

# Сваты На кухне

Толект

№ 10 (36), октябрь 2017 г.

## СОГРЕВАЕМСЯ СУПАМИ:

- ❖ Борщ с грушками
- ❖ Луковые щи
- ❖ Почти гороховый без гороха

## КОНКУРС РЕЦЕПТОВ: «Запасливая хозяйюшка»

## ЭКОНОМИМ, НО КОРМИМ: Гречка «По-царски»

## ПОЛЕЗНЫЕ ЗАГОТОВКИ: Облепиховый сок впрок

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ: Осенняя витаминная смесь

Подпишитесь  
на «Сваты на кухне»  
на первое полугодие  
2018 года и получите  
гарантированный подарок.

04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

41596 «Пресса России»

П1212 «Подписные издания» Официальный  
каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2312-2145



17010>



9 772312 214673

## Хитрости читателей:

- ❖ Храним крышки компактно
- ❖ Секреты идеально чистой посуды
- ❖ Прищепки вместо крючков

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ❖ УКРАШАЕМ БЛЮДА ❖ КРАСИВАЯ КУХНЯ ❖ ГОТОВИМ БЫСТРО



## Сваты на кухне



**Любовь  
Сергеевна**

Здравия вам, дорогие наши! Еще на майские праздники решили всех собрать на даче — шашлык, печеная картошечка, костер и песни под гитару. Но так Степанычу захотелось запеченной курочки, а тут Марго на глаза попался рецепт курицы на соли. Только вот газ в деревню не завезли, и мы очень переживали, что того, что в баллоне, не хватит. А потому позвонили соседям по даче — молодой паре — Илье и Машке, которые были приглашены на песни у костра. И ребята с удовольствием согласились приехать с гостинцем в виде приготовленной по новому рецепту курицы.

К вечеру Люба с другими хозяйшками салаты и закуски нарезают, Марго отвечает за сервировку, Степаныч орудует топором — расставляет лавки вокруг костра, а Михаилыч что-то бурчит на мясо, которое не хочет держаться на шампурах. За столом все с энтузиазмом приступили к трапезе. Ведь что ни говори — аппетит на свежем воздухе отменный! Разобрали и курицу — Степаныч пробует да откладывает в сторонку, так же поступают и другие гости. Люба, заметив конфуз, попробовала и свой кусочек. А он оказался на вкус сплошной солью!



**Маргарита  
Петровна**

— Что случилось с курицей? Кто ее посолил? — Машка и отвечает, что она. Как же мы хохотали: Машка вместо того, чтобы высыпать пачку соли на противень, а сверху положить курицу и поставить ее в духовку, старательно втирала всю соль в тушку! Хорошо, что другой еды было достаточно! И отужинали, и песни под гитару попели, да еще много смешных историй вспомнили.

А вы, дорогие наши, вспоминайте путь на почту, ведь уже в разгаре подписка на первое полугодие 2018 года. Подписка — это экономия времени и 100%-ная гарантия того, что вы получите «Сваты на кухне» прямо домой и не пропустите ни одного номера.

А вы, дорогие наши, вспоминайте путь на почту, ведь уже в разгаре подписка на первое полугодие 2018 года. Подписка — это экономия времени и 100%-ная гарантия того, что вы получите «Сваты на кухне» прямо домой и не пропустите ни одного номера.

А вы, дорогие наши, вспоминайте путь на почту, ведь уже в разгаре подписка на первое полугодие 2018 года. Подписка — это экономия времени и 100%-ная гарантия того, что вы получите «Сваты на кухне» прямо домой и не пропустите ни одного номера.



**Михаил  
Михайлович**



**Анатолий  
Степанович**

Часто вкус готового мясного блюда зависит от того, правильно ли выбран кусок. Мясник на рынке подсказал мне, как не ошибиться: для отбивных — тонкий и толстый край туши, корейка; для тушения — заднегрудная часть и лопатка, для фарша — мякоть с голени, брюшная часть с прослойкой мышц.



## Пить, чтобы не мерзнуть

Поздней осенью и зимой часто мерзну — кровообращение-то уже не то. Поэтому готовлю себе вкуснейший согревающий напиток: в 1,5 л кипящей воды кладу 3 ст.л. натертого

корня имбиря и 4-5 ст.л. меда. Хорошо размешиваю, чтобы мед растворился, затем процеживаю. Пью напиток с дольками лимона или апельсина. Очень вкусно и «тепло»!



Подружки подарили мне современный агрегат для выпечки венских (толстых) вафель. А я в этой вафельнице готовлю не только лакомство для внуков, но и себя со Степанычем: балую диетическими драниками и омлетом. Почему диетическими? А потому, что в вафельнице они готовятся совершенно без масла (жира).



На зиму, когда «консервируем» дачу, забираем все продукты из холодильника. А чтобы к весне в нем не появилось никакого постороннего запаха, раскладываю на полках по куску древесного угля (у нас это обычно береза). Так же избавляюсь и от уже появившегося запаха.

## Своими руками

Люблю мастерить разные полезные вещи и для дома, и для дачи, сада-огорода, а потому уже подписался на издание «Делаем сами» на первое полугодие 2018 года — там 1000 и 1 совет как мастерам, так и мастерицам. Советую и вам выписать по индексам: 12660 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 63246 «Пресса России», П1197 «Подписные издания» Официальный каталог «ФГУП «Почта России».



## Салат — на лицо

В последнее время по осени моя кожа на маски из цитрусовых не очень хорошо реагирует, заменила их на «зеленые». Измельчаю свежие укроп и петрушку в равных пропорциях, развожу сметаной до консистенции, чтобы было удобно наносить, и покрываю кожу лица. Оставляю на 20 мин. и смываю теплой водой. Обратите внимание, что такая маска не подходит людям с жирной кожей.



Недавно дети пригласили нас в грузинский ресторан, где, кроме вкуснейших хинкали, заказали и чебуреки. Я удивилась — не очень-то удобно их в заведении есть. А как принесли — восхитилась: чебуреки подали малюсенькие, размером с вареники. Теперь и сама делаю только такие — возни, конечно, больше, но как оригинально и удобно и в дороге, и за праздничным столом.

## Растет как на дрожжах

Качество дрожжевого теста зависит от многих факторов, и если оно у меня поднимается медленнее, чем обычно, «призываю» на помощь микроволновку. Ставлю в нее мерный стакан с водой и включаю

СВЧ на полную мощность на пару минут — пока вода не закипит. Не доставая стакан, ставлю тесто под пленкой в печь и закрываю дверцу — теплый воздух с паром помогает тесту подняться быстрее.



• Секрет экономии •

## Куручка в маринаде

Когда открываю банку с маринованными помидорами, маринад стараюсь использовать для других блюд. Например, замачиваю в нем курицу перед запеканием.

Курицу нарезаю на порционные кусочки (или же беру сразу голени, бедра или крылышки) и заливаю помидорным маринадом. Если нужно, подсаливаю, а также добавляю любимые пряности, вливаю немного растительного масла и оставляю в холодильнике на ночь. А на следующий день запекаю, залив тем же маринадом, или на подушке из картофеля и лука. Куручка получается очень вкусной и сочной!

Ольга КРИЛЫК,  
г. Сосновка. Фото автора



Если остается жареная курица, готовлю с ней салат: разбираю остатки мяса на волокна (не режу!), добавляю мелко нарезанный свежий огурец, натертый сыр, рубленые вареное яйцо и зеленый лук. Заправляю сметаной и подаю ко вторым блюдам.

Арика ЛЕВОНОВА,  
г. Ивanteevka

• Секрет приготовления •

## Слабосоленая рыба «В шубке»

Слабосоленая кета с лимонной корочкой — прекрасный вариант для бутербродов или рыбной тарелки. Солить рыбу самому не только дешевле, но и гораздо вкуснее, попробуйте!

А чтобы разнообразить вкус, после того как засолю рыбу по классическому рецепту, делаю на следующий день лимонную корочку.

Рыбу (часто готовлю кету) натираю прованскими травами и смесью перцев по вкусу. С лимона и половинки лайма (если есть) натираю цедру, выдавливаю сок, добавляю 2 ст.л. оливкового масла. Оставляю засоленную рыбу в маринаде в контейнере в холодильнике на 2-3 часа. Затем каждый кусок отдельно заворачиваю в фольгу и убираю в морозилку.

Анастасия НИКОЛАЕВА, г. Краснодар



• Секрет хранения •

## Крышки — в бутылки

Наверное, у любой хозяйки со временем накапливается много завинчивающихся крышек (вместе с баночками, естественно, — выбрасывать-то жалко, всегда находится им применение). Пробовала хранить их в пакетах — очень неудобно. В коробках — вроде эстетичнее, но каждый раз приходилось перебирать

крышки в поисках нужного размера. А потом пустила в дело... обычные пластиковые бутылки. Просто отрезаю горлышко, и получается своеобразный тубус для крышек. Сортирую их сразу по размерам, так что нужные всегда оказываются под рукой. Попробуйте — удобно!

Людмила СТАРОСТИНА, г. Брянск

• Секреты чистоты •

## Прищепки-крючки

Суперклею приклеила несколько деревянных прищепок к внутренней стороне дверцы кухонного шкафчика. Очень удобно крепить на них салфетки, прихватки, маленькие кухонные полотенца.

Наталья ГОФАРОВА,  
п.г.т. Любоxна  
Брянской обл.

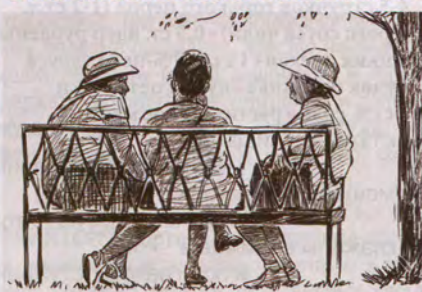
Люблю, чтобы стаканы и фужеры блестели, и пользуюсь простыми и давно проверенными способами.

❖ Посуду из хрусталя чищу самой дешевой зубной пастой с помощью старой зубной щетки. Ополаскиваю холодной водой и даю ей стечь — вытирать не нужно, разводов не остается, а посуда блестит.

❖ Посуду из тонкого стекла чищу мелкой пищевой солью сорта экстра (насыпаю немного на смоченную водой мягкую сторону губки), затем споласкиваю холодной водой и не вытираю.

Оксана МИХАЙЛИКОВА, г. Красноярск

## История от читателя



## Форшмак, Одесса и моя юность...

Мне было 20 лет. Я кружила по старому городу... Возле Дюка мои усталые ножки свернули под арку. Это был старый одесский дворик: возле облупленного фонтана уютно стояли скамеечки, в тени старого платана сидели три еврейские мамы. Они были такими разными! В шляпке и кружевных перчаточках — мадам, в фартуке с игрушкой — бабушка лет 50 и типичная тетя Соня, эдакая свекровь всех времен. Я не выдержала, подседа к ним. До сих пор жалею, что не записала хотя бы тезисы. Передать весь колорит нашего разговора, их наставлений и гордость одесситок за свой дворик я не смогу. Они накормили ленинградскую студенточку домашней едой: синенькими в томате, каким-то необыкновенно вкусным морсом и ФОРШМАКОМ! Ни до, ни после этого я не ела такого! Это было восхитительно, волшебное, это было так чувственно!

Эти три одесские еврейки живут в моем сердце почти 40 лет... Но на этом история не закончилась. Я уже сидела в купе поезда, мысленно уже была в пути, и вдруг вагон взорвал голос проводницы. Все тот же одесский колорит вызвал к «студенточке Люсичке»... Возле вагона стоял мужчина лет 50, он всунул мне в руки авоську (еще ту, с дырочками!), буркнул что-то типа «велено передать» и пытался удалиться. Мне все-таки удалось его задержать. Оказалось, что эта милая троица отправила его к поезду (они видели мой билет) с домашней едой и обещанием «дать на пиво». И это было нечто! Почти двое суток я уминала за обе щеки одесские вкусняшечки... Вот такой форшмак был в моей жизни!

Милые хозяйки, хочу обратиться к вам с просьбой: может, кто-то знает рецепт одесского форшмака? Много пробовала вариантов, но так хочется именно того самого вкуса, проверенного годами и наполненного одесской душой и юмором.

Людмила ДОВГАЛЬ, г. Полтава



## Закуска «В рифму»

♦ 1 кг баклажанов ♦ 350-400 г красного сладкого перца ♦ крупная головка чеснока ♦ 4-5 стручков горького перца (1-2 ст.л. острого соуса чили) ♦ 0,5 ст. ядер рубленых грецких орехов ♦ 1 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ пучок базилика ♦ пучок петрушки ♦ 2 ст.л. соли ♦ растительное масло.

Баклажаны очищаем, на полоски нарезаем, Помещаем в кипяток — так, минуток на пяток. Баклажаны вынимаем и под гнетом остужаем. Жарим в масле их, потом острым соусом заляем: Мельчим перец и чеснок,

заодно базилика пучок, Орехов грецких добавляем, ложку уксуса вливаем. Добавляем соль и чили, и петрушку не забыли. Хорошо все растираем — баклажаны заливаем. Через сутки подавай да гурманов удивляй!

**На конкурс**

♦ **Мой совет** ♦

Если влить в соус 100 мл уксуса, то такую закуску можно заготовить на зиму.

**Наталья ГРУШИНА,**  
п. Малечкино Вологодской обл.

## Так вкуснее

Пробовала заготавливать кабачковую икру по разным рецептам. Больше всего понравился вариант с лимонной кислотой вместо уксуса (0,5 ч.л. на 1 кг кабачков) — вкус у такой икры нежнее.

**Марина ЮЩЕНКО,**  
г. Львов

## «Ассорти» с фасолью

♦ 3 кг помидоров ♦ 1 кг фасоли ♦ 1 кг лука ♦ 500 г сладкого перца ♦ 500 г моркови ♦ 100 мл растительного масла ♦ 3 ст.л. сахара ♦ 1,5 ст.л. соли.

Фасоль замачиваю на ночь, варю в 4 л воды 3 часа, откидываю на дуршлаг. Лук, морковь и перец измельчаю, обжариваю на масле. Помидоры пропускаю через мясорубку, процеживаю. Все соединяю, добавляю сахар и соль, варю 30 мин. после закипания (если масса получается густой, разбавляю горячей водой). Раскладываю в стерилизованные банки, закатываю.



♦ **Мой совет** ♦

По желанию в конце варки можно влить уксус по вкусу.

**Елена НИКОНОВА,** г. Тамбов



## «Рыжик»

Обычно заготавливаю сразу две порции этого салата. Потому что очень вкусно!

♦ 1 кг сладкого перца ♦ 1 кг моркови ♦ 1 кг лука ♦ 4 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л. соли ♦ 150 мл растительного масла ♦ 250 г томатной пасты ♦ 50 мл 9%-ного уксуса.

Овощи тонко шинкую. Лук и морковь заливаю 1 ст. воды, варю 15 мин. после закипания. Добавляю перец, сахар, соль, масло, томатную пасту и уксус, варю еще 15 мин. Горячий салат раскладываю в стерилизованные банки, закатываю и укутываю.

**Алена КОРЖАВИНА,**  
г. Иркутск. Фото автора

## Чеснок с грузинским акцентом

♦ Чеснок ♦ 1 кг свеклы ♦ 0,5 л воды ♦ 2 ст.л. соли ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 2 ч.л. хмели-сунели ♦ 0,5 ст. 9%-ного уксуса.

Свеклу натираю на крупной терке, вливаю воду, процеживаю через сито. Головки чеснока разделяю на зубчики, но не чищу. Зубчики бланширую 2-3 мин., остужаю в холодной воде и раскладываю в стерилизованные пол-литровые баночки. Свекольный сок с водой довожу до кипения, добавляю соль, сахар, хмели-сунели, уксус, заливаю чеснок и закатываю.

**Галина РОДИНА,**  
п. Сатинка Тамбовской обл. Фото автора



**На конкурс**

## «Осенний микс»

♦ 3 кг зеленых помидоров ♦ 5 стручков сладкого перца ♦ 1 кг моркови ♦ 1 кг лука ♦ 3-4 свеклы ♦ 0,5 л растительного масла ♦ соль — по вкусу.

Помидоры нарезаю некрупными дольками, перец и морковь — соломкой, лук измельчаю, свеклу натираю на крупной терке. Заливаю овощи маслом, солю и варю после закипания 2 часа. Горячий салат раскладываю в стерилизованные банки и закатываю.

**Лидия МИРОНОВА,** д. Новоселово Орловской обл.



**Без уксуса**

## Для удачных заготовок

Если вы запасливая хозяйка (или хозяин), вам не обойтись без верного помощника — самого нужного издания «Сваты. Заготовки». В каждом номере вас ждет больше сотни проверенных рецептов, дельных советов и секретов от опытных кулинаров и профессионалов. А подписавшись на «Сваты. Заготовки» на первое полугодие 2018 года, вы можете стать обладателем удобного настольного календаря с полезной и нужной каждому кулинару или огороднику информацией. Подробности — в «Сваты. Заготовки» №10.





# НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**ОБ ЭТОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ.  
НО УЖЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ МНОГИЕ МУЖЧИНЫ УЗНАЮТ  
О ПРОСТАТИТЕ И АДЕНОМЕ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ.**

Чем мужчина становится старше, тем тяжелее проявляются симптомы заболеваний. Неприятные болевые ощущения, чувство неуверенности в себе – вот что приходит на смену былой решимости и геройской бравате. Но желание держать ситуацию под контролем и добиваться всего задуманного никуда не уходит – есть еще энергия, и этот внутренний запал заставляет искать путь выхода из неприятной ситуации.

## ВЫХОД ЕСТЬ!

**ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** – лекарственные препараты 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 болевых ощущений;
- ✓ улучшению эректильной функции, повышению потенции (возникшей на фоне простатита);
- ✓ усилению полового влечения;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.

**ОТПУСК  
В АПТЕКЕ  
БЕЗ  
РЕЦЕПТА**

**ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** помогут Вам ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

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

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

**ЦЕРНИЛТОН®:** 100 или 200 таблеток; **ЦЕРНИЛТОН® форте:** 50 капсул.  
ООО Группа компаний «Граминэкс-фарма» – официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01, ЛП-000453. Реклама. 18+

Время заготовок всегда выбираю по рекомендациям нашего доброго знакомого астролога Валерия МАТВЕЕВА — никогда еще неудач не было. Так, в ближайшее время будем квасить капусту с 24 по 27 октября, а в ноябре — 1, 2, 14 и 15 числа.



## На хлебных корках

**Капусточка вкуснейшая! Сочная, хрустящая. И шинковать не нужно.**

На дно эмалированного ведра кладу корки черного ржаного хлеба, накрываю капустными листьями. Затем выкладываю капусту, разрезанную на 2-8 частей (в зависимости от размера вилок). Заливаю заливкой (на 10 кг капусты — 10 л воды, 2 ст. соли, 2 ст. сахара). Накрываю листьями капусты, ставлю гнет и оставляю на 3-4 дня при комнатной температуре.

Когда капуста просолится, крупно нарезаю ее поперек, как для маринования, плотно перекладываю в 3-литровые банки, пересыпая натертой морковью и, по желанию, семенами укропа. Заливку процеживаю, заливаю в банки с капустой, закрываю полиэтиленовыми крышками и ставлю в холодильник.

Наталья ДРОЖЖИНА, г. Ижевск

**На  
конкурс**

## Салат «Дунайский»

- ♦ 3 кг капусты ♦ 1 кг сладкого перца ♦ 1 кг лука ♦ 400 г моркови ♦ 250 мл 9%-ного уксуса
- ♦ 22 ч.л. сахара ♦ 11 ч.л. соли.

Капусту шинкую, слегка мну руками, перец нарезаю соломкой, лук — кольцами, морковь — кружочками. Все ингредиенты соединяю, даю салату настояться 2-3 часа. Перекладываю в 700-граммовые или литровые банки, стерилизую 25-30 мин., закатываю и укутываю до остывания.



## Мятная свежесть

Когда засаливаю капусту, после каждого слоя в 10-15 см кладу по 3-4 веточки свежей мяты. Вкусно, ароматно и полезно!

Евгений МИХАЙЛОВ,  
п. Локоть Брянской обл.

Таисия  
СТРОГАНОВА,  
х. Шевченко  
Краснодарского края

## • А я делаю так •

Салат с капустой заготавливаю в сыром виде (правда, долго хранить его нельзя, но месяц-два стоит без проблем). Шинкую 5 кг капусты, нарезаю тонкой соломкой 1 кг сладкого перца и 1 кг лука, натираю на крупной терке 1 кг моркови. Все хорошо перемешиваю с 0,5 л растительного масла, 0,5 л 9%-ного уксуса (можно меньше), 6 ст.л. соли и 1 ст. сахара, даю настояться, чтобы сахар и соль растворились. Раскладываю в стерилизованные банки, укупориваю и ставлю в холодильник или погреб.

Надежда МИНЯЕВА,  
д. Белый Яр Красноярского края



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



## Еще вкуснее

Чтобы вареный картофель на гарнир был вкуснее и ароматнее, добавляя в воду, в которой он варится, 2-3 очищенных зубчика чеснока и лавровый лист или веточку чабреца (несколько щепоток тимьяна).

Татьяна КОТОВА,  
г. Житомир

## «Сваты» — всегда «Супер»!

В журнале «Сваты» дважды в месяц вас ждет самая полезная и нужная информация:

- ❖ рекомендации врачей и рецепты народной медицины с комментариями специалистов;
- ❖ подсказки хозяевам, которые затеяли ремонт; советы, как сделать дом уютнее и красивее своими силами; как сберечь бюджет и сделать своими руками то, что можно купить;
- ❖ советы по выбору товаров, техники и продуктов, юридические и потребительские консультации;
- ❖ подсказки садоводам и огородникам и рекомендации по выращиванию комнатных растений;
- ❖ а также сканворд, гороскоп, интервью со знаменитостями и объявления о знакомстве.

Выпишите на первое полугодие 2018 года «Сваты» и один из новых журналов «Толоки» из серии «Супер» («Суперкухня», «Супердача», «Суперсовет» или «Суперсовет. Мое здоровье»), до 29 декабря 2017 года отправьте копии двух квитанций в редакцию «Сватов» — и получите календарик, заряженный на удачу и здоровье ясновидящей Марианной Абрамовой, а также подборку отличных кулинарных рецептов. Подробности акции и подписные индексы — в «Сватах» № 20.



Лимон в холодильнике есть не всегда, а по рецепту иногда необходим лимонный сок. Решение элементарное: в холодной кипяченой воде по немногу растворяю лимонную кислоту и пробую на вкус. Ну а если и лимонки дома не нашлось, то ее вполне можно заменить уксусом.



## Гречка «По-царски»

Гречка с грибами — это уже вкусно. А гречка с грибами в чугунке или горшочке — это вдвойне вкуснее и ароматнее! Отличное основное блюдо или гарнир, идеально в пост. Конечно, можно потомить крупу непосредственно в горшочках, но я предлагаю более быстрый вариант. И это удобно, когда остается вареная гречка.

- ♦ 200 г гречневой крупы ♦ 300 г замороженных грибов (лучше ассорти) ♦ луковица
- ♦ 1 ст.л. томатной пасты ♦ растительное масло ♦ свежий или сушеный тимьян
- ♦ зелень ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Гречку отвариваю в подсоленной воде. Грибы размораживаю (воду после оттаивания не выливаю). Лук измельчаю, обжариваю вместе с грибами на растительном масле. Когда выпарится лишняя влага, всыпаю тимьян, кладу томатную пасту, соль, перец, тушу 5 мин.

В горшочек выкладываю кашу, затем грибы и вливаю немного воды, которая осталась после их размораживания (если готовлю не в пост, то сверху



кладу кусочек сливочного масла). Накрываю крышкой и томлю в духовке при 180 град. 15-20 мин. Подаю кашу горячей, посыпав рубленой зеленью.

Надежда РАХМАНОВА, ст. Кучуры  
Ульяновской обл. Фото автора

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Гречка — отличный источник сложных углеводов. Своим пациентам рекомендую ее как один из вариантов гарнира к мясу, рыбе или птице. Грибы довольно тяжелая пища для нашего организма — блюда из них противопоказаны при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Однако грибы обладают довольно хорошими вкусовыми качествами и служат прекрасным дополнением к различным блюдам. Касательно данного рецепта, если используете грибы магазинной заморозки, я бы рекомендовала слить талую воду.

Александра БЕЛОДЕДОВА, врач-диетолог, г. Санкт-Петербург

## Ленивые вареники

Что-то потянуло меня на творог и на воспоминания... «Ура, сегодня будут ленивые вареники!» — помню, как радовалась в детстве, узнав, что соседка тетя Маша купила на рынке домашний творог. Тетя Маша была родом из Беларуси, и ленивые вареники были одним из ее фирменных блюд. Именно у нее в гостях я впервые попробовала эту вкуснятину. Помню, однажды напросилась к тете Маше в помощники, когда она в очередной раз их готовила. Наивно полагала, что раз «ленивые», так и готовить ничего сложного. Ага! Положила передо мной тетя Маша комок теста и сказала:

— Делай колбаску.

А как ее делать, если тесто и на тесто совсем не похоже — почти один творог? Мучилась я с ним и про себя думала: «Ничего себе ленивые! Я бы за это время уже десять обычных вареников слепила, пока одну эту колбаску скатаю!» А потом, глядя, как быстро и умело справлялась с тестом тетя Маша, поняла, что просто еще не умею. Соседка посмотрела на мои мучения и рассмеялась:

— Ничего. Еще раз десять попробуешь, и у тебя получится!

Вот я и решила научиться, только проблема была в том, что соседка все делала на глаз, и я так и не запомнила, сколько чего надо... Но несколько лет назад нашла нужный рецепт и сейчас частенько по нему готовлю.

- ♦ 250 г творога ♦ яйцо ♦ щепотка соли
- ♦ 1 ст.л. сахара ♦ 3 ст.л. муки ♦ сметана.

Творог растираю ложкой или протираю через сито. Добавляю яйцо, соль, сахар, муку и замешиваю тесто. Выкладываю на присыпанный мукой стол и руками формую длинную колбаску. Острым ножом нарезаю ее поперек на небольшие равные кусочки и отвариваю в кипящей подсоленной воде, пока не всплывут. Подаю теплыми со сметаной.

Ольга ЕМЕЛЬЯНОВА,  
г. Иркутск. Фото автора





## «Манные облака»

Когда заправляю готовую манную кашу сливочным маслом, взбиваю ее венчиком — каша получается нежной, пышной, воздушной и буквально тает во рту!

Людмила СТАРОСТИНА,  
г. Брянск



## Два блюда из манки

Если честно, я манку не очень люблю, а вот муж ее просто обожает. Но есть блюда из манной крупы, в которых мы полностью сходимся во вкусах. Рецепты простые и доступные — попробуйте и вы приготовить. И даже если манка у вас не в особом почете, возможно, вы измените свое мнение.

### «Супчик из Одессы»

Я называю этот суп так. Мама и бабушка называли его «Супчик для бедных», а мои дети кличут «Любимым». Вы же можете придумать собственное название. 1 л куриного бульона (лучше наваристого, можно даже бульонный кубик добавить) доведу до кипения. Яйцо взбиваю со щепоткой соли, всыпаю 1 ст.л. с небольшой горкой манной крупы и размешиваю до состояния негустой сметаны. Мелко нарезаю несколько веточек укропа (если нет свежего, можно заменить щепоткой сушеного; ну а если укроп не любите, можете его не добавлять, но потеряете много — аромат чудесный). В кипящий бульон, прямо в центр кастрюльки, интенсивно помешивая, вливаю яично-манную смесь — сразу же образуются красивые хлопья. Продолжаю помешивать до закипания и всыпаю укроп. Снова даю супу закипеть и подсаливаю по вкусу. По желанию можно всыпать немного черного молотого перца. Все — готово! Быстро и бюджетно.

### Жареная манная каша

Не пробовали такую? Тогда давайте приготовим. Писать долго, читать долго, а вот готовить и есть — почти молниеносно! Очень вкусная каша с легким ореховым привкусом, вашей любимой консистенции и приправленная любовью к близким. Итак, беру манную крупу. «Сколько?» — так и слышу уже вопрос от читателей. Сколько, каждый решает сам, я дам ориентировочное количество. Для манки, овсянки, гречки и перловки у меня такая проверенная пропорция — 2 ст.л. с небольшой горкой крупы на одного едока на один прием. Сухую сковороду ставлю на огонь, всыпаю манку. Помешивая, чтобы не пригорела, обжариваю до коричневого цвета и аромата жареных орехов, снимаю с огня. В кастрюлю, в которой буду варить кашу, вливаю воду. Опять слышу вопрос: «Сколько?» На одну порцию манки беру для начала не больше 250 мл воды. Довожу ее до кипения, всыпаю щепотку соли, а затем, постоянно помешивая, — обжаренную манку. Когда закипит, уменьшаю огонь до минимума и, продолжая помешивать, варю до загустения. Если каша сразу сильно загустела, а вы любите более жидкую консистенцию, то долейте воду из чайника (чем горячее, тем лучше) или молоко (тоже лучше горячее, поэтому заранее нагрейте хотя бы в микроволновке 1,5 мин.). Даю каше прокипеть не меньше 5-10 мин. И последний штрих — добавляю сахар и сливочное масло по вкусу. Кашу можно также сдобрить вареньем или распаренным изюмом.

Фаина ГЛИННИК, г. Ганновер, Германия

ЭНЕРГИЯ  
ДЛЯ ДЕЛ



МИНУТЫ  
ДЛЯ ОБЩЕНИЯ



с 15 сентября по 15 декабря 2017 г.

### 1 КУПИТЕ

КОФЕ ЖОКЕЙ  
СО ЗНАКОМ АКЦИИ



### 2 ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕ

ПРОМОКОД С УПАКОВКИ  
на сайте [www.jockeypromo.ru](http://www.jockeypromo.ru)  
и получите деньги на телефон\*

### 3 ПОЛУЧИТЕ

шанс увеличить приз  
в 2 раза\*\*, купив вторую  
упаковку КОФЕ ЖОКЕЙ,  
а также принять участие  
в розыгрыше  
100 000 ₽



Общий срок проведения акции:  
с 15 сентября по 31 декабря 2017 г.  
Срок регистрации кодов:  
с 15 сентября по 15 декабря 2017 г.  
С полными правилами акции, информацией  
об организаторе, количестве призов, месте,  
порядке и сроках их получения можно озна-  
комиться на сайте [www.jockeypromo.ru](http://www.jockeypromo.ru) или  
по телефону: 8-800-333-54-00

\*Деньги на телефон получает каждый участ-  
ник Акции за каждую регистрацию промокода.  
\*\*Шанс увеличить приз в два раза получает  
каждый участник Акции за регистрацию  
второго и последующих четных промокодов.  
Количество призов ограничено.



## Не упустите «ВКУСНЫЙ» шанс!

«Наша кухня. Спецвыпуск» — издание, в котором собрано только лучшее на определенную кулинарную тему. Опытные хозяйки это знают, поэтому сразу же раскупают такие журналы, как горячие пирожки. А самые опытные заранее оформляют подписку на полугодие, чтобы не пропустить ни одного номера. И мы вам советуем так же поступить! Смотрите, какие вкусные выпуски вас ждут в первом полугодии 2018 года!

### «Кондитерская на дому»

С помощью этого журнала вы сможете создавать настоящие кондитерские шедевры из самых обычных продуктов! Издание будет полезно и интересно всем, кто любит или хочет научиться печь и украшать торты и пирожные. В нем вы найдете доступные рецепты опытных хозяюшек, а также мастер-классы, дельные советы и рекомендации специалистов.

**Выйдет 9 января 2018 г.**

### «Бенефис огурцов: от салатов до закаток»

Чем полезны огурцы? Как их приготовить, чтобы максимально сохранить витамины и микроэлементы? Как заготовить на зиму, чтобы разнообразить семейное меню или удивить гостей? В этом спецвыпуске вас ждут проверенные рецепты всевозможных салатов, закусок и солений из огурцов, а также мастер-классы по карвингу и консультации компетентных специалистов.

**Выйдет 24 апреля 2018 г.**

Поспешите на почту! Подписные индексы на «Наша кухня. Спецвыпуск»: **15601** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **п2408** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

## Молочная «реанимация»

Если молоко пригорело, всыпаю в него щепотку соли, ставлю кастрюлю в таз с холодной водой на 10-15 мин., а затем медленно сливаю молоко в другую посуду — оно снова становится вкусным!

Галина КРОПотова,  
п. Медведево,  
Марий Эл

## Луковые щи

Всем любителям лука посвящается. Приготовьте этот замечательный ароматный суп, состоящий практически из одного репчатого лука и чуточки других ингредиентов. Почти французская классика, но все же на русский манер — с морковкой, капусткой, укропчиком и немного загущенный. Неоспоримое достоинство этого рецепта — его бюджетность: все ингредиенты исключительно простые и доступные, а результат при этом удивительный! В постном варианте такой супчик, кстати, тоже очень хорош.

• 800-900 г лука • небольшой кусочек белокочанной капусты • морковь • 2 л овощного бульона (воды) • 6 ст.л. муки • зелень укропа • растительное масло • соль • перец — по вкусу.

Лук нарезаем четвертинками колец, обжариваем на растительном масле до золотистого цвета (важно следить, чтобы лук не подгорел). Капусту мелко нарезаем (тут все зависит от ваших предпочтений: можете нарезать крупнее или взять кусочек побольше), морковь натираем на терке. Подготовленные овощи опускаем в кипящий бульон, солим и варим на малом огне.

В той же сковороде, где жарился лук, обжариваем на масле, постоянно помешивая, муку до бежевого цвета и орехового аромата. Осторожно, небольшими порциями добавляем ее в кипящий суп (бульон довольно бурно реагирует на такое «вмешательство»). Мелко нарезаем укроп, всыпаем его в суп, провариваем еще 5 мин. и подаем. Приятного аппетита и не бойтесь экспериментировать!

### • Наш совет •

При подаче в тарелки можно положить кружочки лимона.

Светлана и Денис РЮМКИНЫ,  
авторы кулинарного видеоблога Rumkin,  
г. Москва. Фото авторов



### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Лук в супе, даже обжаренный, любят не все, поэтому рекомендую его запечь в духовке: крупно нарезать, подсолить (по желанию посыпать сахаром), сбрызнуть растительным маслом и запечь до золотистого цвета. Затем пропустить через мясорубку или измельчить блендером и добавить в суп. Запекание является более щадящим способом готовки, тем более что для жарки используется много растительного масла, которое подвергается воздействию высокой температуры, а это не полезно. В запеченном луке полнее сохраняются полезные вещества, уходит горечь, да и аромат его намного лучше.

Любовь СОТНИКОВА, инженер-технолог  
пищевой промышленности, г. Витебск

## Картофельные оладьи «Как в сказке»

Жили-были Старик со Старухой... Старуха вредная попала, не готовила Старика его любимые картофельные оладушки (их еще по-разному называют — draniki, теруны или деруны), а жарила только для себя свои любимые оладьи из кабачков. Но вот в один прекрасный день жалко ей стало Старика, и достала Старуха свою заветную терку, три крупные картофелины и затаилась... Старик почувствовал неладное: нечасто Старуха такой тихой бывает, пошел на кухню посмотреть... Мама дорогая! Старуха уже картошку натирает! Не удержался Старик, пришел на помощь: Старуха трет, а он на фото этот процесс запечатлевает (разделение труда называется).

Потом Старуха добавила в тесто 2 яйца (только что из курятника, Старик у соседки покупает), пару щепоток соли и немного муки, перемешала и бережно стала на сильно разогретую с растительным маслом сковородку ложкой выкладывать. А Старик засел в засаде ждать, пока готовятся.

Ждал недолго. Примчался с фотоаппара-



том уже пробовать. Но Старуха была непреклонной: «Сначала фото!» — грозно сказала она и отправилась дожаривать оладушки. Пока дожаривала, Старик уже первую партию схомачил, не дожидаясь обеда. Потом доел и остальные, раза три прикладывался. Эх! Зря Старуха пошла на поводу... Теперь придется частенько готовить. А Старик уже приговаривает: «Поперчить в следующий раз не забудь да салатик какой овощной построгать». Вот такая вот сказка — жизненная.

Марина ВЫБОРНОВА,  
г. Москва. Фото автора



## МОЙ МИР

Веселые собаки  
принесут удачу и счастье  
в 2018 году!

Сделано в России

Пей до дна с собаками-стилягами!  
Стильные стаканы с модными псами удивят и  
развеселят гостей, украсят любой праздник и  
послужат отличным подарком к Новому году!  
Материал: стекло. Объем: 230 мл. Россия.  
Набор стаканов «Собаки-стиляги», 6 шт.

499р.



Счастливого  
2018 года!

Известный астролог Татьяна Борщ составила  
для каждого знака зодиака самый полный  
гороскоп с описанием особенностей каждого  
лунного дня, а также рекомендациями и  
советами звезд и небесного светила.  
Формат 130х200, обложка, 352 с.

ШОК-ЦЕНА!

199р.



Верные друзья

Эта стая милых и очень дружелюбных хаски  
будет надежно охранять ваш сон.  
Материал: бязь (100% хлопок). Россия.

КПБ «Хаски»

1,5-спальный

1 699р.

2-спальный

1 999р.

Евро

2 499р.

599р.

Далматинец

Спаниель

Изыюминка  
вашего интерьера

Очаровательные подушки с рисунками  
от известной иллюстратора Оксаны  
Батуриной смотрятся ярко и интересно.  
Симпатичные собачки популярных  
пород порадуют и детей, и взрослых.  
Материал: атлас, тафта (100% п/э).  
Размер: 35х35 (±3) см. Россия.

Подушка дизайнерская,  
с фотопечатью

499р.

ПРИ ПОКУПKE  
ОТ 2 ШТ.

Цена за 1 шт.



Хаски



Йорк



Чихуа



Вест-хайленд-уайт-терьер



Бульдог

Собаки  
2018

99р.

Календарь «Собаки»  
Формат 290х290,  
скрепка, 12 листов. 0+

69р.

ПРИ ПОКУПKE  
ОТ 2 ШТ.  
Цена за 1 шт.



ШОК-ЦЕНА!

299р.

Веселые щенки  
на вашей кухне!

Полотенца с веселыми щенками украсят кухню  
или станут отличным подарком к Новому году!  
Материал: вафельное полотно (100% хлопок).  
Размеры: 40х60 см. Россия.

Набор полотенец  
«Символ года – 2018», 4 шт.

ПОДАРОК  
за любой заказ!

Монета-  
талисман  
«Собака –  
символ  
года»

Этот талисман  
привлечет уда-  
чу и счастье в  
новом году Жел-  
той Земляной  
Собаки! Носите  
в кошельке или  
держите в завет-  
ном месте дома.



Материал: серебро 925 пробы,  
собака – золото 585 пробы.  
Масса: ок. 1 г. Диаметр: 12 мм.  
Амбер, Россия.

МОЙ МИР  
moymir.ru

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

8 (800) 250-21-76

код заказа:  
PM-17-245-СВ-СОБ

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мой Мир», ОГРН 1107746773331, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 15.12.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-245-СВ-СОБ. Реклама.



## Целебный продукт



## «Боярин осени»

Плоды и цветы боярышника применяются для профилактики и лечения заболеваний сердца, сосудов, нормализации давления и пищеварения, преодоления переутомления, бессонницы, устранения последствий нервного перенапряжения. Кроме этого, растение нормализует показатели свертываемости крови, уровень холестерина, предотвращает образование атеросклеротических бляшек.

Прием настоев и настоек эффективен при гастрите в любой форме, метеоризме, в случае затрудненного пищеварения у детей. Настои из цветов и плодов растения помогают справиться с головной болью, головокружением, одышкой. Оказываемое антиоксидантное действие препятствует образованию опухолей различной природы, повышает иммунитет, помогает быстрее восстановить силы после перенесенных инфекционных заболеваний. Также настои из плодов боярышника полезны кормящим матерям для стимуляции образования молока. **Цветки по сравнению с плодами обладают лучшей способностью снижать артериальное давление.**

## Чай с пользой

В термос сложить 20-30 ягод (по желанию добавить плоды шиповника), залить 1 л кипятка, оставить на ночь. Принимать по 1/3 ст. за час до еды 3-4 раза в день.

## При стенокардии

В термос выложить 1 ст.л. плодов боярышника и залить 1 ст. кипятка, оставить также на ночь. Принимать настой по 1 ст. за час до еды, процедив его через несколько слоев марли. После перенесенного инфаркта миокарда показан прием такого настоя 2 раза в день по 0,5 ст. сока боярышника и 1 ч.л. растительного масла. Некоторое время спустя принимать вместо чая слабый настой ягод.

**Наталья ФОМИНА, фитотерапевт, нутрициолог, г. Екатеринбург**

## Сырое варенье из облепихи

*В такой заготовке сохраняется максимум полезных веществ.*

Ягоды облепихи вымыть, обсушить и измельчить блендером, пропустить через мясорубку или растолочь деревянной толкушкой. Добавить сахар из расчета 1-1,5 кг на 1 кг ягод. Размешать до растворения сахара и разложить в чистые сухие банки. Хранить варенье в холодильнике.

Можно есть небольшими порциями вприкуску с чаем, а можно готовить целебный напиток: 1-2 ст.л. варенья растворить в 1 л охлажденной кипяченой воды, добавить по вкусу мед, свежевыжатый апельсиновый сок или молотую корицу. Выпить в течение дня. Осенью и зимой такой напиток укрепит иммунитет и поможет избежать простуды.

**Леонид АЧИНОВИЧ, врач-диетолог, г. Витебск**

## Настой «Травушка»

*Хочу поделиться с читателями проверенным рецептом лечения пиелонефрита. Конечно, прежде всего стоит обратиться к врачу и проконсультироваться, можно ли принимать вам конкретный настой.*

В равных количествах смешиваю листья брусники, траву зверобоя и плоды можжевельника. В сотейник всыпаю 1 ст.л. сбора, заливаю 1 ст. кипятка, настаиваю 30 мин. на водяной бане. Пью настой теплым 3 раза в день перед едой по 1/3 ст. Хорошо «пролечиться» так около месяца, а затем снова пройти обследование у нефролога.

**Наталья АТАНОВА, г. Гулькевичи**

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Приведенный состав обладает эффективным противовоспалительным, бактерицидным и мочегонным действием, однако следует иметь в виду, что из 70 видов можжевельника только один является целебным (можжевельник обыкновенный), остальные могут быть даже ядовитыми. Кроме этого, наличие в составе ягод можжевельника делает его (состав) опасным при остром течении заболеваний мочевыводящей системы — циститах, пиелитах, нефритах; при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите и колите. Длительный прием может привести даже к кровотечениям. При наличии перечисленных патологий лучше использовать отвар толокнянки, или настой ромашки аптечной, или плоды укропа огородного.

**Дина БАЛЯСОВА, фитотерапевт, диетолог, г. Москва**

## Впрок



## Вкусное лекарство

*При влажном кашле мне всегда помогает полезный напиток: смешиваю брусничный сок и кефир (1:1), добавляю 1 ч.л. сахарного сиропа или меда, хорошо все перемешиваю. Принимаю 3-4 раза в день по 1 ст.л. в течение недели.*

**Дмитрий ХАРЧЕВКИН, г. Брянск**

## Облепиховый сок

1,9 кг ягод облепихи промываю, пропускаю через соковыжималку. Переливаю сок в эмалированную (!) кастрюлю, нагреваю до 97 град. Сразу же разливаю в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю. Храню в темном месте. Со временем в банке образуется небольшой слой облепихового масла, поэтому сок сначала взбалтываю и только затем переливаю в чашку. Выход — 1,5 л.

## • Мой совет •

Оставшийся жмых не выбрасываю, а заливаю доверху любым растительным маслом и настаиваю в темном месте до 7 дней. Затем процеживаю и переливаю в темную стеклянную емкость. Такое масло тоже полезно.

**Елена МОЙШУК, г. Калининград**

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Облепиховый сок считается мультивитаминным, т.к. содержит все необходимые организму элементы. Также это прекрасное средство против кашля (лучше пить с медом). Хочется отдельно сказать об облепиховом масле — оно помогает замедлить процессы старения в организме, улучшает состояние кожи и повышает иммунитет.

**Наталья ДМИТРИЕВА, диетолог-нутрициолог, г. Кропоткин**

## Внимание!

*Организм каждого человека индивидуален. При лечении народными средствами обязательно проконсультируйтесь с врачом.*



## Волшебное преобразование

Стать неотразимой можно без дорогих косметологических процедур, и на помощь придет, например, капуста. Это очень важный овощ для здоровья кожи, придает ей мягкость и бархатистость, питает, очищает, отбеливает и освежает.

### Для сухой кожи

Несколько капустных листьев опарить кипятком и смазать растительным маслом. Уложить на лицо на 20 мин., затем смыть теплой водой. Эта маска отлично освежает кожу, питает и увлажняет.

### Для жирной кожи

Квашеную капусту измельчить и нанести на лицо густым слоем. Сверху накрыть салфеткой или полотенцем, оставить на 15-20 мин. Затем снять маску влажным тампоном и умыться прохладной водой. Маска сужает поры, увлажняет кожу. Делать ее рекомендуется не чаще 1 раза в неделю.

### Для всех типов кожи

2-3 свежих листа капусты пропустить через мясорубку, размять до выделения сока, добавить яичный белок, хорошо перемешать. Нанести на лицо и область шеи на 20-25 мин., снять влажным тампоном и умыться прохладной водой. Эта маска великолепно освежает кожу, тонизирует и смягчает.

Будьте красивыми от природы!

Татьяна ЛЕМЗАКОВА, эксперт по омоложению и альтернативной косметологии, г. Калуга



## Для уверенности в себе

Если над вами взяла верх потливость, то можно ей дать достойный отпор народным средством.

20-30 лавровых листьев заливаю 0,5 л кипятка, даю настояться около часа. Готовым отваром протираю каждый день подмышечные впадины, а при потливости ног делаю каждый вечер теплые ванночки. Курс — месяц.

Татьяна ЧЕРНИКОВА,  
с. Грачевка Ставропольского края



## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Осенью и зимой мы чаще «встречаемся» с ОРВИ, гриппами и прочими простудными заболеваниями. И Америки мы вам не откроем, сказав, что это не только плохо, да и еще не выгодно совсем (сходишь в аптеку по списку терапевта и все — половина пенсии/зарплаты ушла). А заглянув в рубрику, можно найти подходящий, а главное проверенный читательский рецепт, да еще и с комментарием и оценкой специалиста.

Будьте здоровы, да и свои рецепты, советы и хитрости не забывайте присылать. Будем рады!

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

Давно с Любашей не принимаем сердечных таблеток, с них перешли на витаминную смесь: стакан ягод клюквы растираю деревянной толкушкой, добавляю по 1 ст.л. меда и измельченных ядер грецких орехов. Все смешиваю и оставляю смесь в темном месте на 2 недели. Принимаю по десертной ложке натощак.



## Сколько же здесь витаминов!

Легкая острота имбиря, живительный аромат апельсина и солнечный цвет этой намазки вернут вас к жизни хмурым утром. Такое витаминное чудо можно намазать на ломтик хлеба или, пока никто не видит, просто положить ложку в рот и зажмуриться от витаминного взрывного вкуса! Прекрасная замена шоколадной пасте.

♦ 200 г кураги ♦ 100 мл апельсинового сока ♦ небольшой кусочек имбиря (2 см) ♦ 2 ст.л. меда ♦ 50 г сушеной клюквы ♦ цедра лимона.

Курагу нарезаю крупными кусочками, заливаю соком, довожу до кипения, снимаю с огня и оставляю на 15 мин. Имбирь очищаю и натираю на мелкой терке, добавляю его вместе с медом к кураге. Измельчаю все погружным блендером (пропускаю через



мясорубку), всыпаю клюкву, перемешиваю. Храню в холодильнике около двух недель.

Ангелика РЕЙШ,  
г. Геттинген, Германия.  
Фото автора

## Рыба для иммунитета

Чтобы выстоять в сезон простуд, полезно есть рыбу. Давно доказано, что омега-кислоты, содержащиеся в жире морских рыб, умеют «воспитывать» иммунные клетки и снижать частоту и тяжесть заболеваний.

Отлично подойдет и простой рыбий жир из аптеки. Рекордсменом по содержанию омега-3 всегда был и остается жир из печени трески. Главное не перегнуть палку в поиске самого дешевого: если рыбий жир в аптеке стоит меньше 100 рублей, внутри кроме него можно найти растительное масло.

### Рыбий жир ЯНТАРНАЯ КАПЛЯ

- ♦ 100% рыбий жир (регион добычи - Исландия)
- ♦ выпускается в капсулах и жидкой форме
- ♦ около 200 рублей в аптеках и на Apteka.ru

### Комментарий специалиста

Рыбий жир — настоящая природная кладовая здоровья. А сейчас, когда каждый рубль на счету, этот недорогой продукт придется как нельзя кстати. Он по праву считается прекрасным иммуномодулятором, при этом в отличие от лекарственных средств — без побочных эффектов.



РЕКЛАМА

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## Проверено читателем



### Суперлук

**Лук для салатов мариную только в этом маринаде:** 1 ч.л. сахара смешиваю с 1 ч.л. растительного масла, 1 ч.л. морской соли, мелко нарубленной зеленью (укроп, петрушка, базилик), молотым душистым перцем, 1 ст.л. соевого соуса, 50 мл кипяченой воды и соком лимона. Лук нарезаю и мариную полчаса. Нереальная вкуснятина, скажу я вам, получается!

Людмила ЛЕОНОВИЧ, г. Могилев

### «Калейдоскоп» из сала

Если надо поставить «под рюмочку» недорогую, простую и вкусную закуску — советую эту. К тому же, за счет контраста цветов начинки закуска очень красиво смотрится на столе, намного интереснее обычного сала.

Свежее сало нарезаю длинными тонкими ломтиками, натираю их крупной солью и складываю в миску на 2 часа при комнатной температуре. Чеснок пропускаю через чесночницу и делю на три части. Одну смешиваю с паприкой, вторую — с готовой горчицей, третью — с рубленым укропом.

Ломтики смазываю разными чесночными начинками, сворачиваю рулетиками и скрепляю зубочистками. Выкладываю на блюдо и ставлю в морозилку на час. Достаю, при необходимости еще нарезаю и подаю к столу.

Татьяна СЕМЕНОВА, г. Гомель

### Вместо тарталеток

С некоторых пор салат подаю не в тарталетках, а в... огурцах. Сыр и яблоко натираю на крупной терке. Крупные маринованные огурцы разрезаю пополам, удаляю мякоть и мелко ее нарезаю, смешиваю с сырно-яблочной массой, добавляю немного карри, рубленую зелень петрушки, заправляю майонезом и начиняю огуречные «лодочки».

Юлия КАМКОВА, г. Омск

## Кальмары «Столичные»

♦ Отварные кальмары ♦ отварное куриное филе ♦ вареные яйца ♦ отварные грибы ♦ консервированная кукуруза ♦ растительное масло ♦ соль — по вкусу ♦ майонез.

Куриное мясо пропускаю через мясорубку, добавляю яйца, нарезанные мелкими кубиками, кукурузу и обжаренные на масле грибы. Начинку солю, заправляю майонезом, плотно фарширую ей кальмары. Нарезаю их кружками, подаю закуску охлажденной.

Ольга ТОЛЧЕНКИНА,  
г. Полоцк. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Все просто, а получается — пальчики оближешь. Единственный совет: покупайте дальневосточные неочищенные красные кальмары — они намного нежнее белых импортных. После чистки и снятия пленки отваривайте их не более 2-3 мин. Опускайте в кипящую воду, солите в конце — даю слово, кальмары будут очень нежными. Спасибо за очень вкусный рецепт.

Сергей БАРАНОВСКИЙ,  
шеф-повар, г. Екатеринбург



## Блины вместо лаваша

Больше не покупаю лаваш, а вместо него использую в закусках блинчики. Выпекаю на большой сковороде, готовлю любой салат, покрываю им первый блин, накрываю вторым, снова выкладываю салатную начинку. Затем сворачиваю рулетом, выкладываю на блюдо швом вниз и аккуратно нарезаю.

Яна ШЕЛОХ,  
г. Минск

## Тушенка «Куриная»

в мультиварке

Такая «палочка-выручалочка» отлично подойдет к отварной картошечке или рису. А можно и просто на ломтик хлеба намазать вместо любого паштета или выложить вместо колбасы, в качестве закуски.



Впрок

♦ Курица (около 2 кг) ♦ 400 мл горячей воды ♦ 3 лавровых листа ♦ 5 горошин черного перца ♦ 1 ч.л. соли ♦ щепотка перца. Курицу нарезаю крупными кусками (остов оставляю для супа), перекладываю в чашу мультиварки, солю, перчу, вливаю воду. Выставляю режим «Тушение» на 2 часа. Затем добавляю к курице лавровый лист и перец горошком, готовлю в том же режиме и такое же количество времени. Раскладываю готовую тушенку в стерилизованные банки, закатываю.

### • Мой совет •

Не стоит добавлять в тушенку овощи или чеснок, чтобы как-то улучшить вкус, добавки уменьшают срок ее хранения.

Анна КАЗАКОВА, г. Петрозаводск. Фото автора

## «Лебединое озеро»

300 г куриного филе варю и нарезаю кубиками, 2 плавящихся сырка и 2-3 зубчика чеснока натираю на мелкой терке, свежий огурец нарезаю тонкой соломкой. Все соединяю, добавляю пачку сухариков, перемешиваю и заправляю сметаной. Посыпаю салат голубой кокосовой стружкой и украшаю зеленью.

Любовь ПОНОМАРЕВА, г. Братск

### • А я делаю так •

Салат с сухариками у меня немного другого состава: 2 пачки сухариков, 2 соленых огурца, сырая морковь и сыр, натертые на крупной терке. Заправляю майонезом. Дешево, вкусно и сытно!

Галина БАЧКАРЕВА, г. Барнаул



## Просто восхитительный сыр

Это до безумия вкусно и довольно просто. Можно даже экспериментировать с наполнителями для такого сыра. Всем советуем!

♦ 250 мл кефира ♦ 200 мл молока ♦ яйцо  
♦ 0,5 ч.л. молотой паприки ♦ 1 ч.л. сушеного базилика ♦ тмин ♦ куркума ♦ соль.  
Смешиваю яйцо, кефир, соль, базилик, паприку, тмин и куркуму, вливаю смесь в кипящее молоко. Постоянно помешивая, довожу до кипения, снимаю с огня и даю постоять 5 мин. Перекладываю массу в сито, застеленное марлей, даю стечь сыворотке около часа. Кладу под гнет, а через пару часов ставлю в холодильник, чтобы сыр хорошо застыл.

Дарья КОРОТКОВА,  
г. Москва. Фото автора



### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В последнее время изучаю сыры именно местных производителей. Думаю, лет 10 надо подождать, и появятся неплохие, оригинальные сыры. С большой буквы, те, что будут реально представлять регион. Дарья, Вам следует запатентовать свой продукт. Без шуток — очень вкусно. От себя добавил бы немного измельченной цедры апельсина или лимона. Попробуйте запанировать продукт в смеси ароматных перцев. С цветочным медом и пшеничным лавашем изумительно, даже без вина и джаза. Для любителей классики — приготовьте без яйца.

Сергей БАРАНОВСКИЙ, шеф-повар, г. Екатеринбург



Когда отвариваю свеклу для салатов, обязательно на 1 л воды добавляю 1 ст.л. лимонного сока или столько же сахара — так свекла не потеряет свой красивый цвет, останется яркой, вкусной и аппетитной.

## «Редькостный»

♦ Белая редька ♦ пол-луковицы ♦ 2 варенных куриных бедра ♦ растительное масло ♦ майонез ♦ соль — по вкусу.  
Очищенную редьку натираю на терке для корейской моркови и замачиваю в холодной воде на 15 мин., затем воду сливаю, а редьку отжимаю. Смешиваю с нарезанным полукольцами и обжаренным на растительном масле луком, добавляю нарезанное тонкими полосками куриное мясо. Солю, заправляю салат майонезом, перемешиваю и подаю с зеленью укропа или петрушки.

Лариса ШТАЧЕНКО,  
г. Тюмень



### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

С точки зрения рационального питания в салате желательно уменьшить количество жиров. Лук лучше не обжаривать, а замариновать в уксусе. Если важна обжарка, то готовьте на сковороде с антипригарным покрытием, без масла. Для тех, кто стремится сохранить фигуру, сосуды и печень здоровыми, рекомендую для заправки салатов обходиться минимальным количеством майонеза или заменить его сметаной или другим кисломолочным продуктом.

Гюзель ЖИЗНЕВСКАЯ,  
диетолог-нутрициолог, г. Казань

### Коротко

Чтобы капуста в салате не отдавала горечью, шинкуйте ее и вымачивайте около часа в маринаде: на 1 л воды 2 ст. л. соли и 3 ст. л. уксуса. Затем тщательно промываю, откидываю на дуршлаг и добавляю в салаты.

Антонина  
ВЕЛИКОРЕЖНИКОВА,  
г. Екатеринбург



## Украшая дом и сад

Комнатные или садовые цветы — гордость многих хозяюшек. Но случается, что растения болеют, требуют особого ухода, срочной пересадки, дополнительного подкорма или на них поселились вредители. Хотите знать о своих любимых цветах намного больше ценнейшей полезной информации? Выписывайте издания «Домашние цветы» и «Цветок», ведь в каждом номере вы найдете проверенные советы по уходу как от опытных цветоводов-любителей, так и от специалистов, которые готовы ответить на любые ваши вопросы. Кстати, выписав издания, можно получить гарантированные подарки. Какие? Ищите условия акций в «Домашних цветах» №10 и «Цветке» №20.

Подписные индексы на «Домашние цветы»: 72824 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 19824 «Пресса России», П1176 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

На «Цветок» (самые выгодные, полугодовые): 10370 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 19477 «Пресса России», П1210 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

У всех есть свои секреты, как из ничего сделать вкусный салат, закуску. И сколько хозяек, столько и интересных рецептов. Расскажите нам, какие салаты и закуски готовите вы, как сочетаете ингредиенты. А может быть, у вас есть фирменные рецепты заправок и соусов? Обязательно напишите!

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



## «Почти гороховый»

В кипящий куриный бульон кладу очищенный, но не нарезанный картофель. Через 10-15 мин. — промытую чечевицу (лучше красную) и томлю при слабом кипении еще 10-15 мин. Картофель достаю из бульона, толкушкой разминаю в пюре и возвращаю в суп. Из измельченного лука и натертой моркови на растительном масле готовлю поджарку, добавляю ее в суп, солю, перчу по вкусу, кипячу пару минут. Снимаю с огня, всыпаю рубленую петрушку, даю настояться и подаю со сметаной и сухариками.

Лариса ШТАЧЕНКО, г. Тюмень



Чтобы рыбный бульон для ухи был прозрачным, рыбу всегда заливаю холодной водой и варю на слабом огне, не накрывая крышкой.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Хороший рецепт. Я положительно отношусь к овощным супам. Единственное, супы из бобовых не рекомендуются при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта, так как бобовые являются трудноперевариваемой пищей. Для лучшего усвоения их необходимо перед приготовлением замачивать. Также бобовыми не рекомендуется злоупотреблять женщинам при проблемах с репродуктивной системой (при повышенном уровне эстрогенов).

Александра БЕЛОДЕДОВА, врач-диетолог, г. Санкт-Петербург



Моя кума готовит вкуснейший гороховый суп. А секрет прост — варит его на бульоне из лесных грибов (в пост и без мяса такой супчик хорош). И я ее хитрость переняла и скажу вам, что в таком варианте супы с фасолью или чечевицей тоже необыкновенными получаются!

## Борщ с... копчеными грушами

Эх с чем только у нас в Украине щедрые хозяйки не готовят борщ! Тут тебе и с ушками, и с галушками. А мы будем варить с... грушами! Количество воды не оговариваю, т.к. любимая кастрюлька у каждого своя и густота борща тоже. Груши придают борщу до того копчено-мясной запах, что легко нарваться на вопрос: «О, а ты борщик с мяском приготовила?» Если нет копченых груш, смело берите сушеные, но здесь важно не перестараться, т.к. фрукт дает дополнительную кислоту. Если же все-таки борщ вышел слегка кисловатым, — сахаром его, сахаром!

• 3/4 ст. фасоли • 50 г сушеных грибов  
• 3 копченые (сушеные) груши • 4-5 картофеля • большая морковь • большая луковица • свекла • небольшой кочан капусты • растительное масло • 2 зубчика чеснока • соль • сахар — по вкусу • 1-2 ст.л. томатной пасты.

Фасоль и грибы заливаю водой в разных емкостях, оставляю на ночь. Фасоль откидываю на дуршлаг, затем перекладываю в кастрюлю, заливаю чистой водой, ставлю на огонь. Как толь-

ко закипит, перевожу на малый огонь и добавляю грибы (отвар не выливаю). Через 10 мин. кладу картофель, нарезанный кубиками, и груши. Пока все томится, в отдельном сотейнике отвариваю свеклу в мундире (счастливые владельцы микроволновок готовят свеклу там, что гораздо быстрее). На масле обжариваю измельченный лук и натертую на средней терке морковь, добавляю томатную пасту и сахар, перемешиваю, снимаю с огня, кладу чеснок, нарезанный тонкими пластинками. Через 20 мин. в кастрюлю с борщом перекладываю натертую на крупной терке свеклу, вливаю грибной отвар, довожу до кипения. Затем добавляю нашинкованную капусту и спассерованные овощи. Солю, всыпаю сахар, перемешиваю. Довожу до кипения, снимаю с огня, даю настояться. Кто любит хрустящую капусту, может есть сразу.

Светлана АНЕДЧЕНКО, г. Херсон. Фото автора



## «Мужской обед»

Ваше замечательное издание очень помогает на кухне, причем не только начинающим, но и опытным хозяйкам.

В любом возрасте интересно узнавать что-то новое и чему-то учиться. Но еще интереснее делиться

своими находками и идеями с единомышленниками.

Вот и я делюсь рецептом блюда, которое часто готовлю и всегда получаю за него благодарность родных и друзей, что самое главное для любого кулинара. Вкусный и сытный суп, который особенно понравится мужчинам, мой муж оценил по достоинству.

• 0,5 кг мякоти свинины • 2 л мясного бульона (воды) • 80 г перловой крупы • 300 г любых грибов • 2-3 картофелины • 2 лавровых листа • луковица • морковь • стебель сельдерея (или кусочек корня) • 1 ч.л. острой аджики • 1 ст.л. томатной пасты • 2-3 ст.л. мелких макарон • зелень петрушки, укропа и зеленый лук • растительное масло • соль • перец — по вкусу. Перловку отвариваю заранее. Грибы обжариваю на сухой сковороде, чтобы выпарилась жидкость. Мясо нарезаю кусочками и слегка обжариваю в кастрюле, в которой буду варить суп. Заливаю бульоном (при необходимости доливаю воду) и варю до полуготовности мяса. Затем кладу нарезанный картофель и лавровый лист. Лук измельчаю, обжариваю на масле до золотистого цвета. Добавляю натертые на крупной терке морковь и сельдерей, обжариваю, заправляю аджикой и томатной пастой, перчу, перемешиваю и перекладываю в суп. Затем — грибы и перловку, солю. Когда картофель почти готов, всыпаю макароны, даю супу прокипеть 5 мин. и добавляю мелко нарезанную петрушку. Снимаю с огня, даю настояться 10 мин. и подаю, посыпав рублеными зеленым луком и укропом.



Светлана СУХАНОВА, г. Оренбург. Фото автора



veropharm

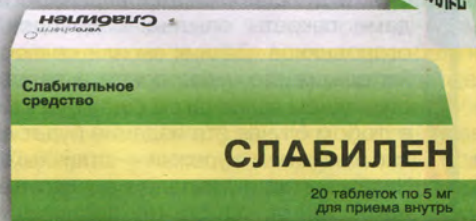
# СЛАБИЛЕН® — со стулом нет проблем!

- Выбор № 1 среди препаратов пикосульфата натрия в России\*
- Можно давать детям (по назначению врача)
- Прогнозируемый эффект — через 10-12 часов после приема

\* по данным IMS Health за 2016 г. (в упаковках).

15 лет в России

Пикосульфат натрия



Торговое название препарата: СЛАБИЛЕН.

МНН: Натрия пикосульфат.

**Показания к применению:** Запоры, обусловленные гипотонией и вялой перистальтикой толстой кишки. Регулирование стула при геморрое, проктите, трещинах ануса. Подготовка к хирургическим операциям, инструментальным и рентгенологическим исследованиям.

**Противопоказания:** Повышенная чувствительность к любому из компонентов препарата; кишечная непроходимость; ущемленная грыжа; острые воспалительные заболевания органов брюшной полости; перитонит; абдоминальная боль (неясного генеза); кровотечения из желудочно-кишечного тракта; метроррагия; цистит; выраженная дегидратация; спастический запор; беременность (I триместр), детский возраст до 4 лет; для таблеток — дополнительно: детский возраст до 10 лет, дефицит лактазы, непереносимость лактозы, глюкозо-галактозная мальабсорбция.

**Способ применения и дозы:** капли и таблетки (не разламывая) принимаются внутрь с небольшим количеством воды, перед сном.

В зависимости от полученного эффекта дозу при последующих приемах увеличивают или уменьшают.

**Для таблеток:** для взрослых и детей старше 10 лет начальная доза — 5 мг (1 таблетка по 5 мг) 1 раз в сутки, при стойких запорах — до 10 мг (2 таблетки по 5 мг) 1 раз в сутки. Максимальная суточная доза — 15 мг (3 таблетки по 5 мг).

**Для капель:** Взрослые: начальная доза — 10-20 капель, при стойких запорах — до 30 капель. Для детей старше 4 лет начальная доза — 5-8 капель. Максимальная суточная доза для взрослых — 30 капель; для детей — 15 капель. Побочные эффекты: диарея, абдоминальная боль, обезвоживание, нарушение водно-электролитного баланса, слабость, судороги, снижение артериального давления.

**Передозировка:** Симптомы: диарея, обезвоживание, снижение артериального давления, нарушения водно-электролитного баланса, судороги. При хронической передозировке возможны ишемия слизистой оболочки толстой кишки, вторичный гиперальдостеронизм, мочекаменная болезнь, поражение почечных канальцев. Лечение: промывание желудка, коррекция нарушений водно-электролитного баланса, спазмолитические средства.

**Взаимодействие с другими лекарственными препаратами:** Возможно повышение чувствительности к сердечным гликозидам. Глюкокортикостероиды, диуретики, увеличивают риск развития электролитных нарушений. Антибактериальные препараты широкого спектра действия снижают эффективность натрия пикосульфата. Особые указания: Не следует применять ежедневно без врачебного контроля более 10 дней. У детей следует применять только по назначению врача.

**С осторожностью (только по назначению врача):** II и III триместры беременности, период лактации.

**Применение во время беременности или в период лактации:** Данные о достоверных и хорошо контролируемых исследованиях у беременных женщин отсутствуют. Длительный опыт применения не выявил отрицательного влияния пикосульфата натрия на беременность. Активный метаболит и его глюкурониды не выделяются с грудным молоком. Таким образом, препарат может быть использован в период грудного вскармливания.

Полная информация представлена в инструкциях по медицинскому применению от 11.01.2017 (таблетки) и от 29.07.2016 (капли)

АО «ВЕРОФАРМ», 107023 Россия, Москва, Барабаный пер., 3. Тел.: (495) 792-53-30, факс: (495) 792-53-28, E-mail: info@veropharm.ru  
www.veropharm.ru. РУ №: ЛП-002500 (таблетки), РУ №002911/01 (капли). На правах рекламы. VERSLA170228 от 13.03.2017



Слабилен — за комфортные решения!



Ответы:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Фактор. Всклип. Омск. Суп. Эзотерика. Гай. Век. Перл. Сорт.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Отвес. Лаз. Хна. Огр. Фал. Тал. Иней. Купол. Месиво. Снукер. Риск. Пакт.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ  
С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА



## Макароны «По-китайски»

Очень вкусное, интересное, сытное и полезное блюдо. Насколько оно относится к китайской кухне — не знаю, у нас в семье оно так называется всю мою сознательную жизнь. На первый взгляд, достаточно странное сочетание продуктов, но в результате отличное блюдо. Даже муж — ярый противник экзотики — с удовольствием поедает такой ужин!

♦ 300 г куриного филе ♦ луковица ♦ 2 зубчика чеснока ♦ 1/6 кочана капусты ♦ морковь ♦ помидор ♦ горсть стручковой фасоли ♦ полпачки спагетти ♦ соль ♦ перец ♦ соевый соус ♦ хмели-сунели — по вкусу ♦ растительное масло.

Филе мелко нарезаю, солю, перчу и посыпаю хмели-сунели, обжариваю на растительном масле.

Лук, капусту и помидор мелко нарезаю, морковь натираю на крупной терке. На большой сковороде на растительном масле обжариваю лук с пропущенным через чесночницу чесноком. Как только лук станет прозрачным, добавляю капусту и жарю, помешивая, 1-2 мин., затем кладу морковь, жарю еще 1 мин., сле-

дующая — фасоль, жарю еще 1 мин., последние — помидоры, жарю еще 3 мин. К овощам перекладываю курицу, перемешиваю, закрываю крышкой и тушу на слабом огне 5-7 мин. Затем добавляю сухие (не отварные!) спагетти: ломаю их на 2 части и подкладываю под овощи. Вливаю немного воды, соевый соус, перемешиваю и тушу под крышкой на медленном огне до готовности спагетти (минут 10). Нужно часто перемешивать, чтобы спагетти не слиплись и не пригорели. По мере надобности добавляю немного воды, но спагетти должны именно тушиться, а не плавать в жидкости.

Ирина ТИЩЕНКО, г. Санкт-Петербург

Скумбрия «Аристократка»  
на гриле

Изюминка рецепта — зеленое масло в качестве соуса.

♦ 1-2 свежемороженые скумбрии (вес тушки около 300 г) ♦ 50-70 г сливочного масла ♦ зелень (базилик, зеленый лук, кинза) ♦ оливковое (растительное) масло ♦ соль ♦ перец — по вкусу.



Рыбу потрошу, промываю, затем разрезаю вдоль хребта, не повредив кожу, достаю кости. Тушку промокаю с двух сторон бумажной салфеткой, солю, перчу и поливаю оливковым (растительным) маслом. Оставляю на 5 мин. Размягченное сливочное масло смешиваю с измельченной зеленью, убираю в холодильник. На решетку или хорошо разогретую сковороду-гриль, смазанную растительным маслом, выкладываю рыбу кожей вниз, жарю 5-7 мин. (так корочка получается хрустящей). Затем лопаткой переворачиваю на другую сторону, готовлю еще 4-5 мин. Горячую рыбу выкладываю на тарелку, сверху — шарик зеленого масла. На гарнир — отварной картофель.

Нинель КАРАВАЕВА,  
г. Дзержинск

## Вкусная начинка

Готовлю фаршированные перцы с экономной начинкой: отварной рис смешиваю с измельченным луком, добавляю любые рыбные консервы, солю. Фарширую перцы, в середину кладу крабовую палочку. Тушу в томатном соусе.

Надежда МЕЛЬНИКОВА,  
г. Могилев

## «Садовод и огородник»

Что нужно для того, чтобы сделать как можно больше заготовок на зиму? Время и желание? Безусловно. Но сколько бы желания и времени у нас ни было, без хорошего урожая много варений да солений не заготовишь. А как добиться результата? На этот вопрос вам поможет ответить журнал «Садовод и огородник». В нем вы найдете лучшие советы и подсказки специалистов и действенные, проверенные годами секреты опытных садоводов и огородников. Дачник вы или сельский житель, много у вас опыта в садово-огородном деле или вы еще новичок — в любом случае это издание будет для вас полезным, а урожай — отличным! Чтобы не пропустить ни одного ценного совета, оформите подписку на первое полугодие 2018 года на «Садовод и огородник» по индексам: **24972** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **46357** «Пресса России», **П1208** «Подписные издания». Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Подпишитесь на «СиО» и получите подарок. Подробнее — в «Садовод и огороднике» № 20.



## «Курица в дуэте»

♦ 200 г куриного филе ♦ 200-250 г кабачка ♦ 2 яйца ♦ 2-3 зубчика чеснока ♦ 2 ст.л. муки ♦ 2 ст.л. сметаны ♦ соль ♦ перец — по вкусу ♦ растительное масло.

Очищенный кабачок натираю на крупной терке, отжимаю от лишнего сока. Филе нарезаю мелкими кубиками, чеснок пропускаю через чесночницу. Все подготовленные продукты смешиваю, добавляю яйца, муку и сметану, солю, перчу, хорошо перемешиваю. Из фарша формую небольшие котлеты, обжариваю на масле с двух сторон до готовности на среднем огне.

Наталья КАРКАЧЕВА,  
ст. Тамань Краснодарского края.  
Фото автора

Мясо  
в «шубке»

Чтобы отбивные получились сочными, готовлю их в «шубке»: обжаренное мясо выкладываю на противень, сверху — измельченный лук, натертую морковь и нашинкованную капусту. Посыпаю сыром, поливаю майонезом. Запекаю до готовности.

Владислава  
ШАБАНОВА,  
г. Сергиев Посад





фото 1



фото 2



фото 3



фото 4

## Курица «Хирургически-ностальгическая»

Развернув «малую операционную» в кухне, позвав «анестезиолога-говоруна» (сын Матвей), уложив курицу на доску и наладив свет, начинаю операцию. Как же хорошо вернуться в профессию, не выходя из дома, оперируя в тапочках и домашней одежде и не заботясь о том, что толпа родственников сидит под дверями операционной и ждет, когда ты выйдешь, устало стянешь маску, шапочкой вытрешь испарину со лба и скажешь: «Она будет жить!» (грустно-бравурная музыка, стоптанные тапки и усталая спина уходящего хирурга в кадре). Единственные «родственники» моей курицы закрыты в холодильнике и не озабочены судьбой пациентки по причине малолетнего возраста...

Операция идет полным ходом, «анестезиолог» старается во всю, болтает без умолку, да так, что пару раз нож соскальзывает с кости и больно врезается в палец хирурга! «Ой!» — вскрикивает «анестезиолог» и быстро смывается в «предоперационную» (коридор) от гнева ведущего хирурга. Озадаченный «хирург» пытается одной рукой зажать рану, найти пластырь и прилепить его, при этом обещая «анестезиологу» все блага работы в бесплатной медицине. Во время монолога хирурга «анестезиолог» методично перемещается в «ординаторскую» (комнату) и пытается сделать вид, что его вообще сегодня на работе не было. Тем временем в «операционной» продолжается процесс превращения тушки в будущий ужин. Вдруг, как черт из коробочки, появляется «анестезиолог» с вопросом: «Что, уже зашиваешь? Заканчиваешь?» Строго смотрю на него, уходит в «предоперационную». Все, наложен последний стежок, нитка обрезана, пора перекладывать «пациента». Когда все сделано, заходит «анестезиолог», преданно смотрит в глаза и спрашивает: «Готово? Обедать будем?» Туш! Занавес!

• Курица • 100-120 г риса • 5-6 больших шампиньонов • морковь • лук • 50 г сыра • 1-2 ст.л. растительного масла • 2-3 ч.л. готовой горчицы • семена кунжута • растительное масло.

У курицы делаю разрез вдоль позвоночника, начиная от шеи. Ножом постепенно срезаю мясо с костей позвоночника, отводя мякоть в стороны (фото 1). Продвигаясь, отделяю мясо вокруг ножек и крыльев, перерезаю ножницами суставы, чтобы добраться до остального мяса (в некоторых местах оно легко отделяется и без ножа), срезаю мясо с грудки. Отрезаю нижние части ножек, работая изнутри, отделяю от мяса вначале бедренную кость, затем голень. Перерезаю белые нити связок и извлекаю кости (фото 2), обрезаю кончики крылышек. Чтобы достать из них косточки, придерживая, аккуратно срезаю с них мясо, а затем проворачиваю и вынимаю их. Заправляю мясо ножек и крылышек внутрь, чтобы придать тушке аккуратный вид (фото 3). Пока



готовлю курицу, параллельно воюсь с начинкой: отвариваю рис (обязательно промываю), обжариваю на масле нарезанные грибы, измельченный лук и натертую морковь. Все смешиваю для начинки, добавляю натертый сыр, перемешиваю.

В центр тушки выкладываю начинку и заворачиваю в нее мясо, зашиваю кожу (фото 4). Смазываю тушку со всех сторон горчицей, посыпаю кунжутом. Оставляю в холодильнике на час. Затем перекладываю курицу в форму, смазанную маслом, вливаю воду (на 1/3 часть от высоты тушки) и ставлю нашу «гражданку», накрыв сверху пищевой фольгой, в духовку. Запекаю по времени из расчета 25 мин. на каждые 500 г плюс дополнительно 25 мин. За 30 мин. до часа «Х» снимаю фольгу, чтобы курица подрумянилась.

Мария ВИКТОРОВА, кулинарный блогер,  
г. Москва. Фото автора

## Моя прекрасная рыба

• 3 филе минтая • 2 луковицы • пряности для рыбы • 4 помидора • 2 яйца • 300 мл молока • 120 г сыра • растительное масло • пучок зелени.

Рыбу промываю, обсушиваю бумажным полотенцем, нарезаю. В смазанную растительным маслом огнеупорную форму выкладываю нарезанный полукольцами лук, затем — рыбу, посыпаю пряностями, накрываю кружочками помидоров. Заливаю взбитыми с молоком яйцами, посыпаю натертым на крупной терке сыром. Запекаю при 180 град. 40-45 мин. При подаче посыпаю рубленой зеленью.

Римма ИВАНОВА, г. Сланцы. Фото автора





## Проверено читателем



### Секреты идеальной глазури

Методом проб и ошибок научилась готовить идеальную шоколадную глазурь. Делюсь основными секретами со всеми читателями.

❖ Если глазурь получается жидковатой, добавляю сахарную пудру до тех пор, пока не загустеет.

❖ Излишне густую глазурь развожу теплой водой.

❖ Чтобы она легла на кондитерское изделие ровным слоем, сперва смазываю выпечку джемом, а затем уже глазирую.

❖ Чтобы глазурь была необычной на вкус, с кислинкой, вместо воды добавляю лимонный сок.

❖ Сахарную пудру всегда готовлю сама в кофемолке из обычного сахара, а перед использованием обязательно просеиваю.

Мария ВОЛОДЬКОВА, г. Кисловодск

### «Пьяное» мороженое

Чтобы мороженое получилось воздушным и мягким, обязательно добавляю в него немножко коньяка или рома, затем перемешиваю. Время застывания, естественно, от алкоголя увеличивается, зато вкус и консистенция просто нереальные.

Анна ГАЕВСКАЯ, г. Могилев

### Бананы не почернеют

Что только я не перепробовала, чтобы бананы при украшении десертов не чернели! Ничего не помогало. Недавно соседка посоветовала два способа — и оба оказались действенными.

❖ Сначала держу банан в кожуре в горячей воде около 2 мин., затем нарезаю.

❖ Замораживаю неочищенный банан, после этого нарезаю и украшаю десерт.

Ирина МАКАРЕВИЧ, г. Москва

### Держим баланс

Если во время приготовления дрожжевого теста изменяю количество сахара, указанное в рецепте, обязательно для баланса корректирую и количество соли. В противном случае тесто будет плохо подходить.

Елена БУЛАЦКАЯ, г. Минск

## Мороженое «Мечта»

- ♦ 2 больших спелых банана ♦ 2 ч.л. какао
- ♦ 100 г мягкого творога (йогурта или нежирной сметаны).

Бананы чищу, нарезаю дольками, перекладываю в пакет и убираю на несколько часов в морозилку. Затем взбиваю их в блендере до гладкой и пюреобразной массы, добавляю какао и мягкий творог, снова взбиваю до однородности. Мороженое готово! По желанию его можно переложить в контейнер и убрать в морозилку (такой десерт хорош тем, что не образует кристаллов льда).



Светлана КОРОЛЕВА, г. Москва. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Бананы необходимо использовать только спелые, с ровной желтой кожурой. Какао для пикантности можно заменить тертым шоколадом. Подавайте десерт с использованием специальной ложки, чтобы можно было сформировать красивые шарики. Если шарик не формируется, значит, мороженое еще не застыло. Плюс этого рецепта в том, что десерт можно спокойно давать детям с двух лет, в то время как магазинное — только с трех.

Светлана ШАМИНА, шеф-кондитер, г. Екатеринбург

## «Ягодный бум»

- Для теста: ♦ 180 г сливочного масла ♦ 280 г муки ♦ 1 ч.л. разрыхлителя ♦ 100 г сахара
- ♦ щепотка соли ♦ яйцо.

- Для заливки: ♦ 300 г сметаны ♦ 100 г творога
- ♦ 100 г сахара ♦ 10 г ванильного сахара (пакетик) ♦ 2 ст.л. муки ♦ яйцо.

- Для начинки: ♦ 250 г черной смородины (замороженной) ♦ 150 г малины (замороженной).

Замороженное масло нарезаю, перетираю с мукой, разрыхлителем, сахаром и солью в крошку. Вбиваю яйцо и перемешиваю. Если масса получилась

сухой, добавляю 1 ст.л. ледяной воды. Распределяю тесто в форме, делаю бортики, накалываю вилкой и ставлю в холодильник на 30 мин.

Перетираю творог с яйцом, обычным и ванильным сахаром, добавляю сметану, всыпаю муку и взбиваю.

Достаю тесто из холодильника, выкладываю ягоды, выливаю заливку и выпекаю при 170 град. 45-50 мин. до золотистого цвета бортиков.

Ольга ВЕРШИНИНА,  
г. Петрозаводск

## «Улитки» в крапинку

- Для теста: ♦ 3 ст. муки ♦ 250 г сметаны ♦ 250 г сливочного масла ♦ 1 ч.л. ванилина ♦ 0,5 ч.л. соды ♦ яйцо.

- Для начинки: ♦ 500 г творога ♦ 1 ст. сахара
- ♦ 1 ст.л. корицы ♦ 1 ст. облепихи ♦ горсть изюма.

Нарежаю кубиками масло, перетираю с мукой, всыпаю ванилин. Соду смешиваю со сметаной. Когда она начнет увеличиваться в объеме, перекладываю в муку, вбиваю яйцо и замешиваю мягкое тесто. Заворачиваю его в пищевую пленку и ставлю в холодильник на час. Затем делю тесто пополам, раскатываю каждую часть в тонкий прямоугольник. Сверху равномерно распределяю творог, посыпаю сахаром, корицей, обле-



пихой и изюмом. Сворачиваю в рулеты, нарезаю, выкладываю на застеленный пергаментом противень и выпекаю 40 мин. при 190 град.

Галина КРОПОТОВА,  
п. Медведово, Марий Эл. Фото автора



Чтобы сладкое творожное тесто было легким и не так липло к рукам, перед выпечкой ставлю его в холодильник на полчаса: и творожный вкус раскрывается намного лучше, и выпечка получается идеальной.



## Руны возвращают здоровье!

Подпишитесь на первое полугодие 2018 года на «Народный доктор», «Лечитесь с нами» и «Суперсовет. Мое здоровье» и получите уникальные рунические формулы для восстановления здоровья!

В ближайших номерах этих изданий рунолог, мастер Таро, парапсихолог, метафизик, коуч Марина Веремикова расскажет о влиянии рунных знаков на организм. Специально для вас она составит рунические формулы, которые будут способствовать излечению от самых распространенных заболеваний и общему оздоровлению организма.

### Что нужно сделать, чтобы получить подарок?

1. Выписать на первое полугодие 2018 года три толоковских издания — «Народный доктор», «Лечитесь с нами», «Суперсовет. Мое здоровье».

2. Отправить в редакцию до 1 января 2018 г. (по почтовому штемпелю) копии подписных квитанций и маркированный конверт с вашим обратным адресом.

Формулы здоровья будут высланы не позднее 25 февраля 2018 г.

Адрес для писем: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, «Народный доктор» с пометкой «Формула здоровья».

Самые выгодные полугодовые индексы:

«Народный доктор» — 80122\*, 42965\*\*, П1203\*\*\*.

«Лечитесь с нами» — 12680\*, 19475\*\*, П1200\*\*\*.

«Суперсовет. Мое здоровье» — 24407\*, 71264\*\*, П2418\*\*\*

\* — «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», \*\* — «Пресса России»,

\*\*\* — «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

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



## Тыквенный пирог «Красавец»

♦ 400 г тыквы ♦ 4 яйца ♦ 80 г манной крупы ♦ корица ♦ 1 ч.л. измельченной апельсиновой цедры ♦ 100 г сахара ♦ растительное масло.

Тыкву нарезаю кусочками и отвариваю до размягчения, пюрирую блендером, ставлю на медленный огонь и вбиваю по одному яйца. Всыпаю небольшими порциями обжаренную на сухой сковороде до карамельного цвета манную крупу, добавляю сахар, корицу и цедру. Варю, помешивая, 5 мин. до загустения. Выливаю массу в смазанную маслом и присыпанную манкой форму. Выпекаю 20 мин. при 180 град. Пирог остужаю, достаю из формы, подаю с йогуртом или сгущенным молоком.



Елена ВЕРГЕЛЕС, с. Журавлево Красноярского края. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Тыкву лучше выбирать среднего размера до 5 кг, без пятен, с сухим хвостиком. Можно добавить мускатный орех — он отлично подчеркнет аромат корицы и цедры. Используйте не только цедру апельсина, но и сок: смешайте с сахарным сиропом и пропитайте остывший пирог — получится нереально вкусно.

Светлана ШАМИНА, шеф-кондитер, г. Екатеринбург

## Почти бермудские треугольники



Для теста: ♦ 250 мл молока ♦ яйцо ♦ 2 ст.л. сахара ♦ щепотка соли ♦ 10 г сухих дрожжей ♦ 6 ст.л. растительного масла ♦ 500 г муки.

Для начинки:

♦ 3-4 ст.л. мака ♦ 3-4 ст.л. кокосовой стружки ♦ 50-70 г сливочного масла ♦ сахар.

Теплое молоко взбиваю с яйцом, солью и сахаром. Добавляю дрожжи, растительное масло, перемешиваю и постепенно всыпаю муку. Замешиваю мягкое тесто и ставлю в тепло, чтобы оно подошло. Когда поднимется,

обминаю и делю пополам. Одну половину делю на 3 части, каждую раскатываю в тонкий прямоугольник. Один смазываю растопленным сливочным маслом, посыпаю сахаром и кокосовой стружкой, накрываю вторым прямоугольником, посыпаю так же. Повторяю то же самое с третьим. Складываю вдвое с широкой стороны, чтобы получилось 6 слоев. Слегка прижимаю руками, нарезаю на треугольники. У меня их получается 7.

Выкладываю заготовки на противень, застеленный пекарской бумагой, смазываю каждую сверху сливочным маслом и посыпаю сахаром.

Выпекаю при 220 град. 20-25 мин.

Пока печется первая партия, с кокосовой стружкой, готовлю аналогичным образом из оставшейся половины теста треугольники с маком.

Екатерина

ГОРОХОВА-ШМАКОВА,

г. Санкт-Петербург. Фото автора

### Чай С ЛИМОНОМ

Чтобы каждый раз не нарезать лимон к чаю, нарезаю его на тонкие полудольки, выкладываю слоями в стеклянную банку, засыпая сахаром, пока лимон не закончится. А затем при необходимости добавляю в чай.

Наталья РОМАНОВА, г. Олонец

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие читатели, если у вас есть чем «подсластить» нам, Сватам, удивить простыми, вкусными и оригинальными рецептами — милости просим. А если вместе с рецептом вы нам еще и фото любимого десерта пришлете, цены вам не будет!

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



## «Саша и Маша»

Папы и мамы! Бабушки и дедушки! Приглашаем познакомиться с классным детским журналом **«Саша и Маша: 1000 приключений»**. В каж-



дом номере — игры, конкурсы и головоломки, приключения и комиксы, игрушки из бумаги и английский словарь! Это красочное и интересное издание станет лучшим подарком вашим детям к Новому году. И цена доступная — подписка на полгода стоит как пять упаковок мороженого!

Выписать журнал можно онлайн на сайте [www.toloka.com](http://www.toloka.com) в разделе «Подписка» или на сайте [vipishi.ru](http://vipishi.ru) по индексу **04383**. И на почте по индексам: **04383** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **71218** «Пресса России», **П1220** «Подписные издания».

Официальный каталог ФГУП «Почта России».



*Ленивые вареники — самый вкусный и быстрый завтрак! Как-то решила их приготовить в виде шариков, а не пресловутых ромбиков, к которым мы все так привыкли. В тесто добавила немного желтого изюма, а уже готовый завтрак полила ягодным вареньем. Внуки смели все вмиг!*



### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Конечно же, имбирь — это просто кладовая полезных веществ и отличный помощник в борьбе с простудой как уже начавшейся, так и для ее профилактики. Он работает на всех этапах: укрепляет иммунитет, ускоряет выздоровление при респираторных заболеваниях и восстанавливает силы после перенесенной болезни. Именно поэтому имбирное печенье будет актуально в данное время года. В печенье действие пряности не будет уже столь активным, но точно не помешает. Обращаю внимание родителей, что имбирь нежелательно вводить в рацион малышей до 2-х лет, ведь он раздражает слизистую пищеварительного тракта.

Лариса ГРЕБЕНЮК, врач-педиатр, г. Запорожье

## Турецкий сливочный «Сютлач»

Пасмурным субботним утром лучше бы подольше не вставать с постели, спать и видеть сны, а выспавшись, потребовать прямо в кровать чашку горячего шоколада и читать... Когда-нибудь все это будет, а сейчас надо вставать и идти готовить своим мальчишкам традиционную кашу... Хотя нет, не надо, я еще с вечера приготовила прекрасный утренний десерт — сливочный, кремовый, ароматный... Ну, кто еще со мной насладится вкусом турецкой еды? Сегодня на повестке дня — сютлач. Название десерта отражает его суть: сют — «молоко», «молочная еда». Пожалуй, самый популярный молочный десерт в Турции. Дольше писала, чем готовила...

На 5-7 порций (в зависимости от формы):  
• 0,5 ст. круглого белого риса • 1,5 ст. молока • 3 ст. воды • 0,5 ст. сахара • щепотка соли • 0,5 ч.л. ванильного сахара • 2 ст.л. кукурузного крахмала (пшеничной или рисовой муки) • 2 желтка • корица для посыпки.

Рис заливаю 2 ст. воды, солю, варю до тех пор, пока не выкипит вся вода. Затем вливаю 0,5 ст. молока, сверху — оставшуюся воду (так молоко не убежит). Молоко и воду можно в процессе приготовления доливать. Варю на среднем огне около 20 мин. Всыпаю простой и ванильный сахар, варю еще 20 мин., пока рис полностью не разварится (при этом консистенция должна напоминать жидкую кашу). В оставшееся холодное молоко всыпаю крахмал, перемешиваю и вливаю, помешивая, в кастрюлю с рисом. Варю сютлач, помешивая, еще 5-7 мин. Этот десерт подаю в холодном или горячем виде. Для холодного варианта — массу раскладываю в формочки и полностью охлаждаю (получается а-ля



пудинг), для горячего — большую часть рисовой массы раскладываю в огнеупорные формы наполовину, а меньшую — смешиваю с желтками и выкладываю сверху. Выпекаю сютлач при 200-230 град. 15 мин. на самом верхнем уровне. Готовый десерт охлаждаю на столе, затем в холодильнике. В качестве добавки к десерту можно подать любые ягоды или фрукты, посыпать молотой корицей.

Нина КАРАВАЕВА,  
г. Дзержинск. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Очень необычный рецепт, который позволяет по-новому взглянуть на стандартные ингредиенты! Мы постоянно готовим блюда с рисом, молоком, но в таком варианте это очень неожиданно. Конечно же, нужно попробовать, ведь экспериментировать всегда интересно и, может быть, это блюдо станет и вашим «козырным». Рис богат витаминами, минералами и микроэлементами, а также имеет в составе незаменимые аминокислоты (триптофан), но нужно учесть, что он практически не содержит клетчатки. За счет последнего свойства рис не рекомендуют готовить детям, страдающим запорами.

Лариса ГРЕБЕНЮК, врач-педиатр, г. Запорожье

## Имбирное печенье

• Небольшой кусочек имбиря • 1,5 ст.л. меда • яйцо • молотая корица • 0,5 ч.л. соды • 1,5 ст. муки • 50 г сливочного масла • 1 ч.л. лимонного сока.

Очищенный имбирь натираю на мелкой терке, добавляю к нему мед, яйцо и размягченное масло, хорошо перемешиваю. Затем всыпаю муку, смешанную с корицей, и погашенную лимонным соком соду. Еще раз хорошо перемешиваю тесто, раскатываю в тонкий пласт и формочками вырезаю печенье. Перекладываю его на противень, выпекаю при 180 град. 5-6 мин.

Анна КОРОБУШКИНА, г. Москва. Фото автора

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Конечно же, имбирь — это просто кладовая полезных веществ и отличный помощник в борьбе с простудой как уже начавшейся, так и для ее профилактики. Он работает на всех этапах: укрепляет иммунитет, ускоряет выздоровление при респираторных заболеваниях и восстанавливает силы после перенесенной болезни. Именно поэтому имбирное печенье будет актуально в данное время года. В печенье действие пряности не будет уже столь активным, но точно не помешает. Обращаю внимание родителей, что имбирь нежелательно вводить в рацион малышей до 2-х лет, ведь он раздражает слизистую пищеварительного тракта.

Лариса ГРЕБЕНЮК, врач-педиатр, г. Запорожье

## «Чунга-чанга»

В творожное тесто для сырников каждый раз добавляю новые вкусовые «добавки»:

тертый шоколад, мелко нарезанную курагу или финики, но особенно нежным блюдо получается с измельченным бананом.

Наталья ЛЯШКО,  
г. Запорожье



## «Пчелиные истории», а в народе — «Медовик»

Для теста: ♦ 3 ст.л. молока  
♦ 5 ст.л. меда ♦ 1 ст. сахара  
♦ 150 г сливочного масла  
♦ 1 ч.л. соды ♦ щепотка соли  
♦ 3 яйца ♦ около 0,8-1 кг муки.  
Для крема: ♦ 2 ст. молока ♦ 1 ст. сахара ♦ яйцо ♦ 2 ст.л. муки ♦ пакетик ванилина.

В кастрюле смешиваю молоко, соль, сахар, мед и ставлю на огонь. Растапливаю все на небольшом огне до медового цвета, добавляю сливочное масло и нагреваю до полного его растворения. Всыпаю соду — масса начнет пениться и быстро подниматься. Варю, быстро перемешивая без остановки, 1 мин. Снимаю смесь с огня и продолжаю

перемешивать еще 2-3 мин. Охлаждаю — масса на глазах темнеет до карамельного цвета. Вбиваю по одному яйцу, постепенно подсыпая муку, замешиваю тесто. Оставляю на 20 мин.

Делю тесто на 6 частей, каждую раскатываю в круг, перекладываю на противень, смазанный маслом, и прокалываю вилкой в нескольких местах. Ставлю в духовку, разогреваю до 150 град., и выпекаю каждый корж до легкого золотистого цвета 5-8 мин. Пока корж горячий, приклады-



ваю тарелку и обрезаю по кругу острым ножом. Остывшие обрезки измельчаю в крошку. Для крема в кастрюльку вливаю молоко, всыпаю сахар, перемешиваю и ставлю на медленный огонь. В миске соединяю яйцо, муку и ванилин и 2 ст.л. теплого молока из кастрюльки. Хорошо перемешиваю, чтобы не было комочков, и вливаю полученную смесь в молоко.

Постоянно помешивая, довожу до кипения, снимаю с огня, накрываю крышкой — крем готов. Дую остыть.

На плоскую тарелку выкладываю коржи, обильно промазывая кремом, собираю торт. Остатками крема смазываю бока торта, посыпаю крошками и оставляю на 5-8 часов при комнатной температуре.

Марина АЛИМПИНОВА,  
с. Первомайское Алтайского края. Фото автора

### Секрет исправления

*Если у майонезно-сметанного соуса при хранении отслоилось масло, вливаю несколько столовых ложек горячей кипяченой воды и перемешиваю в одном направлении, пока соус снова не станет однородным.*

Валентина ШУМИЛОВА,  
г. Славянск-на-Кубани

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Славьтесь самой гостеприимной хозяйкой? Готовы накрыть стол хоть на сотню человек, хоть для пары друзей, неожиданно зашедших в гости? Тогда мы разыскиваем именно вас! Давайте вместе помогать читателям так же легко справляться с праздничными блюдами — делитесь своими рецептами, советами, хитростями, идеями украшения и подачи блюд, присылая их в редакцию. А мы в свою очередь обещаем отобрать самые лучшие советы и опубликовать их на страницах «Сватов на кухне», а после публикации выплатить гонорар.

Ждем ваших писем на адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты на кухне» или на e-mail: [snk@toloka.com](mailto:snk@toloka.com).

Коэффициент

**IQ**

напрямую  
связан с йодом

## РЕБЕНОК МОЖЕТ СТАТЬ УМНЕЕ

Сейчас, в разгар учебного года, самое время поразмышлять о том, к чему же мы готовим наших детей. Ответов может быть очень много. Но главное — детей надо непременно готовить к тому, чтобы они могли стать конкурентоспособными в будущей, очень нелегкой взрослой жизни. А для этого мы должны им привить умение глубоко мыслить, искрометную смекалку и крепкую память!

И, чтобы во взрослой жизни наш ребенок владел этим бесценным капиталом, мы, не жалея ни сил, ни денег, отдаем наших чад в дорогие школы, нанимаем репетиторов. Но часто все оказывается напрасным. Вместо умницы вырастает балбес. А все потому, что мозг ребенка просто не готов все запомнить и воспринять. Для этого ему не хватает сущей мелочи — йода.

За дефицит йода школьникам приходится «расплачиваться» повышенной утомляемостью, ослабленным вниманием и сложностями с усвоением новых знаний. Да и уровень умст-

венного развития — коэффициент IQ — тоже напрямую связан с йодом.

Поэтому не ругайте ребенка за то, что он плохо учится и отстает в развитии от товарищей. Лучше восполните в подростковом организме дефицит йода. Для этого достаточно сходить в аптеку и купить йодсодержащее средство. Например, «Йод-Актив».

«Йод-Актив» — это разработка крупнейшего российского научного центра города Обнинска. Как говорят сами разработчики, у них получился «правильный» йод. Организм ребенка потребляет его ровно столько, сколько ему необходимо для нормальной работы. И это очень важно! Ведь исключается риск передозировки, которая более опасна, чем нехватка йода. Принимая «Йод-Актив», вы никогда не перегрузите щитовидную железу ребенка излишним йодом.

Спрашивайте  
«Йод-Актив» в аптеках!

[www.umelement.ru](http://www.umelement.ru)



Разрешен  
к применению  
с 5 лет



8-800-505-20-02 (по России звонок бесплатный) Реклама. 16+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## Заливной «Капустник»

в мультиварке

Быстрый, недорогой, вкусный. Один минус — разлетается с блюда за считанные минуты!

- ♦ 500 г капусты ♦ 2-4 луковицы ♦ морковь
- ♦ 1-2 веточки базилика (можно и без него) ♦ 2 яйца ♦ 250 мл кефира ♦ 7 ст.л. муки
- ♦ 1 ч.л. смеси прованских трав ♦ соль
- ♦ 0,5 ч.л. соды ♦ растительное масло.

Лук нарезаю мелкими кубиками, морковь натираю на средней терке, выкладываю овощи на сковороду, разогреваю с растительным маслом. Помешивая, обжариваю на среднем огне до мягкости 3-4 мин. Тонкой соломкой шинкую капусту, перекладываю в сковороду к жарке, тушу на слабом огне 10-15 мин., солю, добавляю рубленую зелень. Снимаю овощную начинку с огня и остужаю.

В глубокой миске взбиваю яйца с солью и прованскими травами, вливаю кефир, подсыпаю просеянную с содой муку, замешиваю однородное тесто консистенции густой сметаны. Вливаю



половину в смазанную маслом чашу мультиварки, выкладываю начинку, затем — остальное тесто. Готовлю в режиме «Выпечка» 40 мин.

Оксана СТАВИЦКАЯ, с. Радостное  
Днепропетровской обл. Фото автора

## Пирог от бабушки Кати

Даже не могу понять, из какого металла сковородка у бабушки (сильно и безнадежно закопченная). Однозначно не чугунная. Но точно, что на ней картошечка жареная, блинчики, а особенно пироги вкуснее, чем с ультра-современными покрытиями. Как-то поинтересовался:

— Расскажи, бабушка, что-нибудь интересное про свою антикварную чудо-сковородку.

Та задумалась, прокручивая пленку памяти.

— Сковородка — все, что мне осталось от моей мамы, твоей прабабушки. Посудине этой без малого семьдесят лет! Когда мне было девять, нас всей семьей эвакуировали во время начала войны со Смоленщины в одну из деревень Сибири. И среди скарба оказалась и эта сковородочка. В незнакомой холодной, но приветливой Сибири она нас неплохо выручала. Такое впечатление, что у этой сковородки есть своя «душа», — заключила бабушка.



Дешево

- ♦ 300-350 г муки
- ♦ 150 г сливочного масла ♦ 150 г сметаны
- ♦ 300-350 г баклажанов
- ♦ луковица ♦ 3 яйца ♦ 50 г бекона (грудинки) ♦ 50-60 мл молока или сливок ♦ соль
- ♦ перец — по вкусу.

Пицца не черствеет  
Когда знаю, что пиццу съедим не сразу, замешиваю тесто на столовом маргарине — так готовая выпечка долго не зачерствеет.

Галина КРОПОВА,  
п. Медведево, Марий Эл

Масло растираю или растапливаю, перекладываю в муку, добавляю сметану и 2 ст.л. теплой воды и тщательно размешиваю, но не до слишком жидкого состояния. Сковороду (или форму) застилаю пергаментной бумагой и выкладываю раскатанное тесто ровным слоем, смазываю белком и формирую бортики.

Баклажаны, лук и бекон нарезаю, солю и перчу и хорошо прогреваю на отдельной сковородке. Затем начинку перекладываю на тесто. Оставшийся желток взбиваю с молоком или сливками, смешиваю с двумя взбитыми яйцами и заливаю начинку. Выпекаю в духовке 20-30 мин., а готовому пирогу даю остыть.

Владимир ВИКТОРОВ,  
г. Курган.  
Фото автора

## «Луковое счастье»

Как-то утром не было хлеба и я решила испечь пирог к завтраку: замесила дрожжевое тесто, раскатала и выложила на противень. Смазала его шашлычным кетчупом, поверх выложила слой жареного лука, полила немного майонезом, распределила кружочки помидоров. Получилось очень дешево и вкусно!

Александра ШЕЙЧУК,  
г. Бобров

## Сосиски

### в воздушном тесте

Трудно устоять перед запахом, витающим около кулинарных магазинов? Побалуйте себя подобной выпечкой сами — с качественными ингредиентами она получится не такой вредной. А без яиц тесто еще лучше — воздушное, мягкое. Просто объединение!

- ♦ 500 г муки ♦ 160 мл теплой воды ♦ 160 мл молока ♦ 3 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л. сухих дрожжей ♦ 1 ч.л. соли ♦ 6 ст.л. растительного масла + для жарки ♦ сосиски.

В большой кастрюле смешиваю молоко и воду, добавляю сахар и дрожжи, оставляю минут на 10-15. Затем вливаю 6 ст.л. растительного масла, подмешиваю соль и просеянную муку. Должно получиться мягкое, чуть липнущее к рукам тесто. Кастрюлю с ним накрываю полотенцем или крышкой и ставлю в теплое место на 2 часа.

Рабочую поверхность и руки хорошо смазываю растительным маслом. Тесто разделяю на одинаковые шарики размером с куриное яйцо. Каждый хорошенько обминаю, кладу сосиску, форму продолговатый пирожок. Сразу же выкладываю на разогретую с большим количеством растительного масла сковороду, жарю на среднем огне до румяности.



♦ Мои советы ♦

❖ За время, пока тесто подходит, рекомендую его обмять 1-2 раза — выпечка получится пышнее.

❖ Готовые пирожки лучше выкладывать на тарелку, застеленную бумажными полотенцами, чтобы они впитали лишнее масло.

Наталья ВАСИЛЬЕВА,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора



# Приготовлю — и полюбите!

Элеонора Пучина из Великого Новгорода выросла в семье, где было много любви и путешествий. Жили даже на Кубе. Мама баловала необычными лакомствами, папа с детства прививал художественный вкус. Наверное, именно поэтому у нашей хозяйки много хобби, приносящих радость (кулинария — в числе основных), а по профессии она живописец и парикмахер.

Когда же сама Элеонора стала женой и мамой, свою любовь к близким научилась выражать через вкусную еду. Всегда старалась готовить максимально полезные блюда, чтобы все были здоровы, подтянуты и красивы. Видимо, поэтому и выросли такие дети: сын Глеб входил в двадчатку лучших танцоров России, а дочь Мария — победительница творческого конкурса «Мисс Россия» и участница конкурса «Мисс Россия» в 2013 году.

Муж Николай обожает собирать грибы-ягоды, а жена отвечает за их заготовку. Домочадцы привыкли, что еда всегда вкусная.

Элеонора часто собирает друзей, но не чтобы приготовить их любимые блюда, а наоборот. Узнает, что человеку не по душе, и стряпает именно из этих продуктов... Приехала подруга с мужем, тот не ест творог... А на столе — творожный десерт: слопал и добавки попросил. Подруга с детьми приходила, какой у них был шок, когда узнали, что угостили кабачок и тыкву... Друг мужа как-то забежал, у нее было заливное рыбное, салат и картошка. Перекусили, хозяйка говорит: «Кто-то говорил, рыбу не ест...» Тот в ответ: «Неее, Эль, не ем...» — Она: «А заливное с чем ты ел?» Тот слегка был в шоке. Это была очередная победа в доказательстве того, что не стоит отказывать себе в развитии вкусовых ощущений.

## Курник — на удачу

Чтобы у мужа неделя удалась, на столе должны быть пироги. Курник в этом деле — вариант беспроигрышный. Главное — готовить в хорошем настроении и с искренней любовью.

Замачивает на ночь в воде 2 ст. гречневой крупы. Отваривает 12 яиц и куриное мясо, нарезаает кубиками. Обжаривает 500 г нарезанных белых грибов с измельченной луковичей, солит. Печет блинчики. Дрожжевое тесто раскатывает в круг, на него выкладывает часть гречки, поливает молочным соусом (в 1 ст. кипящего молока добавляет пару ложек муки, разведенных в воде и, помешивая, варит до состояния густой сметаны). Сверху — половина курицы



и яиц, накрывает блинчиком. Далее — грибы с луком, снова гречка, молочный соус, блинчик, курица, яйца. Накрывает раскатанным пластом теста, размером больше предыдущего, зашпиновывает края. Украшает узорами из теста, смазывает взбитым яйцом и выпекает при 180 град. до золотистой корочки. Готовый курник смазывает сливочным маслом, накрывает полотенцем и дает минут 15 «подышать».



Ну не красота ли: вы всем семейством, такие дружные, нарядные, за столом с коронными лакомствами своего семейного «шеф-повара» красуетесь не где-то там, а на страницах кулинарного издания... Хотите так — зовите в гости.



## Крошево

Чтобы сына порадовать, для этого блюда сама капусту выращивает и крошево впрок заготавливает: осенью собирает зеленые нижние листья капусты, рубит сечкой в кадке очень мелко. Добавляет измельченную морковь, соль. Складывает в бочку и солит месяц, прикрыв промытыми капустными листьями и чистой белой тканью. Сверху — деревянный круг, а на него — гнет — чистые булжники весом около 10% от веса капусты. Образующуюся пену посто-



янно удаляет, а края бочки тщательно протирает. Когда крошево прокиснет, раскладывает в банки и хранит в холоде.

## «Серые щи» из крошева

А потом, когда первого захочется, отваривает свинину, добавляет слегка промытое крошево (чтобы сильно не кислило), нарезанный кубиками картофель, измельченные лук и зелень, пряности, соль и варит до готовности. Если готовит не в русской печи, то укутывает щи на ночь, чтобы хорошо упрели. К обеду следующего дня — на столе нава-



ристое, ароматное первое и слова благодарности.

## Ягненок «Ничего лишнего»

Дочка — поклонница блюд из мяса. Чтобы ей угодить, Элеонора натирает солью, перцем и тимьяном ребрышки ягненка (ничего лишнего, чтобы не перебить вкус мяса) и запекает 30 мин. А чтобы они получились нежнее, после того как достанет из духовки, дает постоять минут 15. Подает с зернами граната, помидорами — когда чего душа попросит. Очень просто, быстро, а какая смакота!



Беседовала Марина ТЕМПУК. На фото — хозяйка с дочкой Марией, сыном Глебом и мужем Николаем



## Салат «Импровизация»

♦ 300 г свежих огурцов ♦ 100 г шампиньонов ♦ луковица ♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ соль.

Нарезаю огурцы полукружочками толщиной 2 мм и выкладываю на тарелке, немного солю. Лук нарезаю полукольцами, выкладываю на разогретую с маслом сковороду, в это время быстро нарезаю крупно шампиньоны и кладу поверх лука. Через некоторое время, когда чувствую запах жареного

лука, перемешиваю. Готовлю так, чтобы жареные продукты были слегка сыроватые, не сварились, а только стали слегка поджаренными, с хрустящей корочкой и непередаваемым аппетитным ароматом. Перекалдываю за жарку на огурцы — готово!

Приятного аппетита, дорогие читатели, и хорошего настроения!

Елена БАЛЯВИНА,  
г. Юрюзань. Фото автора



### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Довольно интересная идея и отличное сочетание продуктов. Как закуска неплохо смотрится на семейном обеденном столе. Чтобы улучшить внешний вид и сохранить питательные вещества, немного поправлю технологию (порядок) приготовления.

Хорошо разогрейте растительное масло на сковороде с толстым двойным дном и быстро обжарьте с двух сторон нарезанные шампиньоны. Они приобретут равномерную светло-коричневую корочку. Если мы выложим грибы после лука, то они скорее всего припустятся в собственном соку — корочка будет, но не такая аппетитная и вкусная. Затем обсушите грибы на бумажной салфетке. На масле, оставшемся после обжаривания шампиньонов, приготовьте лук — он также вберет в себя все ароматы мицелия.

В закуске всего три основных продукта. Рекомендую добавить! Прекрасно сочетается и увеличивает питательную ценность картофеля. Его можно запечь с чесноком и розмарином и нарезать кружочками или дольками. Для цвета добавить в салат половинку отварного перепелиного яйца, дольку черри. И не забудьте про зелень! Отдельно попробуйте подать соус — а вдруг кто-то со сметанкой захочет? Кстати, Юрюзань — родина неплохих холодильников. Стоит на даче у нас такой, ему уже лет 20, а он до сих пор в строю, морозит. Спасибо, Ольга, Вашим землякам за качество и лично Вам за отличный рецепт!

Сергей БАРАНОВСКИЙ,  
шеф-повар, г. Екатеринбург



Как-то приготовила куриный суп, заглянула в хлебницу, а в ней — только кусок подсохшего батона вместо душистого бородинского, который так любит Михалыч. Что ж — голь на выдумку хитра: из батона быстро нарезала кубики, посыпала кориандром (мне кажется, именно его аромат отличает бородинский от остальных хлебов) и просушила в духовке. Михалыч остался доволен!

## Печенка «Быстрое угощение»

Простое и быстрое в приготовлении блюдо, замечательный соус и очень вкусная, нежная печенка. Нам очень понравилось, несмотря на то, что в соусе присутствует яблоко, — сочетание мяса с фруктами в нашей семье приживается очень редко. Этот рецепт — как раз вкусное исключение.

♦ 500 г куриной печенки ♦ 2 луковицы ♦ яблоко (лучше — антоновка) ♦ 1 ст.л. томатной пасты ♦ 0,5 ст. воды ♦ 1 ст.л. муки ♦ растительное масло ♦ соль ♦ перец — по вкусу.

Печенку промываю, чищу и нарезаю произвольными кусочками, лук — полукольцами.

Готовлю соус: яблоко натираю на мелкой терке, добавляю томатную пасту, муку, развожу водой, солю и перчу по вкусу.

В сковороде разогреваю немного растительного масла, обжариваю лук до прозрачности, добавляю печенку и, помешивая, жарю 2-5 мин. Смотрю, чтобы вся печенка равномерно обжарилась, не выделялся красный сок и не было сырых частей. Добавляю в сковороду соус, тушу 3-4 мин., если надо — еще солю и перчу.

Все готово! На гарнир у меня были макароны, а назавтра — пюре: вкусно и так, и так. На следующий день печенка оста-



ется такой же мягкой, нежной и аппетитной. Мне даже в холодном виде больше понравилась. Вкус яблока угадывается только по чуть заметной кислинке соуса... Я своим не говорила, что в составе соуса яблоко, — никто не догадался.

Ирина ТИЩЕНКО,  
г. Санкт-Петербург. Фото автора

## Шарлотка, не темней!

Коллеги всегда удивляются моей шарлотке — пышная, воздушная, дольки яблок никогда не темнеют. Но когда я спрашиваю, добавляют ли они в шарлотку соду и лимонную кислоту, все отвечают, что нет. А я добавляю — так исконно готовят в Сибири, откуда я родом. На 5 яиц — по 0,5 ч.л. лимонной кислоты и соды. Галина ДЕМЕЩЕНКО, г. Витебск

## Коктейль «Творожкин»

Прекрасное начало дня — заряжает витаминами и энергией, а на приготовление не потребуется много времени.

♦ 0,5 ст. молока ♦ 2 ст.л. творога ♦ банан ♦ киви.

Фрукты чищу и нарезаю, складываю в чашу блендера, туда же — творог и молоко. Взбиваю компоненты до однородности, разливаю коктейль в стаканчики, украшаю кусочком киви или банана.



Наталья ЧАГАЙ,  
г. Коряжма. Фото автора



## Каждому — по совету

Дорогие наши! Непременно выпишите издание «Суперсовет» — ведь это просто кладовая полезнейшей информации для каждого. Как починить, смастерить, но при этом сэкономить? Как заставить цвести комнатные и садовые растения (если они, конечно, цветущие), чем подкормить урожай, чтобы он был на ура? Разобраться в самых популярных юридических вопросах, соблюсти гармонию в семье и на работе — в издании «Суперсовет» вы найдете 1000 и 1 секрет, как сделать свою жизнь лучше, комфортнее, удобнее и при этом сэкономить!

Выписывайте «Суперсовет» на первое полугодие 2018 года по индексам: **24395** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **71263** «Пресса России», **П2415** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

О том, какие подарки можно получить, подписавшись на «Суперсовет», читайте в «СС» № 20.



### Секрет исправления

*Если квашеная капуста перекисла, ее не промываю, чтобы сохранить минеральные соли и витамины. А перед варкой отжимаю кислую капусту и добавляю к ней свежую или немного сахара.*

Надежда НИКИФОРОВА,  
г. Орша



## Картофельный крем-суп

Это блюдо экономит хозяйкам время благодаря оригинальному способу приготовления.

• 1 л куриного бульона • 500 г картофеля • лук-порей • морковь • 4 плавящихся сырка (по 80 г) • 1 ст.л. сливочного масла • соль • перец.

Лук, морковь и картофель нарезаю мелкими кубиками, выкладываю овощи в смазанную маслом форму, погружным блендером в солю и перчу. Запекаю в

духовке до готовности, затем перекладываю нарезку в кипящий бульон и варю 5 мин. Добавляю крупно нарезанные сырки и даю им полностью расплавиться. Затем снимаю кастрюлю с огня и измельчаю все погрузным блендером в пюре.

• Мой совет •

Подавать суп лучше всего, посыпав чесночными сухариками и натертым сыром.

Светлана ШЕВЧУК, г. Одесса. Фото автора

### Пельменница-лапшерезка

пельменница 2490 руб.  
пельменница-лапшерезка 3290 руб.  
2590 руб.

• Раскатает тесто (9 уровней толщины);  
• равномерно распределяет начинку;  
• делает пельмени-равиоли;  
• нарежет лапшу толщиной от 2 до 7 мм.



АКЦИЯ

### Автоклав

Сделайте заготовки сразу в банках:  
• на газовой или электроплите;  
• из мяса, рыбы, овощей;  
• очень быстро (тушенку за 30 мин, соленья за 10 мин);  
• сохранив все витамины и минералы;  
• без вздутых банок;  
• рассчитаны на 12-14 банок по 0,5 л.

Автоклав 22 (нерж. сталь) 11890 руб.  
10990 руб.  
Автоклав 24 (пищ. сталь) 6470 руб.  
5960 руб.



### Ветчинница 1870 руб. 1490 руб.

Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13х13х16,5 см.



### Ультразвуковая стиральная машинка «Бионика»

от 1 шт. 1185 руб. от 2 шт. 985 руб.  
«Бионика»  
Стирает без водопровода, «кушает» всего 5-20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.



### Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32х27х13 см. Пр-во: Украина. Гарантия 6 мес.

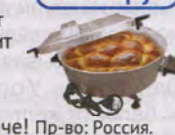
2280 руб.



### Электропечь

• 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.

2720 руб.



### Самогонный аппарат

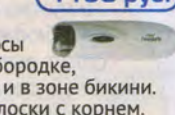
«Эконом». Охлаждение водопроводное 6590 руб.  
«Дачно-Деревенский». Охлаждение без водопровода 6990 руб.  
«Классик». Охлаждение водопроводное, сухопарник 7290 руб.  
Полная комплектация — термометр, охладитель, клапан контроля давления, емкость — 12 л, выбор охлаждения. Исключительная степень очистки! Забудьте о похмелье! Материал: нерж. сталь. Пр-во: Россия.



### Эпилятор «Твиззи»

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.

1190 руб.



### Отпугиватель грызунов «ЭлектроКот»

«Классик» (до 200 м²) 1590 руб.  
«Турбо» (до 400 м²) 1790 руб.

Прогонит крыс и мышей на площади до 200 — 400 м² с помощью ультразвука. Безопасен для человека и домашних животных. Работает от сети 220 В. Пр-во: Россия.



### Пленочный обогреватель

Черно-белый (120х58 см) 1790 руб.  
Фотопейзаж (100х60 см) 1990 руб.

• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче;  
• не сушит воздух;  
• безопасен — не обжигает (t = 75°). Пр-во: Россия.



### Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» 1590 руб.  
Электропростынь 2290 руб.

• Согреть в холодные дни дома и на даче;  
• облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



### Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) 2840 руб.  
2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная 3380 руб.

Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Россия. В продаже фитили.



Доставка по всей России и Казахстану  
www.mir-c.ru  
Предложение действительно до 30 ноября 2017 г. Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%. ОГРН 1154350001057

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.  
ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 71.  
реклама





фото 1



фото 2



фото 3

## «Фальшивая икра»

Представляете, каким будет удивление ваших гостей, когда вы подадите им сладкую «икру»... Ее можно выложить на маленькие бисквиты с кремом, которые будут напоминать бутерброды с маслом и икрой, а можно испечь бисквитную «бочку» и наполнить «икрой», можно украшать любые кондитерские изделия. Такое изобилие на столе вскружит голову любому — вашим кулинарным мастерством будут восхищаться!

♦ Пакетик красного желе для торта • 250 мл растительного масла • шприц (20 мл). Развожу желе по инструкции, уменьшая необходимое количество воды на 100 мл.

В стакан выливаю масло и ставлю в морозилку на час до полного застывания. Горячее желе набираю в шприц (фото 1) и капаю в холодное масло очень быстро (фото 2). Готовые «икринки» высыпаю в сито (фото 3) и промываю слабым напором холодной воды. Храню «икру» до 10 дней в банке под крышкой в холодильнике. Применяю для украшения сладких блюд (фото 4).



фото 4

Светлана ШЕВЧУК,  
г. Одесса. Фото автора

## «Лисичка»

Этот почти диетический салат произведет настоящий фурор на любом застолье. Он очень полезный, не содержит майонеза и понравится не только взрослым, но и детям. Мои гости подумали, что это торт. Проявив немного фантазии, вы очаруете своей кулинарной фантазией абсолютно всех. Вас приятно удивит его простой и бюджетный состав, а это в наше время немаловажно.



♦ Сыр • вареные яйца • вареная морковь  
♦ обезжиренный натуральный йогурт  
♦ маслины.

Натираю на крупной терке сыр, вареные яйца и морковь. Выкладываю салат в форме лисы слоями, смазывая каждый йогуртом: сыр, яйца, морковь. У одного вареного яйца отделяю белок от желтка. Белок натираю на крупной терке и делаю из него кончик «хвоста» и «лапки». Из маслин вырезаю «когти» для «лапок», а также «глаза» и «нос». «Колобка» форму из натертого на мелкой терке сыра и желтка, вырезав также из маслин «глаза», а «улыбку» — из кусочка моркови.

Вера ВОЛОХ,  
г. Североморск. Фото автора

## ЖДЕМ ПИСЕМ!

Столько красоты вы нам присылаете, дорогие наши, что смотрим, любуемся и восхищаемся вашими золотыми руками. Пора готовиться к Новому году! С нетерпением ждем от вас свежие идеи подачи и украшения блюд. Давайте удивлять друг друга красотой!

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

Когда жду гостей и нужно красиво, вкусно и бюджетно накрыть стол, выручают картофельные розы. Клубни нарезаю тонкими кружочками, солю, перчу, выкладываю их с перерывом в ряд один с заходом на другой. Сворачиваю «ленту» рулетом и запекаю в силиконовых формочках.



## Красавица-глазунья

Семья обожает глазунью. А чтобы она создавала настроение, нарезаю хлеб, формами для печенья (сердечки, цветочки) удаляю мякиш. Обжариваю хлеб, переворачиваю и в середину вбиваю по яйцу, солю, перчу, довожу до готовности. Красиво!

Ольга СОЛОД,  
г. Могилев

## Дарите любимым цветы!

Очень понравятся вашим близким тюльпаны, которыми можно не только любоваться, но и попробовать на вкус, и в конце концов съесть без остатка. И за такой букет, скорее всего, благодарности вы получите гораздо больше, чем за обычные цветы, потому что сделан он будет собственноручно. Удивляйте своих родных, не жалейте для них креатива.

♦ 8-10 небольших помидоров • 150 г сыра • 3 вареных яйца • 2 зубчика чеснока • майонез • перья зеленого лука • соль. Сыр и вареные яйца натираю на мелкой терке, добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, майонез, солю и перемешиваю. С помидоров срезаю зигзагообразно 1/3, чтобы они напоминали бутоны тюльпанов, осторожно удаляю мякоть с семенами. Наполняю «цветы» сырной начинкой, надеваю на тонкие шпажки и украшаю зеленым луком.



Мария РОДИНА, п. Сатинка  
Тамбовской обл. Фото автора



# ПОДПИСКА И... УДАЧА В ПРИДАЧУ!

**У**дача — дама капризная и своенравная, но есть люди, которым под силу ее приручить. Кажетта Ахметжанова — казахская ясновидящая, медиум, финалистка 6-го сезона «Битвы экстрасенсов» на ТНТ, участница проекта «Экстрасенсы против детективов» на НТВ — готова поделиться своей удачей с каждым из вас! Принимайте участие в подписной акции «Удача в придачу» и получите в подарок уникальный талисман!

## Условия — самые простые:

**1** Выписать два издания — «Наша кухня» и «Сваты на кухне» — на первое полугодие 2018 года.

**2** Прислать в редакцию копии подписных купонов и конверт с обратным адресом не позднее **1 января 2018 года**.

Всего два шага — и вы станете обладателем талисмана-оберега: карманного календарика на 2018 год, заряженного на удачу самой Кажеттой Ахметжановой.

Дар ясновидения Кажетта Ахметжанова получила от деда по наследству, который в Казахстане был известнейшим шаманом. Впервые ощутила на себе дар, будучи школьницей: общалась с духами умерших, получала видения о живых людях, читала мысли, просматривала человека насквозь и т.д. В 14 лет суфистский мастер провел девушке обряд посвящения, сказав, что ее предназначение — служить и помогать людям во имя добра. Кажетта стала лечить людей, но делала это контактно, пропуская болезни сквозь себя, а затем сложно восстанавливалась. Позднее индийский старец Сатья Саи Баба сказал ей: «Ты должна быть прожектором, а не лампочкой, иначе сама скоро заболеешь». Он дал ей 7 «говорящих» камней, которые стали помогать в работе и «рассказывать» нужную информацию. Со временем их накопилось 17. «Каждый человек — это Вселенная, — говорит Кажетта. — Просматривая человека на камушках, я вижу его силы, возможности, уязвимости и боль. Жизнь многогранна, у каждой судьбы есть свой путь, так давайте же найдем его вместе».

Хотите, чтобы такой талисман был у каждого члена вашей семьи? Тогда оформите подписку на несколько комплектов «НК» и «Сватов на кухне» — помимо всего прочего, у вас уже будут готовы подарки для близких к Новому году. Целых два кулинарных издания в почтовом ящике ежемесячно — это ли не мечта любой хозяйки?

Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Удача в придачу».

Подарки всем участникам акции вышлем не позднее 1 марта 2018 года.

## Подписные индексы:

«Наша кухня»: 80115 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 42938 «Пресса России», П1205 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»;

«Сваты на кухне»: 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».



Организатором акции выступает ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН: 673003329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.





Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже примирилась с фактом, что буду толстой всю жизнь до тех пор, пока не попробовала Spirulina.

# Таким образом я потеряла

## ВЕСЬ МОЙ ЛИШНИЙ ВЕС МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

**Без усилий, легко и без лекарств.**

**(За год я не набрала ни одного килограмма)**

**МАРИЯ РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ ВСЕХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫМ НИКОГДА НЕ УДАВАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ, ИЛИ КОТОРЫЕ ВСЕГДА НАБИРАЛИ ПОТЕРЯННЫЙ ВЕС. ТЕПЕРЬ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРЕСТИ НАДЕЖДУ, ПОТОМУ ЧТО ИСТОРИЯ ЭТОЙ 38-ЛЕТНЕЙ ЖЕНЩИНЫ И МАТЕРИ ДВУХ ДЕВОЧЕК, КАЖЕТСЯ, УВЕНЧАЛОСЬ УСПЕХОМ.**

То, что случилось с МАРИЕЙ, случиться и с ВАМИ. ВЫ ХОТИТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СВОЕГО ЛИШНЕГО ВЕСА, БЕЗ ДИЕТ, ГОЛОДАНИЙ И СТРАДАНИЙ.

**МАРИЯ НИКОЛАЕНКО.**

«После потери 20 килограммов, моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идём на прогулку вместе».

### Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с моим весом. Я всегда была «пухлой». Мои одноклассники всегда смеялись надо мной. Не говоря о том, как плохо я себя чувствовала и сколько я плакала.

Я вышла замуж в 28 лет, я действительно хотела быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все, что можно было попробовать: голодание, лечение, изнурительные упражнения... И я смогла потерять 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Только после возвращения из медового месяца я вернула почти весь потерянный вес. Я тогда почти сразу забеременела моим первым ребенком. Во время беременности поправилась на целых 20 килограммов, которых уже не смогла сбросить.

### Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, не могла даже узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной.

Я была на грани депрессии. Обратилась к моему доктору, который просто сказал мне: «Вы должны похудеть.» Как будто я не знала это!

Он порекомендовал диету и массажный курс. Я внимательно следила за всеми его указаниями, но на самом деле ничего не произошло. Я потеряла 6 килограммов, но в течение месяца снова набрала их и я впадала в депрессию еще больше. Я боялась остаться жирной навсегда. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и особенно мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Во-первых, потому что я видела, что он

все больше смотрел на других женщин и при том, считал ответственной меня за свои постоянные неудачи. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах»... Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

### Я действительно попробовала все

Полная надежд и решительности я начала пробовать многочисленные методы, крема, диеты, лекарства... Но каждый раз я понимала, что это бесполезно. Худела на несколько килограммов, а затем снова толстела. Я действительно чувствовала себя разрушенной... Потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходила с ума! Я была на диете всю неделю, но было достаточно один раз полноценно пообедать, или съесть что-то сладкое, чтобы вновь вернуть мой потерянный вес. Прошло уже больше года, а я по-прежнему весила 79 килограммов. Учитывая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

### Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды, когда я была в приемной моего врача, листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же ситуации, что и я: они испробовали все, но не добились успеха и, в конце концов, они потеряли вес, а некоторые даже 16 килограммов в течение 4 недель с новым методом на основе 6 видов растений и морских водорослей. Я была очень скептически настроена, потому что ещё не успокоилась после всех прежних неудач.

### Однако, это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье телефону. Они объяснили мне, что, пробуя, я не рисковала ничем, так как, если я не получила бы желанных результатов, могла бы получить возмещение. Так что, я собралась с силами и заказала Пастилки Spirulina. Как говорилось в статье, достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день не зависимо от еды. Это было очень легко, и я могла делать это в офисе, или даже когда я не ела дома. Действительно казалось, что программа была разработана специально так, чтобы не менять свои привычки. Я могла худеть, продолжая питаться обычной едой. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо особенной диеты, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.



### В конце концов я потеряла вес

В тот же день я начала свое приключение со Spirulina, даже не думая, что на следующей неделе у меня будет день рождения и что, конечно, буду пробовать различные сладости и блюда. И это было так, я принимала 3 пастилки каждый день, я чувствовала себя так хорошо, что не могла в это поверить... Я потеряла 6 килограммов. Я теряла по 1 килограмму в день. И это несмотря на всё, что я съела. Это было невероятно! И очень стимулировало... Это было смешно, потому что потеря моего веса соответствовало тем примерам, которые я прочла в статье. Она, как и я, теряла в среднем от 4 до 5 килограммов в неделю.

### 5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда так быстро потеряла мой первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по три пастилки в день, чтобы потерять по килограмму в день. В последствии я ела нормально и делала свою работу, как обычно. Я буквально начала «плавиться». Менее чем за неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!



## Мой муж не поверил. Я худела на его глазах!

Каждые два дня я взвешивалась и каждый раз я удивлялась потере своего веса! Это было очень приятно становится на весы!

Моя одежда становилась слишком большой... меньше на 2 размера. Представьте мое удовлетворение, что теперь смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

## Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Всё, что они видели, что я ем, как обычно, но худела заметно. Однажды, мне пришлось раскрыть свою тайну моей семье... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Просто представьте, она тоже потеряла свои лишние килограммы менее чем за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограмм в течение одного месяца. Даже не представляла себе, что такое возможно.

## Менее 20 кг в месяц!

Первый, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Что касается меня, я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случалось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я продолжала есть всё, что хотела и не набирала вес.

## Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнете быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете чувствовать себя более привлекательной и уверенной. Кроме того, больше не будете испытывать постоянный голод, который постоянно преследует женщин, для которых потеря веса является настоящей одержимостью.

## Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольной покупкой, вы можете всегда отказаться от продукта и получить уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить в наш адрес заявление о возврате денег заказным письмом с уведомлением о вручении и все заказанные продукты, за которые вы желаете получить возврат денежных средств в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления, мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

**Это революционное средство даёт  
вам гарантию, что Вы получите ваш  
идеальный вес и фигуру, и вернете  
интерес к жизни!**

# Вот 6 причин, по которым Вы худеете со Spirulina, при употреблении в пищу всего, чего вы хотите.

**«Некоторые люди потеряли 10 килограммов в первую же неделю»**

Ниже приведены некоторые из  
наиболее распространенных  
вопросов, которые задают нам  
насчёт Spirulina.

**Вопрос:** Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?

**Ответ:** Spirulina, способна предотвращать оседание жира на стенках, изгоняя и удаляя их день за днем. Отсюда происходит быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать в сочетании с натуральными продуктами.

**Вопрос:** Для кого предназначен данный продукт?

**Ответ:** Для всех людей (женщин и мужчин), которые имеют реальные проблемы с весом, которые пытались похудеть с помощью диет и которые никогда не удавалось достичь хороших результатов.

**Вопрос:** Как быстро можно похудеть?

**Ответ:** Во-первых, да, очень быстро, в течение первых трех недель вы можете потерять до 1 килограмма в день. Без каких-либо усилий, без диет и физических упражнений!

**Вопрос:** Как это работает?

**Ответ:** Выбрав подходящий для вас курс, достаточно принимать по 1 капсуле ежедневно за завтраком, чтобы потерять желаемый вес. Продолжая есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 гр. День за днем ваше тело будет становиться более красивым и более приятным. Никаких ложных обещаний, со Spirulina результаты видны, изменяются, подтверждаются!

**Вопрос:** Каков точный состав данного продукта?

**Ответ:** Этот монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие и Вы увидите результат на бедрах, животе, лице.

**Вопрос:** Что является гарантией, что мой прежний вес не вернется обратно?

**Ответ:** Как видите, когда вы теряете вес после диеты или после принятия лекарств, он возвращается очень быстро. Но когда вы принимаете Spirulina происходит обратный процесс. Вы не только худеете, но улучшаете ваш метаболизм, который изменится навсегда.

Закажите по телефону:

**8 (495) 781-42-14**

Отправьте СМС\* с заказом на номер:

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

Заказ по СМС и электронной почте:

**rusbetaprotect@gmail.com**

просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте:

**www.ru.betaprotect.com**

## КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

☐ **Да, пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанное ниже:**

Пастилки Spirulina  
программа на 20 дней  
(2 упаковки)

Цена: 1999 руб.

Код продукта: 420 06 098

Пастилки Spirulina  
программа на 10 дней  
(1 упаковка)

Цена: 1299 руб

Код продукта: 420 06 097

Ф. \_\_\_\_\_  
И. \_\_\_\_\_  
О. \_\_\_\_\_  
Индекс \_\_\_\_\_  
Область \_\_\_\_\_  
Район \_\_\_\_\_  
Город/село \_\_\_\_\_  
Ул. \_\_\_\_\_  
Дом \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_  
Моб. тел. \_\_\_\_\_



## 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](mailto: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 НУЖНО УКАЗЫВАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО! ТЕМ, У КОГО НЕ УКАЗАН ИНН, ГОНОРАР ВЫПЛАЧИВАТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

Спасибо за рецепт!  
№10, 2017 г.

## Для «макаронников»

По просьбе Людмилы Прищеповой из г. Калининграда (№ 8, 2017) хочу поделиться двумя любимыми рецептами подлив для макарон. Простые в приготовлении и невероятно вкусные!

### Куриный соус

• 400 г куриной грудки • 200 г спагетти  
• 100 г спаржевой фасоли • 500 г помидоров • зеленый лук • 50 г сметаны • свежий или сушеный базилик • 30 г сыра • 0,5 ст. л. оливкового масла • соль • перец.

Спаржевую фасоль отвариваю в воде 6 мин. Грудку нарезаю небольшими кусочками и обжариваю на оливковом масле, добавляю нарезанные кубиками помидоры, сметану и тушу на медленном огне. Кладу фасоль, измельченный зеленый лук, базилик, солю, перчу, перемешиваю. Соединяю массу с вареными спагетти и посыпаю натертым на мелкой терке сыром.



### «Райское яблочко»

• 500 г куриной грудки • луковича • яблоко • 2 зубчика чеснока • пряности для курицы • соль • перец • немного муки • растительное масло.

Грудку отбиваю, нарезаю полосками, солю, перчу, посыпаю пряностями. Добавляю пропущенный через чесночницу чеснок, нарезанное соломкой яблоко и полукольца лука, перемешиваю и мариную 15-20 мин. Затем выкладываю в смазанную маслом разогретую сковороду, тушу до готовности мяса. На сковороде без масла подсушиваю муку до карамельного цвета, смешиваю с небольшим количеством воды, постепенно увеличивая ее объем до 0,5 ст. Выливаю мучную смесь в сковороду с мясом, довожу до кипения, варю до загустения, затем томлю, помешивая, минут 5. Добавляю к макаронам или любым крупам.

## Подскажите!

Очень люблю побаловать внуков новомодными блюдами: освоила уже и бургеры, и картофель фри, и наггетсы, и, безусловно, пиццу. На прошлых выходных они уже заявили: «Бабушка, сделай нам в следующий раз суши». Люди, подскажите, что это такое и с чем это едят? Слышала, из слабосоленой семги их готовить нужно. Может, есть у вас более бюджетные варианты замены дорогой рыбы и простые рецепты суши?

Антонина ПЕЛИКАНОВА, г. Саратов

\*\*\*

В нашей семье в огромном почете всегда были и есть драмики. Готовлю их в основном с грибами либо мясом. Недавно муж сказал, что пора уже немного нового внести в это блюдо. Расскажите, с какими начинками вы готовите драмики, и с чем, кроме сметаны и майонеза, их подаете?

Людмила ДАШКЕВИЧ, г. Мурманск

\*\*\*

Подскажите, дорогие мои, какие-нибудь интересные рецепты приготовления блинчиков с припеком? Хочу удивлять своих родных воскресными завтраками.

Алла ШУЛЬСКАЯ,  
г. Минск

### • Мой совет •

Можно добавить в маринад немного имбиря — вкус станет ярче.

Зинаида ЖЕЛЕЗНОВА,  
аг. Любичицы Брестской обл.

## На первое — чечевица

Делюсь с Екатериной Татаровой из г. Солигорска (№ 7, 2017) рецептом чечевичного супа, не любить который невозможно. Ингредиенты беру на глаз.

В чашу мультиварки вливаю растительное масло, обжариваю мелко нарезанные морковь, чеснок и лук, добавляю тмин, готовлю 1 мин. в режиме «Жарка». Затем добавляю нарезанный помидор, перемешиваю и готовлю 3 мин. Всыпаю промытую чечевицу, выкладываю томатную пасту, солю, перчу, перемешиваю. Через пару минут вливаю много воды, добавляю измельченную мяту, при необходимости подсаливаю. Крышку мультиварки закрываю и готовлю в режиме «Ту-



шение» 30 мин. Суп настаиваю 10 мин. и подаю со сметаной.

Анна СОМОВА, г. Гродно



## Вниманию читателей!

29 декабря 2015 года принят Федеральный закон от 29.12.2015 N 385-ФЗ, согласно которому индексации страховой пенсии и фиксированной выплаты к ней в 2016 году лишились пенсионеры, которые по состоянию на 30 сентября 2015 года и позднее работали, т.е. имели официальный доход. Причем для Пенсионного Фонда РФ нет разницы, разовый это был доход (например, получение разового гонорара за публикацию в журнале) или постоянный (заработная плата работающего по трудовому договору). Указанные изменения распространяются только на получателей страховых пенсий и не распространяются на получателей пенсий по государственному пенсионному обеспечению, включая социальные пенсии. Кроме того,

напоминаем, что в случае получения разового гонорара за публикацию в журнале перестают выплачиваться компенсационные выплаты по уходу за нетрудоспособным гражданином в размере 1200 руб. и выплаты по уходу за детьми-инвалидами и инвалидами с детства I группы (5500 руб. родителю (усыновителю), опекуну (попечителю) и 1200 руб. другим лицам), т.к. данные выплаты осуществляются неработающим трудоспособным гражданам.

Дорогие наши!  
Каждое ваше письмо с благодарностью или с просьбой найти тот или иной рецепт — это лишний повод нашим авторам для новых кулинарных свершений. Не забывайте благодарить друг друга и откликаться на просьбы о кулинарной помощи. Давайте вместе создавать такие «Сваты на кухне», которые будут вам по вкусу!



## Анекдоты

\*\*\*

— Винни, а Винни! Вот говорят «собачий холод, собачий холод»... А есть такое понятие как свиной холод?

— Да, Пятачок, такое понятие есть, кстати, очень неплохая вещь — холодец.

\*\*\*

По настоянию жены пять минут затягивал горлышко мешка для запекания, чтобы было герметично. Когда все сделал, жена проткнула ножом этот мешок в нескольких местах и поставила в духовку. Где логика?

## Тост

В любом краю, в любые времена,  
Когда в пещерах жили племена,  
Или в большом поместье феодала  
На первом месте лишь семья стояла!  
Давайте же мы выпьем за семью!  
В бокал не сок я, а вино налью,  
Семья была крепка чтоб, как вино,  
За это, право, выпить не грешно!

## Опробовано. Вкусно!

\*\*\*

Не описать словами тот восторг, в котором пребывало мое семейство, когда я приготовила «Ложные конфетки» по рецепту Веры Волох из г. Североморска (№7, 2017). Просто, креативно и очень вкусно. Дорогая Вера, я с нетерпением жду Ваши новые рецепты, чтобы снова блеснуть своими кулинарными способностями перед родными!

Анна ВОЛОВАНОВА,  
г. Санкт-Петербург

\*\*\*

Пока не увидела в «Сватах на кухне», никогда не думала, что даже такое можно готовить. До чего же вкусными получились яблоки в кляре, приготовленные по рецепту Марины Климовой из г. Хмельницкого (№8, 2017), — это же просто восторг. А я еще их полила медом — пальчики оближешь. Спасибо большое автору!

Ольга ЖЕЛАКОВИЧ,  
г. Брянск

\*\*\*

Приготовила котлеты из перловки по рецепту Юлии Дмитриевой из г. Баймака (№6, 2017) — очень понравились! Рецепт простой, а как вкусно получается! Спасибо Юлии и «Сватам на кухне» за такие доступные и нужные рецепты и советы.

Любовь ГОРКИНА,  
с. Славковичи Псковской обл.

Журнал «Сваты на кухне» № 10 (36), октябрь 2017 г. 16+

Издается с ноября 2014 г. Выходит 1 раз в месяц

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК  
e-mail: ru@toloka.com

Редактор Анна Александровна САНЧУК

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»

Свид-во о регистрации ПИ № ФС77-57080 от 03.03.2014 г.

Юридический адрес: РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс)

Номер подписан в печать 11.10.2017 г. в 16.00

Тираж 260 800 экз. отпечатан ООО «Возрождение»  
ул. Октябрьской революции, 38-54, г. Смоленск,  
214000, РФ. Зак. № 03425

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

РФ, 214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а.

E-mail: snk@toloka.com

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

+8 499 253-44-28, +8 903 615-56-07

E-mail: reklama\_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий —

(8-4812) 64-75-47

Вы можете оформить подписку с любого месяца

по индексам: 04090 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,

41596 «Пресса России», П1212 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с вводом в действие Налогового, Трудового кодекса

гонорар и призы вы сможете получить только при указании

номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты

рождения, паспортных данных, ИНН, адреса прописки

Следующий номер выйдет 21 ноября 2017 года.

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ. Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы. Редакция имеет право редактировать и опубликовать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Цена свободная

В номере использованы фото

Shutterstock.com, Depositphotos.com, Rusmediabank.ru

Фото на обложке Татьяны САНЧУК

## Подписка — это выгодно и удобно!

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	«Пресса России»	«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
ДОМАШНИЕ ЦВЕТЫ	72824	19824	П1176
ЦВЕТОК	10370	19477	П1210
СВАТЫ НА ПЕНСИИ	04092	41598	П1213
НАША КУХНЯ	80115	42938	П1205

НАЗВАНИЕ ИЗДАНИЯ	«КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»	«Пресса России»	«Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»
ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ	72652	19801	П1198
САДОВОД И ОГОРОДНИК	24972	46357	П1208
ДЕЛАЕМ САМИ	12660	63246	П1197



**ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ 8 800 707 60 75**

### Блинница электрическая погружная

Тонкие блинчики одной рукой!

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



№105895651

**2499 1699**

**СКИДКА 800**  
используйте до 15.11.2017



1. Замесите тесто по любимому рецепту



2. Опустите блинницу в чашу с тестом



3. Подождите 30 секунд и блинчик готов!

**delimano**

### Решетка для приготовления пищи

Заменит пароварку, фритюрницу и дуршлаг!

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



№ 106028976

**999**

**2 шт. по цене одной**



### Скипидарная растирка «Контроль веса»

Минус 4 см в обхвате за месяц!

- Расщепляет подкожно жировую клетчатку
- Убирает целлюлит, уменьшает талию в объеме
- Подтягивает контуры талии, бедер, а так же второго подбородка
- В составе только натуральные ингредиенты
- Производитель: Россия

№ 106086376

**2999 1999**

**СКИДКА 1000**  
используйте до 15.11.2017

**Вторая в ПОДАРОК!**



### Усилитель звука

Рекомендовано: **KOSMODISK**

Практически незаметен для окружающих!

- Для более комфортного досуга: можно общаться с людьми, смотреть любимые передачи, фильмы, присутствовать на лекциях и концертах – и при этом всегда ощущать яркость, силу и глубину окружающих звуков!
- Миниатюрный корпус
- Поможет услышать звуки до 50 дБ



№ 103995814

**2499 1999**

**СКИДКА 500**  
количество ограничено



### 3D Фотошторы «Цветочная лоза»

Время обновить интерьер!

На плотную ткань нанесен 3D рисунок, который будет радовать долгое время. Цветы настолько натуральные, что хочется наклониться и услышать их прекрасный аромат.

**Цветы как живые!**



- Ткань: 100% полиэстер
- Тип ткани: габардин
- Размер: 150x270 см - 2 шт

№ 106067085

**4499**



### Тренажер «Кардио Слим»

Тренировка мышц всего тела!

- Сжигает жир, укрепляет мышцы живота и пресса
- Идеален для рук, спины, плеч, бедер, ягодиц и ног
- Экономит время и деньги на посещении спортзала



До

После

Узнайте, как получить Тренажер всего за **7499** с Клуб 5\* по телефону **8 800 707 60 75**

№ 102588275

**9999**

- Двухнаправленные движения со скручиванием туловища
- 7 уровней сопротивления
- Эффективная тренировка более 20 групп мышц



### Набор посуды «Рябинка»

Душевно и по-русски!

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



№ 105979365

**5999 3599**

**СКИДКА 40%**  
используйте до 15.11.2017



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

### Протекторы силиконовые для двух пальцев стопы

Защитят суставы от ударов и трения!

- Фиксаторы для коррекции при деформации 1-го и 2-го пальцев ноги
- Защищают выступающую косточку большого пальца от ударов, а также облегчают боль
- Универсальный размер за счет уникальной структуры материала
- Способствуют улучшению кровообращения



№ 105896514

**799**

**ХИТ ПРОДАЖ**

Хотите получить каталог Топ Шоп БЕСПЛАТНО? Звоните! **8 800 707 60 75** 100% оригинальный товар. Остерегайтесь дешевых подделок!

Акция действует до 15.11.2017, при наличии товара. Возможно изменение цен в одностороннем порядке. ООО «Студия Модерна», ул. Кантемировская 58, Москва, 115477