

16+

Сваты

Лунный календарь заготовок на август

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

№ 8 (52), август 2019 г.

По сезону

ГРИБНАЯ
ПОРА**НЕМУДРЕНО****Желе**

из любых ягод

ЭКСКЛЮЗИВМятный квас —
просто класс!

СУПЕРКЕТЧУП

Внимание!

Только до конца августа
вы можете досрочно
подписаться
на «Сваты. Заготовки»
на первое полугодие 2020 года
по старым ценам —
это выгодно и удобно!

Подписные индексы:
71234 «Пресса России»,
П1214 «Почта России».

ISSN 2411-0787

19008 >



9 772411 078008

**КОНКУРС
ВАШИХ
РЕЦЕПТОВ**

Ах, лечо — радость лета!

- ❖ Классическое с астраханским акцентом
- ❖ Баклажанное с куриным филе
- ❖ «Яркий» салат из патиссонов

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

Здравствуйте, дорогие!

Август лето закрывает — как ни грустно осознавать сей факт, особенно нашим внучатам-школьникам, но дыхание осени порой чувствуешь очень явно: ночи становятся прохладнее, утренние туманы окутывают сады, да и первые желтые листочки дают о себе знать. Тем не менее август для нас наполнен особым смыслом — ожиданием основного урожая и, следовательно, заботами о том, как его сохранить наилучшим образом. Моем и проветриваем подвалы и кладовочки, проводим ревизию ящиков и банок (любой скол или трещина — явный брак), докупаем необходимые специи и пряности.

В нашем дачном поселке есть заброшенный сливовый сад. Деревья там хоть и немолодые, но довольно плодородные. Практически каждый год дачники заполняют сочными мясистыми сливами ведра и корзины, а потом у хозяюшек кипит работа. Обычным вареньем уже никого не удивишь, поэтому в ход идут проверенные рецепты соусов ткемали и пряного чатни, сладкой пастилы, необычной аджики. Вяленые плоды внучата любят гораздо больше «сушки» из яблок и груш — едят вместо конфет. А Марго и вовсе всю семью в буквальном смысле слова подсадила на особый деликатес: завяленные сливы плотно сложила в баночку и залила оливковым маслом с богатым набором пряностей. Дорогие наши, до чего же это вкусно! С горбушкой зернового хлеба и кусочком домашнего сыра — просто песня. Обязательно попробуйте и своим мнением с нами поделитесь, равно как и любимыми рецептами. Напоминаем, наш конкурс рецептов продлится до 1 октября, а там уже итоги будем подводить и подарки раздавать, так что хватайте удачу за хвост.

Внимание!

Только до конца августа вы можете досрочно подписаться на «Сваты. Заготовки» на первое полугодие 2020 года по старым ценам — это выгодно и удобно!

Подписные индексы:
71234 «Пресса России»,
П1214 «Почта России»



Для девчачьих посиделок иногда готовлю хмельной напиток из лепестков чайной розы. Бутылку заполняю лепестками и заливаю водкой, чтобы полностью их покрыла. Настаиваю, пока жидкость не станет темно-янтарной. Процеживаю. Всыпаю сахар по вкусу и чуток лимонки. Наш женсовет такой напиток весьма одобряет!

Гуще — лучше!

Если нужна густая начинка для пирогов, а под рукой только жидкое варенье, не спешу открывать новую банку. Переливаю лакомство в ме-

таллический ковшик, всыпаю манку (1 ч.л. на 1 ст. варенья), перемешиваю, оставляю на 10-20 мин., а затем варю на малом огне 2 мин.



В прошлом году вместо уксуса добавляла в баночки с помидорами и другими овощами... алычу (15-18 плодов на трехлитровую банку). Она не только отличный консервант, но и придает удивительный вкус и тонкий аромат консервации.

«Огурец» для чистой кожи

Соседка как-то пожаловалась: у внучки беда — угри жить не дают. Вот и вспомнила, как меня в свое время выручил чудо-лосьон. Натертые на крупной терке огурцы заливаю водкой в равных пропорциях, настаиваю 5-7 дней в темном месте, периодически встряхивая. Для лечения нужно воспаленные участки кожи смазывать средством после умывания — утром и вечером.

Чтобы семена подсолнечника не осыпались и не достались птицам, обвязываю корзинки марлей. Периодически снимаю «вуаль» и пробую ядра. Полностью созревшие «солнышки» срезаю, просушиваю и выбираю семена.



Весь год — с капустой

Независимо от погоды капусту среднеспелых и поздних сортов подкармливаю калийными удобрениями (азотные уже не нужны), осторожно, чтобы не повредить листья, рыхлю почву и не перестаю бороться с вредителями. Кстати, весьма неплох такой способ: развожу 9%-ный уксус в 10 л воды и опрыскиваю капусту, предварительно уточнив прогноз погоды — если жарко, то лучше проводить процедуру после заката, чтобы листья не получили ожогов.

Друзья, какую вкуснотищу готовлю своим домочадцам! И с вами рецептом поделюсь. Нарезаю 250 г адыгейского сыра толстыми пластинами, заворачиваю каждую в виноградный лист (до этого листа мою, на 2 мин. заливаю кипятком). Складываю все в кастрюлю, заливаю 1 ст. полусухого красного вина, ставлю гнет на сутки. Получается просто супер!



Чистить кукурузу — не обуза!

Нашел способ, как легко и быстро срезать зерна с кукурузы, не разбросав их по всей кухне. Ставлю маленькую глубокую миску вверх дном внутрь посуды большого диаметра,

очищенный от листьев и волокон початок — вертикально на перевернутое дно, провожу ножом сверху вниз — вуаля: все зерна аккуратно упали в миску и ни единого на столе!



На конкурс

Абрикосовая «Фанта»

Очень вкусный и легкий напиток. С удовольствием пьем в любую пору года.

В трехлитровую стерилизованную банку всыпаю 1,5 ст. абрикосов без косточек, 4 кружочка апельсина, 2 кружочка лимона, 1 ст. сахара, 0,5 ч.л. лимонной кислоты, заливаю все крутым кипятком. Сразу же закатываю, переворачиваю, укутываю до полного остывания.

Юлия ПИДВАРЧЕНКО,
- пгт. Магдалиновка

Днепропетровской обл.

На фото — моя дочь Виктория

Сливы — на диво!

Плоды не проходят никакой термической обработки, благодаря чему сохраняют витамины. 5 кг слив и 2 апельсина мою, удаляю косточки (кожуру у цитруса оставляю).

Пропускаю через мясорубку, всыпаю 7 кг сахара и перемешиваю, чтобы растворился. Раскладываю массу в стерилизованные банки и закрываю полиэтиленовыми крышками.

Храню в холодильнике.

Надежда ДЯТКО,
г. Новоуколье



Огурцы «Ядреные»

Этот рецепт привезла как-то в конце лета из Крыма. Им поделилась моя подруга, сказав, что давно уже перестала закатывать огурцы по другим рецептам, так как ее мужички (и взрослые сыновья, и подростки внуки) требуют только эти. Даже за рассол идут битвы, особенно на второй день после семейных застолий. Приехала домой и обнаружила, что за время моего отсутствия огурцы на огороде погорели на солнце — еле набрала на трехлитровую банку. Закатала, поставила в подвал и совсем про них забыла. И только перед Рождеством, когда пошла за огурцами для винегрета, обнаружила эту баночку. Сняв крышку и попробовав верхний огурчик, мне так и захотелось сказать «Хаааа!» Огурчики получились ядреными, упругими и хрустящими, а засаливаются очень просто, быстро и без всяких заморочек.

На трехлитровую банку: ♦ 1,8-1,9 кг огурцов ♦ полный стакан соли (250 г) ♦ 1-2 зонтика укропа ♦ веточка эстрагона ♦ по 2-3 листика вишни и черной смородины ♦ лавровый лист ♦ лист и корешок хрена (если есть) ♦ несколько зубчиков чеснока ♦ кусочек острого перца ♦ 15 горошин черного перца ♦ 2 горошины душистого перца ♦ 2 бутона гвоздики ♦ 2 ч.л. зерен горчицы.

Огурцы мою, срезаю кончики. Если после сбора прошло больше суток, замачиваю на пару часов в холодной воде. В чистую трехлитровую банку плотно укладываю зеленцы по плечики. В 1 л холодной воды растворяю соль и вливаю в банку с огурцами. Рассол должен полностью покрывать плоды, если его не хватает, то доливаю немного холодной воды. Встряхиваю банку, закрываю полиэтиленовой крышкой и оставляю в притененном месте ровно на двое суток. Затем выливаю рассол, огурцы промываю:



несколько раз наливаю и сливаю воду, потряхивая и переворачивая банку. Зелень мою и нарезаю. Огурцы уменьшаются в объеме, поэтому переукладываю их в двухлитровую банку, пересыпая зеленью и пряностями. Заливаю холодной водой, закрываю полиэтиленовой крышкой и ставлю на 2-3 дня в тень до помутнения рассола. Затем — в подвал или погреб для длительного хранения.

Неля ГОЛЯЦКАЯ, г. Запорожье

Полезный боб — лучше сдоб!

Не так давно открыла для себя новый продукт — боб. Он не так популярен, как фасоль или горох, но не менее хорош, а составом ценного белка превосходит их. А сколько в нем витаминов и аминокислот! Я готовила из бобов разные блюда и вот захотела законсервировать на зиму: открыла баночку, разогрела — готов обед или ужин, ведь бобы хорошо сочетаются с овощами, мясом, яйцами.

♦ 0,8 кг нежных бобов ♦ 0,6 л воды ♦ 1 ч.л. соли ♦ 1 ст.л. сахара ♦ черный молотый перец.

Бобы лушу, промываю, кладу в кастрюлю, добавляю воду, специи и перец, довожу до кипения и варю на малом

огне до мягкости. Сразу раскладываю вместе с рассолом в стерилизованные банки и закатываю. Укутываю до остывания.

Лариса ОБЛАКЕВИЧ,
г. Прилуки. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Блюда из бобов популярны в средиземноморской кухне, любят их в Англии и Дании. И это самый лучший источник растительного белка. В них содержатся незаменимые аминокислоты, углеводы и комплекс витаминов группы В. Бобы благотворно действуют на пищеварение, поскольку содержат много клетчатки и пищевых волокон. Процесс предварительного замачивания, а затем варки бобов позволяет растительному белку лучше усваиваться, сохраняет многие витамины и минеральные вещества. Данный рецепт одобряю, а заготовку рекомендую не только как полезный гарнир, но и основное блюдо.

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

На закуску

Замачиваю 4 ст.л. сухой горчицы на 8 часов в 4 л холодной воды. Кипячу, добавляю 4 ст.л. соли, 2 ст. сахара, молотые гвоздику и корицу, лавровый лист, 1 ст. 6%-ного уксуса, снова довожу до кипения. Холодным маринадом заливаю 3 кг промытого зеленого винограда (без кистей), уложенного в стерилизованные банки, закатываю.

Храню в холоде.
Юлия ГРИБАЙЛЕНКО,
г. Полоцк

Кизил «Настроением зарядил»

Отличное угощение на каждый день и на праздничный стол! Вкус — кисло-сладкий, приятный. Заготовка особенно удачно дополняет мясо.

♦ 1,5-2 кг ягод кизила ♦ по несколько веточек розмарина, свежего или сушеного тимьяна.

Для маринада: ♦ 1,3 л воды ♦ 3 ст.л. с верхом каменной серой соли ♦ 2 ст. (по 200 мл) сахара ♦ 200 мл винного или яблочного 6-9%-ного уксуса.



Ягоды несколько раз мою в теплой воде, накалываю каждую зубочисткой и вместе с пряностями раскладываю в банки. Воду довожу до кипения, добавляю все ингредиенты для маринада и варю 2 мин. Заливаю кизил маринадом, прикрываю крышками, оставляю на 30 мин. Стерилизую поллитровые банки 7-10 мин. Закатываю, переворачиваю и оставляю до полного остывания. Храню в кладовой.

Татьяна РОМАНОВА,
г. Дмитров. Фото автора

Еще больше рецептов заготовок из кизила ищите в издании «Тетя Соня», № 8

Арбуз «Отличный шанс»

С детства влюбилась в этот вкус, с первой же пробы! Правда, тогда солили осенние арбузики целиком в бочках. Уже много лет спустя узнала, что их вполне можно и мариновать, и засаливать небольшими порциями — просто ломтиками. Такую заготовку многие никогда и не ели, поэтому любителей данного деликатеса встретишь нечасто. Но попробуйте хоть раз! Возьмите, например, половину неудачного, малосладкого арбуза и дайте ему шанс удивить вас. Тем более, что солить его так же просто, как и привычные овощи: точно так, по крайней мере, заготавливаю огурцы и осенние помидоры-сливки.

♦ 3,5 кг арбуза (это примерно половина среднего) ♦ 2,5 л рассола (на 1 л воды — 2 ст.л. крупной соли) ♦ 5-6 зубчиков чеснока.

Кипячу рассол и остужаю до комнатной температуры. Нарезаю арбуз ломтиками-полукружочками толщиной 1,5-2 см, затем нарезаю на 3-4 части треугольниками. С каждого треугольника снимаю тонкий верхний слой темно-зеленой корки, косточки оставляю. На дно 7-8-литровой кастрюли (лучше эмалированной) кладу пряности: **сушеные смородиновые листья, зонтики и стебли укропа, лавровый лист, черный перец горошком**, кусочек **красного острого перца** (если любите поострее) и нарезанный дольками очищенный **чеснок**. Компактно укладываю арбузные дольки в виде кружка, вершинами треугольников к центру, заливаю остывшим рассолом, сверху кладу перевёрнутую тарелку, ставлю небольшой гнет, например, 1-1,5-литровую банку с водой. Дольки должны быть покрыты рассолом полностью и не всплывать. Оставляю для заквашивания на 2-3 дня. Как только процесс пойдет на спад (обычно хватает 3-х суток), процеживаю рассол в чистую сухую посуду. Раскладываю дольки в банки, заливаю этим же рассолом, сверху всыпаю по 0,5-1 ч.л. горчичного порошка (это помогает защитить арбуз от плесени), закрываю чистыми полиэтиленовыми крышками и ставлю на хранение в холодильник или подвал.



МОИ СОВЕТЫ

♦ Арбуз не должен быть переспелым и рыхлым, так как его мякоть может раскваситься уже в процессе засолки. Идеально подходят слегка недоспелые и хрустящие плоды. Отлично получаются арбузы с толстой коркой: плотный белый слой хорошо держит форму, а на вкус некоторым нравится даже больше красной мякоти.

♦ Если на этапе заквашивания появляется белая пленка, советуем убрать ее с поверхности ложкой или бумажной салфеткой и рассыпать по верху 0,5 ч.л. сухой горчицы.

Юлия КУПЦОВА,
Московская обл. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Солёный арбуз и рассол очень хороши для восстановления водно-электролитного баланса. Это идеальные продукты при отравлении, ротавирусной инфекции, поносе и выраженном потоотделении (например, для спортсменов или в жару). Но из-за большого количества соли такое блюдо не рекомендую есть людям, страдающим артериальной гипертензией, отеками и сердечной недостаточностью. Полезные вещества арбуза — каротин, ниацин, тиамин и рибофлавин — при заквашивании переходят в рассол. Но самое ценное в этой ягоде — фолиевая кислота, которая важна при закладывании нервной трубки ребенка, в построении ДНК и делении клеток. Поэтому в небольшом количестве рекомендую эту заготовку при планировании беременности и в первый триместр.

Светлана НЕЗВАНОВА,
врач-гастроэнтеролог, диетолог,
основатель Школы питания,
г. Ульяновск

У нас на Новый год арбузов и не сыщешь. А вот вьетнамцы не представляют свое застолье без этого угощения, у них даже примета есть: если встретишь праздник с арбузом, то удача будет сопутствовать весь год. Предлагаю сейчас заквасить чудо-ягоду, а зимой гостей удивить.



Синенькие «грибочки»

Впервые баклажаны попробовал в Таганроге, где проживала моя теща. Там их называют синенькими.

Каждое лето смогу. Помню, что баклажаны она запекала в духовке, потом снимала с них кожицу и пропускала через мясорубку, а что дальше — уже забыл. Но готовила их на ароматном подсолнечном масле, пахнущем жареными семечками: именно этот запах придавал икре особый вкус! Не менее вкусны были и тещины соленые баклажаны, по вкусу напоминающие грибы, по которым она очень скучала: в безлесном Приазовье грибы не росли, и вкус

соленых баклажанов поминал ей родную Сибирь. Рассказывала, что из тайги белые грузди привозили возами, а солили — бочками. Рецепт тещиных соленых баклажанов когда-то записал и по нему неоднократно готовил. Получалось не хуже. Должен предупредить, что теща, имея многолетний опыт засола синеньких, все делала на глазок. Так готовлю и я — по интуиции.

Внимание: рецепт!

Размер баклажанов роли не играет, но советую все же выбирать небольшие, крепкие, с недозрелыми семенами. Плоды мою, удаляю плодоножку и надрезаю вдоль довольно глубоко, но не до конца. Варю до мягкости (если недозрелый, то при засолке будут жесткими, а если переварить — развалятся). На ровную поверхность под наклоном плотно укладываю баклажаны так, чтобы разрез оказался сбоку, сверху кладу доску, на нее — груз (кастрюлю или ведро с водой).

Пока вода стекает (а на это уйдет несколько часов), готовлю начинку: измельчаю листья сельдерея, укроп и чеснок. Каждый баклажан открываю как книгу, смазываю одну половинку подсолнечным нерафинированным маслом, умеренно посыпаю солью и чесноком, затем — зеленью (ее не жалею) и закрываю. Начиненные баклажаны

плотно укладываю в подготовленную посуду: эмалированное ведро, кастрюлю или иную емкость. Вливаю не очень крепкий рассол. Накрываю плоды льняной или хлопчатобумажной тканью, кладу деревянный кружок или обычную тарелку, ставлю груз. Слежу, чтобы рассол покрывал кружок. Оставляю бродить на несколько дней при комнатной температуре, а затем переношу в холод.

Готовые соленые баклажаны нарезаю кусочками, сдабриваю подсолнечным маслом и колечками лука. Подаю к картошечке или макаронам, а можно и просто есть с черным хлебом. Хороши они и как закуска под рюмочку водки.

Вадим ПРОХОРКИН, г. Липецк



Кабачок под шашлычок

• 3 кг кабачков • 20 зубчиков чеснока • острый перец • листья смородины, вишни • зонтики укропа.

Для маринада: • 3 л воды • 7 ч.л. соли • 14 ч.л. сахара • 350 мл 9%-ного уксуса • 20 горошин черного перца • 8 лавровых листьев • 4 ч.л. зерен горчицы.

На дно стерилизованных банок кладу укроп, листья, чеснок (распределяю поровну по количеству банок) и острый перец. Кабачки нарезаю кружочками, заполняю банки, заливаю крутым кипятком, накрываю крышками и оставляю на 15 мин. Сливаю воду, заливаю кабачки свежим кипятком и оставляю на 7 мин. Сливаю воду, заливаю кипящим маринадом. Закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания. Храню при комнатной температуре.

Мой совет

Кабачки желательно брать молодые и некрупные.

Наталья АЛЕШИНА, г. Москва. Фото автора

«Кусачие»

3 кг молодых кабачков нарезаю половинками или четвертинками кружочков. 100 г чеснока, 4 сладких перца и стручок красного острого перца пропускаю через мясорубку, смешиваю с кабачками. Добавляю по 1 ст. сахара и растительного масла, по 2 ст. томатного сока и воды, 1 ст.л. соли и 2 ст.л. 9%-ного уксуса. Варю на малом огне 30 мин. Раскладываю в банки, закатываю. Елена ЗЕЛЕНСКАЯ, г. Павлоград

С чем солить баклажаны

Сладкий перец

Острый перец

Сельдерей

Морковь

Капуста



6 Соленья и маринады: огурцы

«Проверено десятилетиями»

Еще 30 лет назад узнала данный рецепт от моей свекрови, и за все эти годы он ни разу не подвел. Это самая вкусная и полезная заготовка огурцов с натуральным брожением и добавлением травы щирицы (амаранта), которая растет как сорняк, но именно она придает твердость и особый вкус овощам. Пряности и зелень добавляю по вкусу.

Огурцы мою, по желанию замачиваю в холодной воде. Мою и измельчаю **укроп, лист хрена и щирицу (амарант)**. Кладу в трехлитровую банку **черный и душистый перец горошком**, огурцы, всыпаю 1 ст. **соли**, заливаю водой из-под крана, сверху — **любую зелень и зонтик укропа**, закрываю крышкой и выношу в холодное место для брожения. Когда рассол станет прозрачным, готово. Храню в прохладном месте. В подвале — просто идеально.



Без уксуса

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Действительно, очень интересный рецепт. Как специалист могу сказать, что амарант — один из самых полезных продуктов. Например, мука из него ценится за высокое содержание белка и богата незаменимой аминокислотой — лизин, полиненасыщенными жирными кислотами, имеет низкий гликемический индекс, а содержание некоторых микроэлементов, витаминов группы В, А, Е и С вдвое выше, чем в овсяных отрубях.

Кроме того, в семенах растения есть фермент текотризол, который препятствует образованию «плохого» холестерина. Но тем не менее, рекомендую не злоупотреблять такими огурцами: большое количество соли в рецепте может стать причиной нарушения натрий-калиевого обмена и отеков.

Светлана НЕЗВАНОВА, врач-гастроэнтеролог, диетолог, основатель Школы питания, г. Ульяновск

Мои советы

❖ Огурцы выбираю твердые, свежесорванные. Если берете покупные, советую замочить в холодной воде на 5 часов, периодически меняя воду.

❖ Соль кладу только крупного помола.



Эх, не повезло жителям Эквадора! Тамашние огурцы размером с ладный кабачок — по 25-30 см в длину. А по вкусу для нашего человека — сущее мучение. Это ж какую банку нужно взять, чтобы засолить такие зеленцы!?

Элла ИВАНОВА, г. Кривой Рог. Фото автора

В томатной заливке

- 4 кг огурцов • 3 кг помидоров • 1 ст. л. с верхом соли • 1 ст. сахара • 1 ст. растительного масла
- 3 головки чеснока • 1 ст. л. уксусной эссенции.

Томаты пропускаю через мясорубку, перемешиваю с солью, сахаром и маслом. Варю 40 мин. под крышкой. Огурцы нарезаю кружочками толщиной 1 см, опускаю в томатную массу и тушу 15-20 мин., пока они не поменяют цвет. Добавляю очищенные и нарезанные кружочками дольки чеснока, уксусную эссенцию, довожу до кипения, сразу раскладываю в банки, закатываю. Выход: 10 пол-литровых банок.

Надежда ДЯТКО, г. Новоукомль. Фото Екатерины ЗУБРИЦКОЙ



«Живая» вода

На даче у нас есть доступ к родниковой воде, и я заметила, что огурцы, засоленные с ней, получаются намного вкуснее, чем с водопроводной. Когда возможности достать такой водицы нет, фильтрую обычную несколько раз. А еще лучше — настаиваю на серебре: в каждую трехлитровую банку с водой кладу серебряную ложку и оставляю на 2-3 дня.

Мария ХОДОРЦОВА, г. Минск

«Лед и пламень»

Горячий способ

- На трехлитровую банку: • по 5 горошин душистого и черного перца • 5 бутонов гвоздики • лист хрена • 3 листа вишни • 5 листов смородины • несколько веточек укропа • 5 зубчиков чеснока • 2 лавровых листа • 1,5-2 л воды • 4 ст. л. соли • 1 ст. л. сахара.

Огурцы хорошо промываю, обрезаю кончики и укладываю вертикально в банку, переслаивая очищенным нарезанным чесноком, укропом и промытыми листьями. Кипячу воду с солью, сахаром и пряностями, горячей заливаю овощи, накрываю чистым полотенцем и оставляю в комнате на сутки. Ароматные и вкусные огурцы готовы уже на следующий день.

Холодный способ

- На трехлитровую банку: • по 5 листочков вишни и смородины, веточек петрушки, зонтиков укропа • 5 зубчиков чеснока • по 2 лавровых листа и хрена • 1,5 л воды • 2 ст. л. соли • 1 ст. л. сахара • душистый и черный перец горошком — по вкусу • кусочек красного острого перца — по желанию.

2 кг **огурцов** мою и замачиваю на 2-3 часа в холодной воде. В трехлитровую банку укладываю 1/3 листьев и зелени, пару зубчиков чеснока, затем до половины — огурцы с обрезанными кончиками, снова зелень, чеснок и огурцы до верха банки. Кипячу воду с солью, сахаром, пряностями и остужаю до комнатной температуры. Заливаю огурцы и закрываю полиэтиленовой крышкой. Через день можно пробовать, но самыми вкусными и хрустящими огурчики становятся через два дня. Храню в холодильнике.

Софья ГУСЕВА, автор блога «Люблю свой сад», г. Аша

РАСТИТЕ ДЕНЬГИ НА ВКЛАДЕ ПОД 8,3% ГОДОВЫХ



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ КАРТЫ «ХАЛВА»

звонок по России бесплатный
8 800 100 08 11
www.sovcombank.ru

 **СОВКОМБАНК**

Вклад «СуперЛето с Халвой» для физических лиц. Минимальная сумма – 50 000 руб. Срок – 12 мес. Ставка – 7,3% годовых. При условии не менее 5 расчётов картой «Халва» (не учитываются расчеты с МСС кодами из Приложения № 2 к Программе лояльности для держателей карт «Халва») на общую сумму от 10 000 руб. ежемесячно и отсутствии просроченной задолженности по карте, ставка – 8,3% годовых. Сумма пополнения – от 1 000 руб. (не может превышать первоначальную сумму вклада, внесенную в течение 10 дней с момента открытия вклада). Проценты выплачиваются в конце срока действия вклада. При досрочном расторжении проценты выплачиваются по ставке 0,01% годовых. Карта «Халва»: лимит до 350 000 руб. в течение 10 лет. Срок рассрочки от 1 до 18 мес. на покупки в сети партнёров с учетом базового срока рассрочки, срока рассрочки по купонам, акциям, тарифным планам. Клиентам от 20 до 75 лет по паспорту РФ. Обслуживание – 0 руб. Ставка в течение льготного периода (36 мес.) – 0% годовых. При его нарушении, по окончании – 10% годовых на задолженность с даты возникновения. Условия действительны на дату выхода издания. ПАО «Совкомбанк». Генеральная лицензия ЦБ РФ № 963. На правах рекламы.

8 Соленья и маринады: помидоры

Томат в томате

Помидорки получаются с насыщенным вкусом и в меру сладкими. Пропускаю мясистые **томаты** салатных сортов через соковыжималку, массу довожу до кипения и перетираю через сито — должно получиться 3 л сока. **Черри** мою, укладываю вместе с нарезанным **зубчиком чеснока** в стерилизованные пол-литровые банки. Добавляю в томатный сок **соль и сахар** по вкусу, варю после закипания 15 мин. и сразу заливаю подготовленные черри. Накрываю прокипяченными крышками и стерилизую пол-литровые банки 15 мин., литровые — 20. Закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Валентина ШЕВЦОВА, г. Новоукомяль.
Фото Екатерины ЗУБРИЦКОЙ



Без уксуса

Поделюсь рецептом своего любимого салата. Смешиваю листья зеленого салата (рву руками), нарезанные половинками оливки и кубиками фету. Добавляю половинки вяленых томатов и поливаю заправкой, для которой смешиваю 2 ст.л. оливкового масла, 1 ч.л. горчицы в зернах и 1 ст.л. лимонного сока. Солю по вкусу.



Как свежее

Мне этот рецепт очень понравился — быстро и просто! Такая заготовка хороша для приготовления пиццы, яичницы и многих других блюд, где нужны резаные свежие помидоры или томатный соус. Уже не один год закрываю томаты на зиму именно по этому рецепту.

Желательно готовить небольшими порциями — до 3 кг помидоров за один раз, так плоды быстрее закипают и равномерней прогреваются. Нарезаю **томаты** дольками, кладу в кастрюлю из нержавеющей стали, под крышкой довожу до кипения, варю 5 мин., сразу раскладываю с выделенным соком в стерилизованные банки и закрываю прокипяченными крышками (у меня — винтовые).

Если храните консервы в холодильнике или подвале, можно обойтись без дополнительной стерилизации. Соль не добавляю — благодаря этому сохраняется аромат све-

жих овощей. Зимой достаточно добавить тонко нарезанный, промытый и хорошо подсолоненный **репчатый лук**, заправить **красным и черным молотым перцем**, посыпать **зеленью** — и замечательный ароматный салат к плову готов!

Мой совет

Помидоры могут быть разными, даже хорошо, если это будет смесь сортов: и плотные (сливки), и обычные сочные, мякитые, тогда будет и достаточное количество сока, и сохранится форма долек. Кожицу с помидоров при желании можно снять.

Юлия КУПЦОВА,
Московская обл.

Без уксуса



С виноградом

На дно стерилизованной литровой банки кладу свежую зелень кинзы и укропа по вкусу, затем доверху слоями помидоры и виноград. Высыпаю по 1 ст.л. соли и сахара, заливаю кипятком, прикрываю крышкой и оставляю на 25 мин. Сливаю рассол, довожу до кипения, снова заливаю помидоры, добавляю 1,5 ст.л. 9%-ного уксуса, закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания. Храню в темном месте.

Антонина КОРОЛЕВА,
г. Одесса

Приманка для гостей

Этот рецепт проверенный, доработанный мной и полюбившийся всей семье. Такие помидоры отлично хранятся в квартире, а зимой улетают со стола на ура. Гостей ими лучше не кормите, а то будут к вам ходить, пока все не съедят, еще и рецепт попросят.

♦ 1,5 кг помидоров для сока ♦ 1,5 кг целых помидоров ♦ 400 г сладкого перца ♦ 2 ст.л. соли ♦ 6 ст.л. сахара ♦ 2 лавровых листа ♦ 6 горошин черного перца ♦ 2-3 веточки укропа ♦ любимые травы (у меня — веточка розмарина и 10 листиков свежего базилика).

Томаты для сока нарезаю четвертинками, сладкий перец чищу, измельчаю подготовленные овощи в блендере или мясорубке, довожу до кипения, всыпаю соль, сахар, укроп, лаврушку, черный перец, травы и готовлю 15 мин. Как только холодный сок поставила на плиту, сразу же занимаюсь помидорами — это важ-

но. Распределяю целые томаты в три литровые банки, заливаю кипятком, накрываю крышками и оставляю на 15 мин. Кипячу еще 1,5 л воды. Сливаю воду из банок, заливаю свежим кипятком, накрываю крышками, оставляю на 15 мин., сливаю. В первую банку вливаю до самого верха кипящий сок (примерно 400 мл) и закатываю. И так — все банки по очереди. Переворачиваю, укутываю на 12 часов.



Без уксуса

Мой совет

Для заливки беру помидоры сорта Сливка, красные и спелые — тогда сок получается густой, яркий и вкусный. А целыми кладу в банки круглые, плотные, средние или маленькие томаты (как черри), хвостики не обрываю.

Лилия МИЛЕЦКАЯ, г. Киев. Фото автора

Вяленые «Оптимальный вариант»

Это очень вкусно и просто — всю работу за нас делает духовка. Для вяления выбираю черри: с ними не только вкуснее, но и экономнее. Чем крупнее плод, тем дольше его надо держать в духовке, расходуя газ или электричество. А черри вялятся гораздо быстрее.

Черри мою, нарезаю половинками (семена не удаляю), выкладываю разрезом вверх на противень с пергаментом. Посыпаю **сушеным чесноком, пряностями** (у меня — **копченая паприка, прованские травы, тимьян, острый перец**) и **солью** по вкусу, щедро поливаю **оливковым маслом** и вялю в духовке при 80 град. 2-3 часа. Выкладываю готовые помидоры в чистую сухую банку, заливаю подогретым **растительным маслом** и храню в холодильнике.

Мой совет

Если у вас крупные томаты, то время вяления увеличьте до 8 часов.

Элла ИВАНОВА, г. Кривой Рог.
Фото автора



Малосольные

5 помидоров нарезаю кружочками, 2 очищенные луковицы — полукольцами. Посыпаю овощи сахаром, солью, измельченным чесноком и зеленью, паприкой, пряностями по вкусу. Поливаю яблочным уксусом и растительным маслом, перемешиваю и ставлю в холодильник на несколько часов.

Ирина ЛОСЕВА,
г. Киев

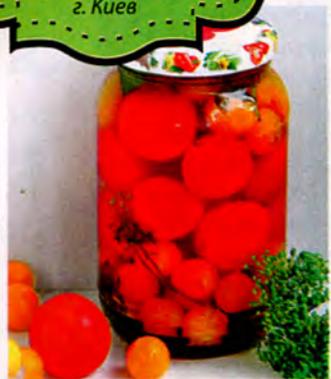
Салычой «Яркий настрой»

В этой заготовке вкусно все: и помидорки, и алыча, и маринад. И уж очень оригинально смотрятся баночки как на полках кладовой, так и на столе.

На литровую банку: • 250-300 г помидоров • 200 г алычи • 2 зубчика чеснока • зонтик укропа • 2 веточки петрушки.

Для маринада: • 1 ст.л. сахара • 0,5 ст.л. соли • 1 ч.л. яблочного уксуса • лавровый лист.

Алычу перебираю, мою. Помидоры мою и накалываю зубочисткой со стороны плодоножки. В стерилизованную банку кладу вымытый зонтик укропа и очищенный зубчик чеснока. Заполняю банку на 1/3 алычой, затем томатами и снова слой алычи, сверху — веточки петрушки. Заливаю кипятком доверху,



прикрываю перевернутым блюдцем, оставляю на 15-20 мин. Жидкость аккуратно сливаю в отдельную кастрюлю, добавляю соль, сахар и лаврушку, довожу до кипения, снимаю с огня и вливаю уксус. Заливаю кипящим маринадом помидоры, укупориваю прокипяченной крышкой, переворачиваю и укутываю до остывания.

Ирина КОНСТАНТИНОВА,
г. Новополюк. Фото автора



Безопасная кухня - это просто!

Профессиональные повара знают, что кулинария — это не только изысканные блюда, ловкое жонглирование ножами и знание всех приправ на свете, но и всевозможные бытовые травмы, которые неизбежны даже на кухнях дорогих ресторанов. А уж обычной хозяйке и подавно нужно быть начеку — держать в аптечке необходимые средства против таких неприятностей.

Можно быть мастером в нарезке продуктов, но никто не застрахован от порезов. А работа с овощной теркой почти всегда оставляет на руках мелкие царапины. И даже если такие раны не очень болезненны, они все равно нуждаются в оперативной обработке.

Поэтому сначала нужно продезинфицировать рану любым доступным антисептиком, чтобы создать барьер, препятствующий распространению инфекции. А дальше довериться препарату **РАНАВЕКСИМ**. Это всем знакомый и проверенный временем стрептоцид — порошок для наружного применения.

Чем хорош **РАНАВЕКСИМ**? Во-первых, он удобен в использовании: специальный дозатор позволяет наносить препарат непосредственно на ранку, не дотрагиваясь до нее руками, и распределяет порошок равномерно и аккуратно.

Во-вторых, упаковка **РАНАВЕКСИМА** позволяет использовать средство многократно и без риска рассыпать. Экономно!

В-третьих, **РАНАВЕКСИМ** не доставит неприятных ощущений в виде жжения, которое бывает после нанесения некоторых спиртосодержащих антисептиков.

Позаботьтесь, чтобы в вашей домашней аптечке был **РАНАВЕКСИМ**, который поможет справиться с бытовыми травмами кожи, полученными во время приготовления пищи. Обязательно возьмите его с собой на дачу или на пикник, где возможны раны от работы с мангалом, ссадины после катания на велосипеде. **РАНАВЕКСИМ** подойдет практически всем членам семьи, за исключением детей до 3 лет.

Легко использовать, удобно хранить.

РАНАВЕКСИМ — НЕ СТРАШНЫ НАМ РАНЫ С НИМ!

avexima РУ: ЛП-003495
Реклама



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Целиком — маринуем с мастерством

Этот перец подходит для фарширования, отлично дополняет салаты, овощные рагу, икру.

♦ 5 кг сладкого перца ♦ 5 л воды
♦ 0,5 кг сахара ♦ 5 ст.л. соли ♦ 0,5 л 9%-ного уксуса ♦ 300 мл растительного масла.

Перец мою, удаляю хвостики и накалываю в нескольких местах у плодоножки зубочисткой (семена не удаляю). Кипячу воду, добавляю сахар, соль, уксус, масло, перемешиваю и снова довожу до кипения. Порциями выкладываю перец в кипящий маринад и бланширую 5 мин. Раскладываю плоды в стерилизованные банки, заливаю маринадом, закатываю, укутываю до остывания.

Елена САВЕТА,
п.г.т. Арбузинка Николаевской обл.



«Пикантная нотка»

Уже не первый год закрываю таким способом перец для мужа — большого почитателя всего острого. Уж очень он его любит!

Для маринада: ♦ 1 л воды ♦ 3 ст.л. соли ♦ 3 ст.л. растительного масла ♦ 250 мл сахара ♦ 250 мл 9%-ного уксуса.

1,5 кг острого перца опускаю в кипяток и варю, пока стручки не изменят цвет (2-3 мин). Сливаю воду, плотно укладываю перец в банки, чередуя с лавровым листом, очищенным нарезанным чесноком и веточками петрушки.

Кипячу воду, соль, сахар, масло и уксус. Заливаю кипящий маринад в банки и закатываю. Выход: 4 пол-литровые баночки.

Светлана СУХАНОВА,
г. Оренбург.
Фото автора

«Свекровушкин»

Этот рецепт достался мне от свекрови. Пользуюсь им из года в год.

♦ Разноцветный сладкий перец среднего размера ♦ соль ♦ черный молотый перец ♦ растительное масло.

Для маринада: ♦ 0,5 л растительного масла ♦ 0,5 л 9%-ного уксуса

♦ 1 кг сладкого перца ♦ 300 г чеснока ♦ соль ♦ черный молотый перец.

Стручки перца хорошо мою, семена не удаляю, обсушиваю, смазываю со всех сторон растительным маслом, солю, перчу по вкусу. Выкладываю на противень, смазанный маслом, запекаю со всех сторон до подпалин, переворачивая 2-3 раза. Для маринада довожу до кипения масло и уксус, добавляю пропущенные через мясорубку очищенные сладкий перец и чеснок, снова довожу до кипения, солю и перчу по вкусу.

В стерилизованные банки кладу запеченный перец, слегка утрамбовывая, заливаю доверху маринадом. Закатываю, переворачиваю, укутываю до полного остывания. Храню в прохладном месте.

Татьяна ГРЕСЕВА,
с. Бугаевка Воронежской обл.
На фото — автор

«Реактивный»

В прошлом году приготовила на пробу сладкий перец по этому рецепту. А зимой пожалела, что закрыла всего 5 баночек — заготовка улетела с реактивной скоростью. Муж даже ругался, что сладкого перца закатала много, а именно по этому рецепту — всего ничего. Мед вносит приятную сладость и пряность. Лучше всего так консервировать мясистые круглые стручки сорта «Ратунда», но и другие сорта тоже хороши.

На 5 пол-литровых банок: ♦ 3 кг красного сладкого перца ♦ 0,5 л воды ♦ 200 мл подсолнечного масла ♦ 4 ст.л. (полные) меда ♦ 2 ст.л. соли ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 5-8 лавровых листьев ♦ 5 горошин душистого перца ♦ 10 горошин черного перца ♦ 5 бутонов гвоздики ♦ 100-120 мл 9%-ного уксуса или 1 ст.л. уксусной эссенции.

Перец мою, чищу от семян, нарезаю крупными кусочками, выкладываю в большую кастрюлю, смешиваю с маслом, медом, водой, солью и сахаром. Добавляю пряности (можно завязать их в марлевый мешочек или положить в чайное ситечко). Ставлю кастрюлю на средний огонь и варю 5-7 мин. (не более), помешивая деревянной ложкой. Постепенно весь

«Светофор»
Ярко и быстро! 1,5 кг красного, желтого и зеленого перца мою, чищу, нарезаю дольками. В 1 л кипятка добавляю по 0,5 ст. сахара и растительного масла, 2 ст.л. соли, 8 ст.л. 9%-ного уксуса, кладу перец, варю 15 мин. Достāju кусочки, добавляю измельченный чеснок, сушеный укроп. Часть подаю сразу, а часть кладу в банку, заливаю остывшим маринадом и храню в холодильнике.
Ольга ХАЛЬЗОВА, г. Могилев



перец прогреется, осядет, маринад полностью его покроет. В конце вливаю уксус. Распределяю горячий перец с маринадом в стерилизованные банки и закатываю. Заготовку можно не стерилизовать.

Неля ГОЛЯЦКАЯ, г. Запорожье

На конкурс



Цицак — секретный рецепт долгожителей

В чем секрет кавказских долгожителей? Экология, отношение к жизни, отсутствие стрессов — все верно. Но не последнюю роль играет и питание. Восточные люди любят приправлять еду острыми пряностями, которые способны не только менять вкус любых блюд, но и делать их более полезными. О положительных свойствах ферментированных (квашеных) овощей, наверное, знает каждый. И представьте, какими уникальными качествами обладает блюдо, соединившее в себе эти два признака — остроту и закваску. Цицак подойдет как добавка к мясу, супам, солениям, бургерам, сэндвичам и т.п.

♦ 0,4 кг острого зеленого перца (желательно не сильно жгучего) ♦ 3 ст.л. крупной соли ♦ 1 л воды

♦ 1 ч.л. зерен кориандра
♦ 1-2 лавровых листа
♦ 3 зубчика чеснока.

Перец заквашиваю целиком, семена не удаляю. Свежесорванные стручки желательно оставить на некоторое время, чтобы они немного подвяли и стали более мягкими. Затем мою,

накалываю вилкой или зубочисткой в нескольких местах по всей длине, кладу в посуду для квашения, всыпаю соль, нарезанный пластинами чеснок, лавровый лист, кориандр, по желанию — веточки зелени укропа. Заливаю водой, сверху ставлю тарелку или крышку меньшего диаметра, а на нее — гнет: стручки должны быть полностью погружены в рассол. Остав-

ляю при комнатной температуре. Чем теплее будет в комнате, тем быстрее заквасятся перцы. У меня обычно этот процесс занимает 2 недели. Как только стручки равномерно изменят окраску, готово. Достаю перчики из рассола, слегка отжимаю, довольно плотно раскладываю в банки (их можно не стерилизовать, достаточно вымыть с содой и обдать кипятком). Туда же кладу промытый чеснок,



Без уксуса

лаврушку и все остальные пряности. Оставшийся рассол кипячу 1-2 мин., заливаю в банки, закрываю крышками. Храню в прохладном месте.

Елена ГАПКАЛОВА,
г. Челябинск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Данный рецепт — оригинальная армянская закуска к мясу, которая повышает аппетит и усиливает секрецию пищеварительных соков. Известно, что перец — один из лидеров по содержанию витамина С, к тому же он помогает усваиваться железу из мяса. Кроме того, квашеные продукты содержат живые молочнокислые бактерии, которые важны для работы кишечника. Однако учитывайте, что острый перец не стоит есть при обострении болезней пищеварительного тракта: язве, гастрите, холецистите, панкреатите.

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

СДЕЛАНО В РОССИИ



Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-ЦАЮ18.В.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.



СПЕЦМАЗЬ крем с пихтой сибирской и муравьиным спиртом

В АПТЕКАХ

8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный

ЧУДО ХАИШ

Гель-бальзам с хондроитином и муравьиным спиртом



MIRACLE-HUSH

СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК

В АПТЕКАХ

8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный



НАДЕЖНАЯ ОПОРА

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАИШ MIRACLE-HUSH. Декларация о соответствии ЕАЭС № RU Д-ЦАЮ18.В.08735. Действительна по 30.08.2022 включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. Реклама.

Вопрос — ответ

Это какие-то неправильные грибы...

Чистил свежесобранные лесные грибы и учуял едва уловимый запах йода. Подумал, что показалось. В итоге, дары леса благополучно замариновали. Но когда открыли банку — все тот же запах вновь дал о себе знать. Не стали рисковать, выбросили. В чем же дело? Сколько лет собирали в одном месте грибы, никогда такого не было.

Иван ПОНОМАРЕНКО,
г. Лепель

Так как вы почувствовали запах йода сразу после чистки, велика вероятность, что грибы и в самом деле были не пригодны для еды. Дары леса сами по себе очень полезны и богаты на витаминно-минеральный состав, но они отлично впитывают абсолютно все вещества, которые находятся в почве, поэтому так важно с умом выбирать места их сбора. Несмотря на всю суперпользу, грибы могут стать причиной сильных пищевых отравлений, вплоть до летальных исходов. Никаких посторонних запахов у этого продукта быть не должно! Что касается проверенного места, то с учетом регулярного изменения нашего климата, загрязнения воздуха и почвы, вполне надежная некогда полянка через какое-то время может таить в себе угрозу. Правильно сделали, что выбросили заготовку: трудов жаль, но здоровье — дороже!

Надежда КОЛТЫРИНА,
диетолог-нутрициолог,
г. Псков

Заметил, лучшие заготовки получаются из боровиков, что были собраны в самом конце июля и августе. Именно в этот период грибочки наиболее крепкие.



Твердость духа

Чтобы дары леса остались крепенькими при варке и не расплзлись, опускаю их в уже закипевшую воду. А чтобы маринованные грибочки гарантированно простояли подольше, в каждую баночку под крышку вливаю немного прокаленного растительного масла.

Анна ЮРИКОВА, г. Климовичи

«Нежданчик»

Помню, год был весьма урожайным на грибы. А за ними мы с другом Саньком очень любили ходить. Вот и в тот раз день выдался подходящий: и погода для тихой охоты самое то, и настроение имеется, и горячительное тоже — все звезды сошлись. Сели в электричку и поехали.

Вышли на станции: лес. кругом, воздух прозрачайший — кр-р-расота! Выпили для повышения тонуса да подались вглубь. Почти сразу наткнулись на поляну, заросшую густой травой — в ней то тут, то там виднелись яркие шляпки подосиновиков. Вот повезло! А настроение игривое, я возьми да и распахни объятия:

— А вот и мы, милые наши! Небось, заждались?! Санек фишку просек и, растопырив увесистые лапищи, закричал благим гласом:

— Ага, так вот вы где спрятались! А ну-ка, подготовьтесь, папочка идет!

Надо сказать, в Саньке росту — под два метра, а весу — под центнера полтора. В этот момент

из-под пышных, густых кустов с красноречивыми воплями вскочили три женщины и миглом исчезли в глубинах леса, а их возгласы еще долго отдавали эхом у нас в ушах...

Пользуясь случаем, хочу передать тем милым и прекрасным женщинам: извиняйте, ну не заметили мы вас, не заметили... К слову, грибочков мы тогда насобирали знатных — все один к одному, красивые, аппетитные.



Внимание: рецепт!

♦ 1 кг подосиновиков ♦ 1 л воды.
Для маринада: ♦ 1 л грибного бульона ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 4 ч.л. соли ♦ 6 ст.л. 6%-ного винного или яблочного уксуса ♦ 2 лавровых листа ♦ 5 горошин душистого перца ♦ 3 бутона гвоздики.

Грибы чищу от листьев и другого мусора, ножку счищаю ножом, мою в прохладной воде, откидываю на дуршлаг. Нарезаю, заливаю водой и варю 30 мин., снимая пену. Сливаю бульон в отдельную посуду и измеряю его объем, чтобы рассчитать остальные ингредиенты. В бульон всыпаю соль, сахар и пряности, довожу до кипения, помешивая. Кладу грибы, снова довожу до кипения, вливаю уксус, снимаю с огня и перемешиваю. Раскладываю грибы с маринадом в стерилизованные банки, прикрываю крышками и стерилизую пол-литровые банки 15-20 мин. Закатываю, укутываю до остывания. Храню в темном месте. Выход: 4 пол-литровые банки.

Василий ДОНСКОЙ, г. Минск

«Жаренка»

Закатываю таким способом уже много лет. Это единственная грибная заготовка, которую с удовольствием едят даже те товарищи, которых при одном слове «грибы» перекашивает. На первый взгляд кажется, что много масла, но ни разу никто не пожаловался. Любые лесные грибы варю, откидываю на дуршлаг, промываю, даю в воде стечь. В сотейник вливаю 0,5 л растительного масла из расчета на 2-3 кг вареных грибов, кладу 2-3 целые очищенные луковицы и тушу



Мой совет

Перед подачей достаю грибы из банки, даю стечь маслу и добавляю нарезанную колечками луковицу. Больше ничем не заправляю.

Инна СВИРИНА,
д. Крюково Московской обл. Фото автора



Подписка-2020 Экономно! Выгодно! Удобно!

Борщ, солянку или икру
Запасем на всю зиму.
Сало, колбасу, паштет
Подадим мы на обед.
А с вареньем чай вприкуску —
Будет сладко, будет вкусно!
У Сватов всегда для вас
Есть недюжинный запас
И советов, и рецептов,
И историй, и ответов.
Уже сани запрягаем —
Подписаться приглашаем:
Сделаете это летом —
Сэкономите при этом!

Только до 31 августа вы можете оформить досрочную подписку на «Сваты. Заготовки» на 1-е полугодие 2020 года по цене этого года. Вы уберезете себя от скачка цен на почтовые тарифы и будете получать любимое издание прямо в почтовый ящик.

Подписные индексы:
71234 «Пресса России»,
П1214 «Почта России».

Найти подход

В наших лесах растут горькушки, которые многие не собирают, считая второсортными. Но, по моему мнению, нет грибов второго сорта, есть только плохо приготовленные или ядовитые. Поэтому хочу предложить свой рецепт маринованных горькушек.



Данный гриб относится к роду млечников — именно млечный сок придает им горечь. Обязательно перед приготовлением тщательно вымачиваю их. Кстати, благодаря данной процедуре, а также варке горечь можно полностью убрать, в отличие от некоторых видов груздей. Поэтому, если год выдался неурожайным на грузди, компенсирую эту недостачу горькушками, которых в наших лесах всегда пруд пруди.

Грибы мою, варю в слегка подсоленной воде 20 мин., меняю воду и вымачиваю сутки, меняю жидкость каждые 3-4 часа, пока не выйдет вся горечь. Для этого постоянно пробую: когда на вкус станут пресными, можно консервировать. Для маринада довожу до кипения **1 л воды, 10 горошин черного перца, 1 ст.л. сахара, 2 ст.л. соли, 4 лавровых листа, 10 бутонов гвоздики, 20 горошин кориандра, 5 горошин душистого перца.** Варю 20 мин. после закипания и добавляю 100 мл **9%-ного уксуса** и грибы. Готовлю еще 10 мин. Раскладываю в стерилизованные банки, заливаю маринадом, закатываю и укутываю до полного остывания.

Наталья ВАСИЛЕНКО,
г. Северодонецк. Фото автора

Соленые рыжики

Для нас это деликатес, но вполне доступный и простой в приготовлении. Нужны лишь свежие грибы, соль и... терпение на несколько дней. Хотя некоторые и едят засоленные рыжики практически на следующий день, рекомендую дать им все-таки хорошенько просолиться и набрать вкус.



Чищу 5 кг **рыжиков**, при необходимости промываю, так как между пластинками порой остается земля. Укладываю шляпками вниз и каждый слой посыпаю **солью крупного помола** так, чтобы она равномерно падала на каждый гриб — всего соли беру 5 ст.л. Сверху прижимаю плоским блюдом с небольшим грузом. Примерно через сутки выделится немного сока, и рыжики поменяют цвет.

Оставляю на две недели в прохладном месте, укрыв марлей или хлопковой тканью. Затем сразу раскладываю в банки.

Уже в банках грибы слегка прижимаю (можно протолкнуть внутрь полиэтиленовую крышку), чтобы они полностью находились **в рассоле**. Закрываю крышкой.

Мой совет

Соленые рыжики вкусны и сами по себе, но мне нравится добавлять измельченный лук и сметану и подавать к картофельному пюре.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ,
г. Киров. Фото автора

С корицей

Пряные аппетитные грибочки с ароматом леса — и все гости в восторге! А чего еще желать хозяйке?

На 1 л маринада: ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 4 ч.л. соли ♦ 3 лавровых листа ♦ 6 горошин душистого перца ♦ 3 бутона гвоздики ♦ 3 кусочка палочки корицы (примерно по 3 см) ♦ 3 ч.л. уксусной эссенции.



Любые **лесные грибы** чищу, недолго варю, тщательно промываю, а затем варю еще час. Раскладываю в стерилизованные банки. В кастрюле кипячу 1 л воды, добавляю все ингредиенты для маринада, даю немного покипеть, заливаю грибы и закатываю стерилизованными крышками.

Татьяна СУДАРЬКОВА,
г. Владимир. Фото автора

«Наша кухня. Салаты и закуски»

Любите принимать гостей не только в праздники, но и в будни? Всегда готовы радовать близких новыми оригинальным блюдами? Тогда журнал «Наша кухня. Салаты и закуски» — это то, что вам нужно!

В каждом номере — более 50 рецептов аппетитных блюд, красивые идеи, дельные советы, комментарии шеф-поваров и диетологов, а также кулинарные интервью и душевные истории. Будет вкусно и полезно! Успеите подписаться на 1-е полугодие 2020 года до 31 августа, чтобы в новом году сэкономить время и деньги и получить свежие номера прямо на дом!

Подписные индексы:
71179 «Пресса России»,
П7188 «Почта России».



Астраханское богатство

— Ты на рыбалку в Астрахань в этом году собираешься? — соседка по даче Ольга, по прозвищу Мадам Грицацуева, повернула в мою сторону полтора центнера невообразимой грации, которой от природы обладают полные женщины. — Привез бы перчиков да помидорчиков! А то от вас ни рыбы, ни арбузов все равно не дождешься!

— Ой, не ври! В прошлом году привозил он и рыбу, и арбуз! А тебя в те дни со своим по Европам носило! Прости, Господи, мою душу грешную! — теща моя истово перекрестилась и прикурила новую сигарету от еще не погасшего бычка. — Хороша чехонка-то была! А зачем тебе помидоры да перцы-то? Чего задумала?

— А лечо на зиму накрутим! Отменная вкусотища! Наши помидоры-то — вечно-зеленые, а астраханские — сладкие, сахарные! Да и перец там послаще. Привезешь? — Мадам Грицацуева с надеждой посмотрела на меня. — Чего тебе стоит, все равно машина везет. — Ладно, уговорила. Жди, через три недели привезу!



Знатно закупились

Отпуск на нижней Волге пролетел как один день, и вот мы уже держим путь домой, на север. Вдоль дороги развалы арбузов, штабели ящиков с помидорами, сетки красно-зеленых перцев, баклажаны, лук — астраханская земля богата на овощи! Волга, что тут скажешь! Останавливаемся возле первого же развала, покупаем несколько ящиков помидоров, сеток с перцами, луком. Все! Свободного места в машине нет. Салон наполняется аппетитными запахами, каждый уголок забит овощами. Довезти бы... И не забыть теще вяленой чехони купить! Заест семейный «Лаврентий Пальч», если не добуду.

Спустя сутки над овощами уже колдовала опытная рука Мадам Грицацуевой. Весело крутилась мясорубка, перемалывая помидоры. Перцы, сияя красно-желто-зелеными боками, разлетались на длинные полоски. Через два-три часа перевернутые банки, наполненные астраханским великолепием, скрылись из виду под махровым полотенцем... Готово! До встречи на столе — вкусотища гарантируется!

Внимание: рецепт!

Стерилизую 10 банок емкостью 0,7 л с крышками, желательно винтовыми. Вымытые банки ставлю на противень, затем — в холодную духовку, нагреваю до 160-170 град. и засекаю 30 мин. Выключаю. Крышки кипячу. Тщательно мою 3 кг **сладкого красного перца**, чищу от семян и нарезаю вдоль полосками шириной 1 см, кладу в 7-литровую кастрюлю. Мою 2 кг **помидоров**, обдаю кипятком, снимаю кожицу, пропускаю через мясорубку, выливаю к перцу. Добавляю 100 мл **подсолнечного масла**, 100 г **сахара**, 100 мл **9%-ного уксуса** и 2 ст.л. **соли**, довожу до кипения и варю без крышки на малом огне 30-40 мин., помешивая. Разливаю в банки, закрываю крышками, переворачиваю, укутываю до полного остывания. Храню в темном месте при комнатной температуре. Мировая закуска на любой стол!

Геннадий КРУК, г. Сергиев Посад



«Яркий момент»

Полезный и легкий салат, в приготовлении которого нет ничего сложного. Не ленитесь — и зима будет вкусной!

- ♦ 4 луковицы ♦ 2 кг патиссонов
- ♦ 2 ст.л. сахара ♦ пучок петрушки
- ♦ головка чеснока ♦ 100 мл растительного масла ♦ 1 ст.л. соли ♦ 70 мл 9%-ного уксуса ♦ 3 помидора
- ♦ 2 стручка сладкого перца ♦ 2 корня петрушки.

Патиссоны чищу, удаляю сердцевину с семечками и нарезаю кубиками, очищенный лук — четвертинками колец, помидоры и перец без семян — соломкой. Соединяю овощи,

добавляю измельченную зелень, корень петрушки и чеснок, соль, сахар, уксус и масло. Все перемешиваю и оставляю на два часа — за это время выделится сок. Затем раскладываю овощи с соком в стерилизованные литровые банки и стерилизую 25 мин. Закатываю, переворачиваю до полного остывания. Храню в сухом прохладном месте.

Марина КОЖЕЯКИНА,
г. Омск. Фото автора

«Синяя птица»

Рецепт из разряда довольно необычных, тем не менее баночка с таким салатом выручит в случае необходимости. Надо быстро приготовить ужин — легко, взять ссобойку на работу или в дорогу — пожалуйста!

♦ 3 кг баклажанов ♦ 2 кг куриного филе ♦ 1,5 кг лука ♦ 0,5 л растительного масла ♦ 2 головки чеснока ♦ 0,5 л томатной пасты ♦ 2,5 ст.л. соли ♦ 100 г сахара ♦ 150 мл 9%-ного уксуса.

Баклажаны чищу, нарезаю кубиками, заливаю 1 ст. воды, тушу. Лук нарезаю кольцами, обжариваю отдельно, затем смешиваю с баклажанами и измельченным вареным куриным филе. Готовлю 15 мин., добавляю очищенный нарезанный чеснок, томатную пасту, сахар, соль, уксус

и масло. Варю на малом огне час. Раскладываю в пол-литровые банки, стерилизую 20 мин., закатываю, переворачиваю до остывания. Храню в прохладном месте. Выход: 12 пол-литровых банок.

Елена АЛЕХИНА,

с. Ягул Завьяловского р-на, Удмуртия

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Данный рецепт имеет место быть. Но важно понимать, что одно дело приготовить так ужин, и совсем другое — сделать заготовку на зиму. Как и в любой консервации, нужно уделять большое внимание стерильности инвентаря и ингредиентов. Также нужно выполнять четкую пошаговую инструкцию заготовки. Баклажаны имеют особенность вбирать в себя ароматы тех продуктов, с которыми готовятся, тем самым имитируя их вкус, поэтому в данном случае получится с ароматом куриной тушенки. Такой салат при правильном выполнении сохраняется долго, как тушенка, но оригинальный вкус долго не продержится.

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

Приноровилась стерилизовать небольшие баночки с крышками в мультиварке. В чашу вливаю чуточку воды, кладу в нее крышки, сверху ставлю чашу-пароварку, на нее — банки горлышком вниз, включаю режим «На пару» и время — 10 мин. После окончания аккуратно снимаю горячие банки, достаю крышки и оставляю на полотенце остывать.



Лечо «Летнее изобилие»

Осенью и зимой этот салат — как лучик летнего солнышка на столе. Отлично дополняет любой гарнир — макароны, рис, картофель. Да и с мясом или колбаской хорош!

♦ 2 кг сладкого перца ♦ 1,5 кг лука
♦ 3 головки чеснока ♦ 2 кг спелых помидоров ♦ 1-2 стручка острого перца ♦ 2 ст.л. соли ♦ 1 ст.л. сахара
♦ 2 ст.л. 9%-ного уксуса ♦ молотый черный перец ♦ лавровый лист.

Перцы мою, чищу, нарезаю мелкими кубиками, очищенный лук — тонкими кольцами, чеснок натираю на мелкой терке. Томаты опускаю на 1 мин. в кипяток, сразу обдаю холодной водой, снимаю кожицу, пропускаю через мясорубку, довожу до кипения. Добавляю лук и чеснок, перемешиваю и варю 15 мин. Всыпаю сладкий и острый перец, перемешиваю, солю и перчу по вкусу, добавляю сахар, измельченную лаврушку и готовлю еще 15 мин. на малом огне. В конце приготовления вливаю уксус, перемешиваю и через 2 мин. снимаю с огня. Раскладываю лечо в стерилизован-

На конкурс



ные сухие банки, закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания. Храню в подвале.

Елена САБЕТА, п.г.т. Арбузинка

Николаевской обл. На фото — автор

ВНИМАНИЕ:
КОНКУРС!

«Ура!

Полны наши закрома!»

Дорогие наши, приглашаем принять участие в конкурсе и получить весьма ощутимое денежное поощрение по его итогам.

Условия просты. Выберите пар тройку самых лучших и любимых в вашей семье рецептов заготовок, отдавайте предпочтение угощениям «с изюминкой», которые ни разу вас не подводили. Сфотографируйте свои кулинарные шедевры, а еще лучше сами сфотографируйтесь с ними или снимите кого-то из родных (откроем секрет: у таких заявок куда больше шансов на победу). Перепишите или напечатайте заветные рецепты, сопроводите их небольшим рассказом-визиткой: почему вам по душе именно эти заготовки, откуда узнали рецепт, может, у вас с ним связаны особые воспоминания? Вышлите рецепты с рассказами, фото, а также свои персональные данные (см. стр. 30) на наш адрес — почтовый или электронный.

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

1 место — 3 000 руб.

2 место — 2 000 руб.

3 место — 1 000 руб.

Ждем письма до 31 октября, а итоги подведем в № 11. Подарки будут отправлены до 15 декабря 2019 г.

Адрес для ваших писем: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Сваты. Заготовки. На конкурс». Ваше письмо дойдет быстрее, если вы отправите его на наш e-mail: sz@toloka.com



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

Разбавить соус

Если томатный соус получается чересчур густым, разбавляю его небольшим количеством белого вина или лимонного сока. А вот воду никогда для этого не использую, так как велик риск испортить заготовку.

Валентина КОВШОВА,
г. Гродно



Кетчуп «Традиционный»

Каждое лето обязательно заготавливаю кетчуп на зиму. Предлагаю самый простой рецепт.

- ♦ 1 кг томатов ♦ 2 ст.л. сахара
- ♦ 1 ч.л. соли ♦ 30 мл 6%-ного уксуса
- ♦ 5 бутонов гвоздики ♦ 8 горошин черного перца ♦ 0,5 ч.л. молотой корицы ♦ 2 зубчика чеснока ♦ 4 горошины душистого перца ♦ щепотка острого молотого перца.



Выбираю спелые мясистые томаты, можно примятые, но без следов гнили. Мою, пропускаю через соковыжималку. Мезгу (выжимки) пропускаю еще 2-3 раза. Гвоздику, душистый перец, измельченный чеснок и перец горошком заворачиваю в марлю, завязываю узелком и кладу в сок. Добавляю остальные ингредиенты, кроме уксуса, и увариваю томатную массу как минимум в два раза, а если хочу получить густой кетчуп, то и дольше. За 7 мин. до готовности вливаю уксус. Пробую кетчуп и, если нужно, добавляю еще сахар, соль, чеснок или острый перец. Достаю узелок с пряностями и разливаю кетчуп в стерилизованные баночки. Закатываю прокипяченными крышками и храню в прохладном месте.

Алевтина ОЛЕЙНИК,
г. Новый Калинов. Фото автора

Виноград да лучок — просто огонек!

Мне все чаще в рецептах стал встречаться луковый джем в качестве приправы. Его подают к приготовленному на гриле мясу, запеченным курице и рыбе, сырам. А в сочетании с французским блюдом фуагра, как пишут, вкуснее яства и не придумаешь. Такой джем намазывают на тосты и добавляют в тесто при выпечке булочек. Впечатлившись универсальностью приправы, решила ее приготовить. Сначала даже не поняла вкус, не особо-то и понравилось. Но когда попробовала с сыром, поняла: французы все-таки знают толк в изысканной кухне! Только сахара в следующий раз положу поменьше, а вы смотрите по своему вкусу. Из данного количества ингредиентов получилась пол-литровая банка джема и немного осталось в пробу.

- ♦ 125 мл белого сухого вина ♦ 750 г лука-шалота или репчатого ♦ 300 г сахара ♦ 1 ст.л. бальзамического уксуса ♦ 100 г винограда (лучше темного) ♦ 0,5 ч.л. соли ♦ щепотка черного молотого перца.

Лук нарезаю, засыпаю сахаром, перемешиваю и оставляю на 15 мин., чтобы выделился сок. Если виноград с косточками, удаляю их, разрезая каждую ягодку пополам; без косточек кладу целиком. От цвета вино-

града зависит цвет джема: темный дает свекольную окраску, светлый оставит джем желтым. Добавляю соль, перец, вино, уксус и варю на малом огне до загустения (около часа). Готовый джем раскладываю в стерилизованные банки, закатываю прокипяченными крышками и переворачиваю до остывания. Храню в прохладном месте, а открытую банку — в холодильнике.

Надежда АНДРИЯХИНА, г. Калуга. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Сам по себе термически обработанный, слегка размягченный лук — кладезь витаминов группы В, яблочной и аскорбиновой кислот, серы, калия, йода, магния и фосфора. Кроме того, у него низкая калорийность, а в народной медицине он известен как хорошее средство от атеросклероза. Стимулирует работу желудочно-кишечного тракта (помогает при хронических запорах), улучшает сердечную деятельность и борется с вредоносными бактериями. Но, тем не менее, слишком увлекаться этим продуктом не советую: он способен повышать артериальное давление, кислотность желудочного сока, стать одной из причин обострения астмы. Людям, страдающим панкреатитом, язвенной

болезнью желудка и кишечника, повышенной возбудимостью нервной системы, все-таки советую есть лук с осторожностью.

У винограда больше всего пользы в кожице и косточках, поэтому, если для вас не критично, не удаляйте их из заготовки. Кожица — источник пищевых волокон, пектина и антиоксиданта, непосредственно под ней находятся элементы, препятствующие вымыванию кальция. В целом виноград помогает снижать уровень холестерина и риски заболеваний сердца. Но не забывайте, что в этом продукте большое количество сахаров, поэтому с осторожностью ешьте ягоды, если у вас расстройство ЖКТ, диабет или вы худеете. Из-за высокого содержания сахара в этом рецепте советую сделать луковый джем деликатесом, который будете подавать по особым случаям и понемногу.

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

Луково-виноградный джем — это знатный деликатес! С пристрастием выбирайте ягоды, от них зависит вкус всей заготовки. Кстати, уксус я добавлял разный: и винный, и домашний ягодный — с ними не хуже, чем с бальзамическим. А во время варки советую положить звездочку бадьяна.



Вопрос — ответ

Не просто сахар

Хочу подробнее узнать о желирующем сахаре. В сезон заготовок продукт часто встречается на прилавках. Он действительно лучше обычного сахара или это просто выгодная маркетинговая уловка?

Ольга РОМАНЕНКО, г. Слуцк

Продукт содержит в своем составе не только сахар, но и пищевые добавки — пектин и лимонную кислоту. Пектин — это вещество растительного происхождения, которое получают из фруктов и овощей, чаще из яблок или цитрусов. Благодаря ему можно добиться желеобразной консистенции, например, джема, а также сократить время приготовления, уменьшить количество сахара, предотвратить расслаивание лакомства при хранении. Эта добавка не влияет на вкус и аромат заготовки, а благодаря содержащимся в ней пищевым волокнам улучшает перистальтику кишечника, снижает уровень холестерина, выводит из тканей токсины и тяжелые металлы, оказывает противовоспалительное действие. Но пектин — это сорбент, поэтому сочетать прием лекарств и витаминных комплексов с джемом, сваренным с данным компонентом, не советую.

Александра ЧУМЕЛЬ,
врач-гастроэнтеролог, гематолог,
г. Челябинск

Натуральный пектин!

Смело сочетайте эти плоды с другими ягодами и фруктами, если хотите приготовить лакомство в виде желе без дополнительных добавок.



Персик+апельсин

Ароматное варенье подойдет и для приготовления десертов, и к чаю, и к блинам.

♦ 1 кг персиков ♦ 0,7-1 кг сахара (в зависимости от сладости фруктов и вкуса) ♦ апельсин.

Опускаю персики в кипящую воду на 2-3 мин., достаю, снимаю кожицу. Удаляю косточки, мякоть нарезаю кусочками. Апельсин хорошо мою щеткой, обдаю кипятком, снимаю теркой цедру, чищу мякоть от белой пленки (она горчит), нарезаю. Добавляю мякоть и цедру цитруса к персикам, засыпаю сахаром и оставляю на несколько часов. Когда фрукты пустят сок, варю 30 мин. после закипания, полностью остужаю. Затем еще раз варю 30 мин. на малом огне и разливаю в стерилизованные банки. Закрываю крышками.



Мой совет

По желанию перед второй варкой можно измельчить варенье погружным блендером, а можно оставить кусочки фруктов — на любителя.

Елена ПЫТАЛЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Без ложной скромности замечу: при желании даже из остатков фруктов могу выжать все полезные соки для косметических целей. Супруг хихикает, а я, не мудрствуя лукаво, все косточки винограда, остающиеся в сите после процеживания желе, сохраняю, измельчаю и использую в качестве скраба для лица и тела.



Ежевичное желе «К Рождеству»



Потрясающее лакомство — всем, кто пробовал, очень нравится. Как раз к середине зимы в полной мере раскрывает свой вкус и аромат.

♦ 1 кг ежевики ♦ 0,5 ст. крепкого красного вина ♦ 0,5 ч.л. молотой корицы ♦ кусочек кожуры лимона или апельсина ♦ 4 бутона гвоздики ♦ 0,5 кг желирующего сахара.

Ягоды перебираю, заливаю 250 мл воды, варю 3-4 мин. до выделения сока. Перекладываю в сито, чтобы стек отвар (ягоды не понадобятся). Отмеряю 720 мл (если мало, доливаю водой). Вино с гвоздикой и кожурой цитруса нагреваю, добавляю ежевичный отвар, сахар, хорошо перемешиваю и варю 3 мин. Гвоздику и кожуру достаю, раскладываю желе в горячие банки и плотно закрываю.

Конфитюр

1 кг ежевики перебираю, но не мою. При необходимости аккуратно обдаю водой и даю ей стечь. Перемешиваю ягоды с 1 кг желирующего сахара и оставляю на ночь. Вливаю сок одного лимона, варю 4 мин. Разливаю лакомство в ошпаренные кипятком банки и сразу же закатываю.

Мой совет

Собирайте ежевику в сухую погоду, так как это очень нежная ягода. Хранить свежие ягоды можно в обычных условиях 1-2 дня, при нулевой температуре — до недели.

Инна СВИРИНА, д. Крюково Московской обл.

«Банано-абрикосо»

Зимой такое варенье — настоящая экзотика: яркое, солнечное, ароматное!

- ♦ 200 г бананов ♦ 600 г свежих абрикосов ♦ 3 см свежего корня имбиря ♦ 400 г сахара ♦ сок лимона.

На конкурс



Абрикосы разрезаю пополам, удаляю косточки, заливаю 200 мл воды, довожу до кипения и варю 10-12 мин. на малом огне до мягкости. Всыпаю бананы, нарезанные тонкими кружочками, готовлю еще 15 мин., помешивая и снимая пену. Добавляю натертый имбирь, сахар и лимонный сок и варю еще 15 мин. Слегка остужаю и раскладываю в стерилизованные банки, закрываю крышками.

Елена ПИСАРЕНКО, г. Балаково.
На фото — автор

Аромат — не устоять!

Рецепт выручит, если вы купили не очень удачную дыню: пусть в свежем виде вкусом не радует, зато варенье получится — пальчики оближешь!

- ♦ 1 кг очищенной дыни ♦ 30 мл лимонного сока ♦ 0,8 кг сахара ♦ 100 мл воды ♦ 250 г малины.



Из сахара, воды и сока варю сироп и кладу в кипящую жидкость нарезанную кубиками дыню. Варю 20 мин., всыпаю малину и готовлю еще 20 мин., пока варенье не загустеет. Раскладываю в стерилизованные банки, закрываю завинчивающимися крышками. Храню в подвале.

Марина МАЖАЕВА,
г. Москва. Фото автора

Ленивый вариант

Мой совет для того случая, когда винограда много, а косточки доставать из каждой ягоды — замучаешься. Засыпаю 3 кг винограда без кистей 2 кг сахара, варю 15 мин., снимая пену. Частями переливаю массу в сито и перетираю, чтобы остались одни косточки. Варю еще 10 мин., разливаю в стерилизованные банки и закатываю прокипяченными крышками. Выход — 3,2 л желе.

Юлия АЛЕКСАНДРОВА,
г. Минск

«Необыкновенная встреча»

Получается густой и вкусный джем.

Сливу мою, удаляю косточки и жожицу через мясорубку или измельчаю в кухонном комбайне. Полученную массу засыпаю 800 г сахара, оставляю на 2 часа, периодически перемешивая, чтобы сахар растворился. Размораживаю 1 кг клубники, перетираю через сито, тоже перемешиваю с 800 г сахара и оставляю на пару часов, иногда помешивая. В отдельных кастрюлях нагреваю сливу и клубнику, варю 30 мин. после закипания, снимая пену. Остужаю. Смешиваю клубничный джем со сливовым, довожу до кипения и варю на малом огне до загустения, постоянно помешивая. Разливаю в стерилизованные банки, закрываю стерилизованными крышками, укутываю до полного остывания.

Вера ГУРУЛЕВА,
г. Сморгонь. Фото автора

Джем-желе «Одна технология»

Такой способ варки идеален для кислых фруктов-ягод, богатых пектином. Даже в горячем виде джем получается густым, а когда полностью остынет, становится как желе, на хлеб можно мазать.

Любые кислые ягоды взвешиваю, засыпаю таким же количеством сахара, нагреваю на максимальном огне и сразу начинаю помешивать. После закипания продолжаю интенсивно мешать и варю ровно 8 мин. Снимаю с огня, протираю через сито и разливаю в стерилизованные банки, закатываю. Лакомство даже в открытом виде хранится в холодильнике несколько месяцев.

МОИ СОВЕТЫ

Количество продуктов на время варки не влияет, но при условии, что выбрана правильная посуда: для малого объема подойдет ковш или сотейник, а если речь идет о килограммах — нужен таз или большая кастрюля, так как лакомство сильно пенится!

Перемешивайте длинной крепкой деревянной ложкой.



Лилия ЛЮБИЙ, с. Зеленео
Нижнегорского р-на, Крым. Фото автора

Подписка-2020

Человек на пенсии — это счастливцев в сочном возрасте, который может заниматься своими здоровьем и красотой, посвятить себя общению с друзьями и родными, отдаться любимому увлечению и научиться чему-то новому и интересному, до чего в трудовые будни руки не доходили. «Сваты на пенсии» откроют энергию третьего возраста! Выпишите себе или подарите подписку своим родителям. Успейте до 31 августа подписаться на 1-е полугодие 2020 года и застраховать себя от роста цен. Сэкономил — значит заработал! Волшебные индексы: **41598** «Пресса России», **П1213** «Почта России».



«Тысяча и один пузырек»

Легкий, бодрящий и очень ароматный квас — тысяча пузырьков в одном графине. По вкусу слегка напоминает знаменитый мохито, в летнюю жару — то что нужно! Готовлю такой квас с вечера, и уже к обеду следующего дня можно освежаться и наслаждаться.

- ♦ 15 веточек мяты (у меня — 5 разных видов по 3 веточки) ♦ 1 ст. сахара ♦ 1 ч.л. лимонной кислоты
- ♦ 1 ч.л. без верха сухих дрожжей
- ♦ 10-15 шт. изюма.

Кипячу 3 л воды, всыпаю сахар и лимонку. Обрываю листочки мяты, измельчаю их блендером, кладу в кипящую воду, сразу же выключаю огонь, накрываю крышкой и оставляю до утра прямо в кастрюле. Утром процеживаю, добавляю изюм и дрожжи, даю постоять 5-6 часов при комнатной температуре, а затем ставлю на пару часов в холодильник. Но лучше оставить квас еще на одну ночь в холодильнике.

Марина ГАРМАШ,

с. Преображенка Запорожской обл.

Фото автора

«Сливы-киви»

Мою 30 слив, удаляю косточки. 3 киви чищу и нарезаю кружочками. Все укладываю в трехлитровую банку и заливаю кипящим сиропом, для которого кипячу 2,5 л воды с 2 ст. сахара. Через 20 мин. сливаю, снова довожу до кипения, заливаю в банки, закатываю.

Наталья СПИРИДЕНКО,
д. Николаево Витебской обл.



Компот «Пикантная встреча»

Абрикосовый компот хорош и сам по себе, но если добавить в него пару долек лимона, вкус получится еще более насыщенным и пикантным.

Для компота подойдут крепенькие абрикосы любого сорта — как мелкие, так и крупные. Сгодятся даже слегка недозревшие. Плоды нарезаю на половинки, удаляю косточки. Стерилизованные литровые банки заполняю на 1/3 или 1/2 абрикосами, кладу в каждую 2-3 дольки лимона. Кипячу воду с сахаром (на 1 л — 300 г), готовым сиропом заливаю банки до плечиков, прикрываю прокипяченными крышками. Стерилизую 15 мин., закатываю. Компот прекрасно хранится при комнатной температуре.

Алевтина ОЛЕЙНИК,

г. Новый Калинов. Фото автора

«Родом из детства»

В детстве мне очень нравилось в отделе «Соки-воды» пить кизилевый напиток. Стоил он тридцать копеек и был очень вкусным и ароматным. Вот и решила вспомнить то время. Муж так и назвал мой эксперимент — напиток родом из детства.

На литровую банку: ♦ полбанки ягод кизила ♦ 0,5 л воды ♦ 0,5 ст. сахара.

Ягоды перебираю, удаляю хвостики, хорошо мою, обсушиваю и раскладываю в стерилизованные банки. Растворяю в кипящей воде сахар. Заливаю кипящим сиропом ягоды, стерилизую банки 5-7 мин., закатываю прокипяченными крышками.

Если не хочу возиться со стерилизацией, то сначала заливаю ягоды крутым кипятком, даю постоять 5 мин., сливаю воду, добавляю к ней сахар. Полученный сироп довожу до кипения, заливаю в банки с кизилом и закрываю стерилизованными крышками.



Мой совет

Мой компот — довольно концентрированный, готовлю его таким в целях экономии тары: зимой просто разбавляю кипяченой водой или газировкой по вкусу.

Надежда БОЙЦОВА, г. Ростов-на-Дону. Фото автора



Когда кизила не очень много, заменяю часть ягод домашним виноградом. Но важно, чтобы виноградинки были спелыми и плотными, не потерявшими форму и текстуру. В итоге получается не менее вкусный и витаминный напиток.

ПРОИЗНЕСИТЕ СЛОВО «ПОХМЕЛЬЕ» С УДАРЕНИЕМ НА ПОСЛЕДНИЙ СЛОГ. И СРАЗУ ПОЧУВСТВУЕТЕ ТЕНЬ ВИНОГРАДНИКА, ВКУС МОЛОДОГО БОЖОЛЕ, УЮТ ВИННОГО ПОГРЕБА...

Вино «Классика жанра»

Не все сорта домашнего винограда можно есть в свежем виде, только самые сладкие. А вот для домашнего вина кисленькие винные и столовые сорта — то, что надо.

♦ 10 кг винограда ♦ 2,5-3 кг сахара.

С немых (это очень важно, иначе не будет брожения) виноградных гроздей снимаю ягоды, а затем в эмалированном ведре даю руками или толкушкой небольшими порциями до обильного появления сока. Прикрываю массу марлей и оставляю в тепле на 4-5 дней, дважды в день перемешивая деревянной лопаткой. После того как мезга поднимется, откидываю ее на дуршлаг, чтобы стек сок, и отжимаю через марлю. Чистый виноградный сок переливаю в банки, всыпаю сахар, перемешиваю. На горлышко банок надеваю стерильную медицинскую перчатку, плотно закрепляю резинкой, делаю в пальцах иголкой несколько дырочек. Оставляю бродить 2-3 недели при комнатной температуре. Слежу за перчаткой: вначале она надува-

ется, а когда сдуется — готово. После того как выпадет осадок, а вино осветлится и перестанет бурлить, осторожно процеживаю. Обязательно слежу, чтобы осадок не попал в бутылки. Укупориваю бутылки пробками и ставлю в прохладное место примерно на месяц, в течение которого три раза переливаю вино в другие бутылки, оставляя осадок в предыдущих. Затем еще месяц отстаиваю в прохладном месте. Выход: 6 л полусухого ароматного домашнего напитка.

Наталья ВАСИЛЕНКО, г. Северодонецк



Ликер «Свежачок»

Ликер получается мягким, сладким, с насыщенным вкусом мяты. Люблю добавлять его в выпечку, мороженое, да и просто выпить рюмочку приятно.

Измельчаю 5 веточек мяты, заливаю 0,5 л водки, плотно закрываю крышкой и оставляю в темном сухом месте на неделю. Для сиропа измельчаю веточку мяты, заливаю 1,5 ст. воды, довожу до кипения, всыпаю 2 ст. сахара, перемешиваю и варю еще 1 мин. Смешиваю остуженный сироп с настойкой, дважды процеживаю, разливаю в бутылки и настаиваю в темном прохладном месте минимум месяц.

Мой совет

Самый простой коктейль — «Мятный бриз»: смешиваю в шейкере шампанское и мятный ликер в соотношении 2 к 1. Если нет такого приспособления, можно встряхнуть смесь в банке с крышкой. Подавайте охлажденным, можно со льдом.

Виктория КОНДАКОВА,
г. Харьков. Фото автора

Спелые сливки — хороша наливка

Для вина или наливки собираю только спелые сливы, когда они созрели настолько, что уже начинают падать, но не чересчур мягкие. А затем оставляю собранные плоды на пару часиков на солнышке — вино в результате будет слаще и вкуснее.

Наталья ШИНКЕВИЧ,
г. Смоленск

«Сливовица»

Напиток хмельной и довольно коварный: пьется легко, а свойств алкогольных никто не отменял. На любом застолье будет уместен.

♦ 2 кг зрелых слив ♦ 2 л водки ♦ 2-2,5 ст. сахара.

Сливы с косточкой кладу в банку, заливаю водкой, закрываю крышкой и оставляю на 3 недели в темном прохладном месте. Затем переливаю настоявшуюся водку в другую чистую и сухую банку, закрываю крышкой и ставлю в темное место. А в первую банку со сливой всыпаю сахар так, чтобы плоды были полностью им покрыты, оставляю под крышкой на две недели тоже в темном месте. Каждый день слегка встряхиваю, чтобы сахар растворился. Выделившийся сок сливаю в кастрюлю, добавляю водку, перемешиваю, разливаю наливку в бутылки, укупориваю. Храню в темном месте.

Наталья ГРУШИНА, п. Малечкино Вологодской обл.



Аир — на здоровье ориентир

О целебных свойствах аира и грамотной заготовке этого растения рассказывает травник Евгений ДЕМИН из г. Белая Калитва.

Заготавливайте корневища аира болотного или в начале весны, или сейчас — в конце лета, или осенью. Хорошо помойте их и почистите. Оставьте повялиться на свежем воздухе, затем нарежьте кусочками 10–20 см, выложите тонким слоем и сушите под марлей. Сушить в электросушилке можно только при температуре ниже 30 град. Высушенные кусочки аира становятся очень легкими, желто-бурыми, без усилий ломаются, имеют своеобразный запах. Храните готовое сырье в бумажных пакетах.

Внимание: рецепты!

- ❖ При гастрите, колите, снятия желудочных спазмов, холецистите, поносе, метеоризме, гепатите, нарушениях нервной системы 1 ст.л. измельченных сухих корней залейте 2 ст. кипятка в термосе, настаивайте 6–8 часов, процедите. Принимайте теплый отвар по 1/3 ст. 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.
- ❖ При плохом выделении желудочного сока, для возбуждения аппетита и

- ❖ При ухудшении зрения 1 ч.л. сухих корней залейте 300 мл виноградного вина, настаивайте 2–3 недели в темном месте, периодически взбалтывая, процедите. Принимайте по 10–30 капель, разведенных в 1 ст.л. воды, до еды 1–2 раза в день.
- ❖ Корень аира поможет и курильщикам избавиться от зависимости — жуйте его при желании закурить.
- ❖ При воспалении слизистой оболочки полости рта, десен, тонзиллите, стоматите, гингивите, пародонтите, зубной боли, неприятном запахе изо рта 1 ч.л. сухого корневища залейте 1,5 ст. кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Полощите рот теплым настоем 3–5 раз в день.



- ❖ При ослабленных, поврежденных, выпадающих волосах, перхоти, секущихся концах по 2 ст.л. сухих корней аира и лопуха залейте 1 л воды, доведите до кипения, настаивайте в термосе 6 часов, процедите. Ополаскивайте волосы после мытья раз в неделю.

Сало: целебных свойств немало

В народной медицине нередко встречаются мази и другие средства, в основе которых — свиное сало. Прежде всего замечу: применение таких средств должно быть умеренным и сбалансированным.

Из-за высокого уровня насыщенных жирных кислот использовать сало в чистом виде (особенно на кожу лица) на постоянной основе небезопасно. В целом, свиной жир в чистом виде подходит только для очень сухих и потрескавшихся участков кожи, с воспалительными процессами — для обеспечения питания и защиты.

Важные нюансы

- ❖ Для приготовления домашних мазей понадобятся кухонные весы. Это тот случай, когда пропорции «на глаз» могут сыграть злую шутку.
- ❖ Эфирные масла из аптеки и магазинов — зачастую синтетические, поэтому покупайте их в проверенных местах. Например, есть интернет-магазины, специализирующиеся на продаже только натуральных эфирных масел. Добавлять масла нужно, когда основная смесь остынет до 45 град.
- ❖ Медвежий жир купить достаточно сложно, в аптечной сети почти не найти. Я, например, заказываю из Сибири. Но его можно заменить барсучьим жиром — он в аптеках есть.

Простая мазь

Помогает при гнойных ранах, ушибах,



порезах, гематомах, нарывах, суставных болях, абсцессах и т.д.

Возьмите 47% **свиного жира**, 18% **пчелиного воска**, 30% **сосновой живицы**, 5% **прополиса** (здесь как раз и пригодятся весы), все смешайте и расплавляйте на водяной бане до однородной консистенции. Затем процедите — и мазь готова. Храните в плотно закрытой баночке в холодильнике.

Бальзам живичный регенерирующий (более мощный)

Чудесный бальзам для экстренной помощи при ранах, царапинах, воспалениях, нарывах, гнойниках. Обладает мощным антисептическим действием, поэтому наносить его можно в экстренных случаях, если нет возможности промыть рану. Советую мазать проблемные участки каждый день до затягивания ран и оздоровления кожи. Помогает также

Эффект подорожника

При любом кашле использую сама, а также даю детям такое средство: 400 г измельченных свежих листьев подорожника кладу в кипящий сироп из 0,5 ст. воды и 300 г сахара и томлю на малом огне, пока листья не станут коричневыми. Процеживаю, разливаю в баночки, храню в холодильнике. Пьем по 1–2 ч.л. до еды 5–6 раз в день первые 2 дня, а потом по 3 раза еще два дня. Обычно через 3–4 дня кашель проходит.

Елизавета СПИРИДЕНКО,
г. Могилев

при грибковых заболеваниях, против трещин на ступнях, от бородавок, фурункулов и акне. Также бальзам — прекрасное средство при простуде: наносите его на область пазух носа, миндалин, используйте для растираний. Принцип приготовления такой же, как и в предыдущем рецепте, но ингредиенты другие: 15% **пчелиного воска**, 30% **сосновой живицы**, 20% **свиного жира**, 7% **барсучьего жира**, 15% **касторового масла**, 3% **экстракта прополиса**, 7% **мацерата чистотела** (на оливковом масле); **эфирное масло чайного дерева**, **цитронеллы**, **равинтасары**, **гвоздики**, **эвкалипта** — всех вместе 3%, примерно в равном количестве (буквально по капле).

Юлия ДУБОВИК,
пчеловод, травник, г. Березино



Английский рецепт здоровья

Такая вода во многих источниках (в том числе англоязычных) упоминается как один из столпов детской кухни викторианской эпохи, а заодно питания пожилых людей и больных. Но представьте мое удивление, когда обнаружила, что и сейчас многочисленные сайты о ЗОЖ рекомендуют ее едва ли как не панацею от всего на свете. И холестерин-то она понижает, и от инфекций мочепускающих путей лечит, и помогает контролировать сахар в крови, а также вес, и даже снижает риск заболеть раком.

- ♦ 60 г перловой крупы
- ♦ 800 мл воды
- ♦ цедра лимона
- ♦ мед.

Заливаю 60 г перловой крупы 300 мл холодной воды, довожу до кипения и варю на малом огне 15 мин. Сливаю воду, промываю крупу, добавляю немного лимонной це-

дры, заливаю оставшейся кипящей водой, варю, пока количество жидкости не уменьшится вдвое. Добавляю мед по вкусу и охлаждаю.

Ирина ОБАЛЕНСКАЯ,
автор блога о викторианской кухне «Буханка», г. Дмитров.

Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Перловая крупа — источник лизина и гордецина — антивирусных и антибактериальных веществ. Также она содержит растительный белок, витамины, клетчатку и длинный список минералов. Она действительно способствует очищению и омоложению организма, помогает похудеть, укрепляет нервную систему, кости и зубы, обеспечивает чистую кожу, ухоженные волосы.

Отвар перловой крупы обладает лечебными свойствами: спазмолитическим, обволакивающим, мочегонным и противовоспалительным. Однако учитывайте: такая вода — отдельный прием пищи, советую пить в сутки не больше 220 мл. Не подходит она людям, склонным к метеоризму, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и непереносимостью глютена, так как может повышать кислотность желудка.

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

Дорогие наши! Хочу вам напомнить, что все мы разные, организм у каждого человека индивидуален. Веками доказано: народная медицина эффективна, но лекарства надо уметь правильно выбирать и дозировать. Поэтому мой вам совет: отметив для себя тот или иной рецепт, обсудите его со своим врачом, заручившись рекомендацией специалиста.



Почистим печень

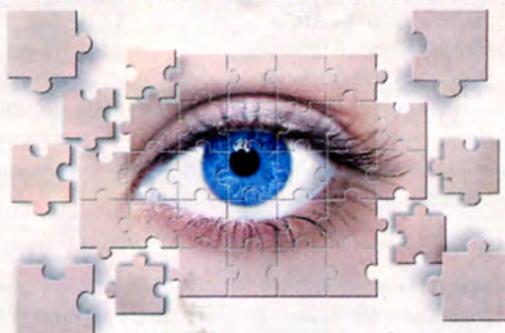
Хочу поделиться моим способом очищения печени. Такую профилактику провожу два раза в год. Очищение очень эффективное!

3 ст. неочищенного цельного овса заливаю теплой водой, промываю. Добавляю 3 ст.л. сухих березовых почек и 2 ст.л. крошеного брусничного листа. Заливаю смесь 4 л холодной воды и ставлю в холодильник на сутки. В 1 л кипятка засыпаю 1 ст. сухого шиповника, кипячу 10 мин., остужаю, оставляю отвар на сутки вместе с первым. Затем варю первый настой на малом огне под плотной крышкой 15 мин., добавляю 3 ст.л. сухого спорыша и 2 ст.л. сухих кукурузных рылец, перемешиваю и кипячу еще 15 мин. Настаиваю 45 мин. и осторожно, чтобы не взболтать, процеживаю оба настоя через дуршлаг, застеленный марлей (один слой). Смешиваю настои



и разливаю в темные стеклянные бутылки. Храню в холодильнике. Принимаю, слегка подогрев, за полчаса до еды по 150 мл 4 раза в день, но последний прием не позднее 19.00. Один курс лечения — 10 дней. Повторяю через полгода.

Дмитрий ХАРЧЕВКИН,
г. Брянск



Тауфон®

ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ

www.taufon.ru

Для восстановления и питания глаз

При ежедневном применении Тауфон® способствует:

- Улучшению питания глаз¹
- Восстановлению обменных процессов²
- Замедлению возрастных изменений зрения^{1,2}

¹ В комплексной терапии
² При возрастных изменениях, обусловленных катарактой



Реклама. РУ: ЛС-001210 18+ Производитель: ФГУП «Московский эндокринный завод»
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

В середине августа стараюсь провести обрезку плодовых деревьев, правда, не такую глобальную, как осенью. Просто удаляю слабые и больные ветки, загнивающие плоды и опавшую завязь — все это может быть источником заболеваний. И деревьям легче, и о будущем урожае забочусь заранее.



Подбросьте золы!

В августе плодовые деревья заканчивают рост. Для повышения их зимостойкости в начале месяца подкормите сад фосфорно-калийными удобрениями или золой. Особенно это относится к тем деревьям, которые бурно росли летом (однолетние побеги достигли 40-50 см).

Олег БУЙНОВСКИЙ,
агроном, г. Минск

Коварный вредитель



Гусениц или тлю мы видим воочию, а вот паутинный клещ — крошечный, невидимый. Часто можно пропустить его появление и обнаружить, когда на листьях уже есть заметные изменения — желтые пятнышки, расположенные фрагментами. Откуда появляется клещ, в чем сложность борьбы с ним и как применять народные или химические средства рассказывает автор блога «Огородная азбука» Ольга ЧЕРНОВА из г. Бийска.

Некоторые огородники, увидев неравномерное пожелтение листа (пятнышками), думают, что растению не хватает азота, или огурцам, к примеру, холодно. Начинают делать подкормки, менять условия содержания. А вред эти насекомые могут принести огромный: они легко протыкают хоботком листья и высасывают из них все соки.

Паутинный клещ может попасть в теплицу в любой момент. Вот не было несколько лет такого вредителя, а сейчас тепло, двери в теплице открыты — проветривание, сквозняк — и клеща может принести ветром, причем даже не с вашего участка. Это насекомое всеядно: может атаковать и огурцы, и перцы, и баклажаны, и томаты.

Сложность борьбы

Для атаки на паутинного клеща подходят не все инсектициды, а только



акарицидные — акарин, актеллик, карбофос. Можно попробовать использовать биопрепараты, например, фитоверм, но это средство малотоксично и убивает только взрослых клещей. Таким образом придется бороться раз за разом: 1-2 обработки не помогут, а как минимум 3-4 с интервалом в 3-5 дней.

По-народному

Если вы заметили клеща на ранней стадии, то можно попробовать уничтожить его при помощи народных средств. Два куска хозяйственного мыла, а еще лучше — дегтярного, самого черного, натрите

на мелкой терке или размочите, растворите в 10 л воды. Этим раствором опрыскивайте растения. Но нужно понимать, что личинки все равно остаются, поэтому опрыскивайте регулярно — через каждые три дня. А чтобы не дать насекомым увеличивать свои колонии — следите за растениями все лето.

Советы

❖ Регулярно осматривайте растения. Даже неделя недосмотра — это уже много. Обязательно обращайтесь внимание на нижнюю часть листа. Если есть проблеск паутинки — это знак, даже если еще нет желтых пятен.

❖ Проводите профилактику: например, можно опрыскивать листья обычной сывороткой — получается пленочка, которая не даст залетевшему клещу проколоть лист.

❖ Создавайте в теплице повышенную влажность: часто поливайте, опрыскивайте. Для клещей это будет неприятная атмосфера, ведь они любят, когда жарко и сухо.

Лекарство от фитофторы

По личному опыту заметила: если не бороться с появившимся грибком в течение сезона, на следующий год тепличные помидоры обязательно заболеют фитофторозом, ведь его споры сохраняются в грунте и зимуют. Поэтому если выявила признаки фитофторы в теплице, сразу начинаю действовать.

Первая едва заметная примета — небольшие темные пятна на нижних сторонах листьев. Потом они разрастаются и приобретают бурый оттенок, листья начинают засыхать и опадать. Следующая стадия — черные пятна на стеблях. И в конце концов фитофтора добирается до плодов, которые заражаются через плодоножку: даже здоровые на вид помидорки, растущие на черной плодоножке, при хранении могут покрываться бурными пятнами. Обычно фитофтора проявляется ближе к августу, но периодически осматриваю кусты томатов уже в июле (особенно, если лето дождливое). При первых симптомах начинаю опрыскивать растения два раза в неделю. Обработку заканчиваю обычно за три недели до сбора урожая. Ни в коем случае не опрыскиваю в солнечную погоду, так как попадание капель раствора на зеленые части растений спровоцирует ожоги.

Народные рецепты

Чесночный. 200 г измельченного чеснока замачиваю в 10-литровом ведре воды на сутки, процеживаю и переливаю в опрыскиватель. Для повышения эффективности можно добавить чуть-чуть марганцовки. А чтобы раствор лучше «садился» на растения — натертое хозяйственное мыло.

Солевой и йодный растворы. Такой способ скорее для профилактики, а не для лечения, поэтому использую его при появлении первых признаков фитофтороза. Перед обработкой все поврежденные листья удаляю. Развожу в ведре воды 1 ст. соли или 10 мл 5%-ного йода, опрыскиваю.

Молочный. Развожу в воде нежирное молоко, кефир, сыворотку в пропорции 1 к 10. Продукты беру свежие, так как если использовать прокисший раствор, томаты могут получить кислотный ожог. Для повышения эффективности можно добавить несколько капель йода.

Из золы. Полведра золы заливаю ведром воды, хорошо перемешиваю и настаиваю 3-е суток, иногда перемешивая. Затем разбавляю водой, доводя объем до 30 л, и всыпаю натертое хозяйственное мыло.

Софья ГУСЕВА,
автор блога «Люблю свой сад», г. Аша

ПОХУДЕЙТЕ ЭТИМ ЛЕТОМ! НА 10, 20 И ДАЖЕ 30 КГ!

**БЫСТРО!
БЕЗОПАСНО!
НАТУРАЛЬНО!**



САМЫЙ ПРОВЕРЕННЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ

Не многие решатся спорить с этим утверждением, ведь суп из капусты - это старейший способ похудения, которым пользовались еще наши пра-пра-бабушки. Еще греки и римляне считали, что суп из капусты имеет неоценимую пользу для здоровья. Древние атлеты пили его перед играми, чтобы сохранить более легкую фигуру, а также как настоящий эликсир молодости.

СЛУЧАЙНОЕ ОТКРЫТИЕ

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

ВСЕМИРНОЕ ПРИЗНАНИЕ!

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

НАКОНЕЦ ДОСТУПЕН В ТАБЛЕТКАХ!

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

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

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ!

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

НЕЛЬЗЯ ХУДЕТЬ СЛИШКОМ БЫСТРО!

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

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

Ольга.

Реклама

ЗАКАЖИТЕ ШУТАБС ПО ТЕЛЕФОНУ:
8 (495) 781 42 14

ОТПРАВЬТЕ СМС С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (925) 007 30 03

Заказ по электронной почте rusbetaprotect@gmail.com www.ru.betaprotect.com

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва А/Я N121 ООО «МЕД КОМПЛЕКС»

ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!

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

МЫ ГАРАНТИРУЕМ:

1. Шутабс производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль - Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-РУ.АП02.В.01818

ЛЕТНИЙ РАСПРОДАЖА!

ФОРМА ЗАКАЗА

ДА, отправьте мне указанный курс ШУТАБС

30 таблеток Шутабс
(на 10 дней, при лишнем весе до 3 кг)
Цена - 749 руб. Код продукта - 462 14 176

60 таблеток Шутабс
(3-5 кг, Вы сэкономите 248 руб.)
Цена - 1249 руб. Код продукта - 462 14 177

90 таблеток Шутабс
(5-7 кг, Вы сэкономите 448 руб.)
Цена - 1799 руб. Код продукта - 462 14 178

120 таблеток Шутабс
(10 и более кг.)
Цена - 2000 руб. Код продукта - 462 14 179

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ!!!
240 таблеток (20 и более кг!!!)
Цена - 3990 руб. Код продукта - 462 14 180

Ф.

И.

О.

Имя:

Область:

Район:

Пород/село:

Ул.

Дом

кв.

Моб. тел.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "Лучшее решение" - 214030, г. Смоленск Краснинское шоссе, 25, ОГРН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2019 г.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



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

Таз варенье спас

Лучше всего готовить варенье в медной или латунной посуде.

Все верно. И связан этот факт с физическим свойством теплопроводности металлов. Высокая теплопроводность меди позволяет равномерно распределяться теплу по дну и стенкам посуды, значит, блюдо не будет пригорать, а станет прогреваться равномерно, что крайне важно при приготовлении соусов, конфитюров... Кстати, именно поэтому профессиональные повара выбирают медные сотейники. В отличие от меди, у нержавеющей стали низкая теплопроводность: стенки кастрюли нагреваются неравномерно, и варенье рискует подгореть или частично развариться, поэтому посуда из нержавеющей стали больше подходит для варки супов.

Латунь — сплав меди и цинка, теплопроводность у сплава намного выше, чем у нержавеющей стали, но ниже, чем у меди. Преимуществами латунной посуды по сравнению с медной является ее более высокая прочность и низкая стоимость, а варенье, приготовленное в латунном тазу, не уступит по качеству такому же лакомству из медной посуды. Поэтому настоятельно советую не выбрасывать «бабушкины» медные ковшики, даже если у них слегка непрезентабельный вид: для готовки они — самое то!



Комментирует
Елена КУЛЕШОВА,
инженер-технолог мо-
лочного предприятия,
г. Туров.

Масло масляное

Сливочное масло надо выбирать жирностью не меньше 82,5% — только оно будет на пользу. А все, что с меньшей жирностью, и не масло вовсе, а продукт сомнительного качества.

Вовсе нет, жирность настоящего сливочного масла может варьироваться от 50 до 82,5%. Вы выбираете тот вариант, который вам подходит. Вредным масло может быть лишь в том случае, если оно испорчено. Также советую внимательно читать состав: в качественном продукте не должно быть никаких добавок (если только масло не шоколадное или соленое), растительных масел, стабилизаторов, а только сливки.

Также огорчу скептиков: никаких секретных способов проверить масло в домашних условиях на натуральность не существует. Зато можно определить качество на вкус — он должен быть чистым, без посторонних привкусов, с легким оттенком пастеризации — как у молока из бутылки (ультрапастеризованного). Кстати, натуральное сливочное масло не обязательно должно хорошо намазываться на хлеб, оно может и крошиться. Его консистенция зависит от времени года (из-за особенностей молока): летом продукт более мягкий.



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

Если слишком сладко...

Порой в рецептах варенья с сахаром явный перебор. Ничего страшного не произойдет, если всыпать этой специи гораздо меньше...

В вареньях и джемах сахар выполняет роль консерванта, но, увы, значительно повышает калорийность готового продукта. Такое лакомство под запретом при сахарном диабете, нарушении углеводного обмена, с осторожностью его надо есть при заболеваниях поджелудочной железы.

Впрочем, уменьшить количество специи без ущерба для заготовки можно. И здесь важно знать некоторые тонкости.

1. В качестве дополнительного источника сахара замените часть плодов более сладкими: виноградом, инжиром, шелковицей, темной черешней... Но такое варенье храните в холодильнике, причем не очень долго.

2. Можно применить шведский способ приготовления, когда исходные продукты (в оригинальном варианте это брусника или клюква) уваривают в небольшом количестве воды, а затем добавляют сахар в гораздо меньшем количестве, чем в стандартном рецепте, и тщательно перемешивают. Такое варенье хранится долго и без холодильника.

3. Можете попробовать заменить сахар сиропом топинамбура. Получается сладкий и полезный диетический продукт, который довольно долго хранится без холодильника.

Внимание: рецепт!

Сироп из топинамбура

Клубни **топинамбура** очистите, можете снять кожицу. Измельчите с помощью мясорубки, блендера или терки, отожмите сок, нагрейте в эмалированной посуде до 50-60 град. Подержите при такой температуре 10 мин. и остудите. Повторите нагревание 5-6 раз. Перед последним нагревом влейте **лимонный сок** (на 1 кг клубней — сок одного плода), разлейте в стерилизованные баночки или бутылки, укупорьте стерилизованными крышками.



Три Спаса празднуем в этом месяце: Медовый — 14 августа, Яблочный — 19 и Ореховый — 29. А значит, дорогие, не обойдутся семейные чаепития и застолья без угощений с этими ингредиентами. Спасибо нашим хозяйкам за простые, но такие аппетитные рецепты!



Баклажаны «Ленивый вариант»

Обычно баклажаны с орехами готовят в виде рулетиков. А я знаю упрощенный, но не менее вкусный вариант.

- 2 крупных баклажана
- стручок красного сладкого перца
- 0,5 ст. грецких орехов
- 30 мл растительного масла
- 4-5 зубчиков чеснока
- пучок зелени петрушки
- соль
- черный молотый перец.

Овощи мою (перец чищу), нарезаю брусочками, пересыпаю солью, оставляю на полчаса, сливаю образовавшуюся жидкость, обжариваю на растительном масле, стараясь перемешивать аккуратно и по минимуму. В блендере измельчаю орехи, петрушку и чеснок. По вкусу добавляю соль и молотый перец, тщательно перемешиваю. Заправку перекладываю в сковороду к овощам. Хорошо перемешиваю и подаю. Вкусно и в теплом, и в холодном виде.

Ольга ЦИВАТАЯ,
г. Москва. Фото автора



Безе за 30 секунд

Взбиваю белки с сахаром в равных пропорциях до твердых пиков, добавляю немного лимонного сока, разливаю массу в силиконовые формочки до половины и готовлю в микроволновке 30 сек. при мощности печи 800 Вт. Оставляю в СВЧ еще на 1 мин.

Юлия СОКОЛОВА,
г. Уральск

Яблоки в пивном кляре

Этот десерт с хрустящей корочкой и мягкой яблочной начинкой подаю к мороженому — ну очень вкусно!

- 4 сладких яблока
- 125 г муки
- 120 мл светлого пива
- яйцо
- 1 стл. растительного масла
- 2 стл. сока лимона
- 2 стл. сахара
- пакетик ванильного сахара
- щепотка соли
- сахарная пудра
- мед.

Яблоки чищу от кожуры и сердцевин. Нарезаю колечками и поливаю соком лимона, чтобы не потемнели. Смешиваю муку, соль и пиво. Добавляю яйцо и растительное масло, всыпаю обычный и ванильный сахар. Оставляю на 30 мин., затем обмакиваю в кляр кусочки яблок и обжариваю в разогретом масле с обеих сторон до золотистого цвета. Выкладываю на бумажные салфетки, чтобы стек лишний жир. Подаю, полив медом и посыпав сахарной пудрой.



Любовь МИЛЛЕР,
Германия. Фото автора

Подписка-2020



Журнал для тех, кто любит работать с тестом и угощать родных выпечкой, приготовленной своими руками. В каждом номере для вас:

- рецепты сладких и несладких пирогов и пирожков, хлеба, пиццы, кексов, тортов, печенья и пирожных;
- советы и комментарии шеф-поваров и кондитеров;
- тонкости выбора продуктов и кухонной техники;
- мастер-классы и секреты приготовления различных видов теста;
- душевные истории из жизни читателей.

Подписные индексы: **70963** «Пресса России», **П7189** «Почта России». До 31 августа вы можете выписать издание на 1-е полугодие 2020 года по старым ценам!

Эконом-медовик

Торт получается очень нежным, рассыпчатым, с карамельно-медовыми вкусами и ароматом. При этом для выпечки не нужно ни одного яйца.

- 0,5 ст. сахара
- 0,5 ст. растительного масла
- 3 стл. меда
- вода
- 2 чл. разрыхлителя теста
- 1,5-2 ст. муки
- грецкие орехи
- изюм
- ванильный сахар
- щепотка соли.

Сахар всыпаю на сковороду и нагреваю на небольшом огне, чтобы расплавился. Понемногу вливаю 1 ст. теплой воды, даю карамели раствориться, перемешиваю и слегка остужаю. Соединяю масло, ванильный сахар, мед и соль. Вливаю теплую карамельную воду, перемешиваю, всыпаю 1 ст. про-



сеянной муки с разрыхлителем. Досыпаю еще немного муки, чтобы получилось тесто, как густая сметана. Добавляю смесь изюма и орехов. Перекладываю тесто в смазанную маслом форму, разравниваю и выпекаю в разогретой до 180 град. духовке 40-45 мин.

Остывший корж нарезаю вдоль, смазываю кремом (у меня — взбитые сливки с сахаром). Но и без крема выпечка получается нежной и вкусной.

Олеся БЕРЛЕЗОВА,
г. Никополь. Фото автора

Зимняя цветнушка

Частенько наше лето в Сибири заканчивается внезапно, поэтому доращиваю цветную капусту в... подвале. Опускаю пару ящиков с огородной землей, капусту за 2 дня до пересадки хорошенько поливаю, а потом выкапываю с большим комом земли, ставлю в ящики и присыпаю слоем земли до самых листьев. Храню при 0-4 град., влажности 90-95% и хорошей вентиляции. Если все условия соблюдать, можно так хранить капустку всю зиму.

Ирина САМСОНОВА,
г. Томск

Техника в помощь



Сливки-черносливки

Слива получается ароматой и нежной — отличная альтернатива конфетам.

2 кг сочных **слив** темных сортов, (лучше слегка недозрелых или идеально спелых, но ни в коем случае не перезревших) мою в холодной воде. Разрезаю пополам, удаляю косточки и нарезаю ровными дольками. Выкладываю в чашу сушилки в один слой, сушу в режиме «Фрукты» или включив средний режим 5-6 часов. Чтобы плоды не пересохли и не пригорели, аппарат на максимальную мощность не включаю! Готовая слива должна легко гнуться, но не ломаться. Храню в сухой стеклянной или пластиковой посуде с крышкой.

Анна ШАРАФУТДИНОВА,
г. Ростов-на-Дону

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, очень нужны ваши советы, как сохранить выращенный урожай! Столько трудов тратим на дачных сотках — и будет обидно, если собранные овощи и фрукты не долежат до весны. Поделитесь своим опытом — он пригодится и нам, Сватам, и другим читателям.

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



«Солнечная энергия»

Люблю добавлять персики, абрикосы и нектарины в каши и коктейли, поэтому стараюсь в сезон запастись фруктами на зиму. Считаю, самый быстрый и приятный вариант заготовки, особенно в жару, — это заморозка. Персики можно заморозить и целыми с косточками, и дольками, и вовсе измельчить в пюре, разложить в формочки для льда.

Выбираю только спелые, упругие, сочные **персики** и **нектарины**. Мою с содой, выкладываю на сухое полотенце, аккуратно вытираю, разрезаю пополам и удаляю косточки (можно нарезать кусочками). На 1 кг плодов смешиваю 200 мл чистой **воды** и 1 ст.л. **лимонного сока**, окунаю половинки (дольки) в жидкость на 10 сек. и выкладываю на полотенце, чтобы просохли. Раскладываю отдельно друг от друга на небольшом расстоянии и — в морозилку. Когда

персики заморозятся и станут твердыми, достаю и очень быстро пересыпаю в пакеты для замораживания, плотно закрываю и кладу опять в морозилку.

Мой совет

Если хотите заморозить персики целиком, оберните каждый вымытый и просушенный плод в чистый лист бумаги. После разморозки при комнатной температуре фрукты выглядят свежими, но, возможно, станут чуть мягче.

Людмила БРИЛЛИАНТ,
г. Ставрополь. Фото автора

Грибной порошок

Для такой приправы подойдут любые лесные грибы, но лучше всего подосиновики, белые, подберезовики. Особенно хорош порошок для приготовления супов, соусов и подлив.

Грибы перед сушкой не мою. С каждого счищаю мусор, срезаю подпорченные части и верхний слой с ножек (на них больше всего лесного мусора). Затем сушу: для ускорения процесса можно возле плиты, в духовке с открытой дверцей при самом минимальном нагреве или в электросушилке. Время от времени переворачиваю. Небольшими порциями закладываю сухие грибочки в кофемолку и перемалываю их в порошок. Пересыпаю в чистые сухие банки, плотно закрываю и храню в сухом месте.



Алевтина ОЛЕЙНИК, с/мт. Новый Калинов
Львовской обл. Фото автора

Заметил, что сухой порошок делает вкус и аромат блюда даже ярче, чем просто сушеные грибы. А еще добавляю к порошку пару горошин душистого перца, соль и тертый мускатный орех по вкусу, перемалываю в кофемолке, ступке или блендере — вот и готовая грибная соль.



«ЦЕЛИТОН» ВОЗВРАЩАЕТ ЗДОРОВЬЕ

С годами здоровье убывает. Болит то одно, то другое. Мучают головные боли, скачет давление, ноет поясница, не гнутся колени, беспокоят суставы. Мы ходим по врачам, больницам и поликлиникам. Диагнозы копяются, болезни нарастают как снежный ком. Каждый день надо пить кучу таблеток, а цены в аптеках кусаются.

Жизнь течет стремительно. Дни часто проходят в суете и спешке, надо так много успеть. Работа, дача, дети, внуки, родные и близкие ждут нашей отдачи, внимания, любви. Тут здоровье нужно отменное. Увы, в круговороте дел и событий люди нередко забывают о себе. Годы идут, здоровье уходит. И вот вместо энергии и жизнелюбия Вы источаете уныние и печаль. С Вашими многочисленными болячками Вы боитесь превратиться в обузу для окружающих. Не опускайте руки, не ставьте крест на своем здоровье! К счастью, медицина идет вперед семимильными шагами. Поверьте, выход из такой ситуации есть. Решить проблемы со здоровьем не так сложно, как кажется. Нужно реабилитировать весь организм, заставить кровь бежать по венам быстрее. Ведь наша кровь – это носитель жизни.

МАГНИТНОЕ ПОЛЕ СОХРАНИТ ЗДОРОВЬЕ

«Целитон» – одна из последних разработок российских ученых, которые сумели соединить в небольшом аппарате лучшие традиции западной и восточной медицины. Этот уникальный аппликатор может избавить от десятков болезней. Это действительно так. Дело в том, что аппарат помогает мобилизовать организму все свои силы. Например, у Вас болит колено. Вы знаете, что проблема в суставах. «Целитон» Вы будете прикладывать к болезненному участку, но благодаря своей специфике аппарат заставит работать весь организм. Секрет прост: медикам удалось найти эффективное сочетание магнитной стимуляции и физиотерапии с акупунктурой (или иглоукальванием – это направление в китайской медицине, когда на организм воздействуют через определенные точки).

Все мы знаем, что с помощью иглоукальвания на Востоке могут излечить практически любую болезнь. Также известно, что воздействие магнитного поля улучшает микроциркуляцию крови, а нормальное кровообращение – залог долголетия и здоровья всех органов. Именно нарушение кровообращения зачастую приводит к многочисленным серьезным заболеваниям.



ВНИМАНИЕ! ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!

«Достоинство старость – это прежде всего возможность пользоваться всем тем, что способна дать современная медицина. Ведь с возрастом организм требует к себе еще больше внимания. К сожалению, в нашей стране здоровье не всем по карману, особенно нашим пенсионерам. Мы не смогли стоять в стороне от этой проблемы и попытались позаботиться о вашем самочувствии. Магнитоиндуцирующий аппликатор «Целитон» – отличный помощник для вашего здоровья за сравнительно небольшие деньги. Но даже эта сумма может быть существенной. А на фоне постоянно растущих цен каждый рубль на счету. Мы пошли на осознанный риск и отказались от повышения стоимости на аппликаторы. Рынок диктует свои условия, и долго удерживать рост цены невозможно. Сейчас мы можем лишь гарантировать, что она останется прежней до 15 сентября 2019 года. Успейте приобрести «Целитон» по старой цене, пока не поздно! Крепкого вам здоровья!»
Зам. директора компании «PROДвижение» Пимонов Александр Юрьевич



СОЦИАЛЬНАЯ
АКЦИЯ
ОГРАНИЧЕННАЯ
ПАРТИЯ «ЦЕЛИТОН»
по льготной
цене 870 рублей.

И наоборот, если его восстановить, то заболевание можно избежать, вылечить от имеющихся недугов и улучшить состояние организма в целом. Недаром о людях, которые пьют здоровьем, говорят, что у них «кровь кипит».

Мы понимаем, что без крови организм не может жить. Чем лучше кровь «бежит» по венам, тем лучше функционируют организм и все органы, тем больше тело способно противостоять самым разным заболеваниям. Именно поэтому «Целитон» подходит тем, у кого больное сердце, сахарный диабет, язва желудка. Аппарат помогает при нервных расстройствах, бессоннице, ушибах, зубной боли, насморке. Список болезней, в борьбе с которыми «Целитон» доказал свою эффективность, весьма внушителен. Это заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря и половой системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы, кожных покровов, челюстно-лицевой области, эндокринной системы и т. д. Это действительно так. Ведь все эти системы снабжаются кровью, и чем лучше и быстрее она «двигается», тем лучше работает организм.

КАПСУЛА, КОТОРАЯ ВЕРНЕТ ВАС К ЖИЗНИ

Аппликатор – это небольшая капсула на эластичном резиновом шнурке. Прибор снабжен понятной и подробной инструкцией. Вы без труда поймете, что, как и когда нужно делать. Для использования аппарата не нужна посторонняя помощь. Лечиться можно дома и на работе. Чтобы искоренить недуг, достаточно прикладывать капсулу к тем или иным точкам либо к больному месту на определенное

количество времени. «Целитон» можно носить на шее. А еще это прекрасный массажер.

ШАГАЕМ В БУДУЩЕЕ БЕЗ БОЛИ

Прибор прошел ряд клинических испытаний и показал отличные результаты. В одном из них участвовали 26 человек разного возраста с болезнями суставов. Всего после 10 дней лечения (час в день, при воздействии аппаратом лишь на одну точку) у всех без исключения пациентов-доктора отметили улучшения. Суставы стали более подвижными, боль уменьшилась.

Если Вы устали бороться с болезнями и недомоганиями в одиночку, приобретите надежного помощника для своего организма. Стоимость «Целитона» невелика, а пользы он принесет во сто крат больше. Помните, что Вы достойны лучшего, поверьте в это.

Подарите себе здоровье и долголетие.

ОТЗЫВЫ

Как хорошо, что современная наука не стоит на месте! Когда за небольшие деньги можно купить себе личного лекаря в виде такого симпатичного приборчика. «Целитон» помогает мне при головной боли и бессоннице. С ним я чувствую себя великолепно в течение всего дня. А еще с помощью «Целитона» я уменьшила дозы лекарственных препаратов. На семейном бюджете это заметно сказалось. Огромное спасибо создателям «Целитона», вы просто молодцы!

Нина Григорьевна К., 62 года, г. Иркутск

Я капитан в отставке, отдал служению Родине лучшие годы своей жизни. Ни о чем не жалею, кроме того, что в молодости слишком легкомысленно отнесился к здоровью. Спустя годы это мне аукнулось – болело все: сердце, сосуды, суставы, позвоночник. Как назло, на ряд лекарств обнаружилась аллергия... Когда однополчанин подарил мне «Целитон», я сначала не поверил, что после курса лечения смогу чувствовать себя лет на 15 моложе! Но все было именно так! Более того, ушли прочь изматывающие боли. Уверен, что «Целитон» должен быть в домашней аптечке каждой семьи!

Николай Семенович В., 72 года, г. Тула

Заказывайте «ЦЕЛИТОН»

по БЕСПЛАТНОЙ федеральной линии

☎ 8-800-777-40-18

В письме не забудьте указать ваш номер телефона

✉ 433507, г. Димитровград,
а/я 73, заказ И-9

🌐 целитон.рф

Цена при покупке
одного аппликатора ~~2030 руб.~~
870 руб.

Цена при покупке
более двух
аппликатора ~~2030 руб.~~
770 руб.*

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306 730 205 900 051. Реклама. Рег.уд. ФСР 2012/14040. *Подробности уточняйте у оператора по телефону 8-800-777-40-18

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Внимание, выгодное предложение!

Подпишитесь на «Наша кухня. Спецвыпуск» и «Самобранку» на первое полугодие 2020 года по ценам 2019 года! Сделать это с выгодой можно до 31 августа, ведь потом ожидается повышение почтовых тарифов.

«Самобранка» «Меню диабетика»

Настоящий кулинарный путеводитель для тех, кто живет с диабетом. С изданием ваш рацион будет вкусным и разнообразным, а советы экспертов-врачей уберегут от роковых ошибок.

Выходит 14 января.
«Страна десертов»

Отправьтесь в увлекательное сладкое путешествие! Наш корреспондент, а по совместительству популярный кондитер и инстаблогер Ирина Савченко раскроет все тайны чизкейков, тортов, пирожных и конфет.

Выходит 7 апреля.
Подписной индекс — **П2382**
«Почта России».

«Наша кухня. Спецвыпуск»

«Рецепты правильного питания»

Если вы до сих пор считаете, что полезная еда — это скучно, мы докажем обратное. С нами вы не только накормите семью вкусными и здоровыми блюдами, но при желании потеряете парочку лишних килограммчиков. Все рецепты и советы подобраны в соответствии с сезонами.

Выходят 11 февраля и 21 апреля.

Подписной индекс — **П2408**
«Почта России».

Только до конца августа вы можете досрочно подписаться и на «Сваты. Заготовки» на первое полугодие 2020 года по старым ценам — это выгодно и удобно! А если вы не успели подписаться на 2-е полугодие 2019 года, можете сделать это с любого месяца на сайте **toloka24.ru** или на почте. Подписные индексы: **71234** «Пресса России», **П1214** «Почта России».



«Сваты. Заготовки» 16-й № 8 (52), 6 августа 2019 г.

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

Главный редактор САИЧУК Т.И.

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока»

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

Адрес редакции: Россия, 214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.

E-mail: ru@toloka.com

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

Подписные индексы (ежемесячные): **71234** «Пресса России», **П1214** «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель — ООО «Толока»

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

По вопросам доставки и качества изданий:

тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 24.07.2019 г. в 16.00

Тираж 94 800 экз. Заказ № 02376

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

ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:

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

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

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

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

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения,

выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии

следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый

адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия

и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер

свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При

начислении вознаграждения последний рабочий день месяца

публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

Предоставлением своих персональных данных субъект персональных

данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его

персональных данных для осуществления и выполнения функций

и обязанностей, возложенных на оператора законодательством

Российской Федерации.

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

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Издается с мая 2015 года.

Выходит один раз в месяц.

Следующий номер выйдет 3 сентября 2019 года.

Сегодня также вышли:

«Народный доктор», «Домашний», «Делаем сами», «Цветок», «Садовый и огородник», «Наша кухня», «Кухонька Михалыча», «Сваты», «Домашние цветы», «Лечитесь с нами», «Золотые рецепты наших читателей», «Психология и Я», «Живу с диабетом», «Тетя Соня», «Парад хризантем», «Плетем из бумажной лозы», «Редкие родственники сенполии».



ТО, ЧЕГО НЕТ В НАШИХ АПТЕКАХ, УЖЕ ПОПУЛЯРНО ВО ВСЕМ МИРЕ!

Если вы совершенно здоровы — можете не читать. Только вот остались ли на Земле здоровые люди при нашей-то экологии?! Даже в Антарктиде в яйцах пингвинов обнаружили следы вещества, которым обрабатывают поля от насекомых! А уж чем мы дышим, что пьем и едим?! Это же одна отравка!

Так вот, если у вас есть проблемы со здоровьем, существует одно очень интересное современное средство с огромным содержанием витаминов, минералов, необходимых для:

- активного долголетия;
- вывода токсинов и очистки печени;
- нормализации обмена веществ и похудения;
- восстановления волос, укрепления костей, зубов и ногтей;
- очищения крови и насыщения ее кислородом (снижение давления, борьба с варикозом, устранение головных болей, улучшение памяти);
- повышения иммунитета (от простуд и слабости);
- использования при запорах и колите;
- рассасывания опухолей и жировиков;
- замедления роста катаракты;

Впечатляющий перечень. Неужели оно от всех болезней и при этом натуральное? Вы удивитесь, но это ростки пшеницы. Современные технологии превратили их в суперполезный и незаменимый продукт.

О ростках слышали все, но почему-то не все их употребляют. А зря! На Западе сок ростков пшеницы суперпопулярен! В одной только Австралии ежедневно употребляется 1,5 миллиона порций! Там дорогая медицина, вот и берегут здоровье! А мы всё тратимся на таблетки, лечим болезнь, а потом – последствия лечения... Сплошная радость для аптек! Неужели вам не надоело работать на лекарства?! Ростки пшеницы – это 100% натуральный, богатый витаминами и минералами продукт без последствий для организма! В чём же их сила?

СЕКРЕТ РОСТКОВ ПШЕНИЦЫ

В ростках пшеницы содержится до 70% хлорофилла – мощного природного энергетика и антиоксиданта. Хлорофилл отличается от гемоглобина только одним атомом! Поэтому он легко восстанавливает кровь. Это очень важно для людей с ослабленным здоровьем. Особенно для онкобольных. Ведь они могут умереть не от опухоли, а от анемии и интоксикации после химиотерапии. Восстановление крови позволяет собраться с силами и победить болезнь. Ростки пшеницы содержат ауксины – гормоны, усиливающие клеточное дыхание. Это угнетает онкологические клетки и подавляет развитие анаэробных инфекций (трофические язвы, гангрена). Также хлорофилл и ауксины усиливают действие друг друга!

ВИТАМИННОЕ БОГАТСТВО

Ростки пшеницы содержат 90 из 102 витамина и минерала, существующих в природе!

Это целое множество витаминов, включая А, В1, В2, В5, В6, В9, В17, С, D, Е, РР, а также кальций, магний, калий, фосфор, железо, натрий, медь, цинк, марганец, селен, йод, сера и пр.

Витамины А, Е и D обеспечивает хорошее зрение, здоровую кожу и прекрасные волосы. Витамин Е – мощнейший антиоксидант, предохраняющий клетки от старения и рака. Витамин С помогает укрепить иммунную и сердечно-сосудистую системы, предотвратить развитие мочекаменной болезни. В соке ростков пшеницы его в 7 раз больше, чем в цитрусах!

Витамины группы В стабилизируют уровень сахара, участвуют в работе клеток, пищеварительной, иммунной и нервной систем. Именно витамин В6 предохраняет организм от стрессов и переживаний. Поэтому очень важно потреблять его в нужном объеме.

В17 (лаэтрил, амигдалин) называют «убийцей рака». Уничтожая раковые, он оставляет здоровые клетки целыми. Также В17 уменьшает боли в суставах и нормализует давление.

А еще в ростках пшеницы содержится 17 аминокислот (основной «строительный материал» для организма) и 200 ферментов, необходимых для нормального обмена веществ. От них зависит восстановление ткани, обновление крови, кожи, костей и правильное усваивание всех полученных витаминов и минералов.

Состав ростков пшеницы впечатляет! Поливитамин, противораковые витамины с минералами и энергетиком, аминокислоты и ферменты – все в усваиваемом природном виде!

«НЕТ» ОКИСЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА!

Все знают, как важен для организма кислотно-щелочной баланс (рН). А вы в курсе, что уровни рН крови человека и сока ростков пшеницы СОВПАДАЮТ! Это значит, что клетки начинают ощелачиваться через кровь, перестает вымываться кальций и усиливается вывод токсинов из организма. Обмен веществ ускоряется, что приводит к омоложению организма и даже стройной фигуре! При этом ростки пшеницы – не лекарства и не пищевые добавки, а натуральный продукт без противопоказаний!

В КАКОМ ВИДЕ ЛУЧШЕ УПОТРЕБЛЯТЬ РОСТКИ?

Самый лучший вариант – свежесжатый сок. Он насыщен, приемлем на вкус и с умеренным содержанием клетчатки (особенно важно для людей со слабым желудком). Но вот беда! Без дорогой шнековой соковыжималки до 50% сока остается в жмыхе. Храниться сок недолго, быстро окисляется и теряет свои свойства. Что-

бы был эффект, нужно пить сразу. Так как же быть? Производители прессованного сока ростков пшеницы решили эту проблему. Прессованный сок ростков пшеницы – 100% натуральный продукт, который производится на современном российском предприятии. Он хранится 12 месяцев! Его легко принимать и удобно носить с собой! Ростки выращиваются в идеальных климатических условиях, без химии и добавок. Срезаются и мгновенно перерабатываются в сок, который не успевает окислиться. Вакуумная сушка удаляет лишнюю влагу, как при производстве пищи для космонавтов. Сок прессуется в удобную для приема форму. Технология и сам продукт прошли аттестацию в Московском институте питания, были отмечены на 11-й международной выставке «Здоровый образ жизни-2017» и 5-м международном ЭкоБиоСалоне на «Продэкспо» в 2018 году.

ГЛАВНЫЙ ВОПРОС

Стандартный курс оздоровления рассчитан на месяц. Это 2 упаковки по 60 таблеток прессованного сока ростков пшеницы. Это стоит всего 2 600 рублей! Вполне доступная цена для качественного оздоровления всего организма. Удобная таблетированная форма – единственное сходство с аптечными «кружляшками». Прессованный сок ростков пшеницы – это 100% натуральный продукт без противопоказаний! Без дисбактериоза и проблем с печенью и желудком!

Вы хотите чувствовать себя здоровыми, выпавшимися, бодрыми и полными сил?! Не откладываете здоровье на потом, когда можно уже сейчас наслаждаться жизнью! Всё в ваших руках!



ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПРЕССОВАННЫЙ СОК РОСТКОВ ПШЕНИЦЫ

по БЕСПЛАТНОЙ федеральной линии

8-800-777-40-18

(Если линия занята, пожалуйста, перезвоните)

Консультация специалиста БЕСПЛАТНО

(В письме не забудьте указать ваш номер телефона)

433507 г. Димитровград, а/я 73, заказ И-10

Стоимость 30-дневного оздоровительного курса 2 600 руб.

Звоните прямо сейчас!

При покупке курса вы получите 2 600 бонусных рублей на следующие покупки. 1 бонус = 1 рубль.*

LEOMAX**АКЦИЯ****«Счастливым шансом»****100 000 рублей уже ищут своих владельцев!****Оформи заказ по телефону:****8 (800) 500-2302 и ВЫИГРАЙ!**

Реклама

Еще выгоднее
с Картой Клуба
LEOMAX***Самоподсекающая удочка
«Король рыбалки» +
безынерционная катушка
В ПОДАРОК!**

- Не нужно ждать момента поклевки.
- Удочка сама подсекает рыбу.
- Длина удочки: 200 см (в разложенном виде) и 60 см (в сложенном).
- Материал: стеклопластик (удилище), пластик (ручка, катушка), сталь (механизм подсечки, держатель), металлокерамика (кольца).

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

Механизм подсечки

17697 ~~1990~~ р.**Флэш-роллеры «Голливуд»
+ Складной рюкзак В ПОДАРОК!**

- Подходят под любой размер обуви.
- Ярко светятся за счет светодиодов, которые заряжаются во время движения.
- В них можно кататься, ходить и даже бегать.

**ПОДАРОК!**Вес: 555 г.
Ширина: 6-10 см,
Ø колес: 70 мм.17733-01 ~~990~~ р.Материал колес: ПВХ
(по 3 светодиода внутри).
Грузоподъемность: до 60 кг.**Изолирующая лента «Супер фикс»**

- Заклеит, уплотнит и отремонтирует практически всё.
- Можно использовать даже под водой.
- Прочно контактирует с поверхностями из ПВХ, акрила, стали, меди, алюминия, дерева, керамики, стекла и с многими другими материалами.

Материал:
клей, поливинилхлорид.
Размер: 20 см (ширина),
150 см (длина).16466 ~~990~~ р.**Отпугиватель насекомых
и грызунов «Защитник»**

- Безопасен для людей и животных.
- Экономичное энергопотребление.
- Зона эффективного влияния: до 200 кв. м.
- Работает от сети 230 В.
- Материал: пластик.
- Размер: 11x7,5x6,5 см.

10034-01 1 шт. ~~1490~~ 790 р.10035-01 2 шт. ~~2790~~ 1490 р.**Платье
«Жизель»**

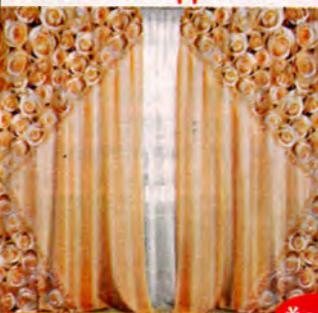
- Приятный для тела материал не ограничивает свободу движений.
- Свободный крой платья легко скроет все недостатки.
- Произведено в России.

Материал:
60% вискоза,
35% ПЭ, 5% эластан.
Размер: 50, 52, 54,
56, 58, 60, 62, 64.
Длина по спинке
для 50 р: 115 см.89373 ~~2990~~ р.
Цена с картой ~~2790~~ р.***Умные очки
«Анти-блик»**

- Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении автотранспорта.
- Убирают блики на воде во время рыбалки.
- Защищают глаза во время работы с опасными инструментами.
- Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями.

Материал
оправы и линз: ПВХ.
В комплекте:
очки, чехол,
салфетка для ухода.
Длина дужек: 13 см.
Размер очков:
15x5x5 см
(в сложенном виде).18502-01 ~~990~~ р.**«Браслет здоровья»**

- Функции браслета: измерение давления и пульса; измерение расстояния; шагомер; расчет потраченных калорий.
- Не требует подключения к мобильным приложениям и к Интернету.
- Размер: 18 мм (ширина), 24 см (окружность). Материал корпуса: гипоаллергенные пластик и силикон.
- Зарядка от USB порта. Встроенный аккумулятор полностью заряжается за 1-2 часа. Полной зарядки хватает примерно на 7 дней.

44663 ~~1999~~ р.**Комплект штор «Искушение»
+ Тюль В ПОДАРОК!**Материал:
габардин
(шторы),
вуаль (тюль).
Тип крепления:
шторная лента.
Размеры:
шторы (2 шт.)
— 150x270 см,
тюль
(в ассортименте)
— 270x270 см.
Цвет: «Персик».18196-02 ~~2990~~ р.**Ниспадающий
платок
«Светлый праздник»,
2 шт.**

- Благодаря особому крою не спадает при поклонах.
- Белый, украшенный кружевом платок идеален для посещения храма.

Размер: 129x100 см.
Материал:
вуальная
ткань,
кружево.

2 шт.

88427 ~~999~~ р.**Обеденный сервиз на 6 персон
«Русские традиции», 19 предметов**

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

Материал:
стекло.В комплекте:
6 плоских тарелок Ø23 см,
6 плоских тарелок Ø18 см,
6 суповых тарелок Ø18 см,
1 сервировочная
тарелка Ø22 см.22287-01 ~~3990~~ р.**Набор «Чайный гриб»**

- Поможет оздоровить организм и поддержать его защитные свойства.
- В комплекте — стеклянная банка (3 л) с дозатором, «Чайный гриб» в индивидуальной упаковке, инструкция.

44338 ~~990~~ р.**Электрический измельчитель
«Молния»**

- Простое управление одним нажатием.
- 3 в 1: заменит blender, миксер и мясорубку.
- Материал: пластик, нержавеющая сталь.
- Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт.

Объем
чаш: ~~22634~~ 1999 ~~1599~~ р.
1,8 л.**Коптильня «Ароматный дымок»**

- Подходит для горячего копчения.
- Можно готовить дома и на природе.
- Экспресс-копчение за 20 минут.
- Для рыбы, мяса, птицы.

Материал: сталь. В комплекте:
корпус, лоток для сбора жира,
крышка, 2 вешалки, 4 крючка,
инструкция. Объем: 18 л.
Ø26 см, высота 43 см.12253 ~~2990~~ р.**Чехлы для мебели «Новая жизнь»**

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

Материал:
100% ПЭ.Коричневый Бежевый
Кофе с молоком БордоКомплект на диван и
2 кресла - 5 цветов.16084 ~~5990~~ 4990 р.**ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!**

Срок проведения акции с 6 августа по 4 декабря 2019 г. Максимальное количество денежных призов – 25 по 4000 руб. Получение призов до 31.03.2020 г. переводом через «Почту России». Организатор акции: ООО «Товары Почтой». ОГРН: 1187746282789, 105318, г. Москва, ул. Ибрагимова, дом 31, корпус 47, офис 609, этаж 6. E-mail: catalog@leomax.ru

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