

16+

ТОЛОК
№ 03 (53),
МАРТ 2019 Г.

**КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ
ЭКОНОМНОЕ МЕНЮ**

**УКРАШАЕМ БЛЮДА
ГОТОВИМ БЫСТРО**



БЫСТРАЯ ПИЦЦА «СОЛНЫШКО»

С РЫБОЙ И КАРТОШКОЙ

21

9 БУТЕРБРОДЫ БЮДЖЕТНЫЕ «ДЛЯ ИПОТЕЧНИКОВ»

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА
НА ЛЮБОЙ ВКУС:**

- ГРИБНОЙ СУП
- СОЛЯНКА «СЕЛЯНКА»
- РАССОЛЬНИК С ИЗЮМИНКОЙ

НА ЗДОРОВЬЕ:

СЕМЕЧКІ ПРОТИВ КАШЛЯ

**ПЛЮС МАСКА
ДЛЯ РОСТА ВОЛОС**

Заварная пасха

7

УДИВИМ
БЛИЗКИХ
НЕЖНЫМ
ВКУСОМ

Самый
выгодный

**СПОСОБ ПОЛУЧАТЬ
«СВАТЫ НА КУХНЕ» —
ПОДПИСАТЬСЯ!**



ВЕЛИКИЙ ПОСТ В ПРЕДДВЕРИИ ЛАСКИ

4 СОВЕТЫ ВРАЧА: ПОСТ ПО СИЛАМ 4 САМО
4 СЫТНЫЕ ГОЛУБЦЫ 5 ГОРОХОВАЯ КАША
5 КОТЛЕТЫ ИЗ КВАШЕНКИ 5 «ШУБА» С ЛЕ

СЛОВО СПЕЦИАЛИСТУ: ДИЕТОЛОГ О ПОЛЕЗНЫХ



Сваты на кухне

Мы уже вовсю готовимся к встрече Светлой Пасхи, заранее распределив, кто за что отвечает. Степаныч отправился на дачу, чтобы привести в порядок дом, убрать на участке. Михалыч — ответственный за покупку сувениров для крестников, а вот кумовьям решили подарить подписку на «Сваты на кухне» на второе полугодие: каждый месяц издание будет напоминать о нас, Сватах. Да и в период заготовок пригодится, ведь вы, дорогие хозяйшкы, поделитесь своими фирменными рецептами маринадов да солений? Марго с внуками готовятся украшать стол и дом да яйца красить — это раньше в помощь была луковая шелуха, а сейчас чего только не придумают ушлые маркетологи! Не крашенки получаются, а настоящие выставочные экспонаты!

Любаша отвечает за куличи и праздничный стол. С Чистого Четверга начинается готовку и всех отправляет из дому, чтобы не было суеты и под ногами чтоб никто не путался. Так и в прошлом году было: уехал Михалыч к родственникам, Любаша куличи приговорила, глазурью покрыла и тут поняла, что кондитерская посыпка закончилась. В магазин не побежишь — вторая партия куличей в духовке зарумянивается. Подумала, что зря Михалыча «эвакуировала»... А тут взгляд упал на стол с конфетницей, наполненной разноцветными карамельками. Не зря Любаша наша славится своими кулинарными фантазиями: положила в два пакета горсть разноцветных конфет (без начинки) да поколотила молоточком в крошку — получилась оригинальная и яркая замена традиционной посыпке.

Дорогие наши! А у вас есть такие простые, но очень нужные кулинарные находки? Делитесь хитростями с нами и нашими читателями! И непременно принимайте участие в конкурсе «Щедрая хозяйшкы» — будем вместе удивлять гостей и баловать родных вкусными блюдами!

Подписка-2019

Дорогие наши!
С 1 апреля можно оформить подписку на «Сваты на кухне» на второе полугодие 2019 года.
Помните, что подписка — самый удобный способ получать издание!

Все мы знаем, что майонез — продукт не самый полезный, но отказаться от него так сложно... Я думаю так: если уж есть майонез, то качественный. А проверить его качество можно так же, как и творога: капнуть на майонез немного йода, перемешать и посмотреть — если потемнел, значит, производитель сэкономил, и продукт «химический».



Михаил Михайлович

Поддерживаем организм

Весна — время для души приятное, а вот для организма — тяжелое. Запасы витаминов истощились, организм перестраивается на новый ритм, иммунитет ослаблен. Мой врач сказал, что весной нам как никогда нужны оме-

га-3 жирные кислоты, поэтому рыбный день теперь желательно устраивать не один, а два-три раза в неделю. А еще добавить в рацион 2-3 грецких ореха в неделю и салат на льняном масле. Врач сказал — я исполняю!



Любовь Сергеевна

Подсказать, как разрезать целую рыбу на абсолютно одинаковые кусочки? Прикладываю к тушке нож плашмя, делаю засечки вдоль края лезвия, а потом разрезаю рыбу по этим засечкам — получаются идеально ровные кусочки!

Сырные эскимо

Сыр нарезаю прямоугольными брусочками, в каждый вставляю палочку от мороженого. Панирую заготовку сначала в муке, потом во взбитом яйце, а после — в панировочных сухарях (удобно опускать сыр в стакан с панировкой, придерживая его за палочку). Держу за палочку, опускаю в кипящее масло, обжариваю. Получается оригинальная закуска, подавать которую советую с соусом.



Всего за 5 минут сделал универсальную вешалку из подручных материалов! На прищепки с одной стороны нанес жидкие гвозди, а затем приклеил их на деревянную дощечку на стене. Теперь Марго на эти прищепки то прихватку повесит, то полотенце кухонное, то свои кулинарные заметки, написанные на небольших листочках.



Анатолий Степанович

Дело мастера боится!

Все у нас в семье любят бедрышки, запеченные в духовке на решетке, но никому не нравится потом эту решетку мыть. Чтобы упростить задачу, на губке для мытья посуды до жесткого края сделал надрезы вдоль и поперек так, чтобы получились квадратики со стороной, равной промежутку между прутьями решетки. Такой модалкой намного легче мыть любые предметы, состоящие из прутьев.



Маргарита Петровна

Люблю деревянные разделочные доски, но они так легко впитывают запахи и частицы продуктов! Чтобы очистить и продезинфицировать доску, посыпаю ее солью и растираю половинкой лимона. Если есть трудновыводимые пятна, оставляю доску с лимонно-солевой смесью минут на 10, а затем промываю водой. После такого «скраба» доска как новая!

Маска против авитаминоза

Зимой кожа страдает от обезвоживания, становится бледной и «шершавой». Чтобы ее восстановить, придать свежесть и эластичность, регулярно делаю витаминные маски.

Одна из любимых — смешанные в равных количествах пюре из банана, яблока и моркови. Если получается слишком густой, разбавляю оливковым маслом.

Молоко — помощник: для чего в нем замачивать продукты

Подчеркнуть и даже исправить вкус продуктов можно, просто замочив их на некоторое время в молоке.

Батон для фарша



котлеты сочные, мягкие и лучше держат форму

Пересоленная сельдь



станет нежнее, концентрация соли снизится

Кислый творог



вкус восстановится, творог станет нежнее

Жесткое мясо



станет мягче, сочнее и намного вкуснее

Мясо для отбивных



готовые отбивные будут просто таять во рту

Сушеные грибы



приобретут насыщенный и нежный вкус

Заветренный сыр



«реанимация» сделает сыр заметно мягче

Филе рыбы



получим сочное филе в золотистой корочке

Внимание, конкурс!

«Щедрая хозяйюшка»

Дорогие наши, спешим вам напомнить, что наш конкурс «Щедрая хозяйюшка» набирает обороты. Столько интересных рецептов уже ждут своего звездного часа, но мы уверены, что и вы достойны называться щедрой хозяйюшкой. Именно ваших конкурсных писем нам не хватает. Поэтому, пока вы еще не утонули в дачных хлопотах, поторопитесь написать нам и, быть может, именно ваш рецепт принесет вам победу. Не стесняйтесь: обязательно расскажите, почему именно этот рецепт достоин победы по вашему мнению, а также о том, откуда он появился, что говорят о нем ваши родные и близкие. А если с приготовленным конкурсным блюдом связана какая-то интересная история — тем лучше, и ее нам непременно поведайте. После этого присядьте за стол вместе с близкими, возьмите в руки свой кулинарный шедевр, мило улыбнитесь, потому что скоро станете знаменитыми, и сделайте фото на память — это приблизит вас к победе еще больше. Но и без фото рецепты ценны!

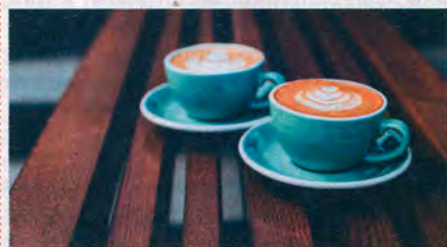
Поборются есть за что:

за 1 место — 3000 руб., за 2 место — 2000 руб., за 3 место — 1000 руб.!

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне. Конкурс» или электронный адрес: snk@toloka.com

Конкурсные письма принимаем до 1 октября 2019 года, в новогоднем номере объявим победителей, а подарки отправим не позднее 1 февраля 2020 года. И не забудьте указать свои данные (см. стр. 30) — гонорар получит автор каждого опубликованного рецепта!

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



• Секрет вкуса •

Кофе с... солью

Подруги любят заходить ко мне на чашечку кофе. Говорят, ароматнее напиток никто не готовит. А я и не скрываю секрета: когда варю кофе, добавляю в него по щепотке морской соли и корицы. Попробуйте — и убедитесь сами!

Тамара ДЕМЕШКО, г. Витебск

ЖДЕМ ПИСЕМ!

А вы знаете секрет глазури для куличей, чтобы она не трескалась при нарезании? Или, может быть, после Пасхи из оставшейся выпечки и крашенок готовите отменные, но экономные блюда? Тогда мы, все Сваты, вместе с читателями предлагаем стать нашим автором и поделиться домашними кулинарными хитростями и советами! Присоединяйтесь к нашей большой и многонациональной семье — вместе будем готовить вкуснее, экономнее и быстрее!

Напоминаем наш адрес для писем: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или электронный адрес: snk@toloka.com



• Секрет мягкости •

Сода для мяса

Муж признается, что мясо у меня всегда хорошо получается, каким бы жестким оно ни было: на столе всякий раз мягкий и сочный продукт. А все благодаря маме. С ее подачи мариную мясо в готовой горчице (хорошенько смазываю кусок и оставляю в холодильнике на 2-3 часа) или обваливаю в пищевой соде, которую через час-полтора тщательно смываю. Затем готовлю как обычно.

Жанна ВЕТОШКИНА, г. Витебск



Советует специалист

Пост — по силам

Как питаться в Великий пост, предполагающий полный отказ от пищи животного происхождения, чтобы не навредить организму, советует врач общей практики Владимир ПАШКОВИЧ из аг. Язно Витебской обл.

Дорогие наши! Великий пост продлится до 27 апреля, а Пасху (православную) будем праздновать 28 апреля, католическую — 21 апреля. Мы, Сваты, пост соблюдаем, тем более что с читательскими рецептами это проще, чем было ранее, когда для разнообразия меню чего только ни придумывали, а в итоге сидели на кашах да на соленьях. Помните, что пост — это не диета, а воздержание, средство борьбы с искушениями. Давайте вместе готовиться к встрече главного праздника — Воскресения Господня.

Фирменное меню

Всегда соблюдаю посты и у меня, понятное дело, есть несколько фирменных рецептов постных блюд. Хочу поделиться ими с читателями.

Камы из бобов

Бобы замачиваю на ночь в холодной воде, а утром, слив воду, отвариваю до готовности. Очищаю остывшие бобы от кожицы и пропускаю через мясорубку. Мелко нарезаю лук (количество — по вкусу) и обжариваю на растительном масле. Соединяю бобовую массу с обжаренным луком, солю и формую клецки или оставляю в виде пюре. Очень сытное блюдо.



Фото Нины ПИКАРЕНКО

Самодельные мюсли

Это очень вкусное и питательное блюдо, источник ценных веществ.



Пшеничные зерна перебираю, промываю, несколько раз сливая воду. Заливаю теплой водой и оставляю на ночь в кухне. Утром воду сцеживаю, пшеницу накрываю полотенцем и ставлю в теплое место. Уже на следующий день из зерен появляются ростки. Их отрываю и смешиваю с промытым изюмом, курагой, любимыми орехами.

Сытные голубцы

Сухие грибы замачиваю и отвариваю, пропускаю через мясорубку, смешиваю с обжаренным луком и натертым сырым картофелем или отварным рисом, солю и перчу по вкусу. Заворачиваю в капустный лист, отваренный до

полуготовности, обжариваю на растительном масле и тушу с добавлением небольшого количества воды и томатного соуса.

Тамара КАСАТАЯ,
аг. Язно Витебской обл.

Комментирует специалист

- ❖ Камы из бобов действительно очень сытное блюдо, богатое белками и аминокислотами. Отлично подойдет для обеда в сочетании с легким овощным салатом.
- ❖ В пророщенной пшенице количество полезных веществ возрастает в несколько раз по сравнению с обычными зёрнами. Это самый питательный завтрак, придающий энергию и способный омолодить организм.
- ❖ Такие голубцы вы можете есть очень редко, не чаще раза в неделю. Дело в том, что грибы, будучи тяжелой белковой пищей, в сочетании с крахмалом (картофелем и рисом) перегружают все пищеварительные системы организма.

Евгения НИКОНОВА, диетолог, г. Брянск

Постные дни

✂ Строгий пост

🍲 Вареная пища

без масла

🍷 Разрешение на вино

🌿 Разрешение на растительное масло

🐟 Разрешение на икру

🐟 Разрешение на рыбу

🍷 Скоромная трапеза

без мяса

МАРТ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|---|
| | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| ✂ | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| ✂ | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| ✂ | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

АПРЕЛЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ✂ | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| ✂ | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 | 🍷 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

1. В основе рациона — крупы, грибы, овощи и фрукты, хлеб желательно из муки грубого помола; семечки, орехи и авокадо — источник ненасыщенных жирных кислот. Для заправки — растительные масла, в том числе льняное, кунжутное и другие с добавлением лимонного сока.

2. Чтобы восполнить дефицит белка, в рацион следует включать продукты, богатые растительным белком, — фасоль, сою, горох, бобы, орехи и грибы. При этом следить, чтобы они не вызывали неприятных ощущений (метеоризм и т.п.). Те, на которые организм реагирует, лучше эти продукты из рациона исключить или ограничивать до минимума.

3. Самые сытные из постных блюд — бобовые. Максимально приближены по составу к животным белкам гречка, киноа и соя. Соевые продукты — достойная альтернатива обычному молоку, творогу и сыру. Кальция много в листовой зелени, арахисе и кунжуте, богаты им отруби и мед.

4. Утро желательно начинать с каши на воде (рисовая, гречневая, овсяная, пшенная) с добавлением кусочков свежих фруктов или сухофруктов. Такие каши обволакивают желудок и заставляют его правильно работать.

5. Исключите любые злоупотребления — пряности, кислую, острую, соленую или сладкую пищу. Вместо сахара используйте мед, фруктовую пастилу и сухофрукты.

6. Из напитков разрешены травяные чаи и настои, чай и кофе в умеренном количестве. Рекомендую пить больше воды.

7. Питание должно быть частым — от 4 до 6 раз в день, но дробными порциями.

8. Главное требование — мера, потому что неумеренное потребление даже разрешенных в пост продуктов (хлеба или крупы, например) может привести к набору веса.



Такой вкусный Великий пост

Главная цель — очищение тела и души, то есть ограничение в пище и воздержание от плохих мыслей и поступков. Но пост — не голод. Рецептами полезных и вкусных блюд делятся супруги Владимир и Инна ПАШКОВИЧ из аг. Язно Витебской обл.

Котлеты из квашенки

К 1 л квашеной капусты вместе с рассолом добавляем щепотку сахара, 1 ч.л. соды, 2 ст.л. крахмала, 0,5 ст. муки (может понадобиться чуть больше) и тщательно перемешиваем. Если масса получится жидкой, выпекаем как оладьи, если густой — формует котлеты. Обжариваем на растительном масле по 5 мин. с каждой стороны. Сразу, добавив немного воды, тушим в сковороде под крышкой 2-3 мин.



• Наш совет •

Если квашеная капуста изначально нарезана крупно, дополнительно измельчаем.

Гороховая каша «Дружба»



1 ст. гороха промываем и замачиваем на ночь в воде. В глубокой сковороде обжариваем на растительном масле много лука (2-3 крупные головки), на него выкладываем отцеженный горох, сверху — промытый рис (0,5 ст.), вставляем в него 4 зубчика чеснока. На 2-2,5 ст. воды добавляем 2-2,5 ст.л. кетчупа или томатного соуса и соль по вкусу. Заливаем подготовленные продукты, чтобы вода покрывала их на 1-1,5 см. Накрываем крышкой и ставим на маленький огонь. Тушим до готовности, при необходимости добавляя воду. Подаем вприкуску с солеными огурцами.

«Шуба» с солеными грибами

Это аналог селедки под «шубой», только селедку заменяем солеными грибами. Выкладываем салат слоями, каждый промазывая постным майонезом: нарезанные соленые грибы, мелко нарезанный лук и натертые на крупной терке отварной картофель, отварная морковь и отварная свекла. Украшаем зеленью.

Тыквенные маффины

300 г тыквы отвариваю, измельчаю в блендере в пюре, добавляю 1 ст.л. сахара, щепотку соли, 1 ч.л. разрыхлителя теста и 4-5 ст.л. муки, хорошо перемешиваю. Формочки для маффинов смазываю растительным маслом, раскладываю тесто и выпекаю в духовке 20-25 мин.

Римма ИВАНОВА,
г. Сланцы

Картофельная «бабка»

0,5 кг картофеля натираем на мелкой терке, вливаем кипящую воду (1:1), солим и перчим по вкусу и перемешиваем. Раскладываем полученную массу в горшочки и запекаем в духовке под крышкой 40-50 мин. при 180-200 град.

• Наш совет •

В картофель можно добавить обжаренные по отдельности лук и грибы (свежие или замороженные).

Кому пирог, кому коврижка

Соединяем 1 ст. воды или остывшего чая (для цвета), 1 ст. сахара, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом, 0,5 ст. растительного масла, всыпаем столько муки, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. Перекладываем в форму, смазанную растительным маслом и посыпанную манной крупой. Выпекаем 40 мин. при 180 град.

• Наш совет •

Чтобы разнообразить вкус пирога, в тесто можно добавить мед, семечки, орешки, курагу, мак. Если тесто сделать чуть погуще, добавив 1 ч.л. разрыхлителя, 2 ст.л. какао, мед, изюм и пряности (щепотку смеси для глинтвейна или корицу с молотой гвоздикой), получится коврижка.

Конфеты «ПП»

0,5 ст. нута замачиваю на 8 часов, заливаю свежей водой и варю 1,5 часа, промываю. Распариваю 150 г чернослива в горячем чае. В блендере измельчаю нут, чернослив и мед, добавляю обжаренный арахис и перемешиваю. Мокрыми руками формую конфеты и обваливаю в какао или кунжуте.

Виктория ХАРИНА,
г. Ростов-на-Дону

Рецепты записала Нина ПИСАРЕНКО.

На фото — Свято-Преображенская церковь в аг. Язно, которую никогда не закрывали более чем за 110 лет существования

• Эксклюзивные рецепты •

Бабка «Снежная»...

Моя бабушка, Екатерина Павловна, в свое время работала гувернанткой в Санкт-Петербурге и оттуда привезла рецепт необычной пасхальной «бабки» «Снежной» (белоснежной на разрезе — отсюда и название) и «Хлебной» (хлебно-карамельного цвета на разрезе). Нам, внукам, такая двойная выпечка очень нравилась, но из всех только я запомнил рецепт и всегда пеку «бабку» к Пасхе. Это оригинальное праздничное блюдо в своем роде эксклюзив — у нас в округе, по крайней мере, такую никто печь не умеет. Когда спрашиваю рецепт, шучу, что все права отныне передал «Сватам на кухне»!

• 6 белков • 1 ст. сахара • 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом • 1 ст. картофельного крахмала • 1/3 ст. муки • растительное масло.

Взбиваю белки с сахаром, пока они не увеличатся в объеме в 2-2,5 раза (если в перевернутом виде масса не выливается, готово). Добавляю соду и крахмал, перемешиваю. Всыпаю муку, чтобы «бабка» не осела, снова перемешиваю. Перекладываю тесто в высокую форму, смазанную растительным маслом, ставлю в разогретую духовку и выпекаю 40 мин. при 180 град. «Бабку» сразу из духовки не достаю, а полностью в ней охлаждаю.

...и «Хлебная»

• 6 желтков • 6 яиц • 1 ст. сахара • 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом • 1 ст. панировочных сухарей • 1/3 ст. муки • растительное масло.

Желтки и яйца с сахаром хорошо взбиваю миксером, добавляю соду и панировочные сухари, перемешиваю. Всыпаю муку и снова перемешиваю. Выкладываю тесто в высокую форму, смазанную растительным маслом, ставлю в разогретую духовку. Выпекаю 40 мин. при 180 град. Охлаждаю «бабку» в форме.

Владимир ПАШКОВИЧ,
аг. Язно Витебской обл.

Красим яйца

Сырые яйца комнатной температуры смачиваю водой, обваливаю в сухом рисе и плотно обматываю марлей. Перекладываю в кастрюлю луковую шелуху, заливаю водой и солю, затем опускаю яйца. Довожу до кипения на среднем огне и варю на малом огне 35-40 мин. Заливаю холодной водой, снимаю марлю.

Антонина КОТЬ,
г. Воронеж



В этом году Пасха у православных христиан — 28 апреля, у католиков — 21 апреля. А потому во всех домах в Светлое Христово Воскресение будет накрыт стол, конечно же, и у нас, Сватов. Пасха — особый день, он наполнен Светом, Теплом и Любовью. По традиции собирается вся семья: родители, дети, внуки, крестники и кумовья. Все обмениваются добрыми пожеланиями, дарят друг другу теплые объятия и искренние улыбки. С праздником!



«Паскуалина»

пасхальный итальянский пирог

Пирог со шпинатом — пасхальное блюдо из Генуи. Количество рассчитано на размер формы диаметром 26 см. Я выпекала в форме размером 19 см, количество, соответственно, пересчитала. Пасхальные блюда обычно ассоциируются с чем-то сладким (куличом, кексом в виде ягненка), яйцами и творожными изделиями. А в приморской области Лигурия (Италия) традиционное пасхальное блюдо — это несладкий слоеный пирог. Изначально замысел пирога очень символический, но сейчас всех правил придерживаются, наверно, только идейные итальянские бабушки. В нем фигурирует символ Троицы: свежий творог, пармезан и тертый выдержанный овечий сыр. Слоеное тесто перемешивают с вареным шпинатом, свекольной ботвой и молоком, а самих слоев должно быть непременно тридцать три — по числу земных лет жизни Христа. В лигурийский пирог обязательно запекают четыре целых крутых яйца — своеобразный символ четырех евангелистов: Матфея, Луки, Иоанна и Марка.

Для теста: • 800 г муки • 40 мл оливкового масла • 450 мл воды • соль — по вкусу.

Для начинки: • 600 г творога (рикотты)

• 5 яиц • 60 г пармезана • 1 кг шпината

• 1 ч.л. сушеного майорана • перец • соль — по вкусу • оливковое масло.

Соединяю муку, соль, масло, добавляю воду и замешиваю эластичное тесто руками (в хлебопечке). Разделочную доску слегка присыпаю мукой. Тесто делю на 8 частей, формую шарики, накрываю влажным полотенцем и оставляю на 30-40 мин. В это время готовлю начинку: шпинат промываю (можно взять замороженный) и перекладываю на сковороду, немного прогреваю. Затем прожариваю и отжимаю, измельчаю. В миску разбиваю одно яйцо, добавляю натертый пармезан, соль, перец и хорошо перемешиваю. Перекладываю нарезанный шпинат и рикотту, перемешиваю, пробую на вкус, при необходимости подсаливаю и перчу.

Один шарик теста раскатываю максимально тонко, затем аккуратно растягиваю руками. Круг должен быть намного больше размера диаметра формы. Перекладываю его в форму, смазанную маслом, так, чтобы свисал с бортиков. Слегка промазываю тесто оливковым маслом. Затем тонко раскатываю и сверху выкладываю следующий слой, снова промазываю маслом. Всего делаю четыре слоя. Поверх четвертого — начинка, в ней ложкой делаю 4 углубления и в каждое вби-



ваю яйца так, чтобы не повредить желток, солю. Оставшиеся 4 шарика теста тонко раскатываю и таким же способом выкладываю на начинку, обязательно промазывая каждый слой маслом. Лишнее тесто обрезаю. Края заворачиваю в форму и защипываю.

Чтобы пирог получился более воздушным, беру трубочку для коктейля, разрезаю по диагонали (делаю острый кончик), аккуратно прокалываю им слой теста.

Надуваю пирог, как воздушный шарик, и сразу ставлю в духовку, иначе сдуется. Выпекаю в духовке при 180 град. (160 град. с конвекцией) около 40-45 мин.

Галина ДАВЫДОВА,
г. Москва. Фото автора

Проверяем дрожжи

Готовлю небольшую порцию опары на свежих дрожжах и посыпаю ее мукой, оставляю в теплом месте для подъема. Если через 30 мин.

не появятся трещины, то качество дрожжей плохое. Если появятся значительно раньше указанного времени, то дрожжи хорошие.

Наталья
НОВОСЕЛЬЦЕВА,
г. Чехов

Творожная пасха

с апельсиновыми цукатами

Творожную заварную пасху готовлю только из качественных домашних продуктов: творога, сметаны, сливочного масла, яиц — и все свежее, только что с рынка. В тесто кладу побольше орехов и цукатов — последние зимой заготавливаю из апельсинов, когда остается много цитрусовых корок.

♦ 600 г творога ♦ 4 желтка ♦ 1 ст. сахара
♦ 100 г сливочного масла ♦ 200 г сметаны
♦ 200 г апельсиновых цукатов ♦ 1 ст. измельченных ядер грецких орехов (миндаль) ♦ ванилин — по вкусу.

Для цукатов: ♦ 5 толстых апельсиновых корок ♦ 3 ч.л. соли ♦ 1 ст. сахара ♦ 2 ст.л. сахарной пудры ♦ щепотка лимонной кислоты ♦ 1 ст. воды.

Творог протираю через сито, смешиваю с желтками, мягким маслом и ванилином. Сметану взбиваю с сахаром, соединяю с творожной массой и ставлю на средний огонь. Как только появится первый пузырек, снимаю кастрюлю с плиты. Орехи обжариваю на сухой сковороде, затем измельчаю их вместе с цукатами, добавляю в творожную массу и перемешиваю. Выкладываю в застеленную влажной марлей форму для пасхи, ставлю в миску под гнет и в холодильник на ночь. Утром достаю пасху на блюдо и посыпаю измельченными цукатами.

Для цукатов корки от апельсинов вымачиваю в холодной воде 3 дня, меняя воду дважды в день. Затем отвариваю 10 мин. в 2 л воды с 1 ч.л. соли. Промываю холодной водой и снова варю таким же способом, промываю еще два



раза. Нарезаю корки соломкой, заливаю горячим сиропом из сахара и воды, варю, помешивая, пока сироп не выкипит (около 40 мин.). В конце варки добавляю лимонную кислоту. Прозрачные цукаты просушиваю на бумаге 5 часов, обваливаю в сахарной пудре и храню в герметичной стеклянной банке.

• Мои советы •

♦ Чтобы окрасить цукаты в зеленый цвет, измельчаю блендером 200 г шпината, варю его 30 мин. в 1 ст. воды. Процеживаю жидкость и добавляю ее в сироп.

♦ Чтобы окрасить цукаты в красный цвет, натираю на средней терке сырую свеклу, варю час под крышкой в 2 ст. воды с 0,5 ч.л. лимонной кислоты. Процеживаю жидкость и добавляю ее в сироп.

Ирина ЛЮБИМОВА, п. Дубовое Белгородской обл. Фото автора

Крашенки «Необычайные»

Искала новые идеи окрашивания яиц и мне очень понравилась именно эта. Если добавить больше терпения, чем было у меня, и фантазии — у вас могут получиться необыкновенные рисунки на яйцах. Меня хватило только на треугонички, хотя и так получилось очень даже интересно.

♦ Куриные яйца (с белой скорлупой) ♦ изолента (медицинский лейкопластырь) ♦ красители перламутровые (пастообразные). Яйца кладу в кастрюлю, заливаю водой и варю 10 мин. Подготавливаю красители, залив их в упаковке теплой водой на 2-3 мин., затем от упаковки отрезаю

уголок. Горячее яйцо достаю из воды, немного охлаждаю и наношу несколько капель светлого красителя (в данном случае желтого), растираю по яйцу руками (в перчатках!). Даю красителю высохнуть (около 2-3 мин.).

Приступаю к украшению яиц: изоленту (лейкопластырь) нарезаю небольшими треуголичками, обклеиваю ими яйцо. Затем капаю на яйцо красителем более темного цвета (у меня — красный) и снова растираю его по яйцу. Даю красителю полностью высохнуть. Треуголички изоленты (пластыря) отклеиваю от яиц — вот и получается красивый, яркий рисунок!

Елена КАЛИНИНА,
г. Краматорск. Фото автора



Кулич «Как у мамы»

Для теста: ♦ 500 г муки ♦ 15 г сухих дрожжей ♦ 5-6 желтков ♦ 250 мл молока ♦ 120 г сливочного масла ♦ 150 г сахара ♦ 100 г изюма ♦ 1,5 ст.л. растительного масла ♦ упаковка ванилина ♦ щепотка соли.

Для украшения: ♦ упаковка готовой сахарной глазури ♦ сладкий попкорн ♦ кондитерская посыпка.

Желтки с сахаром взбиваю миксером до гладкой массы. Молоко подогреваю до состояния парного, муку просеиваю с ванилином и солью сквозь мелкое сито. Изюм заливаю кипятком и оставляю на 10 мин., после чего сливаю воду и хорошо просушиваю его на бумажном полотенце. Подсохший изюм обваливаю в муке. Готовлю опару: в теплом молоке распускаю дрожжи, добавляю 1 ст.л. сахара и 2 ст.л. просеянной муки, хорошо перемешиваю венчиком, накрываю полотенцем. Оставляю в теплом месте на 15-20 мин. до увеличения в объеме. В подошедшую опару, поочередно, постоянно помешивая венчиком, вливаю желтки с сахаром и растительное масло. Затем добавляю размягченное сливочное масло, в несколько приемов всыпаю мучную смесь и уже вручную вымешиваю мягкое эластичное тесто, которое не должно прилипать к рукам (долго не вымешиваю). Собираю в шар и оставляю в теплом месте на 40-50 мин., затем вмешиваю изюм и раскладываю тесто на 1/3 в формы для выпечки куличей, смазанные сливочным маслом. Оставляю в теплом месте до появления верхней шапочки. Затем ставлю в разогретую до 100 град. духовку, через 10 мин. перевожу температуру до 180 град. Выпекаю куличи до готовности около 30-40 мин.

Сахарную глазурь готовлю по инструкции, указанной на упаковке. Готовые куличи охлаждаю до комнатной температуры, затем покрываю сахарной глазурью. Украшаю попкорном и посыпкой.



Светлана КОРОЛЕВА,
г. Москва. Фото автора

• Секрет экономии • Откровенный разговор

Дорогие наши хозяйюшки, а давайте начистоту? Согласитесь, в наше время хочется сберечь каждую копейку, особенно когда есть возможность получить тот же результат, но за меньшие деньги.

Мы, например, с весны начинаем на окнах выращивать не только рассаду к дачному сезону, но и зелень — лук, укропчик, кресс-салат. Практически никаких затрат, а как глаз радуется яркому цвету, да и всегда есть чем приправить блюда. И вам советуем потратить один вечер, рассадив семена и луковицы, а потом только удивляться результату.

И еще один дельный совет: обязательно оформите подписку на «Сваты на кухне» на второе полугодие 2019 года — и выгодно (ведь в рознице цена может расти, а у вас уже заранее все оплачено!), и удобно — почтальон принесет вам издание прямо домой!

Выписывайте «Сваты на кухне» и берегите квитанцию об оплате — в следующем номере узнаете условия новой подписной акции!

Подписные индексы: 04090 «Каталог российской прессы», 41596 «Пресса России», П1212 «Почта России».

Суперзапеканка

Когда с ужина остается вареный рис, смешиваю его с мелко нарезанным помидором, солю, перчу. Заливаю яйцом, взбитым с молоком и смешанным с натертым на мелкой терке сыром. Запекаю в духовке при 180 град. до готовности.

Екатерина САВКИНА,
г. Могилев



Неожиданно

Пончики «Имбирные»

- 3 яйца • 1 ст. молока • 550 г муки • 2 стл. сахара • 35 г свежих дрожжей • 1 ч.л. соли
- 60 г маргарина • 4-5 см корня имбиря
- 0,5 ст. сахарной пудры • растительное масло — для фритюра.

Молоко нагреваю, растапливаю в нем маргарин, добавляю соль и сахар, вбиваю яйца, перемешиваю. В слегка остывшую смесь кладу дрожжи, перемешиваю до их растворения. Постепенно всыпая муку, замешиваю тесто, добавляю натертый имбирь и

хорошо вымешиваю. Даю подойти в теплом месте, обминаю, снова вымешиваю и делю на шарики размером с яйцо. Делаю дырочку в центре каждого, немного растянув и покрутив на пальце заготовку. Даю им еще раз подняться (35 мин.) и готовлю в раскаленном фритюре до красивой золотистой корочки. Достая, обсушиваю салфеткой и обваливаю пончики в сахарной пудре.

Лека САН, г. Чебоксары. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Ох и любите же вы, дорогие читатели, соблазнять меня своими рецептами! Читаю, а слюни сами текут. Пончики должны получиться просто чудесные, немного пряные. Если вы, например, растопите шоколад и опустите выпечку в горячую ароматную массу — откроете для себя еще более интересный вкус. А чтобы жизнь вам совсем не казалась грустной, порция глинтвейна была бы вполне уместна к такому десерту. Или хотя бы теплое молоко.

Тито КЕОСЯН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург



Жареный рис с яйцом

- 1,5 ст. риса • 3 яйца • 150 г зеленого горошка (замороженного или свежего)
- 2 зубчика чеснока • 3 ст.л. соевого соуса • несколько перышек зеленого лука
- перец • растительное масло • соль.

Рис отвариваю в подсоленной воде до готовности, откидываю на дуршлаг и оставляю, чтобы стекла лишняя жидкость и рис остыл. Горошек отвариваю 5 мин. в подсоленной воде. Яйца немного взбиваю вилкой. На сковороде разогреваю масло, выливаю яйца и обжариваю до готовности, помешивая. Перекладываю в тарелку. В другую сковороду с раскаленным маслом выкладываю рис, перчу, добавляю измельченные чеснок, лук и жареные яйца, всыпаю горошек, вливаю соевый соус и обжариваю, помешивая, еще 3 мин.

Наталья ВАТОЛИНА, г. Ижевск

Рогалики «Нежные»

- 50 мл теплого молока • 50 мл теплой кипяченой воды • 1 ч.л. сухих дрожжей • 2 ч.л. сахара • 30 г сливочного масла • 200 г муки • соль.
- Смешиваю молоко и воду, всыпаю сахар и дрожжи, оставляю на 15 мин. Всыпаю смешанную с солью муку, замешиваю эластичное тесто и добавляю размягченное масло, перемешиваю 5 мин. Накрываю тесто влажным полотенцем и оставляю в тепле на 1-1,5 часа до увеличения вдвое. Затем раскатываю в круг, вырезаю треугольники и формую рогалики. Накрываю и оставляю еще на 20 мин. Смазываю желтком и посыпаю маком, сахаром или семенами кунжута. Выпекаю в духовке при 180 град. 20 мин.

Екатерина СЕМИБРАТОВА,
г. Ставрополь. Фото автора



Бисквит «Вкусный»

• 3 яйца • 100 г муки • 60 г крахмала • 160 г сахара • ванилин • 1 ч.л. разрыхлителя теста • 60 г сахарной пудры • любое варенье • сливочное масло.



Отделяю белки от желтков. Белки с сахаром взбиваю миксером до увеличения в 3 раза. Добавляю желтки и снова взбиваю. Всыпаю разрыхлитель, ванилин, муку, крахмал, аккуратно перемешиваю ложкой. Выливаю тесто на застеленный бумагой для выпечки (смазанной сливочным маслом) противень и выпекаю при 180 град. 20 мин. Остужаю, разрезаю бисквит пополам, середину смазываю вареньем и соединяю. Посыпаю сахарной пудрой и подаю к столу.

Равана МОВСУМОВА, д. Верховье, Карелия

Рассольник с изюминкой

Хочу поделиться своим рецептом рассольника. Знаю, сколько хозяек, столько и рецептов. И у каждой свои изюминки. Все продукты беру произвольно из расчета на литровую кастрюлю (семья маленькая).

Свинину на косточке промываю и заливаю холодной водой, добавляю немного соли и нарезанную луковицу. Ставлю на умеренный огонь, довожу до кипения, снимая накипь. Убавляю огонь и даю мясу свариться. Тем временем в другой кастрюле промываю перловку (4-5 раз), заливаю водой, ставлю на огонь и варю до полуготовности. Готовое мясо достаю из кастрюли, лук выбрасываю. Доливаю 0,5 ст. холодной воды и довожу до кипения, добавляю нарезанный кубиками картофель и перловку.

На сковороде с растительным маслом



обжариваю измельченную луковицу и морковь, натертую на крупной терке. Добавляю нарезанный маринованный огурец и немного кетчупа. Обжариваю, вливаю огуречный рассол по вкусу. Накрываю крышкой и даю потемнеть на медленном огне 3-4 мин. В кастрюлю кладу перец горошком и душистый, молотую гвоздику и лавровый лист. Затем

— нарезанное мясо и готовую зажарку, довожу до кипения. Пробую на соль и кислоту и выключаю. Даю рассольнику настояться. Подаю со сметаной или майонезом.

Вера ГУРУЛЕВА, г. Сморгонь. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Очень достойный суп должен получиться. Вообще рассольник — самое вкусное первое блюдо из всех первых блюд на свете. Ни убавить ни отнять, разве что могу посоветовать экспериментировать с пряностями. А любители попостнее могут сварить рассольник на курином мясе.

Тимо КЕОСЯН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

Бутерброды «Бюджетные»

(для ипотечников)

• Отварная свекла • майонез • 100 г сыра • 2 зубчика чеснока • любая зелень • соленый огурец — для украшения • ржаной хлеб.

Хлеб нарезаю треугольниками (можно слегка обжарить). Свеклу натираю на крупной терке, сыр и чеснок — на мелкой. Зелень измельчаю. Все ингредиенты для намазки смешиваю, заправив майонезом, выкладываю на хлеб. Украшаю бутерброды нарезанным огурцом. Приятного аппетита!

Ольга ВЕРШИННИНА, г. Петрозаводск. Фото автора



Советует специалист



Спасаем ветчину

Если ветчина немного засохла и заветрилась, перекалываю ее на полчаса в миску и заливаю холодным молоком — моя закуска как будто только приготовлена.

Ольга КОМКОВА, г. Находка



Горчице в помощь

Если горчица в баночке немного засохла, вливаю в нее чуточку уксуса, всыпаю щепотку сахара и перемешиваю, а иногда вместо этих ингредиентов добавляю несколько капель белого сухого вина — эффект ничуть не хуже.

Ольга КУМОСОВА, г. Бердянск

Орехи, не плошайте!

Чересчур высохшим на вид и потерявшим вкус грецким орехам (несколько орехов раскалываю и пробую) возвращаю первоначальные свойства так: не очищая их, заливаю на 5-6 дней слегка подсоленной водой. Затем обсушиваю и применяю по назначению.

Оксана ПЕРЕВЕРЗЕВА, г. Омск

Мяса в котлеты требуется вдвое меньше, если смешиваю фарш с пропущенной через мясорубку отварной фасолью в пропорции 1:1. И на вкус такие котлеты гораздо нежнее.



Продукт лечит

Семечки для долгого вечера

Вечера иногда коротаю, щелкая семечки подсолнечника. Попробуем разобраться, насколько это полезно для организма.

Семечки содержат витамины, в частности, Е, а также ценные макро- и микроэлементы (селен, магний и т.д.). Благодаря этому они снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, облегчают состояние при наступлении менопаузы у женщин, благотворно влияют на мужскую потенцию и препятствуют облысению, насыщают организм антиоксидантами, которые предохраняют от преждевременного старения. Семечки обладают способностью очищать организм от паразитов, препятствуют появлению угрей, поэтому рекомендуются подросткам в период полового созревания.

Следует помнить, что семечки очень калорийны (в 100 г — 375 ккал), поэтому при неумеренном и частом потреблении могут привести к проблемам с весом. Нежелательно есть жареные семечки с солью — это ведет к избыточному поступлению в организм натрия. Также семечки могут разрушать эмаль зубов, если их щелкать, или портить ногти при длительном очищении. Противопоказаны семечки при аллергии на них, колитах, подагре и язвенной болезни.

Лучше купить сырые семечки на рынке и приготовить дома: промыть в холодной воде, затем подсушить в микроволновой печи или духовке.

Норма 50-70 г в день принесет организму только пользу.

Семечки против кашля

Семечки подсолнуха (3 ст.л.) заливаю небольшим количеством воды и довожу до кипения, пока не выпарится 1/4 часть. Процеживаю и принимаю отвар по 1 ст.л. 3-4 раза в день.

Наталья КОРНЯКОВА,
врач-валеолог, г. Витебск

Дорогие читатели!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.

Развеем мифы

Батончики-мюсли

Миф: источник углеводов, с добавками из сухофруктов, меда и орехов, утоляют голод.

Правда: содержат огромное количество «пустых» калорий.

Оливковое масло

Миф: более диетическое, чем растительное масло.

Правда: полезно, если комнатной температуры, а жарить на нем нельзя.

Йогурты

Миф: богаты кальцием, полезными бактериями, улучшающими пищеварение.

Правда: много растительных жиров и сахара, которые способствуют полноте.

Горький шоколад

Миф: менее калорийный, чем молочный шоколад.

Правда: вместо качественных какао-бобов в состав идет дешевый какао-порошок.

Мюсли

Миф: цельнозерновые злаки хорошо помогают бороться с лишним весом.

Правда: калорийные и содержат много сахаров и жиров.

Соки

Миф: богаты витаминами, полезны для желающих похудеть.

Правда: содержат сахар, что вредит фигуре и может привести к диабету.

Быстро успокаивает зубную боль полоскание очень крепким теплым зеленым чаем с измельченным чесноком. Для этого 1,5 ст.л. сухой заварки заливаю кипятком и настаиваю 10 мин. Затем добавляю натертый чеснок, перемешиваю. Настаиваю отвар еще 10 мин.

Восстанавливаем силы

Свойственное нам желание освободиться от угнетающего психику плохого настроения, чувства неудовлетворенности, неудовольствия, усталости — вполне естественно. Молодежь, например, в поисках дополнительного стимулятора жизненной активности и снятия напряжения нередко обращается к алкоголю и даже наркотикам. Но все это приводит к обратному результату — к ослаблению организма и болезням... Предлагаю обратиться к природным средствам.

Горячая ванна

Когда хочется сбросить с себя груз напряжения в теле, горячая ванна с аромамаслами — лучшее средство.

10 капель масла лаванды, по 5 капель масла мелиссы и ромашки развожу в 1-2 ст.л. молока (сливок, сыворотки, кефира, растворе морской или поваренной соли, а также растительного масла). Вливаю смесь в подготовленную ванну с горячей водой (35-38 град.), размешиваю. Продолжительность процедуры — 5-35 мин. Время постепенно увеличиваю. Душ после не принимаю. Курс лечения — 10-20 процедур.

Ягоды можжевельника

Настой: 2 ч.л. ягод можжевельника заливаю холодной водой, настаиваю 2 часа, затем процеживаю. Принимаю по 1 ст.л. 3-4 раза в день как тонизирующее средство. В профилактических целях рекомендую съедать ежедневно время от времени по 8-10 ягод можжевельника.

Травяные чаи

Готовлю смесь из цветков ромашки, плодов тмина, фенхеля, шишек хмеля, листьев мяты, вахты, корня валерианы, алтея, солодки, корневищ пырея, травы пустырника. Сырье (1-2 ч.л.) завариваю 1 ст. кипятка, настаиваю 10-15 мин., принимаю по 0,5 ст. 2 раза в день.

Валентин ДУБИН, натуропат, г. Одинцово

Расти коса до пояса

Рецепт наших бабушек

В одно время работала в косметической зарубежной компании, волосы свои «приучила» мыть каждый день, следовательно, они стали очень часто «пачкаться». Но в то же время волосы покидали голову ускоренными темпами. Рассказала о своей проблеме соседке (у нее была такая же), она поделилась рецептом, который передавался в ее семье из поколения в поколение.

В стакан (200 г) всыпаю 1 ч.л. соды, заливаю кипятком до половины, охлаждаю до теплого состояния. Выливаю готовую смесь на голову и массирую пальцами кожу головы. Затем ополаскиваю волосы теплой водой.

Готовлю кондиционер: замороженный лимон полностью размораживаю в микроволновой печи. Де-

лаю небольшую дырочку и выдавливаю сок — нужна 1 ст.л. Кондиционер готов, наношу сок на чистые волосы, немного массирую кожу головы.

Таким «шампунем» мыла голову 2 раза в неделю, результат порадовал. А главное — дешево!

Любовь ЯВОРСКАЯ,
г. Иркутск

• А я делаю так •

Маску для роста волос готовлю на основе горчицы (главное, чтобы на коже головы не было ранок), она прогревает кожу головы, вызывая прилив крови к волосяным луковицам.

Смешиваю 2 ст.л. сухого горчичного порошка с 3 ст.л. горячей воды, добавляю сырой желток, 2 ст.л. персикового или репейного масла, а также 2 ч.л. сахара (чем больше сахара, тем «злее» горчица). Готовую смесь наношу по проборам на корни волос, не затрагивая кончики, особенно сухие. Лучше их смазать любым разогретым косметическим маслом. Волосы укутываю полиэтиленовым пакетом, сверху — махровое полотенце или надеваю теплую шапочку. Оставляю на 15 мин., можно и подольше, насколько хватит терпения. Маску смываю слегка теплой водой вместе с шампунем. Делаю процедуру максимум 2 раза в неделю.

Екатерина ХАРЧЕВКИНА, п. Любихна Брянской обл.

• Уже в продаже •

«Дела сердечные: 30 вопросов кардиологу»

Спецвыпуск позволит сохранить главный двигатель организма здоровым на долгие годы. Чтобы хватало сил на работу и любовь, на себя и тех, кто рядом. Рекомендации, советы и рецепты кардиологов, терапевтов, травников, читателей помогут уберечь сердечную мышцу от рисков, а тем, у кого она поизносилась, вернуться к нормальной жизни. Читайте также в номере: так ли безопасен валокордин, о чем говорит учащенный пульс, липовая мука от холестерина, как распознать инсульт. Пусть ваш моторчик не знает износа!



Маска для лица

2-3 картофелины отвариваю в мундире до готовности, очищаю и разминаю вилкой. Добавляю 2 ст.л. теплого молока и 1 ч.л. глицерина, перемешиваю до однородной массы. Теплую смесь наношу на очищенную кожу лица, шеи и декольте, оставляю на 15 мин. Смываю теплой водой или теплой чайной заваркой. На кожу наношу питательный крем по массажным линиям.

Светлана ЖОЛУД, г. Мозырь



МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

С мира по совету



Чтобы кожура картофеля в мундире не потрескалась, перед варкой прокалываю каждый клубень вилкой в нескольких местах.

Ольга ПЫНТИНА, г. Могилев



Чтобы выжать из лимона как можно большее количество сока, держу предварительно фрукт в горячей воде 5-6 мин.

Вера КУРИЛО, г. Гродно



Чтобы после нарезания лука на ноже не оставался неприятный запах, перед нарезанием натираю нож солью.

Ирина ГАЛАНОВА, г. Минск



Чтобы легче очистить орехи от скорлупы, перед чистой прогреваю их несколько минут в духовке.

Елена САЧЕК, г. Пуховичи



Чтобы фасоль для салата сварилась быстрее, обязательно добавляю в воду немного сахара.

Анна КУЧЕРОВА, г. Горки

«Лучик»

Очень простой и довольно интересный салат, в котором свежие помидоры с сыром и хрустящими сухариками отлично дополняют друг друга.

- ♦ 3 помидора ♦ 100 г сыра ♦ сухарики
- ♦ 2-3 ст.л. консервированной кукурузы
- ♦ 50 г копченой колбасы ♦ зубчик чеснока
- ♦ майонез ♦ зелень.

Помидоры нарезаю кубиками, добавляю измельченную зелень. Сыр натираю на крупной терке, колбасу нарезаю соломкой и добавляю кукурузу. Кладу сухарики, измельченный чеснок (он придает легкую остроту и пикантность). Смешиваю, заправляю майонезом, не солю (в сухариках и сыре достаточно соли). Подаю сразу, пока сухарики не размокли и хрустят.

Юлианна ПУЛЕНКОВА, п. Таманский
Краснодарского края. Фото автора



Дорогие мои, что я вам сейчас посоветую. Знакомо вам, когда яйца при варке трескаются? Так вот, чтобы этого не происходило, их надо обязательно вымыть перед варкой в холодной воде.



Холодец из петуха «Хрюн»

Наверное, ни один праздничный стол не обходится без холодца. Кто-то подает его в мисочках, кто-то заливает студень в апельсиновые корки или яичную скорлупу, а я решила подать на этот раз в виде свинки. Кстати, для застывания не понадобятся свиные ножки или желатин.

- ♦ Петух 2 кг ♦ 5 зубчиков чеснока ♦ 2 луковицы ♦ 4 лавровых листа ♦ 6 горошин черного перца ♦ 4 бутона гвоздики ♦ соль
- ♦ 2 кусочка колбасы.

В большую кастрюлю кладу лавровый лист, перец, очищенный лук, ножки и потроха петуха, хорошо промытую снаружи и внутри и разрезанную пополам тушку. Заливаю 5 л воды и варю не менее 3 часов на медленном огне. Бульон не должен бурлить, иначе будет мутным. Когда мясо начнет легко отходить от костей, добавляю соль и очищенный чеснок, перемешиваю, варю еще 5 мин. и снимаю с огня.

Достаю мясо из бульона, остужаю, тщательно отделяю от костей. Бульон процеживаю через мелкое сито.

Чистую сухую пластиковую бутылку с широким горлышком до самого верха заполняю кусочками вареного мяса, заливаю теплым бульоном, закрываю крышкой. Бутылку встряхиваю, чтобы жидкость распределилась равномерно, и помещаю в холодильник до застывания. Затем ножницами отрезаю дно и надрезаю бутылку с одной стороны вдоль, раскрываю, аккуратно перекладываю холодец на блюдо. Из кружочка колбасы делаю пятачок, прикрепив его к узкой части холодца двумя бутонами гвоздики, из двух треугольных кусочков колбасы — ушки, закрепляю зубочистками, из двух гвоздичек — глазки, а из полоски моркови — хвостик крючком. Подаю с горчицей или хреном.

Диана ГОРОБЕЦ, г. Липецк. Фото автора

Фаршируем с умом

Фаршированная рыба получается гораздо вкуснее, если подавать ее со свежими помидорами и огурцами и при подаче полить лимонным соком. А чтобы при нарезании рыба лучше сохраняла форму, советую добавить в начинку желатин.

Арина БЕЛОХВОСТОВА,
г. Екатеринбург



Щука «Праздничная»

Это сейчас нет проблем накрыть праздничный стол, можно за день организовать шикарный банкет, а во времена СССР все доставалось не так просто, прилавки были пустыми, и каждая хозяйка готовилась к застолью за несколько месяцев. В нашей семье на праздники всегда подавали оливье, мимозу и селедку под шубой, а главным блюдом была фаршированная рыба. Она хороша как в горячем, так и в холодном виде и, конечно же, очень украшала стол, съедали ее мгновенно. Если вы застали это время, то наверняка помните фирменный магазин «Океан» — там и покупали рыбу, при этом отстояв в очереди не один час, можно было купить осетра или судака. А иногда мы обходились щукой, которую ловил дедушка. Это вкусное и оригинальное блюдо для праздничного стола. Для фаршировки выбирайте щуку от 40-50 см и весом 1,5 кг.

• Щука • 3 ломтика батона • яйцо • 250 мл молока • 100 г сала • морковь • луковичка • соль — по вкусу • перец • растительное масло — для жарки • картофель (кабачок, свекла, морковь) — для подачи (по желанию).

Очищаю щуку от чешуи и слизи: наливаю воду в таз, опускаю рыбу — так чешуя не разлетается по кухне — и чищу ножом. Извлекаю внутренности и жабры (главное, не проткнуть желчный пузырь, иначе блюдо испорчено). В идеале не нужно полностью разрезать брюшко, чтобы не пришлось зашивать.

Снимаю кожу: колочу тушку скалкой (чтобы кожа легче отошла от мяса), делаю надрез в районе жабр до хребта; аккуратно поддевая пальцами, срезаю кожу острым ножом. Отрезаю хребет, снимаю с него все мясо. Кости не выбрасываю, а заливаю небольшим количеством воды и провариваю 25 мин. По желанию можно добавить соль, перец, лавровый лист.

С батона срезаю корочку, заливаю молоком. Рыбное филе, сало и размоченный батон пропускаю через мясорубку



дважды. Добавляю мелко нарезанный лук и натертую морковь, обжаренные на масле, а также желток. Солю, перчу и перемешиваю, отбиваю фарш раза три о миску. Аккуратно вмешиваю взбитый белок.

«Чулоч» (кожу) щуки кладу на доску и плотно фарширую рыбной начинкой. Если брюшко вспорото, зашиваю или скрепляю деревянными шпажками. На противень выкладываю нарезанный кружками овощ на выбор (картофель, морковь, свеклу или кабачок), сверху — рыбу брюшком вниз, поливаю рыбным бульоном. Пищевую фольгу смазываю растительным маслом, чтобы не прилипла к коже во время запекания, и накрываю рыбу. Запекаю в духовке при 180-190 град. 40 мин. За 20 мин. до готовности фольгу снимаю, чтобы подрумянилась корочка, поливаю рыбу бульоном. Остужаю, украшаю и подаю к столу.

Галина ЩЕТНИКОВА,

д. Горбунки Ленинградской обл. Фото автора

«Птичье гнездышко»



мазывая майонезом: филе, помидор, огурец, натертый твердый сыр. Вокруг выкладываю картофель, на гнездышко из укропа — яйца.

Зоя ВОЙЦЕХОВСКАЯ,
г. Хмельницкий. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Очень интересное сочетание продуктов предлагает автор — самому захотелось попробовать. Только, пожалуй, заправлю этот салат, чего и вам советую, натуральным йогуртом или домашним майонезом. Ощущаются пасхальные мотивы, что вдвойне приятно. Спасибо вам за рецепт!

Тимо КЕОСАЯН,
шеф-повар, г. Санкт-Петербург

• 2 картофелины • куриное филе • помидор • свежий огурец • 3 вареных яйца • 100 г сыра • майонез • 2-3 зубчика чеснока • 2 маслины • зелень укропа • растительное масло • соль.

Картофель натираю на терке для моркови по-корейски, обжариваю на масле, выкладываю на бумажное полотенце. Филе отвариваю в подсоленной воде и нарезаю кубиками, помидор — так же, удалив из него мякоть. Огурец нарезаю соломкой и отжимаю от жидкости. Смешиваю нарезанный укроп с измельченным чесноком, солю и оставляю на несколько часов. Яйца натираю на терке, смешиваю с натертым сыром и нарезанными маслинами, добавляю чесночную смесь и скатываю небольшие шарики, придав им форму яиц. Выкладываю салат слоями, про-

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши! Совсем немного осталось до поры первой зелени и редиски и, как следствие, самых вкусных салатов. А пока соберитесь и обязательно напишите нам, какие салаты и закуски готовите для близких сейчас. Будет прекрасно, если вы возьмете в руки блюдо с яством, улыбнетесь и попросите кого-нибудь вас сфотографировать.

Адрес для писем: 214000,
г. Смоленск, главпочтамт,
а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или электронный адрес:
snk@toloka.com

«Полянка»

• 200-300 г куриного филе • 100 г консервированного ананаса • 100 г брынзы • яблоко • 2 киви • яйцо • зерна граната • натуральный йогурт • перец горошком и морковь — для украшения.

Филе отвариваю, нарезаю тонкими полосками. Очищенное яблоко нарезаю соломкой, ананасы и брынзу — мелкими кубиками. Соединяю куриное мясо, ананасы, сыр и яблоко, заправляю йогуртом, перемешиваю. Выкладываю салат

в виде высокой горки, обкладываю ее тонкими ломтиками киви, вокруг посыпаю зернами граната. На вершину горки ставлю поросенка: туловище — вареное яйцо (срезаю доньшко, чтобы не каталось), глазки — перец горошком, пятючок и ушки вырезаю из кружочка моркови. Закрепляю детали на туловище так: пятючок — на кусочке зубочистки, а ушки вставляю в прорези на яйце.

Любовь ПОНОМАРЕВА, г. Братск

Вот так поворот,

или Грибной суп с неожиданной «добавкой»

Все в нашей семье любят собирать грибы. В наших краях есть такое грибное место, откуда даже в самый засушливый год не уйдешь с пустой корзиной. Правда, лес находится в 75-80 км от города, но овчинка стоит выделки. Иногда можно семей в 3-4 человека за несколько часов легко собрать 5-6 ведер боровиков, подосиновиков, подберезовиков. Удобно еще, что мы свободно уходим далеко от машины в разные стороны, не боясь заблудиться. Но когда нужно перебрать и почистить грибы, у молодежи срочно находятся «неотложные» дела, мужу нужно поставить машину в гараж, а я обреченно сажусь за стол и начинаю трудиться до полуночи. Самые хорошие экземпляры идут на маринование; боровики, тронутые червячком, отправляю на решетку в духовку для сушки; грузди, рыжики и волнушки — на засолку; остальное отвариваю и замораживаю. Конечно же, на следующий день варю настоящий грибной суп из белых грибов.

Лет пять назад дочь в начале декабря познакомилась с молодым человеком. У нас в семье все католики, только я православная. Приближалось Рождество, из Западной Беларуси приехала свекровь, и неожиданно парень дочери напросился в гости. Я была очень удивлена, ведь они только что познакомились, но гостью обрадовалась. У католиков на стол подают грибной суп из сушеных белых грибов. Достала с антресолей новую коробку с сушеными грибами и сварила изумительно вкусный суп. За столом все томилось в ожидании. Тем более, дочь расхвалила парню мой эксклюзивный рецепт. А из кухни доносился чудный запах. Первую тарелку подала будущему зятю. Он уже собрался положить в нее ложку сметаны, как вдруг я заметила, что в супе плавает что-то белое. Надела очки, присмотрелась и ахнула — червячки... Вот это конфуз! В дом первый раз пришел зять, а теща подала первое с червяками. Попробовала незаметно забрать у парня тарелку, но он ее отдавать не хотел. Было ужасно стыдно, но пришлось всем рассказать, какая оказия вышла. Кстати, остальные грибы, которые я храню в коробках из-под торта, оказались совершенно чистыми. А эти пришлось выбросить... И все же рецептом поделюсь, так как очень вкусное первое получается. Случай с червячками единичный.

- 40-50 г сушеных лесных грибов • 3 картофелины • 2 луковицы • морковь • 100 г сливочного масла • 2 лавровых листа
 - соль • перец — по вкусу • пучок зелени
 - 2-3 ст.л. жирной сметаны — для подачи.
- Наверняка, прочитав список ингредиентов, вы подумали, что суп по-

лучается немного жирным. Но это не так. Грибы очень любят молочные продукты и хорошо с ними сочетаются. Именно большое количество масла и жирная сметана подчеркивают вкус, делают первое наваристым и согревающим.



Очень неординарный по вкусу получается грибной суп, когда добавляю в него курагу, нарезанную кусочками, целый чернослив без косточки или любые измельченные орехи.

Гуще и сытнее
Плотность и густоту грибным супам придаю так: обжариваю на сковороде 1 ст.л. муки или манной крупы до карамельного цвета, затем смешиваю с 200 мл бульона до однородной консистенции, а после соединяю смесь с супом.
Ольга ШКОЛЬСКАЯ,
г. Астрахань

Заливаю грибы водой на 2-3 часа. Но когда совсем мало времени, а голодные домочадцы уже подступают к кухне, заливаю кипятком на 20-30 мин. Промываю, опускаю дары леса в кипящую воду и варю 25-30 мин. Очищаю и нарезаю соломкой картофель и морковь. Луковицу — полукольцами или четвертинками, добавляю овощи в кастрюлю, кладу лавровый лист, соль и перцу. Вторую луковицу мелко рублю и обжариваю до золотистого цвета на сливочном масле. Суп снимаю с огня, кладу зажарку и мелко нарубленную зелень. А теперь настало время для самого трудного: необходимо накрыть

блюдо крышкой и потерпеть 15-20 мин., пока настоится. А когда подаю суп со сметаной, никто и не сомневается, что это самое вкусное, что есть на свете.

Екатерина ВИТИНА,
г. Владивосток. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Все проблемы кажутся пустяками, когда приходишь с работы домой, а там тебя ждет горячий наваристый супчик, приготовленный с любовью и заботой. Мы уверены, что и у вас есть рецепты первых блюд, которые поднимают настроение вашим близким сиюминутно. Напишите о них в редакцию.

Ждем писем с нетерпением!

Адрес для писем: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или электронный адрес: snk@toloka.com

Десерт из тыквы, или Как привить детям любовь к тыкве

Тыква — ярко-оранжевый овощ с нежным вкусом и массой полезных витаминов и микроэлементов, необходимых для мам, пап и их ребятишек! К сожалению, мои дети ни в каком виде не хотели ее есть... Но я не оставляла надежд и упорно готовила одно блюдо за другим, запекала тыкву в духовке, готовила пироги, печенье и запеканки. Но ничего не нравилось моим привередам. Решив однажды приготовить очередное «пробное» блюдо из тыквы в виде суфле, вдруг подумала, а почему бы не соединить его с песочным тестом... Так и появился мой тыквенный суфлейный пирог. Огромным удивлением для меня стало то, что он пришелся по душе моим мальчишкам-нехочухам, которые за раз съели по 2 куса! Пирог получился вкусным, нежным, с прекрасным пряным ароматом. А самое главное — полезным.

Для теста: • 100 г сливочного масла • 2 ст.л. сахара • яйцо • 200-250 г муки • 1 ст.л. сметаны • 1 ч.л. разрыхлителя теста.

Для суфле: • 800 г тыквы • 3/4 ст. сахара • 3 яйца • 100 мл 10%-ных сливок • 0,5 ч.л. молотой корицы • 0,5 ч.л. молотого имбиря • 10 г ванильного сахара • 1 ст.л. кукурузного крахмала.

Перетираю добела сливочное масло и сахар, вбиваю яйцо и вливаю сметану. Взбиваю до однородности. Всыпаю муку и разрыхлитель, замешиваю мягкое пластичное тесто. Заворачиваю в пленку и убираю на 30 мин в холодильник.

Тем временем готовлю суфле: очищенную от кожуры и семян тыкву отвариваю 15-20 мин., сливаю воду и даю остыть. Измельчаю блендером в пюре, всыпаю сахар и вбиваю яйца,



всыпаю крахмал, вливаю сливки и добавляю имбирь с корицей, перемешиваю.

Достаю тесто, раскатываю его размером чуть больше, чем диаметр формы (у меня форма 24 см), чтобы получились небольшие бортики. Прокальваю основу вилкой и выпекаю при 180 град. около 20 мин. На корж выливаю массу для суфле и выпекаю около 40 мин. Остывший десерт посыпаю сахарной пудрой. Обязательно подаю с вкусным и ароматным чаем. Приятного всем аппетита!

Наталья КРИВОЛАПОВА, г. Ялта.

На фото — сыновья Егор и Никита

Салат-коктейль «Восхищение»

Узнала о новом кулинарном конкурсе и решила поучаствовать. Однажды в гости приехала двоюродная сестра с племянником, который учится в пятом классе. Очень хотелось приготовить для них что-то вкусное и на вид аппетитное. Взяла мамину записную книжку и обратила внимание на этот рецепт. Понравился состав, тем более, что ингредиенты доступные. Салат быстро и легко готовить, у него сладковатый вкус с легкой фруктовой кислинкой. Подавать можно как в общем салатнике, так и в креманках. Сестре и племяннику понравилось такое блюдо и на вкус, и своим праздничным видом. Теперь это мое фирменное блюдо: если жду гостей, обязательно стараюсь приготовить.

На 7 креманок: • отварная куриная грудка • банка консервированной кукурузы • банка консервированных ананасов • 200 г сушеного чернослива без косточек • майонез • зелень • ядра грецких орехов — для украшения.

Грудку отвариваю в подсоленной воде, остужаю и нарезаю мелкими кусочками, ананасы — мелкими кубиками. Чернослив замачиваю на 2 часа в холодной воде, обсушиваю и так же нарезаю.

Выкладываю салат в креманки слоями, промазывая каждый майонезом: куриное мясо, кукуруза, чернослив, консервированный ананас, промазанный майонезом. Оставшиеся продукты перекладываю в большую миску, заправляю майонезом, все тщательно перемешиваю и выкладываю в креманки верхним слоем. Украшаю веточками зелени и грецкими орехами.

Светлана МАРТЫНОВА,
г. Орел. Фото автора



На конкурс

Домашние сосиски

Я убрала из семейного рациона магазинные колбасу, сосиски, майонез и прочий «пищевой мусор», как только дочке исполнился год и она перешла на общий стол. Готовлю все домашнее. Попробовав однажды такие сосиски — вкусные, нежные и питательные — вы точно перестанете покупать их в магазине.

• 600 г куриного филе • 100 мл молока (жирностью 2,5%) • яичный белок • пол-луковицы • 50 г сыра • соль • перец — по вкусу.

Куриное филе с луком измельчаю в блендере, добавляю натертый на мелкой терке сыр, молоко и белок, солю, перчу и перемешиваю. На край пищевой пленки выкладываю 2 ст.л. фарша, заворачиваю, немного утапливая. Пленку отрезаю и сворачиваю, как конфетку, придавая форму сосисок. Опускаю сосиски в кипящую воду, варю 15 мин. Приятного аппетита!

Альбина МАСЛОВА,
г. Казань. Фото автора



Голени «Экспериментальные»

Мы с супругой любим готовить и придумывать различные блюда. Делимся одним из наших творений. Очень вкусно.

• 3 куриные голени • 6 помидоров черри
• луковица • маринованный огурец • паприка молотая • смесь перцев • соль — по вкусу • 3 ст.л. растительного масла.

В чашу мультиварки наливаю растительное масло, кладу промытые голени, на режиме «Жарка» готовлю 5 мин. Добавляю нарезанные помидоры и лук, жарю 1-2 мин. Кладу нарезанный кусочками огурец, паприку, смесь перцев, соль, вливаю 100 мл воды, перемешиваю. Включаю режим «Тушение» на 40 мин.

Роман КУЛИШ, ст. Платнировская
Краснодарского края. Фото автора

Бабушкины клецки с «душАми»

Хочу рассказать об одном белорусском блюде — картофельных клецках. Моя бабушка Ольга Сергеевна их называла клецками с «душАми». Сейчас это блюдо стало обычным: продуктов в магазине навалом, если не поленишься, то приготовить их не составит труда. А раньше, в моем детстве, клецки готовили по особым дням. Начинку делали из домашней колбасы, той, что у нас называют «пальцем пханая». Бабушка вставала в 5 утра, чтобы к 12 клецки были готовы. Семья ведь была какая — 7 человек, плюс собака, которая ела все, что подвернется... Сейчас такие клецки готовлю раза два в год — в память о бабушке и маме. В память о своем детстве. Предлагаю вам «облегченный» рецепт.

• 15 средних картофелин • 2-3 ст.л. муки
• соль — по вкусу • 600-700 г колбасы
• 600-700 г свинины • молотый тмин.

Очищенный картофель натираю на мелкой терке, отжимаю через марлю. Картофельному соку даю отстояться, затем сливаю, а осадок — крахмал — подмешиваю к отжато му картофеля. Всыпаю муку и соль, перемешиваю. Для первой начинки свинину нарезаю маленькими кубиками, добавляю соль и тмин, перемешиваю. Для второй начинки колбасу (лучше домашнюю, но

можно и качественную магазинную) нарезаю кусочками по 5-6 см. Из картофельного теста формую небольшие лепешки, в середину каждой кладу начинку из свинины, катаю шарики. По такому же принципу формую овальные клецки с начинкой из колбасы. В воду кладу 1-2 лавровых листа, солю, довожу до кипения. По одной опускаю в кипяток клецки, помешивая и снимая пену, варю 40-45 мин. Подаю со сметаной.

Алла ПРУДНИКОВА, г. Новолукомль

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Ароматные и густые каши, жареная картошечка с хрустящей корочкой, мясные и рыбные запеканки... Что готовите, хозяйюшки, своим близким? Чем балуете? Простыми блюдами? Мы ведь знаем, что самая вкусная еда — простая. Ждем ваших рецептов, хозяйюшки и хозяева!

Адрес для писем: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или e-mail: snk@toloka.com

Пряная курица в йогурте

• 1 кг курицы (любых частей)
• 400 мл натурального йогурта
• 1 ч.л. кориандра • 1 ч.л. зиры • по 1/4 ч.л. кардамона, молотого перца чили, молотого черного перца • 1/8 ч.л. корицы • 1/8 ч.л. молотой гвоздики • соль — по вкусу • 1 ст.л. растительного масла.

Все пряности насыпаю в ступку, перетираю в порошок, пересыпаю на сухую сковороду и немного прогреваю. Вливаю растительное масло и 3 ст.л. воды, перемешиваю, еще немного прогреваю. Курицу разделяю порционно, соединяю с пряной смесью, перемешиваю и оставляю при комнатной температуре на 30-40 мин. Затем вливаю йогурт, солю, перемешиваю. Выкладываю курицу в форму, запекаю в разогретой духовке до готовности (около 40 мин.).

Наталья ШИЛОВА, п.г.т.
Хохольский Воронежской обл.
Фото автора



Паста с баклажанами и фетой

• 250 г макаронных изделий • луковица
• баклажан • 3 помидора • 50 г сыра «Фета» • 1 ч.л. сушеного базилика • зелень • соль • перец — по вкусу • растительное масло.

Макаронны отвариваю в кипящей подсоленной воде до готовности. Лук нарезаю полукольцами, обжариваю на растительном масле до золотистого цвета. К луку добавляю нарезанные кубиками помидоры и баклажан (можно из заморозки), приправляю базиликом, солю и перчу, тушу 15 мин. Готовую пасту смешиваю с соусом, сыром, нарезанным кубиками, и рубленой зеленью.

Марина МАЖАЕВА,
г. Москва. Фото автора

А это мысль!

Моя мама пюре готовила с изюминкой: отваренный в подсоленной воде картофель смешивала с молоком и сливочным маслом, толкла в пюре, а потом ставила на малый огонь и, помешивая, добавляла (это и есть изюминка рецепта) натертый сыр.

Когда он расплавлялся, пюре готово!

Лидия ХАБАРОВА,
п.г.т. Кировское, Крым





фото 1



фото 2



фото 3



фото 4



фото 5

Торт «Пасхальное яйцо»

Такой торт делаю из масляного бисквита — он не такой нежный, как обычный, но в данном случае нам как раз это и нужно. Крем подойдет любой: сметанный, на сливках, масляный — на ваш вкус. В прослойку между коржами можно добавить орехи, ягоды, фрукты, как свежие, так и из компота — опять же подойдут любые. Количество коржей и крема рассчитывайте так, чтобы торт получился высоким.

Для масляного бисквита:

- 4 яйца • 250 г сахара • 220 г сливочного масла • 200 г муки
- 2 ч.л. разрыхлителя теста
- 10 г ванильного сахара.

Яйца комнатной температуры слегка взбиваю венчиком. Муку дважды просеиваю вместе с разрыхлителем. Мягкое масло взбиваю миксером, всыпаю обычный и ванильный сахар, взбиваю 5 мин. до пышной кремовой массы. Затем, не прекращая взбивать, вливаю по одной ложке яйца. Постепенно подмешиваю муку с разрыхлителем, перемешиваю лопаткой. Выкладываю тесто в застеленную пергаментом форму, выпекаю при 180 град. примерно 40 мин. Дверцу духовки приоткрываю, оставляю бисквит на 15 мин., затем достаю, остужаю, нарезаю пополам, пропитываю любым соком или сиропом. Так подготавливаю 6-8 коржей.

Смазываю коржи кремом, кладу прослойку — собираю обычный круглый торт, но довольно высокий. Отдельно смазываю кремом и склеиваю два коржа — это будет подставка для яйца. Обе заготовки ставлю на ночь в холодильник.

Намечаю для себя, какое по диаметру будет яйцо, и по вертикали срезаю все лишнее. Когда получится цилиндр нужного диаметра, обрезаю, сужая его к самому верху. Подставку для яйца обрезаю до нужного размера, чуть сужаю верху края, смазываю кремом, ставлю цилиндр. После этого обрезаю (зауживаю) его нижнюю часть, стараюсь придать торту форму яйца. Из обрезков формирую верхушку (можно использовать целые обрезки, а можно измельчить их в массу типа как для пирожного картошки). Когда торт в целом сформирован, массой из обрезков «шпакую» его, исправляя неровности так, чтобы получилось аккуратное яйцо (фото 1).

Смазываю конструкцию ганашем, ставлю в холодильник (фото 2). Снова выравниваю ганашем — делаю его очень мягким, на холодном торте он великолепно застынет и в то же время хорошо скрывает неровности, опять ставлю в холодильник.



Еще раз ровняю, только теперь ганаш растапливаю до жидкого состояния — он придает яйцу гладкость (фото 3).

Раскатываю мастику. Пласт должен быть диаметром в две высоты яйца плюс запас. Покрываю яйцо, выравниваю (это не так просто, т.к. внизу получается много складок, которые надо тщательно расправить и разгладить). Раскатываю еще одну полосу мастики, покрываю подставку, стараясь, чтобы мастика легла слегка внахлест на яйцо, шов на подставке делаю встык (фото 4).

Выбираю рисунок для декора, делаю выкройку, разме-

чаю яйцо, наложив на него выкройку. Из желтой мастики раскатываю тонкие жгутики, по всей длине делаю насечки обратной стороной кисточки или другим инструментом (фото 5). Покрываю кандурином, чтобы получить золотой блеск. По намеченному на яйце рисунку приклеиваю декор (я делаю это на водку), закрываю декоративными полосками все швы на мастике. Затем украшаю торт декоративными бусинами, приклеивая их на айсинг — так они крепче держатся.

Ирина ЗАЙЦЕВА,

г. Владивосток. Фото автора

Ганаш

180 г нарубленного шоколада заливаю 180 мл 30%-ных сливок, растапливаю на водяной бане, помешивая, до однородности. Накрываю пищевой пленкой в контакт, остужаю и ставлю в холодильник на ночь. С утра крем очень плотный, поэтому оставляю ненадолго при комнатной температуре (не нагреваю!) и взбиваю миксером. Крем становится воздушным, увеличивается в объеме и светлеет.

С мира по совету



«Вишневая радость»

Добавляю в простой манник один ингредиент — получаю новый вкус, нескупный десерт.

Смешиваю по 1 ст. сметаны и манки, оставляю на час. Затем добавляю 3 яйца, взбитые с 1 ст. сахара, 0,5 ч.л. соды и 1 ч.л. лимонной кислоты, всыпаю 1,5 ст. муки. Замешиваю тесто, половину выкладываю в смазанную маслом форму. Поверх распределяю размороженные и просушенные вишни без косточек, заливаю оставшимся тестом. Выпекаю при 180 град. 40-50 мин. Готовый манник посыпаю сахарной пудрой.

Лидия ЛИТВИНЧУК, г. Одесса

Пирог «Минутка»

Взбиваю 3 яйца и 1 ст. сахара, добавляю 1 ст. сметаны, 1 ч.л. погашенной соды, ванилин по вкусу и 2 ст. муки, перемешиваю. В форму для выпечки кладу вишни без косточек или яблоки, очищенные и нарезанные дольками, сверху — тесто. Выпекаю при 180 град. 30-40 мин.

Венера ХАКИМОВА, г. Сатка

Фруктовый пудинг

Кусочки мякоти тыквы (100 г) тушу в 50 мл молока минут 5, добавляю очищенное и нарезанное яблоко, тушу еще 10 мин. Всыпаю 2 ч.л. манки, варю на малом огне 10 мин., пюреую. Остывшую массу смешиваю с 1 ч.л. сахара и желтком, добавляю взбитый белок, выкладываю в формочки, выпекаю в духовке 10-15 мин. При подаче поливаю растопленным сливочным маслом.

Ольга ТЕЛЕШ, г. Могилев

Печеные яблоки

Это вкусное и полезное лакомство. Делюсь своими секретами запекания. Во-первых, яблоки обязательно прокалываю вилкой в нескольких местах, а во-вторых, на противень вливаю немного воды. В результате фрукты хорошо пропекаются, мякоть получается нежной и сочной.

Галина БОБРИК, г. Брест

Бисквитно-творожный пирог

• 200 г муки • 2 яйца • 200 г творога • 200 г сахара • 100 г сливочного масла • 1/3 ч.л. соды • 10 г разрыхлителя теста • пакетик ванильного сахара • соль на кончике ножа.

Все ингредиенты должны быть комнатной температуры. Масло с сахаром взбиваю миксером 15 мин., кладу творог, взбиваю до однородности. Добавляю яйца, соду, разрыхлитель, ванильный сахар и соль, перемешиваю. Всыпаю муку и вымешиваю тесто в течение 5 мин. Выкладываю в смазанную растительным маслом форму. Выпекаю при 180 град. 30-45 мин. (готовность проверяю зубочисткой). Достаю из духовки и даю «отдохнуть» 1-2 часа, затем украшаю по желанию и подаю.

Татьяна ЦЫГАНКОВА, г. Смоленск. Фото автора



Медовик на майонезе «Вишенка»

Этим блюдом балую близких по выходным или когда просто хочется чего-нибудь вкусного. Благодаря вишне торт очень хорошо пропитывается, а вкус получается с приятной кислинкой.

• 1 ст. сахара • 2 яйца • 2 ст.л. майонеза • 1 ч.л. (без верха) соды, погашенной уксусом • 1 ст.л. меда • 100 г маргарина • 2 ст. муки • вишня в собственном соку (без косточек).

Для крема: • 400 г сметаны • 1 ст. сахара. Сахар взбиваю с яйцами, добавляю майонез, растопленный маргарин, мед и соду, хорошо перемешиваю. Всыпаю муку, замешиваю крутое тесто. Делю его на 8 частей, раскатываю коржи, выпекаю до готовности. Для крема взбиваю сметану с сахаром, смазываю теплые коржи. Собираю торт, выкладывая между коржами ягоды вишни. Украшаю по желанию.

Наталья САДКОВА, г. Симферополь. На фото — дочь Александра и внук Лев

«Шокорай»

Пирог на пиве с насыщенным вкусом шоколада — неземное удовольствие. Люблю блюда с минимумом ингредиентов. Вкусный, супершоколадный. Станет насыщеннее, если постоит подольше, поэтому готовлю на ночь.

• 2 яйца • 250 г сахара • 250 мл темного пива (пробовала готовить со светлым — вкусно, но с темным пирог насыщеннее) • 150 г сливочного масла (маргарина) • 50 г какао • 0,5 ч.л. соды • 50 г шоколада • мука (сколько возьмет тесто).

Для глазури: • 50 г шоколада • 50 г сливочного масла.

Яйца взбиваю с сахаром и маслом, добавляю пиво, соду, какао, перемешиваю. Просеиваю муку, замешиваю тесто, как густая сметана, переливаю в застеленную промасленным пергаментом форму. Шоколад ломаю на кусочки и «топлю» в тесте. Выпекаю при 180 град. до готовности.

Остужаю, покрываю глазурью: масло с



шоколадом растапливаю, смешиваю. Если шоколад закончился, готовлю так: по 2 ст.л. какао, сахара, сметаны и масла растапливаю, смешиваю.

Ирина КОРОЛЕВА, с. Катинь Смоленской обл. Фото автора



Любителям цитрусовых обязательно нужно попробовать лимонный крем! Перетираю 100 г сахара с измельченной лимонной цедрой, затем взбиваю с 2 яйцами, добавляю сок 2 лимонов и 20 г сливочного масла. Непрерывно помешивая, варю на малом огне до загустения. Бесподобный аромат и нежный сливочный вкус с приятной кислинкой!

«Березовый пенек»

Для теста: ♦ 200 мл простокваши (ничего другого!) ♦ 100 г свежих дрожжей ♦ 1 ст. сахара ♦ 300-400 г сливочного масла ♦ 6 яиц ♦ 0,5 ч.л. соли ♦ 6-7 ст. муки.

Для белкового крема: ♦ 4 белка ♦ 1,5 ст. сахарной пудры.

Для «опята»: ♦ 200 г сливочного масла ♦ 0,4 ст. сахарной пудры ♦ яйцо ♦ 2 ст. муки.

Дополнительно: ♦ сливочное масло ♦ орехи ♦ сухофрукты ♦ повидло ♦ мак.

Дрожжи заливаю простоквашей, перемешиваю, добавляю 1 ст.л. сахара и щепотку муки. В 5-литровой кастрюле растираю яйца с солью и сахаром. Вливаю теплое растопленное масло, дрожжи с простоквашей, перемешиваю. Частями всыпая муку, замешиваю тесто, накрываю кастрюлю крышкой и ставлю в холодильник на 2 часа. Способ нетрадиционный, но в конечном итоге получается замечательное сдобное тесто.

Пирог, пирожки, ватрушки пеку только из него.

Из теста формую 20-30 маленьких пирожков с разной начинкой (кладу изюм, мак, орехи, повидло и др.). Высокую круглую форму смазываю маслом, выкладываю пирожки в несколько слоев, смазывая каждый растопленным сливочным маслом. Заполняю форму на 2/3, даю подняти и выпекаю в разогретой до 180 град. духовке до готовности.

Готовый пирог смазываю кремом: белки с сахарной пудрой взбиваю на водяной бане. Вилкой провожу разводы — ствольные круги. Некоторые места посыпаю маком — это «березовые пятнышки».

Для «опята» все ингредиенты соединяю, замешиваю тесто, кладу в холодильник на час. Затем формую грибочки и выпекаю до готовности. Сажаю их на пенек.

Любовь БОНДАРЕНКО,
г. Георгиевск

Творожный чизкейк в мультиварке

Для основы: ♦ 200 г печенья «Юбилейное» ♦ 70 г сливочного масла.

Для начинки: ♦ 1,5 кг творога (3-5 %) ♦ 250 г сметаны ♦ 3 ст.л. картофельного крахмала ♦ 2 яйца ♦ 1-2 ст. сахара.

Для соуса: ♦ 1/4 ст. замороженной клубники или малины ♦ 1/4 ст. сахара.

Для основы измельченное печенье смешиваю с растопленным сливочным маслом, выкладываю массу на дно чаши мультиварки и ставлю в холодильник, чтобы схватилась.

Взбиваю сахар и желтки, затем добавляю творог, сметану и крахмал и снова взбиваю. Отдельно взбиваю белки, аккуратно ввожу в творожную массу. Выкла-



дываю в смазанную маслом чашу мультиварки поверх песочного слоя. Включаю режим «Выпечка» на 1 час 45 мин. Затем даю чизкейку постоять 40 мин., не открывая крышки, и только потом подаю, полив соусом (немного размороженные ягоды взбиваю с сахаром в блендере).

Мария ПЫРКОВА,
г. Ульяновск

Огород.ru

НОВИНКА!

Друзья!

К началу дачного сезона
мы представляем
Вам цикл журналов
от портала Огород.ru



➤ Важные нюансы

➤ Подробные мастер-классы

➤ «Работа над ошибками»

На страницах журналов вы найдете немало полезных рекомендаций по посадке и уходу за растениями, основанных на богатом опыте бывалых огородников и экспертов. Позаботьтесь о любимых культурах вместе с нами!

Спрашивайте
в точках продаж!



Попьяты

Приготовьте куриные попьяты — и воскресный обед или праздничный ужин пройдет на ура, я вас уверяю!

• 3 куриных бедра (450 г) • яйцо • луковича • 2-3 шампиньона • соль • перец — по вкусу • растительное масло • сыр.

Из бедрышек достаю косточку, мякоть слегка отбиваю, солю и перчу. Лук мелко нарезаю и пассерую на растительном масле, добавляю нарезанные шампиньоны и рубленое вареное яйцо, немного соли.

В середину каждого бедра кладу начинку, заворачиваю, скрепляю мясо зубочистками, чтобы получились мешочки. Выкладываю попьяты в форму, запекаю в разогретой до 180 град. духовке 30-40 мин. За 5 мин. до готовности кладу на каждый мешочек по ломтику сыра.

• Мой совет •

Начинку для таких куриных мешочков можно использовать любую: сыр, грибы, ветчину или бекон, овощи, рис и даже гречневую кашу — все вкусно.

Валентина ТИМКИНА, д. Черемушки
Могилевской обл. Фото автора

«Узоры»

• 2-3 картофелины • 200 г ветчины • 2 свежих огурца • луковича • 3 яйца • 2 моркови • соль • майонез • 50 г сыра • горсть зерен граната • уксус — для маринования лука.

Картофель, морковь, яйца отвариваю, очищаю. Лук измельчаю и мариную в уксусе. Картофель, яйца и огурцы натираю на крупной терке, сыр — на средней, морковь — на мелкой, ветчину нарезаю кубиками.

Выкладываю салат слоями: картофель, ветчина, лук, огурцы, яйца, морковь. Все слои, кроме ветчины, присаливаю и, кроме последнего, смазываю майонезом. Ставлю на час в холодильник. Перед подачей покрываю сеточкой из майонеза. Места пересечений украшаю зернами граната. Бока салата покрываю сыром.

Наталья КАРКАЧЕВА, ст. Тамань
Краснодарского края. Фото автора

Пирог-торт «Вулкан»

Потрясающе вкусный и эффектный пирог-торт. Готовить его очень просто, выпекается сразу вместе с кремом. Смело готовьте к любому праздничному столу, уверена, что гости оценят такой десерт по достоинству. Ведь сочетание нежного заварного крема и пористого шоколадного бисквита — это невероятно вкусно!

Для заварного крема: • 3 яйца • 150 г сахара • 10 г ванильного сахара • 60 г крахмала • 600 мл молока • 60 г сливочного масла.

Для бисквита: • 6 яиц • 200 г сахара • 10 г ванильного сахара • 150 г муки • 50 г какао • 40 г крахмала • 10 г разрыхлителя теста.

Для украшения: • 40 г шоколада • 1 ч.л. кокосовой стружки.

Сначала готовлю крем: в сотейнике с толстым дном смешиваю яйца, обычный и ванильный сахар, крахмал. Помешивая, понемногу вливаю молоко, ставлю на огонь и довожу до кипения. Как только крем первый раз «булькнет», снимаю с огня, добавляю размягченное сливочное масло, перемешиваю до его растворения, накрываю пищевой пленкой, чтобы крем не заветрился.

Для теста взбиваю яйца до пышности, понемногу добавляю обычный и ванильный сахар. Всыпаю крахмал, просеянную муку и разрыхлитель, перемешиваю миксером на малых оборотах. Добавляю какао и снова перемешиваю до однородности. Тесто переливаю в



форму для выпечки диаметром 24 см, застеленную пергаментной бумагой. В середину теста выкладываю теплый крем (при выпечке тесто поднимется, а крем окажется «утопленным»). Выпекаю в разогретой до 180 град. духовке примерно 25 мин., готовность проверяю деревянной шпажкой. Пирог остужаю (можно поставить в холодильник), украшаю растопленным шоколадом и кокосовой стружкой.

Катерина МИХАЙЛЕНКО,
п. Ширяево Одесской обл. Фото автора

Удивите гостей мини-куличиками... в скорлупе! Когда готовлю тесто для куличей, скорлупу не выбрасываю, а промываю, смазываю внутри растительным маслом, заполняю тестом наполовину и выпекаю (удобно ставить скорлупки в форму на горку соли). Готовые куличики можно очистить от скорлупы и покрыть глазурью, а можно подать прямо так — «невылупившимися».



«Гнезда» из соломки

Пасхальные «гнезда» из соломки — очень оригинальный десерт, который всех удивляет не только вкусом, но и внешним видом. Готовлю такое лакомство на Пасху, и с каким же восторгом его всегда едят детишки! Для украшения «гнезд» использую конфетки — сладкие морские камушки (с изюмом внутри). Если вы их не любите, можно взять шоколадное драже. 100 г сладкой соломки ломаю на три части, смешиваю с 1 ст. вареного сгущенного молока. Выкладываю на тарелку в виде гнездышек, внутрь кладу морские камушки.

Юлия МАНЧУХА, г. Донецк. Фото автора





фото 1



фото 2

Пицца «Солнышко»

Считается, что страна происхождения пиццы — Италия, но это не так. Первое подобие пиццы появилось в Древней Греции и Древнем Египте. Там выпекались плоские лепешки из грубой муки, которые служили одновременно едой и тарелкой, на которую выкладывали овощи, мясо, маслины. Предлагаю приготовить пиццу с форелью и отварным картофелем, идею которой нашла на болгарском кулинарном сайте. Из указанного количества ингредиентов получается две пиццы диаметром 32 см.

Для теста: • 500 г муки • 300 мл воды
• 1,5 ч.л. сухих быстродействующих дрожжей • 3 ст.л. оливкового масла • 2 ч.л. соли (без горки) • 1 ст.л. сахара.

Для начинки: • 250 г свежей форели • 100 г моцареллы • 6 средних картофелин
• 1,5 ст.л. каперсов • фиолетовая луковича • перец • соль — по вкусу.

В теплую воду добавляю оливковое масло, соль и сахар. Муку просеиваю, смешиваю с сухими дрожжами, добавляю в миску с водой. Тщательно вымешиваю тесто — оно не должно прилипать к рукам. Накрываю и оставляю для подъема. Готовлю начинку: картофель очищаю, мою и нарезаю тонкими ломтиками, выкладываю в кастрюлю. Заливаю водой, чуть солю, довожу до кипения, варю около 5 мин. Воду сливаю. Рыбу разделяю на филе и нарезаю тонкими ломтиками, немного присаливаю. Лук нарезаю кольцами.

Когда тесто увеличится в объеме в 2-3 раза, перекладываю его на стол, делю на две части. Каждую раскатываю в круг 32 см.

Перекладываю тесто на смазанную оливковым маслом форму, делаю над-



резы, как на фото 1. Выкладываю на каждый круг теста по половине картофеля, сверху — по половине форели. Затем — кольца лука и каперсы, посыпаю кусочками моцареллы, перчу. Соединяю тесто в виде кармашков (фото 2). Пиццу накрываю и даю ей подойти (около 15 мин.). Чтобы внутренние треугольники теста не разгибались, сворачиваю сложенный в несколько слоев пергамент, аккуратно вкладываю его в середину пиццы перед выпечкой. Выпекаю в разогретой до 220 град. духовке 20 мин.

Светлана ФРАНЧУК,
г. Архангельск. Фото автора

Лепешки «К завтраку»

Лепешки прекрасно подойдут как на завтрак, перекус, так и в качестве закуски на скорую руку. Готовить просто и быстро. Входящие в состав рецепта ветчина и сыр делают блюдо сытным и вкусным.

• 500 мл молока • 120 г манной крупы • 1 ч.л. сахара • 0,5 ч.л. соли
• 30 г сливочного масла • яйцо (или 2 желтка) • 100 г сыра • 100 г ветчины • пучок укропа • большой пучок зеленого лука • 0,5 ст. муки.

Зелень нарезаю мелко, ветчину — кубиками, на крупной терке натираю сыр.

В кипящее молоко всыпаю манную крупу, соль и сахар. После загустения в кашу добавляю кусочек масла, охлаждаю до комнатной температуры. В остывшую смесь вбиваю яйцо и перемешиваю массу до однородной консистенции. В одну часть каши добавляю зеленый лук и сыр, перемешиваю. В другую — ветчину и укроп. Стол густо посыпаю мукой и выкладываю на нее ложкой шарики из теста, панирую в муке. Формую круглые лепешки или в форме лодочки, обжариваю на среднем огне на растительном масле до легкой золотистой корочки с двух сторон.

Надежда МЕЛЬНИКОВА, г. Могилев

Пирог «За 5 минут»

Хочется чего-то сытного и быстрого? Палочка-выручалочка — готовое слоеное тесто. Картофель нарезаю кубиками, добавляю измельченный лук, мясной фарш и любимые приправы. На один пласт теста выкладываю начинку, накрываю вторым пластом. Накрываю заготовку вилкой и выпекаю в духовке 30-40 мин.

Светлана ДОБРОВОЛЬСКАЯ,
г. Борисов

«Рыжик» с лисичками

Для теста: • 4 ст.л. манной крупы • 100 г сметаны • 2 яйца • щепотка соли • щепотка красной сладкой молотой паприки • 2 ст.л. майонеза • 0,5 ст. муки • 1 ч.л. разрыхлителя теста • растительное масло — для жарки и смазывания формы.

Для начинки: • лисички (замороженные) • луковича • вареное яйцо • 100 г сыра.

Для заливки: • 2 яйца • щепотка соли

• 100 г сметаны • 1 ч.л. готовой горчицы

• 2-3 ст.л. муки.



Смешиваю манку со сметаной, оставляю на полчаса. Яйца взбиваю с солью, паприкой и майонезом, соединяю со сметанной смесью, просеиваю муку с разрыхлителем и замешиваю тесто консистенции густой сметаны. Грибы обжариваю с нарезанным луком, смешиваю с измельченным яйцом.

Выкладываю тесто в разъемную форму, смазанную маслом, сверху — начинку, посыпаю натертым на терке сыром. Взбиваю все ингредиенты для заливки, поливаю начинку пирога и выпекаю в духовке при 180 град. 45 мин.

Юлия АХВЕРДИЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

К данному пирогу также подойдут вешенки и опята, но по цвету он не будет сильно рыжим. Для более насыщенной палитры в заливку можно добавить красную молотую паприку и измельченную зелень. Горячий пирог хорошо посыпать натертым сыром.

Михаил СВИРИДОВ,
шеф-повар, г. Санкт-Петербург

Пирог-экспромт

Взбиваю 2 ст. кефира с яйцом, солью, сахаром, куркумой и 1 ч.л. соды. Всыпаю муку, чтобы получилось тесто консистенции сметаны. Для начинки: отварное и измельченное мясо курицы обжариваю с луком, солю, перчу. Вливаю половину теста на противень, выкладываю начинку, сверху — оставшееся тесто. Запекаю в духовке до румяной корочки.

Жанна ЛЕПЕШЕНКОВА,
г. Минск

Вместе мы сила! Вместе семья!

Большая, дружная и веселая семья Петра и Марины Смирновых из г. Санкт-Петербурга радушно открыла нам двери своего дома. Пахло ароматной выпечкой, вокруг бегали дети, хозяйка заботливо суетилась на кухне — вот оно счастье! Нас настолько захватили положительные эмоции и радость от встречи, что даже не заметили, как очутились за щедрым столом. У нас, Сватов, сразу же сложилось впечатление, что с семьей Смирновых знакомы много-много лет, что ездили вместе на отдых, помогали на даче, коротали теплые и уютные зимние вечера в кругу семьи.

За столом, конечно же, начался душевный разговор. Супруги познакомились еще в институте, когда Марине было 19 лет, а Петру — 22. Это была любовь с первого взгляда, хотя Петр долго не решался подойти и пригласить Марину в кафе (а ей этого очень хотелось!). Конечно, парням же всегда кажется, что красotka откажет.

Петр — как настоящий мужчина — все «разрулил», и вот теперь эта красивая пара вместе почти 19 лет! А детки какие замечательные: старшая Ксения занимается конным спортом (очень нравится конкур), любит лошадей (особенно своего Каспера). Но основное занятие — биатлон. Ксения просто влюблена в этот вид спорта. Тренировок много — 6 раз в неделю, но никогда не пожалуется, что устала. Ксения молодчина, призер городских соревнований. Так держать! Средняя Аленушка, ей 6 лет, занимается плаванием, немного рисованием и подготовкой к школе. Ей всегда и везде нравится, но родители поделились своими мыслями, что и вторую дочурку хорошо бы отдать в биатлон. А Алена и



не против, всегда с удовольствием болеет за старшую сестру на соревнованиях. Младшенький Андрюша, так решил пока папа, что точно в футбол пойдет. Петр сам когда-то был неплохим футболистом.

Вся семья любит проводить время за городом, у Петиных родителей, там баня, зимой — лыжи. Любят спорт, движение, стараются все и всегда делать вместе, дружно и, конечно же, с любовью.

«Быстротортик»

Этот фирменный семейный рецепт выручает, когда внезапно пришли гости.

В одну емкость вливает 250 мл теплого кефира и добавляет 1 ч.л. соды без горки, во вторую емкость — по 1 ст. сахара, муки и 2 ст.л. какао-порошка. Смешивает жидкие и сухие продукты сначала по отдельности, затем все вместе. Должно получиться средней густоты тесто. Форму для выпечки (диаметр — 26 см) смазывает растительным маслом, пере-

ливает тесто и разравнивает. Выпекает в духовке при 200 град. 30-35 мин. Корж охлаждает и разрезает вдоль на два. Каждый промазывает любым кремом — сметанным или масляным, сверху готовый торт присыпает сахарной пудрой, кокосовой стружкой или цукатами. Если найдется время для пропитки в холодильнике — отлично!



Дорогие наши читатели! Согласитесь, что эта постоянная рубрика — настоящее украшение издания. Ведь в ней есть главное — живое общение и теплота. Приглашайте и вы в гости Сватов, мы обязательно приедем!



Лодочки «Чесночные»

В теплом молоке (250 мл) смешивает 1 ч.л. сухих дрожжей, 1 ст.л. сахара и 0,5 ч.л. соли, добавляет яичный желток, всыпает частями 400 г муки и замешивает эластичное тесто. Накрывает полотенцем и оставляет в теплом месте — оно должно увеличиться в 2 раза. Затем делит на 16 частей, примерно по 50 г. Снова накрывает полотенцем будущие булочки, чтобы они поднялись.

В чашу блендера складывает размягченное сливочное масло, зубчики чеснока и зелень, измельчает.

В центре заготовок делает надрез ножом или кулинарными ножницами, заполняет начинкой. Каждую «лодочку» смазывает взбитым желтком. Выпекает в духовке при 180 град. 15 мин.



Ватрушки с творогом

Эту выпечку особенно любят в семье, дети «сметают» за вечер.

Яйцо взбивает с 2 ст.л. сахара, половиной пакетика ванильного сахара, 1/4 ч.л. соли. Затем вливает 250 мл теплого молока. Смешивает 500-550 г муки с 1 ст.л. сухих дрожжей и постепенно добавляет в яично-молочную смесь, замешивает тесто, сначала венчиком, потом руками. В самом конце добавляет растопленное сливочное масло (около 80 г) — тесто должно получиться однородным и мягким. Накрывает миску полотенцем и убирает в теплое место на 1,5 часа.

Для начинки хозяйка растирает 500 г творога с яйцом, 2-3 ст.л. сахара и пакетиком ванильного сахара.

Из теста формирует небольшие шарики, выкладывает их на противень, оставляет на 20 мин. для подъема, затем продавливают середину каждого почти до основания и выкладывают начинку. Если начинки мало, можно заполнить любым джемом. Каждую ватрушечку смазывает взбитым яйцом с молоком, оставляет на 10 мин. Выпекает в разогретой до 190 град. духовке 25 мин.



Банановый кекс

Марина уверена, что за рецепт хозяйки скажут спасибо.

Два спелых банана разминает вилкой, добавляет 70 г сахара (можно меньше), 190 мл апельсинового сока, 15 мл растительного масла и 50 г измельченных грецких орехов. Затем всыпает 150 г изюма, 230 г муки и 1 ч.л. разрыхлителя теста. Все перемешивает, перекладывает в форму для кекса и выпекает в духовке при 180 град. 40 мин.

В гостях побывала корреспондент

Майя ДЖАНАШИА.

Фото Марины СМЕРНОВОЙ
и Майи ДЖАНАШИА

• Подписка-2019 • «Самобранка»

Отличная новость! Оформить подписку на «Самобранку» на второе полугодие 2019 года можно уже сейчас по **ВЫГОДНЫМ** ценам. В этом случае вы получите издания прямо в свой почтовый ящик и **сэкономите** деньги. Подписной индекс — П2382 «Почта России».



«Полные кладовки — суперзаготовки»

Как начали люди консервировать все, что растет, бегают и плавает, еще в V в. до н.э., так и продолжают до сих пор. И правильно! Ведь что может быть лучше, чем открыть зимой баночку хрустящих огурчиков, намазать на хлеб янтарное варенье или подать на обед макароны с приготовленной на собственной кухне тушеночкой? Давайте же вместе пополним кладовки отмен-

ными угощениями! В одном издании мы собрали для вас только суперзаготовки, суперсоветы и супероткрытия! Думаете, вкуснее опробованных перчиков уже не найти? Уверены, что правильно стерилизуете посуду? А приправы точно выбираете самые удачные? Загляните в журнал **«Полные кладовки — суперзаготовки»** — там вас ждут сюрпризы и неожиданные решения. Ну и конечно, масса рецептов консервации овощей и фруктов, грибов и ягод, мяса и рыбы.

Выходит 9 июля.

«Украсим блюда к праздникам»

Хотите удивить гостей не только вкусными и аппетитными, но и красивыми угощениями? Думаете, это слишком сложно и не стоит тратить на оформление блюд время? Это не так! Мы поможем вам превратить обычный десерт или выпечку в настоящий кулинарный шедевр.

В журнале **«Украсим блюда к праздникам»** найдете быстрые идеи оформления салатов и закусок, горячих мясных

и рыбных блюд. Не оставим без внимания и сладкое: кексы, пироги из дрожжевого и слоеного теста и, конечно же, торты. В том числе для вас — подробные мастер-классы по оформлению лакомств.



Входит 1 октября.

«Наша кухня. Спецвыпуск»

Дорогие хозяйки! Только для вас есть горящее предложение — два новых мегаинтересных и полезных спецвыпуска «Нашей кухни», которые выйдут во втором полугодии. Чтобы их не пропустить, оформите подписку на «Наша кухня. Спецвыпуск», и почтальон принесет журналы прямо к вам домой. Подписной индекс — П2408 «Почта России».

«Заготовки осени: капуста, грибы, баклажаны»



Под одной обложкой мы собрали для вас лучшие и проверенные рецепты!

Опытные хозяйки поделятся правилами и тонкостями квашения капусты. Вы узнаете, как сделать заготовку, которая подойдет сразу и для щей, и для борща; удивите гостей квашеными голубцами, аро-

матнейшей солянкой, разнообразным салатным ассорти.

Ваше воображение поразят и оригинальные заготовки из баклажанов. Мы спрячем синенькие в сладком перце, закатаем их в аджике, приготовим по-грузински. Будет очень вкусно, сытно и бюджетно.

Приправленные пряным грибным порошком, ваши любимые блюда станут в разы вкуснее. Грибочки соленные, маринованные, икра — потрясающее изобилие.

Выходит 23 июля.

«Сало в кадке — все в порядке»

С салом любой обед или застолье будут сытнее! Сомневаетесь, есть ли польза от этого продукта? Волнуетесь, вдруг не получится качественно засолить или боитесь ошибиться в выборе? Диетологи разложат по полочкам все «за» и «против» данного деликатеса. Шеф-повара рас-

скажут о тонкостях выбора и правилах посола, а также поделятся секретами хранения сала.

Но главная изюминка спецвыпуска — только лучшие и оригинальные рецепты от хозяюшек: от классических до истинно новаторских.

Выходит 15 октября.



Проверено читателем

Перекусы в 50+

С возрастом очень важно следить за перекусами, чтобы они были максимально здоровыми и полезными. О том, какие продукты подойдут в качестве перекуса тем, кто достиг уважаемого возраста, рассказывает дитетолог из г. Брянска Евгения НИКОНОВА.



Кисломолочные продукты пониженной жирности (однодневный кефир, творог, живой йогурт, обогащенный пробиотиками) укрепляют костную ткань, помогают контролировать вес, предупреждают запоры, улучшают моторику кишечника, борются с воспалением, которое ускоряет процессы старения.

Орехи — грецкие, миндаль, кешью, фундук, пекан — отличные источники белка и полиненасыщенных кислот, полезных для сосудов мозга.



Сухофрукты (особенно курага, чернослив, изюм) содержат много калия, укрепляющего сердечную мышцу, и способствуют снижению артериального давления.



Семена — кунжут, тыквенные семечки, лен — отличные источники кальция, укрепляющего кости и предотвращающего появление остеопороза.



Овощи и фрукты. Виноград, цитрусовые, бананы, киви, брокколи снижают кровяное давление. Включайте на перекусы легкие салатики из шпината, капусты, репы, салата листового, которые содержат волокна, кальций, магний и антиоксиданты. Антиоксиданты помогают бороться с повреждениями ДНК, которые могут привести к раку. Эти продукты также содержат еще два антиоксиданта (лютеин и зеаксантин), которые снижают риск хронических заболеваний глаз.

Пельмени в горшочке

Вы не любите пельмени?! Ой, нет таких людей на свете! И, скорее всего, нет такой хозяйки, у которой бы в морозилке не лежало с полкило этих «спасателей» (приготовленных собственноручно или покупных — не столь важно) на случай «атомной войны» или как минимум внезапного прихода гостей. Гости, кстати, тоже люди и поэтому пельмени не любить не могут... Это мой экспресс-рецепт, который часто приходит на помощь. И не надо сейчас забрасывать меня камнями, мол, полуфабрикаты и все такое... Вы сначала попробуйте, а потом поделитесь впечатлениями.



• 400 г пельменей • грибы (отварные замороженные) • небольшая луковица • 100 мл сметаны • растительное масло — для жарки • соль и перец — по вкусу.

Пельмени небольшого размера варю примерно 1 мин. после всплытия. Перекладываю в горшочки. В небольшом количестве растительного масла немного обжариваю мелко нарезанный лук, добавив замороженные грибы.

Затем заливаю сметаной, 0,5 ст. воды или бульона, в котором варились пельмени, и даю закипеть, посолив и поперчив. Выливаю соус на пельмени в горшочки и запекаю в духовке при 180 град. 7-10 мин. При желании можно посыпать мелко натертым сыром.

Елизавета МАЕВСКАЯ,
г. Омск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Пельмени, пельменяши, пельмешули — универсальнее блюда не придумали. Варите их, жарьте, запекайте, делайте с ними, что хотите — будет вкусно! А если запивать рюмочкой правильного напитка, от стола вряд ли можно будет отойти, поэтому готовьте смело и побольше. Приготовление займет не более 20 мин., а время — деньги. От себя советую посыпать содержимое чудо-горшочков зеленью — не прогадаете.

Тито КЕОСАЯН, шеф-повар, г. Санкт-Петербург

Быстрый завтрак готовлю так: лист тонкого лаваша промазываю кетчупом, выкладываю обжаренные грибы, кружки помидоров, в центр разбиваю яйцо, солю, посыпаю натертым сыром. Накрываю вторым листом лаваша, края подгибаю вверх. Обжариваю на малом огне под закрытой крышкой 7 мин.



Пирожки из лаваша

Часто готовлю пирожки из лаваша с разной начинкой.

1-2 тонких лаваша нарезаю ножницами на квадраты, выкладываю начинку, сворачиваю конвертиками и обжариваю на сковороде с небольшим количеством растительного масла. Варианты начинки могут быть абсолютно разными:

• шинкую и обжариваю до готовности капусту, смешиваю с нарезанными отварными яйцами и солью;

• нарезаю ветчину или колбасу тонкими ломтиками, смешиваю с натертым сыром и измельченной зеленью;

• летом на даче готовлю вкусную начинку из мелко нарубленных отварных яиц, смешанных с измельченным зеленым луком и солью.

Татьяна СЕРГИЯНСКАЯ,
г. Санкт-Петербург



Просто

Капуста в яйцах

Это блюдо можно в любой другой сезон приготовить, но обычную капусту нужно будет долго тушить. Предлагаю быстрый вариант — с пекинской.

- Пекинская капуста • растительное масло
- сливочное масло • консервированная (замороженная) кукуруза • яйцо • соль
- перец — по вкусу.

Капусту шинкую, обжариваю на смеси растительного и сливочного масел буквально несколько минут. Добавляю кукурузу, перемешиваю и вбиваю яйцо, постоянно перемешивая, солю, перчу и довожу до готовности. Украшаю по желанию. Просто, быстро, вкусно!

Елена ПЫТАЛЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора



Так скорее

Чтобы то ли пельмени, то ли вареники варились буквально за 2 минуты, фарш для них готовлю из отварного мяса: пропускаю его через мясорубку вместе с луковицей, солю, перчу, перемешиваю, начиняю пельмени и замораживаю.

Нина КУКЛОВА,
г. Горки

Оладушки

«Воздушные замки»

- 1 л кефира • 3 ст. муки • 3 яйца • 3 ст. растительного масла • 3 ст.л. сахара
- 1 ч.л. соли (неполная) • 1 ч.л. соды, погашенной 9%-ным уксусом • 1 ст. круглого кипятка.

Смешиваю все ингредиенты миксером. Выкладываю оладушки на сковороду с раскаленным растительным маслом десертной ложкой и обжариваю с обеих сторон до румяного цвета.

Нина ПРИДАННИКОВА,
с. Филимоново
Челябинской обл.

Слоечки «Румяные»

Хочу поделиться рецептом быстрой, красивой и вкусной выпечки. Всегда держу в морозилке слоеное тесто. Размораживаю, нарезаю на полоски и выкладываю на противень, перекручивая по спирали, смазываю взбитым яйцом, посыпаю маком, кунжутом или сахаром. Выпекаю в духовке до румяной корочки.

Наталья НУЖДИНА,
г. Нижний Новгород. Фото автора



НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

журнал

«Сваты. Сканворды»

От самого известного журнала «Сваты»!

ПОКУПАЙ!

Полезный журнал
для отдыха по
отличной цене!

Спрашивайте в магазинах
и киосках вашего города!



Салат «Пасхальный кулич»

Это блюдо станет украшением пасхального стола и загадкой для гостей. Ведь сразу никто и не догадается, что это салат. Хотите удивить друзей? Оформите таким способом любой ваш любимый салат, ведь сделать это совершенно не трудно!

• 300-400 г куриного филе • 200 г сыра
• 3-4 вареных яйца + 2 белка • 1-2 огурца
• полпучка зеленого лука или черемши
• 200 г майонеза.

Для оформления: • 1 ст.л. сметаны

• 4-5 ст.л. молотых сухарей • сыр • красный сладкий перец • огурец • краснокочанная капуста.

Салат выкладываю слоями, используя обычную консервную банку из-под кукурузы, обрезанную с двух сторон. Первый слой — нарезанное кусочками отварное куриное филе, смешанное с измельченной черемшой или луком. Второй слой — натертый на терке сыр. Третий — мелко нарезанные огурцы, четвертый — натертые вареные яйца. Каждый слой смазываю майонезом, слои повторяю, немного придавливая, до самого верха банки. Последний слой — белки, натертые на мелкой терке и смешанные с майонезом (пару ложек оставляю для выравнивания верхушки). Салат ставлю на час в холодильник, затем консервную банку убираю. Сухари измельчаю в крошку, добавляю сметану, перемешиваю (масса должна быть не очень густой). Аккуратно обкладываю массой бока салата, чтобы он стал похож на кулич. Оставшимися белками закрываю стык сухарей и последнего слоя, придаю форму глазури. Перец, сыр, капусту и огурец нарезаю очень маленькими кубиками и украшаю верх салата-кулича, буквы вырезаю из перца.

Елена КАЛИНИНА,
г. Краматорск. Фото автора



фото 1



фото 2



фото 3



фото 4



Трехмерный пазл

Трехмерный пазл — фигура карвинга, одновременно и простая, и сложная. Для ее изготовления нужно сделать всего четыре надреза ножом. А какой результат! Все гости будут ломать головы, как же вы сделали эту причудливую штуку! А это не так уж и трудно, особенно если у вас есть три ножа. Здесь главное понять и правильно сделать один-два раза, а потом вы сможете вырезать такие головоломки в считанные минуты. Я бы порекомендовала для начала поупражняться на более дешевом продукте: например, на картошке. Ну а в целом, подходит любой овощ или фрукт с шарообразной формой (редис, лимон, апельсин).

Первым ножом разрезаю лайм до половины — до центральной оси. Лезвие ножа должно дойти ровно до точек оси сверху и снизу лайма (фото 1).

Вторым ножом разрезаю не надрезанную половину лайма строго перпендикулярно первому надрезу. Лезвия ножей должны соприкоснуться в середине фрукта (фото 2).

Третий нож использую короткий. Делаю им надрез под углом 90 град. к лезвию одного из первых двух ножей.

В моем случае лезвие бирюзового ножа режет до соприкосновения с лезвием красного ножа (фото 3). Завершающий разрез самый ответственный. Здесь важно понять, с какой именно стороны «прорезаться». Лезвие бирюзового ножа ввожу до лезвия зеленого в половине, противоположной той, где был сделан третий разрез (фото 4). Пазл готов!

Наталья МАГНАГО,
г. Зольнхофен, Германия. Фото автора

«Вкусный ежик»

Взбиваю 5 яиц и 1 ст. сахара в белую пену, добавляю немного ванилина и 1 ст. муки, перемешиваю. Выкладываю тесто в форму, застеленную пергаментом, выпекаю при 200 град. 30-35 мин. Остывший бисквит измельчаю, смешиваю со сметанным кремом (взбиваю 400 г сметаны и 100 г сахара, немного оставляю для украшения), выкладываю на блюдо в форме капельки.

Смешиваю банку вареной сгущенки и 180 г сливочного масла, из полученного крема отсаживаю иголки на ежике. Взбиваю 50 мл сливок с 1 ст.л. сахарной пудры, смазываю острый конец капельки — это мордочка. Глаза и носик выкладываю из шоколадных драже. В оставшийся сметанный крем добавляю немного зеленого красителя, отсаживаю вокруг ежика травку, украшаю торт печеньем-грибочками.

Тамара ДЕМЕШКО, г. Витебск. Фото автора



В апреле дарим скидку 14% - на второй и последующие товары!

- Мы с вами уже 18 лет!
- Мы РАБОТАЕМ с проверенными товарами!
- Даем гарантию на товары до 3 лет!
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Весь апрель держим цены!

Набор посуды (12 предметов)

3990 руб.
2980 руб.

- Для всех типов плит;
- равномерный прогрев за счет 3-слойного дна.

В наборе: ковш — 1,9 л; кастрюли — 1,9/2,6/3,6/6 л; сковороды — 3,3 л; крышки — 6 шт. Пр-во: КНР.

Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

| | от 1 шт. | от 2 шт. |
|-----------------|-----------|-----------|
| Золушка | 1190 руб. | 990 руб. |
| Золушка-стерео* | 1390 руб. | 1190 руб. |

* — в комплекте два излучателя. Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.

Шланг «Икс Хоз» с насадкой

| | от 1 шт. | от 2 шт. |
|-------|-----------|-----------|
| 30 м* | 1290 руб. | 990 руб. |
| 45 м* | 1690 руб. | 1390 руб. |
| 60 м* | 1990 руб. | 1590 руб. |

• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие — всего 1 кг; • не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. *Длина шланга в рабочем состоянии.

Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

| | (220/12 В) | (220/12 В) ЦТ |
|----------|------------|---------------|
| 36 яиц | 4310 руб. | 5230 руб. |
| 63 яйца | 4460 руб. | 5550 руб. |
| 104 яйца | 5480 руб. | 6500 руб. |

ЦТ — цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. • Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Россия.

Также в продаже инкубаторы с гигрометром.

Складной парник-теплица

| | 1,2 (Ш)×4 (Д) м | 1,2 (Ш)×6 (Д) м |
|--------------|-----------------|-----------------|
| высота 90 см | 1840 руб. | 2190 руб. |

• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °C), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Пр-во: Россия.

Скамейка-трансформер

• Это подставка под колени при работе в саду; • стульчик в походе, на рыбалке, дома; • выдержит до 100 кг. 56×29×43 см. Пластик, металл.

Экологичный утилизатор отходов «Санэкс»

Биопрепарат «Санэкс» очистит выгребную яму и дачный туалет от органических отходов и уничтожит неприятные запахи! Упаковки (400 г) хватит на 4 летних сезона! Польша.

Санэкс (от 2 шт.) — 1080 руб./шт.

Отпугиватель медведки

Защитит огород от медведок, а также кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект — через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.

Отпугиватель (от 2 шт.) — 790 руб./шт.

Форма Мечта хозяйки

790 руб.

Приготовьте оладьи, котлеты, яичницу, омлет идеальной формы! • 7 отделений диаметром 7 см; • удобно переворачивать (есть ручки); • можно использовать в духовке к силикону ничего не прилипает. Диаметр формы — 23 см.

Удалитель косточек

990 руб.

Удалит косточки из черешни, вишни, олинок без брызг, измятых плодов и испачканных рук. Прикрепите прибор к столу, надавливайте на поршень — ягоды собираются в одну емкость, косточки — в другую. Загрузка — 100 ягод за 1 раз! Материал: пластик, нерж. сталь.

Электропечь

2720 руб.

• Жарит, тушит (3,5 л), печет пирожки и торты; • экономит электроэнергию (готовит два блюда одновременно); • заменяет электроплитку; • необходима дома и на даче! Пр-во: Россия.

Домашняя копильня

2790 руб.

• Закоптит мясо, рыбу впрок на обычной плите; • компактна (39,5×32,5; вес — 5,3 кг); • без дыма и запаха. В подарок — брошюра с рецептами. Россия.

Обогреватель Быстрое тепло

2299 руб.

• Портативный, мощный керамический обогреватель; • быстро обогреет помещение до 23 м² — комнату, гараж, ванну, садовый домик. Легкий и супер-компактный — незаменим в поездке! Подключается напрямую к розетке! Установка температуры, таймер. 240 В; 85×158×100 мм; Китай.

Лодки

1-местная (193×103 см) 3990 руб.
2-местная (236×114 см) 5650 руб.

Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактные в сложенном виде. Материал: ПВХ. Пр-во: КНР.

Отпугиватель клопов, моли, муравьев

2190 руб.

• На площади до 185-230 м²; • действует ультразвуком; • срок исчезновения насекомых — 4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 90×84×105 мм; 220 В; 1,5 Вт.

Триммер-газонокосилка

1690 руб.

Триммер для травы — это ручная, портативная, очень легкая газонокосилка. Незаменима для дачных и садовых участков — ваши газоны будут всегда ровными. Удобная — без проводов. Полностью автономная. От 6-х пальчиковых батареек. Пластик, алюминий.

Наколенники садовые

580 руб.

Вещь №1 при работе на грядках! Защищают колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Россия.

Наколенники (от 2 шт.) — 490 руб./пара.

Усилитель звука заушный

1990 руб.
2540 руб.

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).

Усилитель «Супер Слух» (при потере слуха до 90%) — 3880 руб. 2990 руб.

Пояс «Вулкан»

890 руб. 590 руб.

С поясом «Вулкан» вы: • похудеете, выполните дела по дому; • избавитесь от боли в пояснице; • уменьшите нагрузку на спину.

Моделирующий бюстгалтер «АхБра» (компл. 3 шт.)

1490 руб.
990 руб.

• Максимальная поддержка груди; • без швов и крючков; • свобода движений даже при занятиях спортом. Размеры: S=86-89 см, M=91-94 см, L=98-102 см, XL=105-109 см. В комплекте 3 цвета: белый, черный, бежевый. Состав: нейлон — 96%, лайкра — 4%. КНР.

Также в продаже Бюстгалтер «АхБра» — 540 руб./шт.

Очки-лупа складные

790 руб.

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке в очках-лупах! • Увеличивают в 1,6 раз; • складываются в 4 раза и занимают минимум места; • удобно взять с собой; • прочный футляр в комплекте. +2,5 дптр; фокусное расстояние — 35 см.

Также в продаже Очки-лупа (от 2 шт.) — 495 руб./шт.

Белье антикомпрессионное

| | от 1 шт. | от 2 шт. |
|------------|-----------|-----------|
| наколенник | 1290 руб. | 1190 руб. |
| голеностоп | 980 руб. | 890 руб. |
| налокотник | 1080 руб. | 980 руб. |
| напульсник | 870 руб. | 790 руб. |

Уникальный эластичный материал с экстрактом кофе прогреет и облегчит боль в суставах. Уменьшает вероятность вывихов и растяжений. Для пожилых людей, после операций. Состав: экстракт кофе, полиамид, эластан.

Бабушкофон

2990 руб.

Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Мб памяти; SIM-карта — 1; есть камера, радио, фонарик, зарядное устройство.

Ручка-присоска для ванны

690 руб.

• Поможет лечь и встать в ванне пожилым людям, инвалидам; • надежно крепится к кафелю, стеклу, эмали; • нагрузка до 80 кг.

Ручка-присоска (от 2 шт.) — 590 руб./шт.

Электропрямка

4980 руб.

• Прядет из пуха, любой шерсти, синтетики; • скручивает нити в одну; • бесшумная; • компактна (25×22×12 см, вес — 2,7 кг). Пр-во Россия. Гарантия 1 год. В продаже катушки и ремни.



www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Предложение действительно до 31 апреля 2019 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Луганская 57А, кабинет 210, отдел 71.

реклама

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 71.



Автор сканворда Юрий ФАЛИНСКИЙ, г. Минск

Ответы на сканворд, опубликованный в № 2

По горизонтали: Колоб. Кража. Песок. Анкер. Иппон. Надкол. Творог. Акела. Снос. Рефлекс. Нунатак. Утика. Кристо. Оковалок. Аника. Откос. Плач. Ответ. Агар. Идол. Идеал. Наннакара. Лен. Бим. Клико. Аппликата.

По вертикали: Каркаде. Каприо. Лосап. Бекон. Красноярск. Планктон. Овес. Табу. Олла. Ойла. Коси. Сеута. Фрикадели. Накат. Новое. Толк. Кекс. Кокора. Аттик. Оофорит. Поиск. Вин. Алло. Анна. Даба. Лама. Нэп. Али.

Друзья! Если вы увлекаетесь составлением сканвордов или кроссвордов, других интересных головоломок — присылайте свои уникальные материалы в редакцию — уверены, они найдут своего читателя!

ПОХУДЕЙТЕ К ЛЕТУ!

**БЫСТРО!
БЕЗОПАСНО!
НАТУРАЛЬНО!**

САМЫЙ ПРОВЕРЕННЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ!

Немногие решаются спорить с этим утверждением, ведь суп из капусты — это старейший способ похудения, которым пользовались еще наши прапрабабушки. Еще греки и римляне считали, что суп из капусты имеет неоценимую пользу для здоровья. Древние атлеты ели его перед играми, чтобы сохранить более легкую фигуру, а также как настоящий эликсир молодости.

СЛУЧАЙНОЕ ОТКРЫТИЕ

Свойства капустного супа, как продукта, который сжигает жир, были впервые описаны в одной французской больнице в 19-ом веке. Врачи заметили, что пациенты, которые его едят, быстро худеют. С тех пор суп из капусты стали применять в случаях, когда пациенту нужно быстро снизить вес — перед операцией или для снижения нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

ВСЕМИРНОЕ ПРИЗНАНИЕ!

Во Франции этот суп является особенно популярным. Многие женщины сначала во Франции, а затем в других странах стали употреблять капустный суп, чтобы избавиться от лишних килограммов. Самый известный пример — это популярная тележурналистка Опра Уинфри, которая рассказала, как похудела благодаря этому волшебному супу. И даже если невозможно точно посчитать, сколько людей похудели благодаря капустному супу, можно с уверенностью говорить о том, что миллионы людей используют свойства капусты, чтобы вернуть желанную фигуру.

НАКОНЕЦ ДОСТУПЕН В ТАБЛЕТКАХ!

К сожалению, не все могут ежедневно есть капустный суп. Не каждый любит его запах, который разносится по всему дому. И не каждый имеет время, чтобы его ежедневно готовить. Эту проблему удалось решить

специалистам-диетологам — они предложили сконцентрировать капустный суп в таблетки. Так получился Шутабс (слово Шу (Chou) по-французски значит Капуста) — капустный сок в таблетках, без ярко выраженного специфического вкуса и запаха. В лаборатории доказано, что этот концентрат, полученный в результате патентованного производства, является в 2-4 раза более действенным, чем употребление 4 порций капустного супа в день. Поэтому достаточно принимать 3 таблетки ежедневно, за 30 минут до еды по одной таблетке, запивая большим стаканом воды.

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ!

Мы можем с уверенностью утверждать, что таблетки ChouTabs являются одним из самых натуральных и безвредных методов похудения. Шутабс изготавливается только из экологически чистых, специально отобранных свежих кочанов белокочанной капусты, в которых сохраняются все ценнейшие микроэлементы. Кроме того, Шутабс мягко стимулирует работу кишечника, что будет особенно полезно пожилым людям.

НЕЛЬЗЯ ХУДЕТЬ СЛИШКОМ БЫСТРО!

Благодаря активным компонентам капустного сока вы быстро теряете лишние килограммы и сантиметры в талии (вскоре вам может понадобиться одежда меньших размеров), исчезает целлюлит. Вы теряете лишние килограммы даже в самых недоступных местах (живот, бедра, ягодицы). Советуем, однако, не терять более 4 кг в неделю. Если так случится, приостановите прием Шутабс на 2 дня, а затем снова продолжите прием таблеток. Также следует учитывать, что при некоторых заболеваниях органов пищеварения капустный сок может быть нежелателен, поэтому рекомендуется учитывать состояние вашего здоровья.

Во время беременности я набрала больше 20 кг. Время шло, мои близняшки пошли в садик, а вес так и не уменьшился. Принимать химические «жиросжигатели» и стимуляторы я не хотела, потому что хорошо знакома с их побочными эффектами. Однажды на специализированной выставке я познакомилась с производителями таблетированного капустного сока и решила попробовать. Результат был просто отличным — за 2 недели я похудела на 2 размера, а за 2 месяца — на 20 кг. И никаких побочных эффектов! Не только мои подруги, но даже моя мама, которой я порекомендовала Шутабс, теперь могут подтвердить, что это естественный способ быстро и безопасно похудеть.

Ольга.

ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!

Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают капусту великолепным продуктом для похудения и широко рекомендуют ее в качестве надежного и безопасного средства для снижения веса. Таблетки из концентрата сока капусты это современное решение, которое позволяет получить все преимущества, не испытывая сложностей, связанных с приготовлением капустного супа. **Результат не заставит себя ждать — попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

МЫ ГАРАНТИРУЕМ:

1. Шутабс 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.АПО2.В.01818

ВЕСЕННЯЯ РАСПРОДАЖА!

30 таблеток Шутабс = 749 руб. (на 10 дней, при лишнем весе до 3 кг)
60 таблеток Шутабс = 1249 руб. (— 3-5 кг, Вы экономите 249 руб.)
90 таблеток Шутабс = 1799 руб. (— 5-7 кг, Вы экономите 448 руб.)

120 таблеток Шутабс = 2000 руб. (— 10 и более кг)

**СУПЕР ПРЕДЛОЖЕНИЕ 240 ТАБЛЕТОК
ЗА 3000 РУБЛЕЙ! (— 20 И БОЛЕЕ КГ)!!!**

+ почтовые расходы

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!**

ПЗВОНТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:

8 800 250 35 70

Звонок бесплатный.

или с 10 до 20 часов 8 910 728 65 21

(МТС Смоленск по тарифам вашего оператора)

Наш сайт: www.choutabs.ru



1 таблетка

=

4 тарелки

капустного супа

*по содержанию активных компонентов

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "Лучшее решение" - 214030, г. Смоленск Краснинское шоссе, 25, ОГРН 1126732009601 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. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2019 г.

Мой рецепт
или совет
в «Сваты на кухне»:

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

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

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

Спасибо за рецепт!

№ 3, 2019 г.

Просто



Солянка «Селянка»

Делюсь рецептом сборной солянки по просьбе Натальи Зуевой из д. Стайки Могилевской обл. (№12, 2018). Ехала однажды из командировки из Москвы и в вагоне-ресторане поезда попробовала этот суп. Я была в восторге! Поблагодарила шеф-повара, а он в ответ поделился рецептом. Вообще суп называется «Селянка»: как сказал шеф-повар, это простой сельский суп — вкусный, необычный и питательный.

♦ 2 ножки индейки ♦ луковица ♦ морковь ♦ 2 веточки петрушки ♦ лавровый лист ♦ соль ♦ перец горошком ♦ 400 г любых колбас (сырокопченых, варено-копченых, мясных изделий) ♦ 4 соленых огурца ♦ 1 ст.л. томатной пасты ♦ лимон ♦ сметана ♦ растительное масло ♦ перец ♦ маслины без косточек (по желанию).

Индейку кладу в воду, довожу до кипения, воду меняю на свежую, добавляю соль, веточки петрушки, лавровый лист и перец горошком, варю бульон (должно получиться 1,5 л). Нарезанный лук и натертую на терке морковь обжариваю на масле, добавляю томатную пасту, перемешиваю, перекладываю в бульон. Колбасы и мясо индейки нарезаю произвольно, огурцы — соломкой, перекладываю в кастрюлю, солю, перчу по вкусу, варю 10 мин. Подаю в тарелке со сметаной, кружочком лимона и нарезанными колечками маслинами. Готовить просто, а есть — одно удовольствие!

Валентина МАЛЬЦЕВА, г. Краснодар

Подскажите!

Обнаружила в холодильнике замороженные мидии без ракушек.

Подскажите, как их вкусно приготовить? Знаю только рецепт пасты и как запекать в тарталетках с сыром. Заранее благодарю всех откликнувшихся!

Валентина Н., по e-mail

Родные подарили мне мультиварку, сказали, что с ней кулинарная жизнь станет легче и разнообразнее. К мультиварке прилагалась книга с рецептами, но, признаюсь, идеям от авторов любимого издания я доверяю больше — все-таки вы предлагаете проверенные блюда! Подскажите, пожалуйста, что интересного можно приготовить в моей новой помощнице.

Светлана МАКАРОВА,
г. Старый Оскол

Салаты с копченой курочкой

Светлана Устинец из г. Коломны просила поделиться рецептами салатов с копченой курицей (№ 1, 2019). У меня в меню появились 2 салата, которые всем очень нравятся.

Первый вариант: листья салата рву мелко, на них кладу нарезанное кусочками мясо, посыпаю разрезанными вдоль зелеными виноградинками без косточек. Майонез смешиваю с пропущенным через чесночницу чесноком, поливаю салат. Очень вкусно!

Второй вариант: копченую курицу и твердый сыр нарезаю соломкой, шинкую пекинскую капусту, соединяю, заправляю майонезом и перемешиваю. Перед подачей добавляю в салат готовые сухарики со вкусом холодца и хрена. Улетает в один миг!

Елена ЗАЛОГИНА, с. Шумаково Курской обл.



Письмо номера

«Сваты на кухне» читаю давно, года 3 так точно. Однажды у подружки попробовала вкусный салат, конечно же, попросила рецепт, а напечатан он оказался как раз в номере «Сватов на кухне». Потом как-то увидела в киоске обложку со знакомыми словами, купила и, вы знаете, так легло мне на душу издание — истории душевные, рецепты без всяких там премудростей. Стала покупать каждый номер. Точнее, почти каждый: то заботы, то перед праздниками день-то все растрачу, то огород летом всю голову занимает — некоторые номера пропускала. А подружка (та, что познакомила меня с изданием) из каждого номера что-то готовит, а потом впечатлениями делится. И смотрю я — там хороший рецепт пропустила, здесь пропустила. В общем, когда в следующий раз на почту пошла, выписала издание сразу на полгода, причем мне повезло — попала как раз в период льготной подписки. Теперь хорошо: ни одного номера не пропускаю и при этом даже

телодвижений лишних не делаю — все с доставкой на дом, так сказать. Так вот, хочу сказать и авторам, и создателям газеты спасибо за интересное издание! А еще за то, что делаете акции на подписку — хоть чуть-чуть, но экономлю, а для меня это очень важно!

Наталья СЕНЧЕНКО,
г. Брянск

Очень надеюсь, что вам понравились рецепты номера и некоторые из них вы готовы повторить на своей кухне. Мы будем рады, если вы напишете о своих впечатлениях, о том, какие идеи вас удивили, вдохновили, какие рецепты вы опробовали и остались довольны. А как нашим авторам будет приятно услышать, что их советы пошли кому-то на пользу! Пишите нам, каждое письмо — бесценно!

Опробовано. Вкусно!

Спасибо от всего сердца!

Спасибо за все Сватам и читателям! Часто просматриваю издание и пробую то, что еще не готовила. Отдельно хочу поблагодарить тех авторов, чьи рецепты я уже опробовала: Галину Кропотову из Республики Марий Эл за «Сельдь по-корейски» (№ 3, 2016) — очень и очень хороша; Владислава Носика из г. Москвы за «Средиземноморские лодочки» и Елену Писаренко из п. Летний Отдых Московской обл. за филе в сухарях (№ 5, 2018); Екатерину Линкевич из г. Харькова за «Нескучные бризоли» (№ 6, 2018). Хорошая запеканка из печенки «Ничего лишнего» Марины Ивашиной из г. Санкт-Петербурга (№ 8, 2017). И уже опробовала рецепт «Экспресс-хачапури» (№ 1, 2019) Людмилы Семенов из г. Москвы — очень вкусно и делать быстро. Заинтересовала меня и мойва в томатном соусе от Алены Приказчиковой из г. Измаила (№ 1, 2019), в ближайшее время собираюсь приготовить. А выпечку какую предлагают читатели — быстро, вкусно и недорого!

Спасибо вам всем большое!

Татьяна СЕРГИЯНСКАЯ,
г. Санкт-Петербург

Анекдоты

За своим телом надо внимательно следить. Как только отвлечетесь, оно тут же начинает что-нибудь жевать...

Секрет моего прекрасного самочув-

ствия и постоянно хорошего настроения? Вегетарианство, йога и немного мяса с водочкой на ужин!

— Доктор велел мне сесть на чесночную диету.

— Ну и сколько ты потеряла килограммов?

— Ты лучше спроси, сколько я потеряла друзей!

«Сваты на кухне» 16+
№ 3 (53), 26 марта 2019 г.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Главный редактор САНЧУК Т. И.

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а

Адрес редакции:
Россия, 214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com

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

Подписные индексы (ежемесячные): 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
Распространитель — ООО «Толока в России»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54. E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена.

Подписано в печать 13.03.2019 г. в 16.00

Тираж 158 800 экз. Зак. № 00870

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 исполь-

зование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

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

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

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

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

Издается с ноября 2014 года.

Выходит один раз в месяц.

Следующий номер выйдет 23 апреля 2019 года.

Подписка-
2019

Подписка —
это удобно
и выгодно!

Дорогие наши,

с 1 апреля уже можно оформить
подписку на «Сваты на кухне»
на второе полугодие 2019 года.

Подписные индексы:

04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
41596 «Пресса России», П1212 «Почта России».

Подписавшись, вы:

● **Сэкономите**,
т.к. защитите себя от
возможного повышения
цен при покупке издания
в розницу.

● **Освободите**
личное время — вам
не придется искать
издание в продаже.

● **Гарантированно**
получите прямо до-
мой лучшие прове-
ренные читательские
рецепты и советы.

● **Получите**
уникальный
подарок, приняв
участие в подписной
акции. Подробности
в следующем номере.

АППАРАТ, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИЛ ВСЕ!

Он захлопнул дверь и вышел в коридор. Бессильная ярость клокотала в его душе. Кулаки сжимались в такт шагам. Вдруг безликий коридор поплыл перед глазами. Ярость ушла, и на глазах появились слезы. Этот сильный мужчина плакал. Плакал от бессилия, безысходности и навалившейся усталости. Столько лет он мучается со своими больными суставами, а никто не может ему помочь. Неужели медицина так беспомощна? Неужели всю жизнь придется принимать препараты, чтобы хоть ненадолго заглушить адскую боль? Неужели всю жизнь придется слышать в ответ: «А что Вы хотели? Возраст!» Нет! Должен же быть выход!

Михаил Тимофеевич никогда в этой жизни не сдавался, а минутные слабости бывают даже у сильных людей. На улицу он вышел совсем другим человеком. Полным решимости взять здоровье в свои руки и победить болезнь. «Надежда умирает последней» – крутилось в голове. «Надежда» – какое замечательное слово! И оно стало пророческим!

«ГОСТЬ ИЗ БУДУЩЕГО»

Как назвать аппарат, о котором почти никто ничего не знает? Но в будущем он будет в любой домашней аптечке как одно из самых необходимых средств. Как относиться к аппарату, который может заменить сотни болеутоляющих и восстановительных препаратов? Только как к явлению, которое появится в будущем! Обязательно появится. СТОИ! Но он уже есть! «Надежда» – удивительный аппарат, который поистине дарит людям надежду на безболезненное будущее! Он умеет устранять болевые симптомы наравне с известными, хотя и достаточно токсичными болеутоляющими препаратами. Представьте, что у Вас сильно разболелось колено, стопа, локоть или спина. И Вы вместо привычной таблетки закрепляете самоклеющийся электрод и просто включаете аппарат одним касанием. И исцеление начинается. Вот только в отличие от препаратов «Надежда» не оставит после себя токсичных веществ, которые разрушительно действуют на Ваш организм, а бережно и быстро избавит Вас от боли. Но это еще не все. Поверьте, это только начало! Дальше запускается более глубокий и качественный процесс.

«БУДИЛЬНИК» ЗДОРОВЬЯ

Благодаря своим способностям «Надежда» буквально «будит» каждую клеточку Вашего организма. По сути «Надежда» – это БУДИЛЬНИК Вашего здоровья. Восстанавливается нарушенное кровообращение, стимулируется работа мелких капилляров. Улучшается лимфодренаж, а значит

выводятся и токсины. Что при этом удивительно? «Надежда» действует на нервные окончания так, что Вы не только забываете о боли, но еще и успокаиваетесь, расслабляетесь. Ведь недаром многие даже засыпают во время процедуры! Не волнуйтесь, после завершения программы

«Надежда» отключится сама, и Вы можете спокойно поспать. Правда замечательно? Вместо боли Вы получаете исцеление, успокоение, расслабление и восстанавливающий сон. Все лечебные программы аппарата «Надежда» работают автоматически и установлены на заводе. Все, что Вам необходимо, – выбрать нужную программу согласно инструкции и включить аппарат.

Например, это будет программа № 5. Она особенно полюбилась тем, кто чувствует упадок сил или усталость после тяжелого рабочего дня. После завершения этой программы человек чувствует себя отдохнувшим и очень бодрым. У аппарата «Надежда» еще много талантов, здесь описана лишь малая их часть.

ПОТРЯСАЮЩАЯ «НАДЕЖДА»!

Давайте немного расскажем, благодаря чему «Надежда» все это может. Аппарат буквально покорил медицинское сообщество, демонстрируясь на различных медицинских выставках. В 2016

и 2018 гг. «Надежда» получила множество престижных наград. В частности аппарат стал победителем Всероссийского конкурса «100 лучших товаров России» и обладателем Платинового знака «ВСЕРОССИЙСКАЯ МАРКА (ШТЯСЧЕЛЕНИЕ)». ЗНАК КАЧЕСТВА XXI ВЕКА», символом нового взгляда на современную медицину.

В основе аппарата «Надежда», ставшего символом нового взгляда на современную медицину, лежит воздействие электрическими импульсами. Но это совсем не традиционная электротерапия, которой Вы возможно пользовались. По оценкам как российских, так и зарубежных специалистов, эффективность такого подхода в десятки, а то и сотни раз превосходит традиционные методы электровоздействия. Помните, в десятки раз!!! Его просто нельзя с чем-то сравнить.

РОЖДЕНИЕ ЛЕГЕНДЫ

Этот способ оздоровления разработан немецкими медиками и успешно применяется с 1986 года. Наши конструкторы пошли намного дальше. Технический прогресс и новые технологии позволили из громоздкого и очень дорогого аппарата создать более компактный и гораздо более доступный российский аппарат «Надежда», который в точности воспроизводит все необходимые параметры воздействия и дарит Вам здоровье.

Аппарат «Надежда» может работать в диапазоне от 4 до 32 кГц, при этом происходит плавная и одновременная модуляция сигнала как по частоте, так и по амплитуде. Может, это немного сложно воспринять, но если проще, то именно такое воздействие и запускает этот огромный каскад изменений, которые и начинают пробуждать весь организм. Просто представьте, что благодаря такому широкому диапазону или спектру аппарат «Надежда» разговаривает буквально с каждой клеточкой Вашего организма на ПОНЯТНОМ ей языке.

«Надежда» поможет, если вас беспокоят:

1. суставы и спина (остеоартрозы, коксартрозы, гонартрозы, полиартрозы, радикулит, люмбаго, дорсопатии, межпозвоночная грыжа, протрузия межпозвоночных дисков, остеохондроз, хондроз, остеофиты);
2. сердце и сосуды (гипертоническая болезнь I-II типа, ишемическая болезнь сердца, постинфарктный кардиосклероз, стенокардия напряжения I-II ФК);
3. ЛОР-заболевания (отит, ларингит, гайморит, бронхиальная астма);
4. травмы и повреждения (переломы, растяжения, вывихи).

ДОСТУПНАЯ «НАДЕЖДА»

По сути мы имеем аппарат, которым может пользоваться каждый человек. Он прост в обращении и доступен по цене. Стоимость аппарата «Надежда» абсолютно разумная и составляет всего 12 870 руб. Именно «всего» по сравнению с теми возможностями, которыми обладает аппарат. Аппарат «Надежда» – достаточно компактный и может помочь Вам в любом месте, где есть электрическая розетка. На даче, в путешествии, в командировке, да где Вам удобно.

Уже на первом сеансе вы можете почувствовать, как уходит боль, а организм заряжается жизненной энергией! Именно тогда Вы поймете и осознаете, что такое настоящее исцеление, и поверите, что будущее действительно наступило. И оно в Ваших руках. Прикоснитесь к будущему прямо сейчас! Забудьте о многих болезнях, которые Вы безуспешно лечили и не смогли справиться. «Надежда» – это даже не шанс, это выход из казальности бы безвыходных ситуаций. Михаил Тимофеевич сейчас не только ходит без боли, но и ведет активную и насыщенную жизнь. О больных суставах и не вспоминает. Но это его история спасения. Аппарат «Надежда» поможет Вам написать свою историю.

Заказывайте аппарат «НАДЕЖДА»

по бесплатной федеральной линии

☎ 8-800-777-40-18

БЕСПЛАТНАЯ консультация специалиста

☎ 433507, г. Димитровград, а/я 73, заказ В-70

Цена аппарата 16 000 руб.

«НАДЕЖДА» 12 870 руб.

Ваша выгода 3 130 руб.

www.zdravlider.ru

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

ИП Едифанова Татьяна Владимировна. ОГРНИП 306730205900051. Рег.удост. РЗН 2015/3004. *Протокол медицинских испытаний аппарата физиотерапевтического «НАДЕЖДА» от 27.05.2013 г. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.