного уксуса.

Грузди вымачиваю 3-4 часа, аккуратно чищу щеткой, нарезаю кусочками и варю в подсоленной воде 15-20 мин., снимая пену. Процеживаю, заливаю свежей водой примерно на палец выше грибов, кладу все ингредиенты, кроме



чеснока и уксуса, варю на малом огне 15 мин. Добавляю очищенные зубчики чеснока и уксус, перемешиваю, томлю 3 мин. Распределяю грузди в стерилизованные банки, закатываю прокипяченными крышками. Переворачиваю, укутываю до остывания. Храню в подвале. Пробу снимаю не ранее чем через 1-1,5 месяца.

Светлана ПОЛЕННИКОВА, г. Липецк. На фото — мой папа Вячеслав Андреевич с грибами

## Простые правила



- ❖ Собирайте только знакомые и съедобные грибы.
- ❖ Срезайте с ножкой, оставляя «пенечек» 0,5-1 см в земле.
- ❖ Лучше собирать в корзину или ведро. В пакетах дары леса мнутся.
- ❖ При сортировке избавляйтесь от тех экземпляров, что вызывают сомнение.
- ❖ Готовьте в день сбора.



- ❖ Не пробуйте сырые грибы.
- ❖ Откажитесь от червивых, слишком больших и старых экземпляров.
- ❖ Не варите, не маринуйте и не солите в оцинкованной и глазурованной глиняной посуде.
- ❖ Не храните долго сырыми и тем более в тепле.
- ❖ Не покупайте с рук у незнакомых продавцов.

## Соленые волнушки

Горячий способ хоть и быстрее, но грибы холодного посола получаются вкуснее.

- ♦ 10 кг волнушек ♦ 400 г крупной соли ♦ зелень и пряности — по вкусу (листья черной смородины, стебли укропа с зонтиками, чеснок, душистый перец горошком).

**Холодный способ.** Грибы перебираю, чищу, заливаю холодной водой и вымачиваю три дня, меняя воду два раза в сутки. Затем сливаю жидкость и укладываю волнушки в бочонок, кастрюлю или банки шляпками вниз, пересыпая слои солью, зеленью и пряностями. Накрываю чистой тканью, сверху кладу тарелку или крышку, ставлю гнет. Грибы готовы через 1,5 месяца.

**Горячий способ.** Вымоченные волнушки варю, укладываю в посуду и солю так же, как при холодном способе. Грибы готовы через 15 дней.

Ирина ШАХОВА, г. Лендэры



## Грузди горячего посола

Как-то приготовила грузди по рецепту из кулинарной книги. Зимой сняла пробу — результат порадовал. Со сметаной и черным хлебом — идеально!

- ♦ 2 кг груздей ♦ 250 мл воды ♦ 4 ст.л. соли ♦ лавровый лист ♦ 2 листа черной смородины ♦ 3 горошины черного перца ♦ 3 бутона гвоздики ♦ 4 зубчика чеснока ♦ сушеный укроп.

Грузди перебираю, кладу в большую кастрюлю или таз, заливаю холодной водой, накрываю блюдом и ставлю гнет, чтобы не всплывали. Оставляю на 2 часа, сливаю жидкость с мусором, мягкой губкой аккуратно чищу грибы. Опять заливаю водой и через несколько часов ее сливаю. Так вымачиваю сутки, а лучше — двое, периодически меняя воду, пока она не станет чистой, без мусора.

Мелкие грузди оставляю целыми, крупные — нарезаю. Кипячу 250 мл воды с солью, всыпаю грибы, варю 10 мин. на среднем огне, помешивая. После закипания обязательно снимаю пену, добавляю лаврушку и листья смородины, очищенные зубчики чеснока, пряности. Грибы готовы, когда начнут оседать на дно, а рассол станет прозрачным. Распределяю в банки грузди с рассолом (его должно быть не более 1/5 от массы даров леса). Храню в холодильнике. Пробу можно снимать минимум через 40-45 дней.

Ольга СМЕРНОВА, г. Новосибирск.  
Фото автора



На конкурс

## «Огород» на новый лад

В лихие 90-е была популярна заготовка «Огород». Открываешь баночку — и в ней все овощи. На какое-то время подзабыла о рецепте. Но в последнем сезоне заготовка стала для меня топовой. Правда, чуть изменила состав ассорти: помидорок теперь беру побольше, а к ним добавляю разные овощи и фрукты. Получается невероятно вкусно, даже маринад выпиваем до последней капли.

- ♦ Небольшие плотные помидоры (беру больше, чем других плодов) ♦ огурцы ♦ кабачки ♦ сладкий перец ♦ яблоки ♦ алыча ♦ любые ягоды.

Для маринада на трехлитровую банку: ♦ 1 ст.л. соли ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 2 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ 5-6 бутонов гвоздики ♦ 7-8 горошин душистого перца ♦ 0,5 ч.л. семян кориандра.

Овощи, фрукты и ягоды мою, даю стечь воде. Помидоры накалываю у плодоножки зубочисткой. Другие овощи и яблоки крупно нарезаю. В сухую стерилизованную банку укладываю пряности и основные ингредиенты. Заливаю кипятком на 15-20 мин. Жидкость сливаю в кастрюлю, довожу до кипения, добавляю все для маринада, снова кипячу и заполняю банку. Ставлю в бак с водой, прикрываю крышкой, стерилизую 15 мин. и закатываю.

Зоя ВОЙЦЕХОВСКАЯ, г. Хмельницкий. Фото автора

## По рангу

Перед консервацией томатов сортирую урожай: мелкие и средние мариную и солю целиком, из крупных готовлю кетчупы, соусы и сок. Зеленые и бурые идут в салаты, икру. Заметила: если положить в одну банку помидоры разных размеров и отличающиеся по степени зрелости, заготовка может «подкачать» и по вкусу, и по сохранности.

Антонина КОРОЛЕВА, г. Одесса



## Вяленые

Обалденная закуска на зиму. Такие томаты добавляю в салаты и пасту, готовлю с ними пиццу и бутерброды. Да и сами по себе они очень вкусные.

Помидоры мою, каждый плод немного смазываю растительным маслом. Разрезаю на 4 части, удаляю семена, выкладываю разрезом вверх в один слой на противень, слегка солю. Сушу в духовке при температуре 100 град. в режиме конвекции с приоткрытой дверцей 4-5 часов. Если есть сушилка для овощей, то можно вялить в ней. Готовые томаты очень плотно укладываю в сухие стерилизованные банки, каждый слой придавливая и пересыпая прованскими травами и сушеным чесноком. Заливаю оливковым маслом до самого верха банки. Если помидоры уложены в плотную, масла уйдет немного. Храню в холодильнике.

Виктория ЛАРЧЕНКО, @vkusno\_v г. Уссурийск. Фото автор

## По-корейски

На трехлитровую банку:

- ♦ 2 кг помидоров ♦ 4-6 стручков сладкого перца ♦ 2 стручка острого перца ♦ 10-12 зубчиков чеснока ♦ 2 крупные моркови ♦ по полпучка зелени укропа и петрушки.

Для заправки: ♦ 0,5 ст. 9%-ного уксуса

- ♦ 100 мл растительного масла ♦ 100 г сахара ♦ 2 ст.л. соли.

Помидоры нарезаю четвертинками. Остальные овощи чищу. Пропускаю через мясорубку 1 морковь, стручок острого перца и 2 стручка сладкого. Оставшийся перец нарезаю соломкой, а морковь натираю на терке для моркови по-

корейски. Все подготовленные овощи (кроме томатов), измельченную зелень и чеснок, соль, сахар, масло и уксус перемешиваю до растворения специй. Раскладываю в банки слоями заправку и четвертинки помидоров до самого верха (последний слой — заправка). Закрываю полиэтиленовыми крышками, переворачиваю, ставлю в глубокую миску и в таком виде — в холодильник на 4-5 часов. Храню там же, но уже перевернув вниз дном.

Наталья ГРУШИНА, п. Малечкино Вологодской обл.



Не забывайте, что для вяления лучше всего подходят мясистые плоды, а идеальный сорт — сливка. Кстати, для длительного хранения готовые ароматные ломтики можно не только заливать маслом, но и замораживать, сложив в контейнер.



## Зеленые соленые

В детстве подружка угощала меня солеными помидорами, которые привозила ее бабушка из деревни. Эти зеленые томаты, странные и не особо красивые с виду, были такими аппетитными, что помню их вкус по сей день. Моя мама никогда не готовила ничего подобного... Но не так давно я увидела рецепт заготовки из детства, сделала на пробу — и теперь точно буду солить зеленые томаты и в этом году.

- 2,5 кг зеленых или бурых томатов
- 120 г крупной соли (без добавок)
- 1,5 л воды • крупная головка чеснока
- стручок красного острого перца
- 1 ч.л. черного перца горошком
- 1 ч.л. розового перца горошком
- 2 лавровых листа • по пучку зелени кинзы и петрушки.

Помидоры мою, разрезаю каждый вдоль на 4-8 частей. Зелень, чеснок, острый перец измельчаю в блендере. Воду довожу до кипения, всыпаю соль, перец горошком и лавровый лист, кипячу 1 мин. Рассол остужаю — он должен быть теплым, но не горячим. Помидоры с измельченной острой массой складываю в кастрюлю, заливаю рассолом, накрываю крышкой или тарелкой меньшего диаметра, чем посуда для засолки, ставлю гнет. Оставляю при комнатной температуре в темном месте на 4 дня, затем перекладываю помидоры в банки, заливаю рассолом, в котором они были, закрываю полиэтиленовыми крышками и храню в холодильнике или подвале.

Наталья ЧАБОТЬКО, г. Гродно. Фото автора



Думаю, каждая хозяйка помнит времена, когда урожай томатов снимали с куста недозревшим. И мы даже не задумывались, а не вредят ли здоровью зеленые плоды. Предлагаю разобраться.

- По составу недозревший помидор богат витаминами групп А и В. Есть в его составе и макроэлементы: фосфор, кальций, магний, калий, натрий. Также много железа, марганца, меди, цинка, селена и алюминия.
- Зеленые плоды помогают справиться с проблемами кислотно-щелочного баланса желудка, заболеваниями кишечника, варикозом, эффективны при борьбе с варикозными узлами.
- Полезные макро- и микроэлементы, входящие в состав томатов, оказывают иммуномодулирующий эффект на весь организм.

### Осторожно!

В недозревшем томате содержится токсичное вещество, которое может

неблагоприятно повлиять на общее состояние нашего организма, — соланин. Он относится к ядовитым гликоалкалоидам, защищает плоды от плесневелого грибка до момента их созревания. Впрочем, в малых количествах соланин оказывает положительное воздействие на работу сосудов и сердца, дает мочегонный эффект, защищает организм от вирусов, а также обладает спазмолитическим действием. Но при превышении допустимой дозировки негативно влияет на нервную систему, нарушает функцию переноса кислорода эритроцитами. Отравиться незрелыми помидорами легко, съев 5-6 сырых плодов.

### Операция «Спасение»

Чтобы избавиться от соланина, залейте томаты подсолненной горячей водой и дайте настояться около получаса. Но, главное, помните: даже после такой обработки зеленые помидоры можно есть лишь небольшими порциями!

## «Зеленки»: есть или не есть?

### Как хранить

Чтобы томаты быстрее созрели, положите их в бумажный пакет вместе с бананом — он выделяет особый фермент, способствующий ускорению процесса. Можно разложить помидоры в картонной коробке или на покрытии — в теплой комнате без яркого света они быстро покраснеют. Для лучшего эффекта к недозрелым плодам можно «подселить» несколько спелых.

### Кому нельзя

Противопоказаны зеленые томаты аллергикам, а также людям, у которых есть проблемы с почками, суставами и костями, при заболеваниях поджелудочной железы, с сердечно-сосудистыми патологиями. Не советую есть «зеленки» женщинам во время беременности и в период кормления грудью.

Алеся АМИНОВА, диетолог-нутрициолог, кетоконсультант, @keto.aminova, г. Минск





## «Синенькие» по-корейски

Для любителей остренького эта заготовка — то что надо!

Чищу 3 кг баклажанов, нарезаю пластинами и обжариваю в растительном масле. Чищу 1 кг лука, нарезаю кольцами, смешиваю с «синенькими», добавляю 1 ст. сахара, 1 ст. 9%-ного уксуса, 1 ст.л. соли, упаковку (25 г) готовой сухой смеси пряностей для шашлыка, а также по 300 г кетчупов «Сацебели» (или «Чили») и «К шашлыку». Все перемешиваю, оставляю мариноваться на 12 часов. Раскладываю в полулитровые банки и стерилизую 15-20 мин.

Анна БУРОВИЦКАЯ, г. Енакиево.  
Фото автора

## «Особенные»

Обязательно попробуйте это блюдо грузинской кухни. Получается два рецепта в одном: быстрая закуска и заготовка-салат на зиму. У этого угощения есть особенность: баклажаны нужно нарезать довольно крупно — после обжарки и маринования в соусе они получаются мягкими и сочными. А чудесный букет специй и пряностей делает их необыкновенно ароматными.

• 2,3-2,5 кг баклажанов.

Для соуса: • 2 ст. ядер грецких орехов  
• 1 ч.л. соли • 1 ч.л. сахара • 50 мл 9%-ного или 75 мл 6%-ного уксуса • 0,5 ч.л. хмели-сунели • головка чеснока • 330 мл воды • пучок кинзы • 2 веточки базилика • растительное масло — для жарки.

Баклажаны мою, крупно нарезаю (кружочками по 2-3 см). Пересыпаю 3 ст.л. соли и оставляю минимум на час. Промываю от соли, отжимаю от жидкости.

Тертые орехи соединяю с измельченными кинзой, базиликом, чесноком, а также сахаром и солью. В воде развожу уксус, добавляю ореховую смесь, всыпаю хмели-сунели и перемешиваю. Обжариваю подготовленные баклажаны, выкладываю на бумажные салфетки, чтобы стек лишний жир, а затем кладу в стерилизованные банки,

щедро переслаивая ореховым соусом.

Для быстрой закуски ставлю баночки на пару часов в холодильник, чтобы овощи пропитались ароматом.

Для заготовки на зиму заполненные до самого верха банки стерилизую в духовке при 150 град. 10-15 мин. Закапываю, переворачиваю и укутываю до остывания.



## Баклажаны в «бикини»

Когда заготавливаю на зиму фаршированные баклажаны, кожицу с них снимаю не полностью, а полосками. Так плоды лучше сохраняют форму и получаются вкуснее — горечь уходит, но остается приятная острота.  
Алиса МАКСИМОВА, г. Уфа

Лариса ОБЛАКЕВИЧ, г. Прилуки.  
Фото автора

## «Венерин кабачок»

Пятница для жителей нашего поселка — это день встреч. Раз в неделю приезжают на рынок мелкие торговцы с окрестностей, и мы, местные жители, отправляемся туда же. И вот шагаю, осматриваюсь. Вдруг доносится знакомый голос:

«Сижу-сiju со своими кабачками и никак продать не могу. А дома их еще воз да маленькая тележка. Полчасика посижу, брошу в крапиву и поеду домой. Обратном же их не повезу!»

Слушаю страстный монолог бывшей коллеги Венеры Ивановны и вспоминаю ее в былые годы — с пышной прической и неизменным маникюром на тонких пальцах. Об огородных делах она тогда даже не помышляла. А вот вышла на пенсию — и принялась выращивать овощи.

Будучи биологом по образованию, за дело взялась по науке, поэтому все у нее росло как на дрожжах. Кро-

ме того, Венера Ивановна не ленилась ходить в лес за грибами и ягодами, а по пятницам ездила на рынок и продавала выращенную и собранную продукцию. Надо сказать, покупали у нее всегда охотно, но вот сегодня с кабачками дело что-то застопорилось. Когда я подошла совсем близко, она предложила:

— Возьми! Недорого отдам, а хочешь, так и совсем бесплатно. Законсервируешь. — Да я уже заготовила и икру, и салат...

— А ты замаринуй! Вкуснее огурцов будут.

И, подхватив свои кабачки, устремилась к моему дому, который как раз неподалеку от рынка расположен. За чаепитием и рецептом поделилась.

## Внимание: рецепт!

Кабачки чищу, некрупные плоды нарезаю кольцами или половинками колец, крупные — кусочками. Заполняю ими стерилизованную банку, заливаю на несколько минут кипятком и сливаю.

Для маринада довожу до кипения 1,2 л воды, кладу 4 лавровых листа, 50 сахара, по вкусу — соль, черный перец горошком и бутоны гвоздики. Кипячу несколько минут, выключаю огонь, добавляю неполную 1 ч.л. уксусной эссенции. Второй раз заливаю кабачки в банках уже кипящим маринадом и закатываю.

Светлана ЯНВАРСКАЯ, Ярославская обл.







В маринад для нежных кабачков (особенно молодых, неперезревших) обычно вливаю натуральный — винный или фруктовый — уксус. Такая заготовка получается без излишней резкости, ароматная, да и более полезная.

## Кабачки «Ностальжи»

В детстве очень любила магазинные маринованные кабачки. Когда они пропали с прилавков, вспоминала их вкус и скучала. А как-то отмечали на работе день рождения коллеги, и она принесла свою фирменную заготовку. Это были те самые кабачки! Я, наверное, в одиночку слопала полбанки. Конечно же, попросила рецепт и теперь сама закатываю, да побольше. Все мои гости, которых угощала, оценили вкус.

На трехлитровую банку: ♦ 2 кг кабачков (желательно молодых) ♦ 3-5 зубчиков чеснока ♦ 2-3 колечка сладкого перца ♦ 10 горошин черного перца ♦ 3 лавровых листа ♦ небольшой пучок петрушки или майорана.

Для маринада: ♦ 1,5 л воды ♦ 2 стл. соли ♦ 3 стл. сахара ♦ 50 мл 9%-ного уксуса.

Банку мою с содой, стерилизую, крышку кипячу несколько минут. Кабачки мою, удаляю хвостики, при необходимости чищу от кожуры и семян, нарезаю кружочками толщиной 1-1,5 см или крупными кусочками. Очищенный чеснок, перцы — сладкий и горошком, лаврушку кладу на дно банки. Плотно заполняю ее кабачками, сверху — крупно нарезанный пучок петрушки. Для маринада в кипящую воду всыпаю соль и сахар, перемешиваю, кипячу 2 мин., вливаю уксус. Заливаю горячим маринадом кабачки, прикрываю крышкой, стерилизую 10 мин. Закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания.

### Мой совет

Петрушку или майоран можно заменить парой зонтиков укропа, добавить листья хрена.



Надежда БОЙЦОВА, г. Ростов-на-Дону

## Маринованные патиссоны

На 2 банки по 0,75 л: ♦ 650 г некрупных патиссонов ♦ 2 листа хрена ♦ 2 лавровых листа ♦ по 6 горошин душистого и черного перцев ♦ стручок острого перца ♦ 4 зубчика чеснока ♦ 2 зонтика укропа.

Для маринада: ♦ 1 л воды ♦ 2 стл. соли ♦ 2 стл. сахара ♦ 2 стл. 9%-ного уксуса.

У патиссонов удаляю плодоножки. Плоды мою, обсушиваю, бланширую в кипящей воде 1-2 мин. и сразу перекладываю в ледяную. Острый перец нарезаю колечками, удалив семена и перегородки, очищенный чеснок — тонкими ломтиками. Все пряности, кроме зонтиков укропа, поровну раскладываю в банки, распределяю патиссоны, сверху — укроп. Воду довожу до кипения, всыпаю соль и сахар, варю 2 мин. Снимаю с огня, добавляю уксус. Заливаю маринадом патиссоны, закрываю закручивающимися крышками, переворачиваю и оставляю на сутки. Храню в темном прохладном месте.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва. Фото автора



### Вот такая родня!

Что интересно, патиссон — это искусственно выведенная разновидность тыквы (часто еще называют «тарельчатая тыква»). Его просто не встретишь в условиях дикой природы. А свое название этот овощ получил за необычную форму — от французского слова «пирог».

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

❖ Патиссоны — это источник антиоксидантов, которые сконцентрированы преимущественно в кожице плодов, поэтому выбирайте некрупные молоденькие экземпляры — их можно есть, не очищая.

❖ Большое содержание клетчатки благотворно влияет на работу пищеварительной системы. Однако при обострениях гастроэнтерологических патологий или расстройстве кишечника от патиссонов лучше отказаться.

❖ Это плоды с низкой калорийностью, к тому же они активизируют об-

менные процессы, а значит, идеальны для тех, кто худеет.

❖ Патиссоны помогают поддерживать водно-солевой баланс за счет выведения излишков соли и содержания калия. Надо сказать, многие отмечают и мочегонный эффект после дегустации данных овощей.

❖ Выбирайте плоды без потемнений (последние могут быть признаками гниения). Долго не храните — сразу готовьте или консервируйте.

❖ Кстати, есть мнение, что патиссоны полезнее кабачков. Но замечу: это разные овощи, и каждый хорош по-своему.

### Внимание!

Однозначно не стоит есть патиссоны при индивидуальной непереносимости, аллергии. Также в плодах содержатся оксалаты, поэтому при мочекаменной, желчнокаменной болезнях или при риске развития данных патологий от этих овощей лучше отказаться.

Юлия ЛЮМЬЕ, нутрициолог, @julia\_lumie, г. Орел





## Фаршированный капустой

Количество овощей для этой заготовки берите на свое усмотрение, но капусты, конечно, побольше.

- Сладкий перец • капуста • морковь • лук
- чеснок • острый перец в стручках • лавровый лист • душистый перец горошком.
- Для маринада на 1 л воды: • 100 г сахара
- 1 ст.л. соли • 80 мл 9%-ного уксуса • 70 мл растительного масла.

Сладкий перец чищу от плодоножек и семян, мою, заливаю кипятком на несколько минут, затем жидкость сливаю. Капусту шинкую. Очищенную морковь натираю на крупной терке, лук нарезаю полукольцами. Смешиваю лук и морковь с капустой, добавляю измельченные чеснок и острый перец. Подготовленные стручки аккуратно заполняю начинкой.

На дно стерилизованных литровых банок кладу по 3 горошины душистого перца и лавровому листу. Заполняю фаршированными перцами, заливаю горячим маринадом. Прикрываю крышками и стерилизую в кастрюле с кипящей водой 15 мин. Закатываю, переворачиваю до остывания. Храню в прохладном месте.

Марина НЕМЫТКОВА, г. Удомля

## На закуску

- 300-400 г сладкого перца (вес уже очищенного) • 5 зубчиков чеснока • 1-2 луковицы • кусочек стручка острого перца • по полпучка зелени укропа и петрушки • 0,5 л воды • 1,5 ст.л. сахара • 1 ст.л. соли • 1,5 ст.л. растительного масла • 2 лавровых листа • 3 горошины душистого перца • 3 бутона гвоздики • 3 ст.л. яблочного уксуса.

Каждый стручок сладкого перца разрезаю вдоль на 4 части, лук нарезаю кольцами. Укроп, чеснок и острый перец измельчаю. Соединяю подготовленные ингредиенты. Для маринада довожу до кипения воду с солью, сахаром, пряностями и растительным маслом. Кипящим заливаю перец, добавляю уксус и аккуратно перемешиваю. Накрываю тарелкой, ставлю гнет и — в холодильник минимум на сутки. Храню там же в закрытой посуде.

Наталья ШИЛОВА, пос. Хохольский Воронежской обл.

## Остренький

Несколько колечек такого перчика на бутерброде, в пицце или хот-дого добавляют остроты. Да и красоты, чего уж там...

- 1 кг острого перца разного цвета • 1,5 л воды
- 130 мл 9%-ного уксуса
- 12 крупных зубчиков чеснока • 60 г соли
- 1,5 ч.л. семян тмина.

Перец нарезаю колечками. Если хотите менее острую заготовку, удалите перегородки и семена. В 4 стерилизованные банки (по 750 мл) кладу по 3 разрезанных

пололам зубчика чеснока, заполняю, слегка утрамбовывая, перцем. Воду кипячу, добавляю соль, измельченный в ступке тмин, уксус. Перемешиваю, довожу до кипения и заливаю перец. Закатываю стерилизованными крышками. Стерилизую 12-15 мин. Переворачиваю и укутываю до остывания. На стол ставлю минимум 3 недели. Открытую баночку храню в холодильнике до полугода.



## Жареный

Промытые целые стручки перца жарю на большом огне на сковороде с растительным маслом по 2-3 мин. с каждой стороны. На дно литровой банки кладу немного нарезанного чеснока, 1 ч.л. соли, 2 ст.л. сахара, вливаю 3 ст.л. 9%-ного уксуса. Заполняю тару жареным перцем, сверху посыпаю пластинами чеснока и заливаю крутым кипятком. Закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания. Получается суперзакуска!

Оксана БЫРЫКИНА, г. Балаково



Ольга АНУФРИЕВА, г. Сочи. Фото автора

## По-грузински

- На литровую банку: • 1 кг сладкого перца • головки чеснока • 4-5 ст.л. растительного масла • 2 ст.л. 9%-ного уксуса • 1-2 ст.л. сахара • 0,5-1 ст.л. соли • молотый черный перец • хмели-сунели • зелень петрушки.

Перец мою, чищу от семян и разрезаю вдоль на 4-6 частей. Складываю в кастрюлю, добавляю пропущенный через чесночницу чеснок и рубленую петрушку. Всыпаю соль, сахар, вливаю растительное масло. Посыпаю черным перцем и хмели-сунели. Перемешиваю и оставляю на час. Затем довожу до кипения и варю 15 мин. под крышкой на среднем огне, периодически помешивая. Добавляю уксус, снимаю с огня и перемешиваю. Раскладываю по стерилизованным банкам и закатываю. Укутываю до полного остывания. Хорошо хранится в квартире.

Елена КАЛИНИНА, г. Краматорск

Фото автора







# ПОХУДЕЙТЕ ЕСТЕСТВЕННО!

НОВИНКА  
2021

Личный опыт Веры Михайловны:

**-15 КГ ЗА ДВА МЕСЯЦА И НИКАКИХ МУЧЕНИЙ!**  
**ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ 5, 10 И ДАЖЕ 20 лишних килограммов!**

«Я никогда не была крупной и не очень заморачивалась этим. Но когда забеременела, поправилась еще на 25 кг. После родов вес уменьшился лишь немного, а объемы остались. Пришлось покупать одежды на три размера больше.

В 27 лет, в свой день рождения, решила — пора худеть! Бегала в парке, занималась в спортзале. Но на регулярные тренировки меня не хватало, после работы хотелось отдохнуть, а не наматывать круги по парку. И я поняла — спорт не для меня.

Пробовала разные диеты, средства для похудения — тибетские, тайские, французские. Эффект от них был один и тот же: сбрасывала несколько килограммов, а по окончании курса набирала еще больше.

Так прошло 15 лет. Итог: мне 42, от меня ушел муж, и я по-прежнему «в своем весе»! К тому же стал заметнее целлюлит, появились боли в области печени, постоянная усталость. Врач предположил, что это последствия лишнего веса и неправильного питания, а возможно, и приема сомнительных средств для похудения.

Я уже было решила: раз мне ничего не помогает, буду жить «пышкой», а не растратывать последнее здоровье в бесполезной борьбе! Но в приемной доктора, который меня обследовал, я взяла журнал, где была статья о появлении отечественного средства для похудения, эффективного и, в отличие от заграничных, безвредного. Это таблетки под названием Броккотабс, изготовленные из... брокколи!

Я прочитала интервью с заведующим лабораторией, которая разработала Броккотабс: «Сегодня существует множество средств для похудения с различным принципом действия. Одни расщепляют и выводят из организма жиры, другие обладают мочегонным эффектом, третьи притупляют чувство голода. Важен и биохимический состав: он должен быть максимально натуральным, что позволяет избежать побочных эффектов.

Мы создали таблетки Броккотабс, состав которых считаем оптимальным. Основу таблеток составляет сок брокколи, с помощью которой оздоравливались и худели наши предки. Но они для этого ежедневно ели суп с брокколи, а Броккотабс — это таблетки, которые легко и удобно принимать, каждая таблетка заменяет... 3-4 тарелки супа\*.

Принцип действия Броккотабс прост и безотказен: микроэлементы из сока брокколи быстро впитываются и дают чувство сытости. Приняв таблетку за полчаса до еды и запив ее стаканом воды, вы можете не беспокоиться о диете: за эти полчаса голод притупится, и вы не захотите есть больше, чем требуется организму. Принимать Броккотабс нужно три раза в день. За два-три месяца вполне реально снизить вес на 15-20 кг.

Броккотабс не только борется с жиром, но и снабжает организм необходимыми микроэлементами, которыми так богат сок брокколи.

Эффективность этого средства у нас не вызывает сомнений. Уже на этапе производства первых партий Броккотабс, многие наши сотрудники начали его использовать — и мужчинам, и женщинам удалось не только снизить вес, но и улучшить самочувствие и настроение, возникло ощущение «нового тела, легкости движений, упругости мышц, словно ушло не только 20 кг, но и 20 лет!».

Я решила попробовать еще раз — по крайней мере, это отечественный продукт, а значит, гарантированы контроль на производстве и бактериологическая безопасность. Я до последнего момента не верила в успех, но результат оказался поразительным: я принимаю Броккотабс два месяца, сбросила 15 кг и продолжаю худеть! Даже моя мама, которая ни во что не верит, глядя на меня, взяла часть моих таблеток и уже через 2 недели призналась, что похудела на 3 кг. Так что не зря раньше хвалили суп из брокколи как отличное средство для похудения!»

## ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!

Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают брокколи великолепным продуктом для похудения и широко рекомендуют ее в качестве надежного и безопасного средства для снижения веса. Таблетки из концентрата сока брокколи — это современное решение, которое позволяет использовать все преимущества, современных технологий и избежать приема опасных химических препаратов. **Результат не заставит себя ждать — попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

## МЫ ГАРАНТИРУЕМ

1. «Броккотабс» производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль — Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-РУ.АГ81.В.23971.

## СЕЗОННАЯ РАСПРОДАЖА!

**60 таблеток Броккотабс = 1249 руб.**

(-3-5 кг, вы экономите 249 руб.)

Код продукта: 462 22 202

**120 таблеток Броккотабс = 2000 руб. (-10 кг и более)**

Код продукта: 462 22 203

**СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ 240 ТАБЛЕТОК ЗА 3000 РУБЛЕЙ! (-20 КГ И БОЛЕЕ)!!!**

Код продукта: 462 22 204

+ почтовые расходы

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

## ПОВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:

**8 (495) 781-42-14** по обычным тарифам

или 8 (800) 250-77-69 Звонок бесплатный

**ИЛИ ОТПРАВЬТЕ СМС НА НОМЕР**

**+7 (925) 007-30-03**

Адрес для писем: 115088 Москва, а/я №121,  
ООО «МЕД КОМПЛЕКС»

Наш сайт: [www.ru.betaprotect.com](http://www.ru.betaprotect.com)

Эл. почта: [rusbetaprotect@gmail.com](mailto:rusbetaprotect@gmail.com)



\*По содержанию микроэлементов. Делая заказ, вы предоставляете ООО «МЕД КОМПЛЕКС», юридический адрес: 123557, г. Москва, Большой Тишинский пер. 43, ОГРН 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Распродажа и скидка для пенсионеров в течение 2021. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



## 14 Салаты и закуски

Баклажаны и грибы обожаю в любом виде, но в меру и не в ущерб здоровью. Эту заготовку съедаем подчистую. Даже коллеги, распробовав, просили добавку. Правда, много не готовлю, чтобы не было соблазна переест, ведь закуска довольно тяжелая, особенно для тех, у кого проблемы с желудком. Рецепт достался мне от двоюродной сестры Марины, за что ей очень благодарна.

**На 3 полулитровые банки:**

♦ 1,5 кг баклажанов ♦ 0,5 кг лука ♦ 0,4 кг шампиньонов ♦ 0,5 ст. растительного масла ♦ 4 ст.л. майонеза ♦ 4 зубчика чеснока ♦ 2 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ 2 ч.л. крупной соли. Баклажаны мою, удаляю плодоножки, нарезаю средними кусочками, варю в кипящей воде 3 мин., откидываю на дуршлаг и отжимаю. Грибы чищу, мою, крупные



— нарезаю, обжариваю в 2 ст.л. растительного масла, перекалдываю в кастрюлю. В сковороде, где готовила грибы, доливаю еще 2 ст.л. масла, всыпаю измельченный лук, жарю и смешиваю с грибами. Доливаю оставшееся масло и, помешивая, готовлю баклажаны на большом огне 10 мин. Добавляю измельченный чеснок и перекал-

дываю баклажаны в общую кастрюлю. Дополняю майонезом, уксусом и солью, перемешиваю, распределяю в банки. Ставлю их в кастрюлю на полотенце, прикрываю крышками, наливаю по плечики воду и стерилизую 20 мин. Закатываю, переворачиваю, укутываю до остывания. Храню в прохладном месте.

Елена ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп

### Овощной хит

Салат потрясающий! Хорош и в холодном виде, а в горячем — так вообще, думала, язык проглочу.

♦ 1 кг баклажанов ♦ 1 кг помидоров ♦ 200 г лука ♦ 300 г моркови ♦ 300 г сладкого перца ♦ по полпучка петрушки и укропа ♦ 50 г сахара ♦ 30 г соли ♦ 60 мл яблочного уксуса ♦ 0,5 ч.л. молотого черного перца ♦ 5 горошин душистого перца ♦ 2 лавровых листа ♦ растительное масло.

Баклажаны мою, целыми выкладываю на противень, смазываю растительным маслом и запекаю в духовке при 190 град. 20 мин. Чуть остужаю, снимаю кожицу и нарезаю крупными кружочками или половинками кружочков. По отдельности измельчаю и обжариваю в

масле лук и морковь. Помидоры мою, крупно нарезаю, пюрирую блендером, массу пропускаю сквозь сито, чтобы удалить семена и кожицу. Пюре кипячу, всыпав соль, сахар, морковь с луком, нарезанный тонкими полосками перец, рубленую зелень. Тушу 10 мин. Добавляю лавровый лист, черный и душистый перцы, уксус и подготовленные баклажаны. Аккуратно перемешивая, готовлю на малом огне 10 мин. Раскладываю салат в стерилизованные банки, укупориваю.

Ольга СМЕРНОВА,  
г. Новосибирск. Фото автора



### Экспресс-вариант

Пробовала заготавливать на зиму лечо по разным рецептам. Но именно этот вариант угощения оказался самым востребованным у моих близких.

♦ 1,5-2 кг помидоров (или 1,5 л домашнего томатного сока) ♦ 3 кг сладкого перца ♦ 700 г лука ♦ 2 ст.л. соли ♦ 1 ст. сахара ♦ 0,5 ст. растительного масла ♦ 0,5 ст. 9%-ного уксуса.

Пропускаю помидоры через мясорубку, чтобы получилось 1,5 л сока. Перемешиваю его с солью, сахаром, маслом, уксусом, недолго варю. Добавляю нарезанный полукольцами очищенный перец, довожу до кипения и готовлю 8 мин. Затем кладу полукольца лука, варю после закипания еще 7 мин. Раскладываю в стерилизованные банки, закатываю.

Софья ОСТРОЖИНСКАЯ,  
г. Новолукомль. Фото  
Екатерины ЗУБРИЦКОЙ

### ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, поделитесь проверенными рецептами любимых заготовок на зиму — ведь сейчас самое время, чтобы сохранить богатый урожай кабачков, баклажанов, перцев, помидоров и других с любовью выращенных овощей. Автора каждого опубликованного рецепта ожидает приятное денежное вознаграждение.





Приноровилась каждый сезон готовить пару банок лечо с мини-луковичками. Специально выбираю нужный калибр головок, чищу и кладу в заготовку. Такие баночки берегу для особых приверед, которые не жалуют лучок, — достать его из общей массы не проблема. Зато можно добавить в салаты и прочие блюда.

Без  
уксуса

## «Газированные» овощи

Как-то муж принес газетный листок с рецептом консервации огурцов и помидоров. Признаюсь, очень скептически отнеслась к предложенному способу, но, чтобы не обижать супруга, решила на эксперимент. За 15 мин. замариновала овощи. И совсем не ожидала, что будет так вкусно. Огурцы — само совершенство: идеально малосольные, хрустящие. Помидоры — будто из бочки: не перекисшие, с играющими пузырьками.

Чистые трехлитровые банки и крышки обдаю кипятком. Мою **огурцы, помидоры** и прочие добавки (**листья черной смородины и вишни, зелень укропа, чеснок**), плотно укладываю в банки. В каждую всыпаю 1,5 ст.л. с верхом **соли** и 2-3 ст.л. **сахара**. До самого верха заливаю **минеральной водой**, быстро закатываю и ставлю в холодильник. Когда похолодает, тару можно вынести на лоджию или балкон. Крышки на банках слегка вздуваются — это нормально. А можно не дожидаться осени и снимать пробу уже через 3-4 недели.

Татьяна СУДАРЬКОВА, г. Владимир

## Лечо «Сытное»

На  
конкурс

Увидела в любимом издании творческий конкурс и решила поучаствовать. Из года в год заготавливаю такое лечо. Зимой — то что надо! Подходит к спагетти, жареному картофелю и пюре, вкусно в качестве самостоятельной закуски и гарнира. Но самое приятное — в составе нет уксуса, что здорово только на пользу.

- 3 кг сладкого перца • 1 кг лука
- 1 кг моркови • 5 стручков острого перца
- 100 мл растительного масла
- 8 зубчиков чеснока • 5 ст.л. соли
- 2 ст.л. сахара.

Без  
уксуса

Помидоры мою, крупно нарезаю, пропускаю через мясорубку или измельчаю в кухонном комбайне. Томатную массу довожу до кипения на среднем огне, опускаю в нее нарезанные полосками сладкий и острый перцы без семян, полукольца лука, тертую морковь. Всыпаю соль и сахар. Варю, постоянно помешивая, 40 мин. За 10 мин. до готовности добавляю масло, измельченный чеснок. Готовое лечо разливаю в стерилизованные банки, закатываю прокипяченными металлическими крышками, переворачиваю, укутываю до полного остывания.

Надежда СТЕПАНОВА, г. Поворино.

Фото автора



Факт

Для лечо выбирайте немясистый перец. Толстостенные стручки готовить дольше, и в процессе они теряют во вкусе. А вот заготовка из тонкостенного перца, наоборот, получается что надо.

## Ассорти «Теще — мерси»

На  
конкурс

На зиму готовлю ассорти из овощей по рецепту любимой тещи. Удобно, что в одной таре — и помидорчик, и огурчик, и сладкий перец, даже хрустящие кружочки моркови и колечки лука находят свое место в зимнем винегрете. При этом не нужно загромождать холодильник несколькими открытыми банками. Жена помогает мыть, нарезать и раскладывать овощи. А вот готовить и разливать маринад, а также закатывать крышки не доверяю никому — только сам.

На двухлитровую банку: • 0,5 кг огурцов • 0,5 кг помидоров • 2 стручка сладкого перца • луковица • морковь • 2 зубчика чеснока • лист хрена • по 2 листа вишни и смородины • 2 лавровых листа • по 2 веточки сельдерея и петрушки • зонтик укропа • 5 горошин душистого перца.

Для маринада: • 2 ст. л. соли • 3 ст. л. сахара • 40 мл 9%-ного уксуса.

Огурцы мою, замачиваю в холодной воде на 3 часа, затем удаляю кончики. Чищу и нарезаю морковь кружочками и лук — кольцами, сладкий перец — полосками. В стерилизованную двухлитровую банку кладу чеснок, все листья и зелень, кроме укропа, душистый перец. Затем компактно заполняю овощами, чередуя помидоры с огурцами, а пустые места — кусочками перца,



моркови и лука. Сверху — зонтик укропа. Заливаю крутым кипятком, прикрываю стерилизованной металлической крышкой и оставляю на 30 мин. Жидкость сливаю в кастрюлю, всыпаю соль и сахар, кипячу 5 мин. Непосредственно в банку добавляю уксус, а затем — горячую заливку. Закатываю, переворачиваю и укутываю на сутки.

Валерий ФРОЛОВ, г. Белгород. Фото автора



Комментирует  
Надежда КОЛТЫРИНА,  
диетолог-нутрициолог,  
г. Псков.



## Петрушка и соль — вреда ноль?

**Говорят, что...** Заготавливать петрушку, пересыпая ее солью, вредно для здоровья, так как нитраты, содержащиеся в этой зелени, превращаются в токсичные соединения.

Если в петрушке и есть нитраты, то в токсичные соединения они превращаются при попадании в наш организм, когда включаются биохимические процессы переваривания и переработки. Более того, чтобы этот эффект возник, надо съесть ну очень много зелени. К тому же существует весьма простой и эффективный способ, скажем так, нейтрализовать нитраты: замочите зелень на 20-30 мин. в воде с добавлением сока лимона либо в солевом растворе, а затем хорошо промойте проточной водой.

## Лимонка против уксуса

**Говорят, что...** Заготовки с лимонной кислотой все же куда полезнее, чем с уксусом.

Давайте принимать во внимание тот факт, что лимонную кислоту производят промышленным способом, а значит, это все же химический продукт, хоть и близкий по своим качествам к натуральному. А что касается уксуса, то в консервацию можно добавлять именно натуральный: яблочный, винный, ягодный... Он содержит витамины и минералы, которых в лимонной кислоте как раз-таки нет. С этой точки зрения уксус, безусловно, предпочтительнее. Тем не менее и первый, и второй продукт может быть как полезным, так и вредным, особенно при острых проблемах с ЖКТ.



Комментирует Ольга ТАБИДЗЕ, врач-гастроэнтеролог,  
г. Санкт-Петербург.



## Заварить и не забыть

**Говорят, что...** При долгом заваривании чай становится вредным для организма.

При нарушении технологии заваривания действительно меняются свойства чая.

❖ Слабоферментированные сорта — зеленый, белый, желтый — обладают мягким вкусом и нежным ароматом. Их принято заваривать 1-2 мин. небольшими порциями. При этом допустимо использовать одни и те же листья несколько раз.

❖ У ферментированных сортов — черного, красного — более выраженный вкус. Длительное заваривание придает напитку горечь, теряется аромат, а также заметно

меняются свойства. Так, в заварке увеличивается количество танинов, в том числе теина, что приводит к чрезмерной стимуляции нервной системы, повышению артериального давления, может спровоцировать тошноту. Повышается концентрация оксалатов, солей щавелевой кислоты — это увеличивает риск развития мочекаменной болезни. На поверхности заварки образуется пленка из оксидов железа, кальция, магния, что может спровоцировать обострение хронического гастрита.

А вот холодный чай можно хранить несколько часов в закрытой посуде в холодильнике, удалив листья, — жаркую погоду он хорошо утоляет жажду, повышает тонус организма.

## В темноте да в холоде

**Говорят, что...** Черная смородина, лимоны и прочие продукты, богатые витамином С, теряют целебные свойства, если заготовить их в прозрачных банках, ведь свет разрушает аскорбиновую кислоту.

Витамин С куда быстрее разрушается при термической обработке продуктов. Просто на свету, без нагревания, процесс его разрушения идет значительно медленнее. Впрочем, даже при соблюдении норм хранения за 4-5 месяцев в овощах и фруктах содержание «аскорбинки» снижается на 60-80%. Поэтому советую хранить природные источники витамина С в темном прохладном месте и при минимальном доступе воздуха.



Дорогие наши, мы с нетерпением ждем от вас посланий с вопросами для консультантов: диетологов, врачей-гастроэнтерологов, шеф-поваров, травников и прочих компетентных специалистов. Будьте уверены: любой спорный момент получит свое подтверждение либо опровержение, подкрепленное знаниями в той или иной области. Найдем истину сообща!



# НУЖНЫЕ ТОВАРЫ ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

## Специальные предложения!

Гарантированный подарок при каждой покупке!

# Max SHOP

### Дрель-шуруповерт 3500 руб.

Отличный помощник для проведения ремонтных работ:  
- быстро высверливает отверстия и вкручивает/извлекает крепеж;  
- подходит для самых разных областей применения;  
- обладает облегченной конструкцией и удобной ручкой;  
- имеет встроенный фонарик для удобной работы;  
- до 4 часов работы на одном заряде.  
Дрель комплектуется литиевым аккумулятором, зарядным устройством, двусторонней битой и руководством по эксплуатации.



1990 руб.

### Изолента «Супер Фикс»

Прорыв в мире изолянт:  
- специальная формула клеевой основы;  
- инновационный материал ленты;  
- широкий температурный диапазон для работ (от -15 до +30 град.);  
- увеличенная ширина ленты (10 см);  
- длина ленты 1,5 м;  
- не оставляет следов при отклеивании.



790 руб.

**СУПЕРЦЕНА!**  
2 шт за 1200 руб.!

### Турмалиновый наколенник

Турмалиновый наколенник с магнитными вставками:  
- оказывает обезболивающий эффект;  
- дополнительно согревает;  
- помогает при возрастных проблемах с коленными суставами;  
- благодаря магнитным вставкам оказывает комплексное воздействие на сустав.



1090 руб.

**Акция! Комплект из 2-ух наколенников за 1790 руб.!**

### Набор для творчества (детский)

Лучший подарок для детей и подростков:  
- развивает творческие навыки ребенка, моторику;  
- стимулирует воображение;  
- продуманные ячейки набора, группы предметов разделены на секции;  
- легко использовать и хранить;  
- существенная экономия при покупке набора, в сравнении с приобретением товаров по отдельности.  
Дайте простор детскому творчеству и фантазии!



1600 руб.

1190 руб.

### Электроимпульсный массажер шейных позвонков

5000 руб.

2190 руб. -60%

Бережный уход за вашей шей:  
- стимулирует кровообращение;  
- восстанавливает лимфоток;  
- предупреждает отеки;  
- подойдет для любой шеи;  
- позволяет решить проблемы с шей и спиной.



### Проектор звездного неба

Проектор-ночник никого не оставит равнодушным:  
- создает движущиеся проекции на стены и потолок;  
- может использоваться как ночник;  
- имеет 3 режима работы;  
- возможна регулировка по яркости.  
Отлично подойдет в качестве подарка даже взрослым людям!



1390 руб.

### Активатор клёва FISH DRIVE

599 руб.

Специальная формула активатора клёва:  
- привлекает молодые рыбные особи;  
- диапазон воздействия до 200 м;  
- действие начинается в течение нескольких секунд;  
- эффект сохраняется до 2-3 часов;  
- полностью безопасный состав.  
Сделайте свою рыбалку незабываемой!



2 упаковки  
за 990 руб.!



### Набор инструментов автомобильный

Содержит 60 предметов:  
- вороток-отвертка  
- адаптер для воротка  
- торцевые головки  
- адаптер для бит  
- биты, 25 шт.  
- адаптер для торцевых головок  
- вороток с трещоткой  
- удлинитель для воротка и диск для трещотки  
Незаменимый набор в арсенал настоящего хозяина!

1390 руб.

1500 руб.

-30%



### Очки лупа складные

790 руб.

Складные лупа-очки:  
- изготовлены из гибкого и прочного пластика;  
- небольшие линзы;  
- увеличивают изображение в 1,6 раза.



**СУПЕРЦЕНА!**

### Обогреватель настенный

Обогреватель «Домашний очаг» станет оригинальным украшением интерьера:  
- инфракрасное тепло схоже с солнечными лучами, которые полезны для организма;  
- не сжигает кислород и не пересушивает воздух;  
- поверхность прибора нагревается не сильно, и вы не обожжетесь, если прикоснетесь к нему.

1990 руб. 2700 руб.

Сезонное предложение



### Ручная швейная мини-машинка

Помощница в каждом доме:  
- имеет компактный размер;  
- проста в использовании;  
- работает от батареек;  
- в состав комплекта также входит:  
2 иглы, катушечный стержень, нитевдеватель, 3 шпульки с уже намотанными нитками.

1190 руб.



### Турмалиновые стельки

990 руб.

Не только согреют ваши ноги, но и:  
- улучшают кровообращение сосудов ног;  
- снимают боль и усталость при ходьбе;  
- имеют широкий размерный ряд;  
- обладают антибактериальным эффектом.  
Настоящие помощники для ваших стоп!

Сезонное предложение

Третья пара за 1 рубль!



### Усилитель звука заушный

1290 руб. СУПЕР ЦЕНА!

Чувствительный усилитель звука:  
- компенсирует нарушения слуха;  
- несколько уровней контроля громкости;  
- позволяет улучшить качество жизни человека, имеющего проблемы со слухом.  
Слабый слух перестанет быть проблемой!



### Ножеточка

Ножеточка предназначена для заточки кухонных ножей:  
- эффект заточки держится гораздо дольше, благодаря уникальной системе заточки;  
- проста и легка в использовании;  
- не требует электричества;  
- можно использовать для заточки аксессуаров для рыбалки и охоты.

690 руб.



2 шт. за 990 руб.!

### Машинка для стрижки усов, бороды и волос

Бритва и триммер - два в одном:  
- имеет необходимый набор функций;  
- проста в эксплуатации;  
- позволяет сэкономить на походах в парикмахерскую;  
- легкая и компактная модель;  
- не раздражает кожу;  
- специальная конструкция бритвы предотвращает контакт с кожей, что исключает порезы;  
- удобно брать на дачу или командировку;  
- в комплекте поставляются дополнительные насадки.  
Теперь вы сами себе парикмахер!

4000 руб.

2190 руб.



-50%

### Отпугиватель грызунов

1760 руб.

2 шт. за 2990 руб.!

Инновационный отпугиватель грызунов:  
- прибор эффективно прогоняет грызунов из дома;  
- абсолютно безопасно для человека;  
- не создает помех для бытовых приборов.  
Забудьте о грызунах и избавьтесь от неприятных шорохов в перекрытиях дома!



### Машинка для удаления катышков

Компактная автономная машинка для удаления катышков с одежды:  
- работа машинки абсолютно безопасна;  
- катышки аккуратно срезаются при соприкосновении машинки с материалом;  
- съемный прозрачный контейнер, который легко чистится по мере заполнения;  
- имеет длительный срок службы;  
- удобно брать с собой в поездку.  
Ваши вещи снова будут выглядеть как новые!

990 руб.



### Коврик Турмалиновый с магнитным вставками

Вечный источник здоровья и энергии:  
- снимает стресс и напряжение в мышцах;  
- улучшает сон и имеет общеукрепляющий эффект;  
- удобен в использовании, хранении, компактен и полностью безопасен.



1490 руб.

При заказе комплекта из 2-х наколенников доступен по специальной цене - всего 1090 руб.!

Звоните прямо сейчас!

8-800-777-95-23

Звонок бесплатный!

ДОСТАВКА  
ПО ВСЕЙ РОССИИ

Только оригинальные  
сертифицированные товары!  
Гарантия качества!  
Остерегайтесь подделок!

ИП Ефремова Татьяна Владимировна, ОГРН ИП 308730205800051, МАСШОП. \*Акция действует с 7.09.2021 по 31.10.2021. Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора. Информация об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Внешний вид товара может отличаться. Рекламное.



# Рецепты ваших лучших заготовок тут!

Выбираем идеальные сорта для засолки

35+ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

## ХИТЫ ДОМАШНИХ ЗАГОТОВОК: ОГУРЦЫ и кабачки

Малосолим по-новому: 5 необычных идей

Без уксуса: соленые для хранения в квартире

Взгляд из Америки: пикантно для бутербродов

Новинка: кабачки по-корейски



7 секретов приготовления ягодного вина

35+ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

## ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ: НАЛИВКИ и НАСТОЙКИ, ВИНА и ЛИКЕРЫ

Хит лета: фруктовая сангрия

Настоящим гурманам:

- бейлис
- вишневка
- мохито

Диетолог о пользе и вреде алкоголя

Рюмашку – за здоровье!

Душистый коньячок «Старая крепость»



Соберите всю коллекцию

Чтобы банки не взрывались, подборка проверенных советов

35+ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

## ХИТЫ ДОМАШНИХ ЗАГОТОВОК: ПОМИДОРЫ и перцы

Хит лета: вяленые томаты

Для здоровья без уксуса: квашенные в собственном соку

Перец: ваше идеальное лечо

ТОП-5 идей томатных соусов



Сейчас самая горячая пора для заготовок: столько всего надо успеть закатать! Чтобы точно быть уверенной в результате, вам помогут новые выпуски с топовыми идеями! В каждом номере только востребованные актуальные проверенные рецепты и советы. Ни одна баночка не взорвется и порадует отменным вкусом.

## Спрашивайте в точках продаж!

УНП 192173221 000 «Издательский дом «Толока». Реклама



## «Пока все дома»

• 1 кг помидоров (желательно мясистых и не очень сочных) • 2 яблока (у меня — антоновка) • 1 стл. 9%-ного уксуса • от 1 ч.л. соли • от 1 ч.л. сахара • по 6 горошин черного и душистого перца • 2 бутона гвоздики • 1-2 корочки кардамона • звездочка бадьяна • 1/4 ч.л. молотой корицы • 1-2 зубчика чеснока • 1 ч.л. сладкой паприки • 1 ч.л. готовой смеси итальянских трав • 1-2 веточки базилика.

Помидоры и яблоки мою, обсушиваю, нарезаю кусочками. Добавляю пряности и ароматные травы, довожу до кипения, помешивая, чтобы не при-

горели. Варю 20 мин. под крышкой, а потом без нее — до нужной консистенции (1,5-2 часа — в зависимости от сочности томатов). Массу протираю сквозь сито, удаляя приправы, семена и кожицу томатов. Затем довожу до кипения и при необходимости еще увариваю, периодически помешивая. В конце приготовления добавляю соль, сахар и уксус. Количество специй регулирую по своему вкусу: чем слаще томаты, тем меньше сахара. Готовый кетчуп разливаю в стерилизованные банки, укупориваю, переворачиваю и укутываю до полного остывания.



Наталья САГУЛИНА, г. Могилев.  
Фото автора

## Копченая соль «Рыбацкая»

Мой папа готовил такую соль на рыбалке, когда вечером разводили костер. А потом привозил мне в качестве маленького сувенирчика и в дополнение — небольшой букет. Если не было веток, собирал его из еловых веточек. Мне же перепадал подарок: ягоды, грибы, а то и такая коряжка или листья для поделок, растения для гербария. А один раз отец привез... котенка. Он оказался на берегу, вдали от людей, — непонятно. Но Барсик жил у нас очень долго. Несколько раз и я была на рыбалке, поэтому во всех подробностях помню, как именно коптили соль.

с одного края рулона фольги папа делал своеобразный конвертик, в который засыпал щепу (стружку ольхи) или листья и веточки малины и ольхи. Дважды заворачивал, сверху прокалывал тонким прутиком, чтобы был доступ дыма к специи. На этот слой с отверстиями насыпал соль и заворачивал еще несколько раз, плотно закрепляя края. После того как дрова в костре или мангале прогорят, разгребал или от центра в стороны, выкладывал картошку в ко-



плет простой, а специя получается такая же ароматная и вкусная, как с костра. Она преобразует супы, мясо, рыбу, салаты. Всего щепотка соли — и блюдо «звучит» по-новому. Из фольги делаю подобие тарелочек, тонким слоем насыпаю на них соль. Причем в одну — обычную, в другую — с пряностями. В специаль-

ную емкость мультиварки-коптильни закладываю щепу, добавив в нее немного сахара и смочив водой. На решетках располагаю тарелочки с солью, устанавливаю режим «Холодное копчение», время — 20 мин. Готовая приправа приобретает приятный кремовый оттенок и аромат дыма. Храню ее в банке с плотно закрытой крышкой.

## Осторожно: подделка!

Как не перепутать естественно приготовленный и богатый полезными микроэлементами уксус с синтетическим? Первым делом обращаю внимание на крепость: натуральный — не очень кислый (3-6%), а химический, как правило, — 9%-ный. Еще один показатель неискusstvenного продукта — небольшое количество осадка на дне. Также читаю ингредиенты в составе: уксусная кислота 9%-ная, ароматизатор, краситель, консерванты — все это химия.  
Анна БАБЕНКО,  
г. Харьков

## Мои советы

❖ Пряности берите любые: прованские травы, итальянские, для мяса или рыбы... А еще можно сушеные томаты, морковь, перец, петрушку, лук, укроп.

❖ Если копчу летом, добавляю листья ольхи и малины. По-моему, это самое лучшее сочетание для копчения: минимум горечи, максимум аромата. Но и про сахар не забываю — он дает аппетитный цвет.

❖ Щепу желательно брать не от фруктовых деревьев, а от ольхи — самое простое и лучшее решение.

Ирина ВЛАСОВА, п. Редкино  
Тверской обл.

### В коптильне

Прочем, сегодня такую приправу уже я готовлю в мультиварке-коптильне. Ре-



# ПОЛУЧИТЕ ЛИ ВЫ МИЛЛИОНЫ в ближайший месяц, если разгадаете загадку «ЗОЛОТОГО КВАДРАТА»?

Здесь вы узнаете, как это сделать – просто и **БЕСПЛАТНО!**



Глория убеждена: люди, способные разгадать загадку «Золотого Квадрата», в ближайшие несколько недель неожиданно обретут удачу. Но самое главное, они смогут выиграть миллионы в течение месяца.

## БЕСПЛАТНОЕ предложение

Мое имя и лицо должны быть вам известны. Это вполне естественно. Много лет у вас была возможность читать обо мне в газетах и журналах, которые сообщали о моих удивительных способностях. Пару лет назад я решила ненадолго исчезнуть и отправилась на свежий воздух в горы, где приберегла свой «дар» для местных жителей. Сейчас я чувствую, что пришло время нарушить обет уединения. Я не могу просто находиться в бездействии, когда вижу так много проблем и так много несчастных людей. Слишком много людей, возможно также как и вы, имеют проблемы, с которыми они хотят справиться. Многие люди обнаружили, что мои исследования – это первый шаг, который им был необходим для осуществления их самых заветных желаний. И многие из них продолжали обращаться ко мне на протяжении долгих лет.

**Вот что вам нужно сделать, чтобы попытаться разгадать эту загадку**

Найдите 10 «магических» слов, показанных справа, в «Золотом Квадрате».

П	Л	Н	Л	Г	Р	У	Б	Л	Ь
Е	О	С	О	Ю	Я	В	Ы	П	М
Д	Б	Б	Ч	Б	Б	З	Р	И	
Е	И	И	Е	А	Р	О	К	И	Л
Н	У	Г	Е	Д	С	Е	В	З	Л
Ь	Д	Р	Ч	Ю	И	Т	Л	Ь	И
Г	А	Ы	Д	Д	У	Т	Ь	Ы	О
И	Ч	Ц	Ш	Я	П	Й	Е	Е	Н
Ц	А	З	Ш	А	Н	С	Щ	Л	Р
Н	Л	О	Т	Е	Р	Е	Я	Ц	Ь

Слова могут располагаться по горизонтали, по диагонали или вертикали. Обозначьте каждое из слов ручкой, как это показано в примере.

1. Деньги
2. Шанс
3. Удача
4. Победитель
5. Игры
6. Любовь
7. Приз
8. Лотерея
9. Миллион
10. Рубль

Попробуйте найти каждое из этих слов по горизонтали, вертикали или диагонали в «Золотом Квадрате». Если вы успешно их все найдете, не теряйте времени, сразу же заполните купон. Удивительные сюрпризы ожидают вас.

## Что нужно сделать после этого!

Если вам удалось найти все 10 магических слов, заполните прилагаемый Купон и отправьте как можно скорее (лучше прямо сегодня) по адресу, указанному в купоне. Когда Глория получит ваше решение, она свяжется с вами и скажет вам, что вы должны сделать, чтобы воспользоваться невероятной удачей, которая вас ожидает. В частности, Глория объяснит вам, что нужно сделать, чтобы воспользоваться шансом получить такую большую сумму.

## Что вы знаете о нумерологии?

Нумерология – это наука о числах. Благодаря этой науке, многие верят, что ясновидение Глории может определить чье-то будущее. А также, что только по дате рождения, можно узнать периоды удачи и высчитать самые счастливые числа для игр на удачу.

## ВАШИ БЕСПЛАТНЫЕ ПОДАРКИ

(если вы отправите разгадку в течение 5 дней)

**Знаменитый Талисман Глории  
+ небольшие рекомендации  
на ближайшее будущее**

Если вы ответите в течение 5 дней, вы получите с письмом подготовленные Глорией бесплатные рекомендации того, что ожидает вас в течение ближайших недель, вместе с её знаменитым Талисманом, важность которого будет объяснена в письме.

П	Л	Н	Л	Г	Р	У	Б	Л	Ь
Е	О	С	О	Ю	Я	В	Ы	П	М
Д	Б	Б	Ч	Б	Б	З	Р	И	
Е	И	И	Е	А	Р	О	К	И	Л
Н	У	Г	Е	Д	С	Е	В	З	Л
Ь	Д	Р	Ч	Ю	И	Т	Л	Ь	И
Г	А	Ы	Д	Д	У	Т	Ь	Ы	О
И	Ч	Ц	Ш	Я	П	Й	Е	Е	Н
Ц	А	З	Ш	А	Н	С	Щ	Л	Р
Н	Л	О	Т	Е	Р	Е	Я	Ц	Ь

**Я решил(а) загадку  
«Золотого Квадрата»**

**Проверьте мой ответ выше!**

Я сейчас же отправлю этот купон по адресу:

**111123, г. Москва, а/я 41, для Глории.**

**Тел.: (495) 748-85-63.**

Пожалуйста, ответьте на эти два вопроса:

1. Мое самое заветное желание (только одно желание):

2. Что больше всего меня беспокоит в данный момент:

Мои данные:

Ф.И.О. ....

Индекс .....

Адрес .....

Дата рождения .....

Телефон .....

Я полностью осознаю, что после моей заявки Глория отправит мне специальное письмо, чтобы связаться со мной. Она покажет мне, что мне нужно сделать, чтобы изменить жизнь и предоставить себе шанс получить так много денег.

## НИЧЕГО НЕ НАДО ПЛАТИТЬ.

Нет нужды говорить, что помощь, которую предоставляет Глория, абсолютно бесплатная. Не отправляйте деньги, когда возвращаете купон.

Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

Дата: ..... Подпись: .....

«Сваты. Заготовки» №7 07.09.2021



## Желе из остатков

Яблочную кожуру и сердцевину яблок многие хозяйки выбрасывают. Но в них содержится много полезного пектина, поэтому заливаю такие остатки водой (половину их объема), варю под крышкой на малом огне 2 часа. Процеживаю, оставляю на ночь. На 1 л отвара добавляю 1 кг сахара и увариваю, пока жидкость не станет розового цвета и не будет стекать с ложки тягучей каплей. Горячую массу разливаю в банки, закатываю.

Зиля КУТЛУБАЕВА, г. Миасс

## Персики в сиропе

♦ 1 кг персиков ♦ 1 кг сахара ♦ 0,5 ч.л. лимонной кислоты. Плоды обдаю сначала кипятком и сразу же очень холодной водой. Снимаю кожицу, разрезаю на половинки, удаляю косточки. Заполняю фруктами стерилизованную банку, заливаю кипятком на 5-6 мин. Жидкость сливаю в кастрюлю, добавляю сахар и лимонку, помешивая, довожу до кипения. Кипящим сиропом заливаю персики. Закатываю, укутываю до полного остывания.

Мария РОДИНА, п. Сатинка Тамбовской обл.

## «Любовь пришла — созрели помидоры!»

Моя питерская троюродная тетка слыха редкостной мастерицей готовить шедевры «из ничего чего», как говаривала ее матушка. Помидорное варенье аккуратно соответствовало этому определению. Но обо всем по порядку.

### Повелительница циркулей

Тетя Света работала чертежницей в Академии гражданской авиации. Выполняя сложные задания, она ощущала свою причастность к чему-то значимому. Короткое и вовсе не щедрое лето Северной Пальмиры одаривало бледных питерцев польскими томатами и венгерским перцем. Света торопливо отбирала лучшие экземпляры, и на тетушкиной кухне через некоторое время выстраивались целые шеренги симпатичных баночек. Свои шедевральные вкусы опытная чертежница приносила на кафедру, где ее кулинарные таланты ценились безоговорочно. Мужики (в основном холостяки!) алчно поглощали буженину с черным хлебом и вареньем из помидоров. Все нахваливали съеденное, но замуж никто не звал. Слишком высокая (1 м 80 см) и худая (50 кг), да еще с губами а ля Анджелины Джоли тетя не нравилась никому. Это сейчас подобная внешность называется модельной, а в то время девушку за глаза называли Шпалой и Губахой.

### Штурм по-эстонски

Как показывает жизнь, иногда надо опускать глаза, устремленные в небо с его летчиками, на землю с простыми смертными. Жених появился внезапно и очень

неспешно в образе такого же высокого и худого, как сама Светлана, эстонца. И встретила она его на рынке — совсем не романтично, зато, как оказалось, надежно и практично. Иннарь опытным взглядом крестьянина оценил богатое содержимое тетушкиной корзинки (хорошая хозяйка, однако) и решил идти на приступ. Штурм по-эстонски длился всего год. С тех пор вареньем из томатов с бараньей ножкой и другими кулинарными изысками лакомятся на хуторе близ Таллина вся многочисленная русско-эстонская семья.

### Внимание: рецепт!

Варенье из помидоров числится у меня в абсолютных гастрономических хитах. А ведь были времена недоверия и подозрительности к этому шикарному продукту. Правда, чай с ним не попьешь, но запеченное мясо становится настоящей бомбой, если его подать с таким шедевром!



♦ 0,5 кг помидоров (черри или сливка) ♦ 150 г очищенного красного сладкого перца ♦ 300 г сахара ♦ 25-30 мл бальзамического, винного или яблочного уксуса.

Разрезаю томаты на 4 части. Подготовленный перец нарезаю примерно такими же кусочками, засыпаю все сахаром и вливаю уксус. Довожу смесь до кипения и оставляю на сутки. Во вре-

мя варки не перемешиваю, а только провожу деревянной ложкой по дну посуды, чтобы будущее варенье не пригорало. Кипячу и остужаю 3-4 раза. Готовую кипящую заготовку раскладываю в стерилизованные банки и закатываю прокипяченными крышками. Храню в темном и прохладном месте.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ, г. Берегово. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Очень интересный и полезный рецепт, в котором продукты сочетаются по всем основам кулинарии. Так, в любом блюде, где есть кислота (здесь ее содержат томаты), просто обязана присутствовать сладость. Не важно, готовите ли вы летний салат с домашними помидорами, борщ с томатной пастой или омлет с черри, но обязательно добавляйте чуть-чуть сахара. Это сбалансирует и улучшит вкус.

Что же касается непосредственно данного варенья, то перец я бы предварительно запек в духовке, а еще лучше — обжарил на открытом огне. Это придаст лакомству легкую, но очень яркую нотку копчености.

Юрий ШАЙКОВСКИЙ, шеф-повар кулинарной студии «Живи вкусно», г. Санкт-Петербург

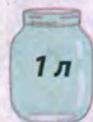


**Сколько сахара?**

Количество сахара для любого компота можно рассчитать по формуле:

**Объем  
банки**

**сахар  
(в граммах)**



**x 100 =**

**Яблочный сироп**

Такой сироп готовлю на зиму, когда нужно сэкономить место в кладовке. При необходимости развожу водой — фильтрованной или газированной.



- ♦ 2 л свежее яблоко-жато-го яблочного сока
- ♦ 1,4 кг сахара
- ♦ 1 ч.л. молотой корицы — по желанию.

Сок нагреваю, порциями всыпаю сахар, каждый раз перемешивая, чтобы полностью растворился. Обязательно снимаю пену. Увариваю до легкого загустения и насыщенного янтарного цвета. По желанию всыпаю корицу. Небольшие бутылки или банки тщательно мою и обдаю кипятком. Разливаю в них горячий сироп и сразу же укупориваю стерилизованными крышками. Храню в кладовке, для увеличения срока годности — в холодильнике. При подаче развожу водой в соотношении 1:3.

Татьяна ШОВДРА, г. Олайне, Латвия.

Фото автора

**Сливовый компот от Жанны Моисеевны**

В конце лета, когда спала жара, наше село Толстопальцево ожило и засуетилось. Деревенские кумушки соревновались в ловкости заготовок. «Я 40 банок накрутила», — хвасталась баба Маша. «А я уже 45 накатала», — отзывалась забором тетя Даша. «Ой, девочки, у меня уже 70 банок сливового компота есть! С мятой и базиликом», — отчиталась новая соседка Жанна Моисеевна, прячась за чем-то под фартуком фигу. И тетя Даша с бабой Машей побежали в огород — рвать петрушку и мяту, потому как базилик у них на грядках не водился. А потом — марш на кухню, чтобы догнать и перегнать хитрую соседку. Я, признаюсь, тоже засуетилась... Хотя и понимала: вряд ли Моисеевна 70 банок «накатала» — это только фуэте быстро крутится. Но попробовать-то надо!

**На трехлитровую банку:** ♦ 300 г слив ♦ 1 ст. сахара ♦ веточки базилика ♦ веточка мяты.

Сливы мою, косточки не достаю. Плоды кладу в стерилизованную банку, заполняя на 1/3. До самого верха заливаю кипятком, оставляю на 15 минут. Сливаю жидкость в кастрюлю, всыпаю сахар, перемешиваю и довожу до кипения. В банку добавляю промытые веточки мяты и базилика, заливаю сиропом, при необходимости доливая кипяток до самого верха. Закатываю стерилизованной крышкой. Храню при комнатной температуре.

Татьяна ДОЛЖЕНКОВА, г. Москва

**Для деток**

Собираетесь угостить ребенка домашним яблочным соком? Обязательно разведите напиток водой — он слишком концентрированный для детского организма. Рекомендуемая пропорция для малышей — не меньше 1:5, для дошкольников — 1:3. И внимательно следите за реакцией организма: нарушение стула, вздутие живота, колики, аллергические реакции — повод отменить угощение.

Марина АКСЕНЧИК,  
педиатр, г. Минск

**Томато**

Самый любимый сок моей семьи. Готовить быстро и просто.

- ♦ 1 кг спелых томатов ♦ 1 ст.л. сахара ♦ 0,5 ч.л. соли (можно чуть больше) ♦ 25-40 мл яблочного или столового уксуса.

Томаты пропускаю через соковыжималку. Переливаю сок в кастрюлю, всыпаю соль и сахар. Когда закипит, добавляю уксус. Нагреваю еще 5-6 мин. и горячим разливаю в бутылки или банки. Укупориваю.

Юлия ЗОЛЬДИНА, г. Черкассы



## Вино из шиповника

Потрясающий напиток: янтарный, чуть терпкий, ароматный.

♦ 3 кг свежих ягод шиповника ♦ 3 кг сахара ♦ 10 л воды ♦ 250 г дикого винного винограда ♦ водка или спирт — по желанию.

Кипячу 2 л воды и 2 кг сахара, варю на малом огне 5 мин., помешивая и снимая пену, остужаю до комнатной температуры. Ягоды шиповника измельчаю вместе с семенами, например, погружным блендером. Виноград не мою, растираю ягоды руками. В эмалированную или стеклянную емкость с широким горлышком кладу шиповник и виноград, вливаю са-

харный сироп и остальную воду (8 л). Перемешиваю, закрепляю на горлышке марлю и ставлю посуду на 3-4 дня в темное теплое (желательно не менее 25 град.) место. Каждые сутки перемешиваю.

При появлении признаков брожения (запах, пузырьки) переливаю смесь в бутылку или канистру, заполняя максимум на 2/3 объема, устанавливаю ги-

дрозатор или закрепляю резиновую перчатку с проколотым пальцем. Выдерживаю при 18-25 град. в темном месте. Через неделю фильтрую сусло через марлю, чтобы отделить мезгу. В забродивший сок всыпаю 1 кг сахара и снова устанавливаю гидрозатор или закрепляю перчатку. Спустя 4-6 недель гидрозатор перестанет булькать (перчатка сдуется), на дне появится осадок, а жидкость станет заметно светлее.

Сливаю молодое вино через трубочку в чистую емкость. При желании добавляю еще сахар по вкусу или водку (спирт), но не более 12-15% от объема. Даю напитку созреть 2-3 месяца в прохладном месте (при 10-16 град.). После чего сливаю с осадка в подготовленные бутылки, герметично закрываю пробками. Храню в холодильнике или подвале до двух лет.

Выход — 7-8 л домашнего вина крепостью 11-13 град.

Наталья ВАСИЛЕНКО,  
г. Северодонецк



## «Черноплодочка»

♦ 0,5 кг ягод черноплодной рябины ♦ 50 вишневых листьев ♦ 0,8 л воды ♦ 0,5 л водки ♦ 300 г сахара ♦ 1 ч.л. лимонной кислоты.

Ягоды и листья мою, откидываю на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Заливаю водой, довожу до кипения, варю около 5 мин. Остужаю до комнатной температуры и настаиваю 10 часов в холодильнике. Сливаю отвар через дуршлаг в кастрюлю, отжимаю и выбрасываю ягоды и листья. Добавляю сахар и лимонную кислоту, довожу до кипения, помешивая, чтобы растворились специи. Остужаю до комнатной температуры, вливаю водку, взбалтываю. Переливаю напиток в чистые бутылки, укупориваю. Храню в темном прохладном месте.

Елена КИРЯШИНА, г. Ульяновск



Кстати, если нет дикого винограда, в емкость, где бродит вино, добавляю изюм. Его ни в коем случае не мою — на поверхности сухофруктов обитают натуральные дрожжи, которые способствуют процессу брожения.



## «Пряно-пьяная» изабелла

Хочу предложить замечательную виноградную настоечку. Готовить просто и незатратно, а получается очень вкусно и ароматно!

♦ 0,5 кг винограда сорта изабелла ♦ 5 ст.л. сахара ♦ 200 мл воды ♦ 0,5 л водки ♦ 4 бутона гвоздики ♦ лимон ♦ 1/3 палочки корицы ♦ звездочка бадьяна.

Виноград мою, обсушиваю, обрываю с веточек. С лимона снимаю цедру мелкой теркой. Из воды и сахара варю сироп, остужаю до комнатной температуры. Виноград перекалываю в стеклянную банку или другую тару, добавляю пряности, сироп, водку. Хорошо перемешиваю, закрываю полиэтиленовой крышкой и ставлю в темное прохладное место минимум до декабря (на 3 месяца). Затем настойку фильтрую, разливаю в бутылки.

Ольга ЛЕВДО, г. Москва. Фото автора



## Потрясти «шапку»

Обычно в первые дни брожения оставляю сусло вместе с мезгой в открытой посуде — в этом случае дрожжи быстрее размножаются. А вот если поставил под гидрозатор, то время от времени перемешиваю «шапку», встряхивая бутылку или банку, чтобы сусло больше контактировало с кожей винограда.

Антон ЛЕОНИДОВ, винодел,  
г. Королев





## Гуру ферментации

Меня зовут Анна Дроздова, я живу в Лондоне. По образованию — учитель английского языка. И хоть в школе не работала ни дня, преподавала и преподаю по сей день, правда, не азы лингвистики, а тонкости ферментации на своих авторских курсах mazaika-ferment.ru а также в инстаграме @mazaika\_fermentation.

### Что-то пошло не так

Любой процесс, в том числе ферментация, может пойти не по плану. Так бывает — и это нормально.

Кроме очевидных факторов — температуры, влажности и качества ингредиентов, есть еще и множество менее явных: доступ или отсутствие кислорода, домашние животные, бытовая химия, наши эмоциональные всплески, солнечный свет...

А что, собственно, считается неудачей в ферментации?

- ❖ Плесень разных цветов.
- ❖ Пленка на поверхности ферментированных продуктов (так называемые дрожжи кахм).
- ❖ «Сопливая» консистенция.

С нашими читателями Анна готова поделиться своими рецептами, собранными в авторском буклете. Есть среди них уже опубликованные в нашем издании, а также кое-что новое — молодильная квашеная капуста и ферментированные марокканские лимоны. Для этого просто нужно написать Анне личное сообщение в инстаграме.

❖ В случае с квашеной капустой — мягкость.

❖ Продукт может пере-киснуть.

❖ Неприятный запах (но не путайте со специфическим квашеным запахом).

❖ Странное и неприятное послевкусие.

❖ В редких случаях — в продукте завелась живность.

Со всеми вышеперечисленными явлениями я сталкивалась, искала ошибки. Зато приходило понимание процесса, что давало еще больше уверенности для дальнейших экспериментов. Так что не опускайте руки!

Для меня все началось 12 лет назад из-за темы здоровья. Изучала много и основательно и пришла к пониманию, что именно состояние нашего кишечника — основа слаженной работы всего организма. А для его здоровья обязательно нужно есть ферментированные (или, возможно, так более понятно — квашеные) продукты. Какой путь это была?

❖ Училась на практике и по иностранным книгам (любимый автор — Саксдор Кац).

❖ Очень много экспериментировала и даже продавала свою квашеную капусту в магазине здоровой еды в Лондоне.

❖ Помогла отдельным клиентам наладить собственное производство ферментированных продуктов и напитков для их кафе и ресторанов. Например, один мой ученик запустил бренд кефирной комбучи.

❖ Работала внештатным ферментативистом в нескольких кафе, готовила квашеные напитки и еду.

❖ Консультирую производителей продуктов и таких же практиков ферментации, как я сама, но с меньшим опытом.

❖ Более 5 лет преподавала основы ферментации в Лондоне на мастер-классах. Сейчас веду онлайн-курсы по всему миру.

У меня есть 3 главных принципа: просто, вкусно и полезно. Если какой-то из них отсутствует в рецепте, это уже не моя история.

### О пользе

Зачем мы ферментируем? О пользе таких продуктов свидетельствуют и многочисленные научные исследования, и мудрость предков, которые издревле занимались квашением. При брожении и квашении бактерии творят чудеса не только с продуктами, но и с нами.

❖ Нормализуют микрофлору кишечника и уменьшают в нем очаги воспаления за счет пре- и пробиотиков.

❖ Синтезируют важные витамины (С, К, В).

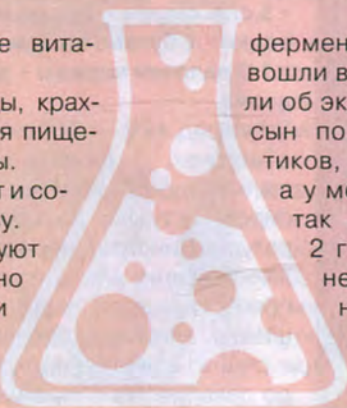
❖ Расщепляют углеводы, крахмалы и сахара, улучшая пищеварение и усвоение еды.

❖ Повышают иммунитет и сопротивляемость стрессу.

❖ И даже активизируют гормоны, положительно влияя на настроение и сон.

Скажу о своей семье. После того как

ферментированные продукты вошли в нашу жизнь, мы забыли об экземе, которой страдал сын после приема антибиотиков, прибавилось энергии, а у меня наладился сон. Не так давно осознала: уже 2 года мы совсем ничем не болеем, даже легкого недомогания не было. И в этом я тоже вижу положительное влияние ферментации.





## Чесночный мед

Про пользу чеснока и меда по отдельности знают многие. Это антибактериальные, противовирусные и антигрибковые свойства, которые помогают справиться с вирусами, облегчают симптомы простуды и гриппа, укорачивают и смягчают протекание болезни. Ферментация не только сохраняет эти особенности, но и усиливает их.

♦ **Качественный мед, не проходивший тепловую обработку** ♦ **свежий чеснок.**

Чищу столько чеснока, чтобы можно было заполнить зубчиками чуть более половины выбранной вами банки (у меня — полулитровая). Добавляю мед. Если он густой, выкладываю частями, ожидая, пока осядет. Мед должен полностью покрывать чеснок, не доходя 2-3 см до края посуды. Закрываю крышкой и оставляю банку вдали от солнечных лучей при комнатной температуре. По мере настаивания сок из чеснока разбавит мед — он станет

более жидким, изменит вкус. Чеснок потемнеет, утратит остроту. Первые несколько дней будут выделяться пузырьки, а зубчики станут проглядывать из-под меда — их надо каждый день принудительно «топить». Но через какое-то время и пузырьки исчезнут, и чеснок осядет. Процесс ферментации занимает минимум месяц, но можно выдерживать до года.

Советую есть заготовку при первых симптомах простуды. Для профилактики болезней, а также пикантного вкуса добавляю в салаты, заправки, закуски, соусы, намазки.



## Свекольный квас

♦ **Свекла** ♦ **зубчик чеснока** — по желанию ♦ **соль.**

Свеклу мою, чищу, нарезаю кусочками 2-3 см. Заполняю ими чистую банку чуть менее чем наполовину. Добавляю чеснок и заливаю фильтрованной водой, не доходя до края 2 см. Переливаю жидкость в отдельную емкость, взвешиваю и всыпаю соль в количестве 2,2% от веса воды. Перемешиваю до полного растворения специй и вливаю рассол в банку. Плотнo закрываю крышкой, оставляю при комнатной температуре в темном месте на 3-5 дней. Когда на поверхности появятся пузырьки, пробую. Если готовый квас приятного вкуса и напоминает... борщ, процеживаю его в чистую бутылку. Храню напиток в холодильнике до месяца. А кусочки свеклы можно есть или добавлять в другие блюда.



**На пользу**

♦ Свекла — источник витаминов С и группы В (включая фолиевую кислоту), магния, железа, марганца, кальция.

♦ Активные фитокомпоненты способствуют очищению печени и поддерживают протекание противовоспалительных процессов.

♦ Такой квас содержит пробиотики, пищевые ферменты, антиоксиданты. Он имеет схожий со свекольным соком состав питательных веществ, но включает намного меньше сахара, так как часть его

расщепляют бактерии в процессе ферментации.

♦ Особенно хорош напиток для крови (подщелачивает и чистит от токсинов) и сердечно-сосудистой системы, пищеварения, улучшает общий метаболизм.

♦ Это по-настоящему мощное детокс-средство!

Советую начинать пить квас маленькими порциями, постепенно увеличивая объем и наблюдая за своими ощущениями.

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, каждый из вас может стать гостем очередного номера! Для этого не обязательно быть именитым блогером, автором кулинарных книг или фуд-фотографом. Главное — любить и уметь делать заготовки, а также быть готовым поделиться своим мастерством. Пишите нам, рассказывайте о своих талантах — и вполне возможно, что именно вы станете героем следующего выпуска.



## Морковные палочки

Отличный перекус для детей, да и взрослых порадуют!

На полулитровую банку: ♦ **морковь** (сколько войдет в банку) ♦ **зубчик чеснока** ♦ **3 лавровых листа** ♦ **по 0,5 ч.л. черного и душистого перцев горошком** ♦ **0,5 ч.л. семян горчицы** ♦ **ягоды можжевельника** — по вкусу и желанию ♦ **соль.**

Морковь чищу, нарезаю сначала вдоль на 4 части, затем — по длине на 3-4 см ниже высоты банки. На дно чистой тары кладу пряности и чеснок, вертикально плотно устанавливаю морковные палочки. Заливаю фильтрованной водой, чтобы полностью их покрыла, но не доходила до края примерно 3 см. Затем жидкость переливаю в отдельную посуду и взвешиваю. Всыпаю соль в количестве 2% от веса воды, перемешиваю до полного растворения специй и вливаю рассол в банку. Плотнo закрываю крышкой и оставляю при комнатной температуре в затемненном месте на 7-10 дней. Готовую морковь храню в холодильнике до месяца.





## Кекс «Овощной замес»

На приготовление этой выпечки меня вдохновил опыт подруги. Очень вкусный и ароматный кекс получился, а еще это — отличный способ накормить детей их нелюбимыми (но такими полезными!) кабачками.

- ♦ 2 ст. муки ♦ 0,5 кг кабачков
- ♦ 3/4 ст. сахара ♦ по 1 ч.л. соды и разрыхлителя теста ♦ 1/4 ст. натурального йогурта или сметаны
- ♦ 3 небольших яйца ♦ 1 ст.л. сока лимона ♦ 50 г сливочного масла
- ♦ щепотка соли.

Кабачки мою, натираю на крупной терке, выкладываю в дуршлаг, чтобы стек сок. Соединяю яйца, йогурт или сметану, сок лимона и сахар, вливаю в смесь растопленное масло. Двумя руками отжимаю кабачки и добавляю их в муку, смешанную с содой и разрыхлителем. Ввожу яичную смесь и быстро замешиваю тесто. Выкладываю его в форму, застеленную бумагой для выпечки и смазанную маслом. Выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 45-50 мин.

Алеся УСТИНОВА, г. Одесса.  
Фото автора

## Галета «Рататуй»

Очень удобно брать для перекуса на дачу, ведь вкусно и в горячем, и холодном виде.

- Для теста: ♦ 250-300 г муки ♦ 150 г сметаны ♦ 90 г сливочного масла
- ♦ 1 ч.л. соевого соуса.

- Для соуса: ♦ стручок сладкого перца ♦ 2 помидора ♦ луковица ♦ 1 ст.л. соевого соуса ♦ растительное масло.

- Для начинки: ♦ баклажан ♦ маленький кабачок ♦ 2 помидора ♦ 2 зубчика чеснока ♦ 2 ст.л. соевого соуса
- ♦ 1 ст.л. растительного масла ♦ пряности — по вкусу.

Смешиваю сметану, охлажденное масло, муку и соевый соус. Скатываю тесто в шар и кладу в холодильник на час.

Нарезаю кубиками лук, перец и помидоры, обжариваю в растительном масле до готовности, вливаю соевый соус. Нарезаю ломтиками кабачок, баклажан и помидоры. Тесто распределяю тонким слоем в смазанной растительным маслом форме. Выкладываю соус, на него внахлест — нарезанные овощи. Сбрызгиваю соевым соусом и растительным маслом. Посыпаю пряностями. Выпекаю при 180 град. 40 мин.

Ирина ЧЕРНЫШЕВА, г. Нижний Новгород.

Фото автора

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, а какие вкусные угощения готовите вы из собранного урожая? Чем удивляете семью и гостей? Поделитесь рецептами любимых супов, выпечки, десертов, горячих блюд — за каждую публикацию вас ждет приятное денежное вознаграждение.



## Зерновые батончики

- ♦ 1 ст. овсяных хлопьев ♦ 1 ст. йогурта ♦ 1 ст. муки ♦ яблоко ♦ по 2 ст.л. семян тыквы, подсолнечника, миндаля или ядер грецких орехов
- ♦ 1 ст.л. сахара ♦ молотые кориандр, корень имбиря и мускатный орех ♦ растительное масло.

Хлопья и орехи измельчаю в кофемолке, тщательно смешиваю с пряностями. Добавляю муку, сахар, йогурт, протертую мякоть яблока и замешиваю тесто. Выкладываю нетолстым слоем в смазанную растительным маслом форму и выпекаю при 180 град. 30-35 мин. Остужаю в духовке. Нарезаю ломтиками и выкладываю на противень. Готовлю в духовке еще 10-15 мин.

Юлия КУДЕЛИНА,  
г. Орехово-Зуево. Фото автора



## В сырном кляре

Закуска вкусна как горячей, так и холодной. Помидоры выбираю спелые, но при этом твердые. Мою их, снимаю кожицу, нарезаю кружочками. Смешиваю 2 яйца и 2 ст. муки, 3 ст.л. сметаны, 150 г тертого сыр, соль и молотый черный перец по вкусу — должен получиться довольно густой кляр. Обмакиваю в него кружочки томатов и обжариваю в разогретом растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета.

Петр ПОЧЕБУТОВ,  
г. Кобрин





## Пирожки «Дон Слива»

Обожаю блюда с творогом, поэтому такие пирожки оценила по достоинству.

**Для теста:** • 120 г 5-6%-ного творога • 150 г муки (или чуть больше) • 3/4 ч.л. разрыхлителя теста • щепотка соли • 2 ч.л. сахара • 1 ст.л. жирной сметаны • яйцо.  
**Для начинки:** • сливы • сахар.

К сентябрю не только запасая всевозможные чипсы и снеки — фруктовые, овощные, мясные, но и присматриваю рецепты простых сытных перекусов, которые можно взять с собой. Школьникам, студентам, да и всем-всем-всем — для поддержки сил и работы мозга. Готовлю сама, чтобы на 100% знать, что в составе — ничего лишнего.

## Турецкие кебабы

• 1 кг куриного филе • 200 г сыра • 2 стручка сладкого перца • луковица • яйцо • 2 зубчика чеснока • сладкая паприка • соль • зелень петрушки.

Филе пропускаю вместе с очищенными чесноком и луком через мясорубку. Всыпаю соль и паприку, добавляю нарезанные кубиками сладкий перец и сыр. Хорошо перемешиваю и кладу в холодильник на 30 мин. Формую колбаски длиной 10 см и нанизываю на длинные деревянные шпажки, заранее замоченные в воде. Запекаю в духовке при 180 град. 30 мин. При подаче посыпаю петрушкой.

Алла КРИЦКАЯ, г. Краснодар. Фото автора



## Шашлык «Для бедных»

Под таким названием это угощение знает вся наша родня. Когда-то так пошутили, а оно прижилось. Чищу и нарезаю пластинами пару картофелин, кусок сала — брусочками такой же толщины (если свежее, солю). Нанизываю на шампуры попеременно ломтики сала и картофеля. Жарю на углях, постоянно переворачивая. Картошечка, напитавшись вытопиваемым жиром, становится сочной и зажаристой.

Татьяна ГОЛОВИНА,  
г. Мытищи

Творог взбиваю с сахаром. Продолжая взбивать, добавляю яйцо и сметану. Всыпаю муку, разрыхлитель, соль. Замешиваю тесто. Оно получается чуть липким, но перебарщивать с мукой не советую, чтобы выпечка не получилась «тяжелой». От теста отщипываю кусочки, формую из них лепешки. В центр каждой кладу нарезанные кубиками сливы, посыпаю сахаром, защипываю края. Выкладываю заготовки швом вниз на противень, застеленный пергаментом. По желанию смазываю яйцом или молоком. Выпекаю при 180 град. 20 мин.

Людмила БУРЦЕВА, г. Киев



## Болгарская чорба

• Крупный баклажан  
• 2 стручка сладкого перца • половина корня сельдерея • 3-4 помидора • 3 зубчика чеснока • 4 ст. воды • 0,5 ч.л. молотого красного перца • соль • зелень петрушки.

Баклажан чищу, нарезаю кубиками, оставляю на час в соленой теплой воде, чтобы ушла горечь, затем сливаю жидкость, мякоть слегка отжимаю. Перец и сельдерей чищу, нарезаю кусочками, смешиваю с баклажаном, солю и пассерую в толстостенной кастрюле или казане в растительном масле. Добавляю тертые помидоры без кожицы, толченый чеснок, молотый перец и кипящую воду. Варю 15-20 мин. на малом огне. Посыпаю измельченной петрушкой.

Анжелика ГРЯЗНЫХ,  
г. Воронеж. Фото автора

## ФАКТ

Густой и наваристый суп чорба — весьма популярное блюдо на Балканах, а потому вариантов его приготовления не счесть. В каждой стране — свой. Порой его готовят на кислом квасе.





## Слива в шоколаде

• 1 кг слив (вес без косточек) • 300 г сахара • плитка темного шоколада.

Мытые сливы пропускаю через мясорубку, засыпаю сахаром и довожу до кипения, периодически помешивая. Варю 30 мин., добавляю поломанный кусочками шоколад и перемешиваю, чтобы полностью растворился. Варю еще 3 мин. Разливаю лакомство в стерилизованные банки и закатываю.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ, г. Волгоград

## Так вкуснее!

Как придать варенью из овощного физалиса особые нотки? Добавить при варке кое-что еще.

- Яблоки
- Груши
- Апельсин
- Лимон
- Имбирь и корица
- Тыква

# Варенье из физалиса

• 1 кг плодов физалиса (у меня — овощной) • 0,6-0,7 кг сахара.

Физалис очищаю от коробочек, обдаю горячей водой, тщательно мою, нарезаю половинками или четвертинками, засыпаю сахаром и оставляю на ночь, чтобы специя растворилась, а плоды выделили сок. Довожу массу до кипения и варю

10 мин., даю полностью остыть. Затем снова увариваю до желаемой консистенции. Люблю густое варенье, поэтому томлю на малом огне около 40 мин. Учитывайте, что при остывании лакомство еще больше загустеет. Распределяю в сухие стерилизованные баночки. Укупориваю

Надежда ЮРИКОВА, г. Губкинск



## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Физалис — это ближайший родственник помидора (тоже относится к семейству Пасленовые). В мире насчитывается около 120 видов этой культуры, но только 3 из них съедобны. Самые распространенные — земляничный (опушенный) или ягодный и овощной (клеякоплодный, или мексиканский). Третьи

съедобный вид — перуанский (ананасная вишня) — слишком прихотлив для нашего климата.

Плоды овощного физалиса крупнее размером — мексиканцы готовят из них традиционное рагу. А ягоды земляничного чаще входят в состав десертов. При этом оба вида довольно полезны.

❖ Благодаря ликопину эти плоды способствуют профилактике раковых заболеваний, особенно рака простаты.

❖ Физалис содержит витамины, дубильные вещества, клетчатку, пектиновые органические кислоты, полезные микроэлементы. Ягоды часто применяют в народной медицине для лечения ревматизма, цистита, гепатита, гипертонии, подагры, заболеваний дыхательной системы.

**Важно! С осторожностью есть физалис советую людям с повышенной кислотностью желудочного сока и отказаться при индивидуальной непереносимости.**

Юлия ШУЛЕПОВА, диетолог-нутрициолог, косметолог-эстетист, г. Никосия, Кипр

## Ванильный конфитюр из абрикосов



Люблю прослаивать таким конфитюром коржи тортов, добавлять в качестве начинки в песочные корзиночки и другую выпечку. Да и вприкуску с чаем — отлично!

• 1,5 кг абрикосов • 1 кг сахара • 20 г ванилина • лимон.

Абрикосы мою, снимаю кожицу, нарезаю пополам, удаляя косточки. Мякоть крупно нарезаю и взвешиваю (должно получиться около 1 кг). Из лимона выжимаю сок, половину смешиваю с сахаром и ванилином, а затем — с абрикосами, накрываю крышкой и оставляю на ночь. Пустившие сок плоды нагреваю на малом огне, добавляю остав-

шийся сок и томлю до мягкости. Сахар должен раствориться. Затем увеличиваю огонь, варю 15 мин., снимая пену. Измельчаю массу погружным блендером. Помешивая,

увариваю до густоты — 20-30 мин. Горячий конфитюр распределяю в стерилизованные банки. Укупориваю металлическими крышками, переворачиваю, укутываю до остывания.

Мария ИЗOTOVA, Белгородская обл.  
На фото — автор







## Смесь для супа

Раньше данную овощную смесь солила в банках, а теперь замораживаю. В таком виде заготовка нравится намного больше за-солённой. Контейнеры выбираю разных размеров, но удобнее всего — компактные, на одну порцию: открыл и переложил в кастрюлю. Набор овощей выбирайте на свой вкус, равно как и их пропорцию.

♦ Морковь ♦ помидоры ♦ лук-порей  
♦ сладкий перец ♦ любая зелень:  
петрушка, укроп, кинза.

Все ингредиенты мою. Овощи чищу. Зелень измельчаю. Лук нарезаю кольцами, перец и помидоры — кубиками. Морковь натираю на крупной терке. Все смешиваю и раскладываю в подготовленные контейнеры. Закрываю крышками и — в морозилку.

### Мой совет

Отдельно замораживаю смесь для окрошки. Для нее нарезаю соломкой свежие огурчики, измельчаю зеленый лук и укроп. В блюдо кладу, не размораживая, и заливаю жидкой основой.

Татьяна ЛАТЫШЕВА, г. Санкт-Петербург.  
Фото автора

«Святые. Заготовки» №9 (77), 7 сентября 2021 г. 16+  
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 ЯЛОВА М.В.  
Учредитель и издатель — ООО «Издательский дом «Толока»  
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.  
Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а. E-mail: ru@toloka.com  
Для писем: Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200; www.toloka.com; E-mail: ru@toloka.com sz@toloka.com  
Подписные индексы (постоянные): П1214 «Подписные издания»  
Официальный каталог АО «Почта России» 11423 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя».  
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 25.08.2021 г. в 16.00 Тираж 85 000 экз. Заказ № 03357  
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 нахождении 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, Dreamstime.com, Rusmediabank.ru.  
Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ.  
Издается с мая 2015 года.  
Выходит один раз в месяц.  
Следующий номер выйдет 5 октября. Не пропустите!

## ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ!

### «ЖЕНЬШЕНЬ — СИЛА ЖИЗНИ»



Завод производитель «Здоровая семья Сибирь» приглашает всех принять участие в социальной программе по оздоровлению граждан.

«ЖЕНЬШЕНЬ — СИЛА ЖИЗНИ»

### СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДО 15 ОКТЯБРЯ 2021 ГОДА

позвоните по телефону горячей линии:

**1 8-800-555-13-36**  
(звонок бесплатный)

**2 назовите уникальный промокод акции 3485**

**3 получите 2 упаковки «Женьшень-сила жизни» СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО**

Доставка почтой России за счет организатора

## ЖЕНЬШЕНЬ — ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ БЕД

Существует ли на свете что-то, одновременно эффективное при анемии, атеросклерозе, диабете и половом бессилии, сердечно-сосудистых отклонениях и множестве других недугов? Вы не поверите, но да, существует! В основе него лежит корень жизни — женьшень.

Сегодня ученые с уверенностью могут сказать, что женьшень действительно продлевает жизнь, молодость и здоровье. Он один способен заменить целую домашнюю аптечку, ведь его мощное целебное воздействие охватывает сразу многие функции организма.

Природа создала женьшень настолько совершенным для планеты человека, что нашей основной задачей стала разработка оптимальной формы растительного комплекса для лучшего усвоения всех его полезных свойств. И такая форма была найдена! Мы перевели биологически активные компоненты женьшеня в мицеллярную форму, получив высокоэффективный витальный фитокомплекс «ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ».

Важно, что за счет сбалансированного состава и правильно подобранной концентрации продукт полностью исключает побочные эффекты и не имеет противопоказаний.

Главный технолог-разработчик комплекса  
«Женьшень — сила жизни» Русских И.В.

Витальный комплекс «ЖЕНЬШЕНЬ-СИЛА ЖИЗНИ»  
взял от природы все, чтобы мгновенно изменить  
вашу жизнь к лучшему!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



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



Дорогие наши, давайте делиться не только рецептами и советами, но и кулинарными, дачными, просто жизненными историями: забавными и откровенно смешными, сентиментальными и трогательными, с ноткой ностальгии и даже, возможно, легкой грусти. Главное, чтобы на душе после прочтения стало хоть чуточку светлее. С нетерпением ждем ваши рассказы!

## Пошли на «каву»!

Есть у жителей моего родного города Берегово магический пароль, не требующий ответа: «Пошли на «каву!».



Это не просто приглашение выпить чашечку кофе. «Кава» для моих дорогих береговчан — стиль жизни, повод поговорить о насущных проблемах и новостях, возможность сосредоточиться и настроиться на рабочий лад, а также расслабиться и помечтать. За «кавой» можно ненавязчиво продемонстрировать обновку, деликатно рассмотреть симпатичных барышень за соседним столиком... Список продолжается до бесконечности.

Утро в береговских семьях начинается одинаково: кто первый встал, тот включает кофеварку. Уже через пару минут дом наполняется волшебным ароматом, и домочадцы идут пить свою первую утреннюю чашечку «кавы». Только после этого ритуала отправляются на работу и по делам.

И вот тут все только начинается! Стоит нашему человеку встретить друзей, коллег или делового партнера — и они направляются в ближайшую кофейню... Следующий выход — ближе к обеду, чтобы быть в тонусе. Еще один — происходит уже во второй половине дня. Теперь функциональность напитка заменяется на его символичность: выпить «каву» надо, чтобы размяться, решить важные и не очень вопросы, просто себя показать и на других посмотреть.

Каждый житель нашего города уверен твердо и непреклонно: настоящую «каву» умеют варить только в Закарпатье, а самую-самую настоящую — в

Берегово. И первое, о чем мечтает береговчанин, «из дальних странствий возвратясь», это не душ или поцелуй любимой, а... Ну, сами понимаете, какая у них там, в далёких краях, может быть «кава»?!

### Так вкуснее!

И уж коль речь зашла о столь чудном напитке, поделюсь своими кулинарными открытиями — с такими добавками он только выигрывает.

**С корицей.** Когда варю кофе, всыпаю молотую корицу по вкусу. А еще лучше — палочку этой пряности вскипятить с молоком и добавить его в уже сваренный кофе.

**С коньяком.** На 200 мл готового кофе вливаю 20-30 мл коньяка. Зимой — отличное согревающее средство, главное — не злоупотреблять.

**С имбирем.** Заливаю 1/4 ч.л. тертого свежего корня имбиря 20 мл кипятка, даю настояться. В это время варю кофе и добавляю процеженный имбирный настой, сахар — по вкусу.

**По-венски.** На порцию кофе — 25-30 мл взбитых сливок. По желанию дополняю тертым шоколадом, цитрусовой цедрой, молотой корицей.

**«Черный лес».** На 250 мл кофе — 4 ст.л. шоколадного сиропа и 2 ст.л. сока вишни. Украшаю взбитыми сливками и тертым горьким шоколадом.

**С кардамоном.** В турку к молотому кофе добавляю 2 зернышка кардамона и варю обычным способом.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ, г. Берегово

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

на e-mail: [sz@toloka.com](mailto:sz@toloka.com)



Уже в продаже

«Делаем сами. Спецвыпуск» №3  
«Вышиваем крестиком:  
подушки»



Вышитые подушки смотрятся оригинально, создают уют. Они никогда не устаревают, хотя и кажутся всего лишь мелочью в интерьере. Не стоит забывать, что подушки — хороший вариант презентации вышитых работ и даже более экономный, чем оформление в багет. Схемы вышивки, собранные в данном спецвыпуске, очень разные по стилю.

Кому-то ближе душевность и простота, другим важно учесть все современные тенденции, а кто-то хочет роскоши — все это вы найдете на страницах издания. Наполните свой дом уютом и теплом!

Скоро в продаже!

«Самобранка» №4  
«Карвинг: 30 мастер-классов для новичков»

❖ Думаете, создать настоящую съедобную картину по силам только опытному кулинару? А вот и нет! Все, что вам потребуется: немного терпения, пара острых ножей и отличное настроение. А мы покажем и расскажем, как вырезать нарциссы из дайкона, хризантему из моркови, боровики из картофеля.

❖ Яркие фруктовые и овощные тарелки не останутся без внимания, а яблочная божья коровка или веселая апельсиновая гусеница порадует малышей.

❖ Хотите удивить друзей и близких необычным праздничным столом, но совсем нет времени на долгую изнуряющую готовку? Карвинг и здесь окажется полезным! Красиво нарезанный сыр, мясо, овощи и фрукты покорят ваших гостей, а любимые салаты, украшенные необычными съедобными композициями, обязательно запомнятся вашим гостям.

**В продаже с 5 октября.**



Реклама, УНП 192173221 ООО «Издательский дом «Толока»

# Подписка в интернете

Дорогие друзья, подписаться на «Сваты. Заготовки» вы можете с любого месяца не выходя из дома на сайте

**toloka24.ru**

(для жителей России скидка по промокоду 2121)

или

**toloka24.by**

(для жителей Беларуси скидка по промокоду SN21).

Подписку можно оформить и в почтовых отделениях.

Сегодня также вышли:

«Домашний», «Народный доктор», «Толока. Делаем сами», «Цветок», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Волшебный», «Сваты», «Домашние цветы», «Наша кухня», «Секреты исцеления» (в России — «Лечитесь с нами»), «Секреты кухни» (в России — «Кухонька Михалыча»), «Психология и Я», «Живу с диабетом», «Тетя Соня», «Вышиваем крестиком: подушки».

Заготовки по Луне  
в сентябре-октябре  
2021 года

Благоприятные дни

8-9 сентября 21-25 сентября  
14-16 сентября 1-2 октября

Неблагоприятные дни

7 сентября 28-30 сентября  
10-12 сентября 3-5 октября

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

Есть вопрос

? В передаче о здоровье врач долго и с энтузиазмом рассказывал о полезном напитке — комбуче. Правда, я так и не понял, где взять этот чудо-эликсир и можно ли приготовить его дома. Очень прошу читателей и экспертов вашего издания поделиться информацией о комбуче. Думаю, не одному мне будет интересно и полезно.

Дмитрий ГЛУШКО, г. Ровно

\*\*\*

? Вместе со Сватами и читателями что мы только не заготавливаем: фрукты, овощи, ягоды! А вы слышали, что можно мариновать... яйца? Хотелось бы попробовать самой этот деликатес и удивить гостей столь необычной закуской. Поможете?

Наталья ДРАЧЕВА, Брестская обл.

\*\*\*

? Много лет назад зять привез из поездки в качестве подарка удивительный деликатес — сало в шоколаде. Долго смеялись и опасались есть, а попробовали — и восхитились: все гармонично, необычно и вкусно. Сколько ни пыталась повторить эксперимент и приготовить на домашней кухне такое угощение — все не то! Уверена, есть особые секреты. Конечно, не рассчитываю, что производители их откроют (это же их бизнес), но, может, есть хозяйшечки, которые смогли докопаться до истины. Давайте поможем друг другу!

Татьяна ЛАПЕЦКАЯ, г. Миоры



# Сумка «Шоколад» снова в продаже: скидка 63% + зонт в подарок!

Теперь в 3 цветах!



Кармашек  
для зонта



Лот 748 821  
коричневый + зонт



Лот  
144 0018 черный + зонт



Лот  
144 0025 бордо + зонт

СКИДКА 63%

~~3490<sup>Р</sup>~~  
**1290<sup>Р</sup>**

Материал: кожа, ПВХ. Размер:  
31x24,5x10,5 см. КНР.



**ВАШ ПОДАРОК**  
при покупке  
любой сумки



## Зонт «Солнечная фантазия»

Крепкий, легкий и стильный зонт надежно защитит от дождя.

Материал: металл, полиэстер. В сложенном виде 23,5 см.  
Диаметр купола: 105 см. КНР.

**НОВИНКА! Теперь сумка в 3 цветах – что выбираете: элегантный коричневый, классический черный или оригинальный бордо?!**

Вам действительно повезло: сумка «Шоколад» разлетается мгновенно – она вечно заканчивается на пике продаж! Нет ничего удивительного: легкая, вместительная, элегантная – эта сумка прекрасно смотрится в любой сезон и в любой ситуации. Выполнена из кожи пэчворк, у нее 2 больших отделения на молниях внутри, 5 карманов снаружи, крепкие ручки и съемный ремешок через плечо.

А самое главное – в сумке «Шоколад» есть потайное отделение внизу, в которое вы сможете убрать зонтик – это защитит ваши вещи от промокания. **И этот зонтик вы получаете В ПОДАРОК!**

**МОЙ МИР**

Звонок по России и с городского,  
и с мобильного **БЕСПЛАТНЫЙ**

**8-800-250-21-76**

код заказа:  
**PM-21-864-ШОК**

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенным платежом оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенным платежом соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: ООО «Мой Мир», ОГРН 1197746473451, адрес: РФ, 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3090. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 31.12.2021 г. при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-21-864-ШОК. Реклама.