

Сваты

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Толка

№ 4 (24), апрель 2017 г.

**ВНИМАНИЕ!
КОНКУРС**

стр.3

ХИТ СЕЗОНА:
разносолы
из первой
зелени

НОВИНКА:
арахисовое масло

НЕОЖИДАННО:
кексы в банке

ЭКСКЛЮЗИВ:
яблочный смалец

БЕЗ УКСУСА:
щавель на зиму

Подпишитесь!

Оформите подписку
на любимое издание,
чтобы сэкономить
и не пропустить номер!

Наши подписные индексы:

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»

71234 «Пресса России»

П1214 «Подписные издания»

Официальный каталог ФГУП «Почта России»

ISSN 2411-0787



17004>



9 772411 078008

Рыба впрок на любой вкус

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

Здравствуйте, дорогие!

На днях зашла к нам соседка, а Марго с Любашей как раз на кухне возились: собранную зелень мыли и обсушивали. Соседка не смогла скрыть удивления, дескать, когда это вы, хозяйюшки, успели столько зеленушки вырастить, в моем-то огороде только первые росточки проклюнулись. Но надо знать наших сватьяшек: они дамы хозяйственные, экономные и сметливые, а потому исключительно на огородные дары не рассчитывают, особенно сейчас, когда растения на грядках только набирают силу. Вот и поведали соседке, что пока та сериалы смотрела да с подругами по телефону болтала, они прогулялись в ближайший лесок да на луг за черемшой, сосновыми побегами, молодой крапивой, листьями одуванчика и прочим «подножным кормом». «Так неужели вы все это есть будете, мужей, детей и внучат кормить? Ой, станут ли они такое даже пробовать?» Сватьяшки наши только заулыбались: «Еще как станут — уже не первый год едят и нахваливают. Мы и тебя, дорогая, угостим зелеными щами да хвойным вареньем». Надо ли говорить, что уже на следующий день соседка организовала настоящую семейную экспедицию за дарами природы, а за ней и другие хозяйюшки потянулись. А мы только и рады — на здоровье! Природных богатств всем хватит, главное — бережно с ними обращаться. Мы и вас, дорогие наши читатели, призываем не упустить время, когда вокруг все растения наливаются силой и концентрируют в себе максимум пользы. А как грамотно поступить со всем этим богатством, в каждом номере издания подсказываем мы и наши авторы. Подписывайтесь на «Сваты. Заготовки» на II полугодие 2017 г. и принимайте участие в подписной акции (см. стр. 19).



Чета Шевченко:

Любовь Сергеевна (можно — Любаша) и Михал Михалыч



И их сваты Богатыревы:

Маргарита Петровна (Марго) и Анатолий Степаныч.



В салаты и гарниры по совету соседки попробовала добавлять вместо вареной печеную свеклу. И не прогадала! Она получается не такой водянистой, как вареная, и вкус более насыщенный. Да и витаминов однозначно больше.

Ягодное чудо

Для внучат из жимолости готовлю полезное лакомство. Литровую баночку промытых и высушенных ягод заливаю банкой сгущенки, аккуратно перемешиваю, разливаю в контейнеры и замораживаю. Сочетание чуть кисловатой жимолости и сладкой сгущенки вкуснее любого мороженого!



Когда добавляю сырую черемшу в весенние салаты, обязательно заправляю их растительным маслом или сметаной. Черемша — зелень ядреная, а жирная добавка предотвратит раздражение желудка.



Лук — в бутылку!

В прошлом году опробовала оригинальный способ хранения зеленого лука. Перо мою, высушиваю (это обязательно!), нарезаю и насыпаю в пластиковую бутылку. Закрываю заворачивающейся крышкой и кладу в морозильник. А при необходимости отсыпаю ровно столько лучка, сколько нужно в то или иное блюдо.

Если отправляюсь на рыбалку, то приходится думать, как довести до дома улов свежим. Делаю так: посыпаю рыбку крупной солью и заворачиваю в ткань, смоченную в сладком 9%-ном уксусе (на 0,5 мл уксуса беру 2 ч.л. сахара). Так можно сохранить рыбу около 2 дней.



Урожай без потерь!

Уже несколько лет у нас плодоносит куст жимолости — растения раннего да полезного. Один у него недостаток: ягоды созревают неравномерно и падают на землю. Поэтому перед сбором урожая расстилаю под кустом пленку или ткань, а затем собираю с нее упавшие плоды.



Когда копчу сало, обязательно слежу, чтобы на угли не капал жир — от этого готовый продукт получится не самого лучшего вкуса. Если такое происходит, сразу же уменьшаю огонь, убрав часть углей либо засыпав очаг опилками.

Хороша крапива!

Из молодой крапивы готовлю любимый соус. Варю ее в небольшом количестве воды до мягкости, протираю с отваром через сито. Лук измельчаю и жарю на растительном масле, добавляю чуть муки и держу на огне, пока не станет кремового цвета. Остужаю,вливаю немного кипяченой воды, кладу крапиву и сметану, перемешиваю и довожу до кипения.



ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

«Моя лучшая заготовка»

Дорогие наши! В этом году готовиться к горячему сезону консервирования мы решили заранее, чтобы даже самые занятые из вас успели нам написать и принять в нем участие. Как и раньше, не будем усложнять условия состязания и дадим возможность заявить о себе всем-всем хозяйшкам.

Задача №1. Выбрать пару-тройку самых лучших и любимых в вашей семье рецептов заготовок — от солений и маринадов до мясных и рыбных деликатесов, вин и целебных настоек. Конечно же, отдавайте предпочтение угощениям «с изюминкой», которые ни разу вас не подводили.

Задача №2. Сделать мини-фотосессию с вашими кулинарными шедеврами. Попросите родственников или соседей сфотографировать вас с заветными баночками либо сами снимите кого-то из родных, причем сделать это можно во время застолья — и для вас память, и для нашего издания подходящий снимок.

Задача №3. Перепишите или напечатайте заветные рецепты, сопроводив их небольшим рассказом-визиткой: почему вам по душе именно эти заготовки, откуда узнали рецепт, может, у вас с ним связаны какие-то особые воспоминания?

Задача №4. Вышлите рецепты с раскладами, фото, а также свои персональные данные (см. стр. 31) на наш адрес — почтовый или электронный.

А дальше — дело за нами. Мы оперативно опубликуем рецепты заготовок, соответствующие сезону (вот почему уже сейчас можете высылать нам способы заготовки клубники или огурчиков — издания-то мы готовим за несколько месяцев до выхода!), а по итогам конкурса наградим победителей.

Ждем письма до 1 ноября, а итоги подведем в № 12 и с удовольствием наградим победителей:

**за I место — 1500 руб.,
за II — 1000 руб., за III — 600 руб.**

Подарки будут отправлены до 31 января 2018 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 «Толоска» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишовой, д. 4а, ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445219). Тел. для справок: (4812) 64-75-45.



Просто

«Хоть в борщ, хоть на закуску»

На 0,7-литровую банку:

• 1 кг свеклы • по 1,5 ч.л. 9%-ного уксуса, соли и сахара • 0,5 л воды.

Свеклу мою, чищу, натираю на крупной терке, выкладываю в стерилизованную банку. Смешиваю воду, соль, сахар, уксус, довожу до кипения и кипящим маринадом заливаю свеклу. Стерилизую 20 мин. Закатываю. Храню в темном месте.

Раиса ЛИПОТЕНКО, г. Могилев.
Фото Ирины САВОСИНОЙ



«Аромат корицы»

По этому рецепту получается вкусное варенье. Отличие от джема в том, что кусочки ревеня не разварены, а равномерно распределены в густом прозрачном сиропе.

• 1 кг черешков ревеня • 1,5 кг сахара
• 1 ч.л. молотой корицы.

Ревень очищаю и нарезаю кусочками по 1 см. Складываю в кастрюлю, засыпаю сахаром, накрываю крышкой и оставляю на 5-6 часов, чтобы пустил сок. Затем кипячу 1 мин., снимаю с огня и полностью остужаю, действия повторяю. В третий раз довожу до кипения, всыпаю корицу, кипячу 1 мин. и разливаю в стерилизованные банки. Закатываю стерилизованными крышками, укутываю, не переворачивая, до остывания.



Мой совет

Вместо корицы можно добавить измельченные цедру citrusовых, кардамон или мускатный орех.

Антонина БЕЗРЯДИНА, г. Новокузнецк. Фото автора



«Весна в банке»

Ревень — самый первый продукт, с которого начинается мой сезон заготовок. Предлагаю вариант изумительно вкусной сладости с апельсиновым ароматом и оливково-янтарным цветом. Хороша как с чаем, так и в начинку для пирогов.

• 1 кг черешков ревеня • 2 апельсина
• 1,5 кг сахара • 100 мл воды.

Ревень хорошо промываю, очищаю от грубой пленки и нарезаю кусочками по 1 см. Апельсины очищаю, мякоть нарезаю, удалив косточки, измельчаю блендером. Массу выкладываю в кастрюлю, добавляю ревень и воду, варю около 10 мин., постоянно помешивая. Всыпаю сахар, довожу до кипения, помешивая, и варю на среднем огне примерно 15 мин. (пену не снимаю). Выкладываю джем в стерилизованные банки и закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания.

Свекла «Восторг»

Вареную свеклу очищаю, нарезаю брусочками и раскладываю в стерилизованные банки. Заливаю кипятком и оставляю на 5-10 мин., затем сливаю. Для маринада в 1,5 л воды кипячу 3 ст.л. сахара, 1 ст.л. соли, 1 ст.л. 70%-ной уксусной эссенции, черный перец горошком и лавровый лист по вкусу. Заливаю свеклу, закатываю и укутываю.

Наталья ГРУШИНА,
пос. Малечкино Вологодской обл.



4 Соленья и маринады

Редька «Закусочная»

На пол-литровую банку:

• 300 г редьки • зубчик чеснока • несколько веточек петрушки • несколько колец острого перца • 1 ст.л. 9%-ного уксуса • по 1 ч.л. соли и сахара • тертая морковь или нарезанный полосками сладкий перец — по желанию.

На дно банки кладу петрушку, острый перец, нарезанный чеснок, наливаю 0,5 ст.л. уксуса. Заполняю банку крупно натертой редькой. По желанию у стенок выкладываю морковь или полоски перца (их заранее бланширую 20 сек.), сверху всыпаю соль и сахар, вливаю оставшийся уксус. Прикрываю крышками, стерилизую 10 мин. Закрываю



банку, слегка встряхиваю и оставляю до остывания. При подаче поливаю ароматным подсолнечным маслом.

Надежда ЮРИКОВА,

г. Губкинский. Фото автора



«Алые паруса»

Редис получается очень вкусным, пикантным, красивого цвета. По желанию количество уксуса можно увеличить или уменьшить. У нас на любом застолье маринованный редис становится центром внимания, особенно вкусно есть его с шашлыком.

• 300 г редиса • 3-4 зубчика чеснока • полстручка острого перца. Для маринада: • 300 мл воды • 2 ч.л. сахара • 1 ч.л. соли • 50 мл 9%-ного уксуса • 2 лавровых листа • 5-6 горошин черного перца • 2-3 горошины душистого перца • 2 ст.л. растительного масла.

Редис мою, удаляю стебли и корешки, нарезаю тонкими кружочками. Перец нарезаю колечками, вычищая семена; чеснок — пластинами. В 0,75-литровую банку кладу редис, перец, чеснок.

Смешиваю и довожу до кипения воду, сахар, соль, горошины перца и лавровый лист. В кипящий маринад вливаю уксус и растительное масло, заливаю в банку с редисом до верха. Даю полностью остыть и ставлю в холодильник минимум на сутки.

Инна ЗАЙЦЕВА,
г. Санкт-Петербург.

Фото автора

Шиитаки в маринаде

В продаже сейчас какие только грибы не встретишь! Из шиитаки готовлю вкуснейшую закуску. Варю шляпки в подсоленной воде 5 мин.

Луковицу обжариваю на растительном масле, добавляю грибы, соль, молотый черный перец по вкусу и жарю 2-4 мин. Вливаю яблочный уксус (обычно на 0,5 кг грибов и одну луковицу беру 2 ст.л.), еще немного прогреваю, остужаю и ставлю в холодильник минимум на сутки. Храню там же, но недолго. Марина МАЖАЕВА, г. Москва



Люблю заготавливать первую весеннюю зелень в виде ассорти: лук, укроп, петрушку, сельдерей... А чтобы заготовочка приобрела приятную остроту и пикантность, на 1 кг смеси добавляю стручок очищенного от семян и измельченного острого перца и замораживаю.



Редис «На ура!»

В таком варианте редис остается хрустящим, пикантным на вкус, очень ароматным. Можно подавать как закуску, готовить с ним салаты или украшать блюда.

• 200 г редиса • 25 мл 9%-ного уксуса • 1 ст.л. растительного масла • 2 ч.л. сахара • 1 ч.л. соли • 2 лавровых листа • 4 бутона гвоздики • 2 горошины душистого перца • зелень лука, укропа и петрушки.

Редис промываю, крупный разрезаю на несколько частей. Зелень мою, обсушиваю бумажным полотенцем. В стерилизованные банки раскладываю редис, пересыпая нарезанным зеленым луком, сверху — веточки петрушки и укропа, затем — пряности. Вливаю растительное масло. Для маринада в 250 мл воды добавляю соль и сахар, довожу до кипения. В конце вливаю уксус, опять довожу до кипения. Горячим маринадом заливаю редис, закрываю стерилизованными крышками и стерилизую 10 мин. Остужаю, храню в прохладном месте.

Татьяна ХОЛОД, г. Минск. Фото автора



Неожиданно

Маринованные... цветы

Использую такие цветочки как украшение при выпечке, например, рулетов.

Цветки яблони или вишни заливаю винным уксусом и ставлю под пресс на неделю. Откидываю на дуршлаг, даю стечь жидкости. Кладу в баночку, засыпав солью, закрываю крышкой. Храню в холодильнике. Перед использованием в выпечке цветы промываю и замачиваю в холодной воде на 2 часа. Затем обсушиваю бумажным полотенцем.


Наталья ЧЕРНЫШЕВСКАЯ, г. Черновцы. Фото автора

Бульонница с ушками

Оригинальная бульонница из закаленного стекла - это красиво и удобно.

Материал: стекло. Объем: 510 мл. Россия.

- большой объем
- подходят для микроволновки
- удобные ушки

 СДЕЛАНО
В РОССИИ

АКЦИЯ
149 руб.
при покупке
от 3-х шт.

199
рублей

Энергетический браслет

Этот браслет взаимодействует с естественным энергетическим полем вашего тела, благодаря чему улучшается самочувствие, снижается метеозависимость, нормализуется артериальное давление.

Материал: силикон. Размер: универсальный. КНР

299
рублей



СУПЕРЦЕНА

599
рублей

Дорожный набор «Бон Вояж»

Яркий цвет, практичный дизайн и стильная кожаная отделка – благодаря этой коллекции сумок все самое необходимое всегда будет у вас под рукой!

Материал: текстиль, иск. кожа. КНР.
Размеры: сумка 44x33x16 см, несессер 24x19x8,5 см, косметичка 16x11x3,5 см



399
рублей

Занавеска «Елизавета»

Эта ажурная занавеска с классическим орнаментом создаст на вашей кухне приятную и душевную атмосферу и станет финальным штрихом в оформлении вашего дома. Нежная бахрома оставит возможность любоваться вашими любимыми цветами. Для тех, кто ценит уют!

Материал: 100% полиэстр. Размер: 169x163 см. Беларусь.

ПОДАРОК
за заказ от 699 руб.



Часы-будильник 4 в 1

Просыпайтесь каждое утро под шум водопада или пение птиц! Этот компактный будильник может менять цвета, показывать день недели, дату и температуру.

Материал: пластик. Размер: 8x8x8 см. КНР.
Работает от 2 батареек AAA (в комплект не входит).

Сумка раскладная

Эта сумка просто незаменима во время похода по магазинам, ведь она легко превращается в тележку, а это значит, что вы можете навсегда забыть о тяжелых и громоздких пакетах с покупками!

Материал: пластик, полипропилен.
Размер: 50x32x15 см. КНР.



2 в 1



699
рублей

код заказа:
PM-17-103-СВ3-СКБ

МОЙ МИР
www.mm-katalog.ru

БЕСПЛАТНО 8 (800) 250-21-76
Звонок по России и с мобильного

Минимальная сумма заказа составляет 400 рублей без учета сервисного сбора. Сервисный сбор, стоимость доставки и пересылка перевода наложенного платежа оплачиваются дополнительно. Сервисный сбор составляет 99 руб. Стоимость почтовой доставки соответствует тарифам ФГУП «Почта России». Стоимость пересылки перевода наложенного платежа соответствует 2% от суммы перевода, но не менее 50 руб. Продавец: АО «Мир книги», ОГРН 5087746163984, адрес: 105523, город Москва, Щелковское шоссе, дом 100, корпус 1, офис 3001. Товар, требующий сертификации, сертифицирован. Гарантийный срок и срок службы в данном товарном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Срок годности в данном предложении – не более 1 года (если не указан иной срок). Предложение действительно до 30.07.2017 при условии наличия товара на складе. Цена предложения действительна только при заказе по телефону и указании кода PM-17-103-СВ3-СКБ. В одном заказе может находиться не более одного подарка. Если при заказе не указан подарок, то компания оставляет за собой право выбора подарка. Реклама.

Готовим из первой зелени

«Цезарь» со щавелем

Как-то соседка привезла мне с дачи щавель, и я решила приготовить такой салат. Очень понравился его пикантный вкус! Я готовила для гостей, поэтому выход большой. Вы можете уменьшить количество продуктов.

• Батон • 0,5 кг щавеля • 300 г куриного филе • 100 г сыра • 3 зубчика чеснока • 2-3 ст.л. растительного масла • соевый соус • черный молотый перец • соль. Для соуса: • пол-лимона • 3 зубчика чеснока • 4 ст.л. горчицы • соль • растительное масло.

С батона срезаю корки, мякиш нарезаю кусочками. Смешиваю соль, перец, растительное масло и пропущенный через чесночницу чеснок, выливаю на хлеб и хорошо перемешиваю. Запекаю в духовке до золотистого цвета. Филе нарезаю кусочками и мариную около 30 мин. в соевом соусе. Обжариваю до готовности. Щавель промываю, обсушиваю, нарезаю, выкладываю на блюдо. Затем — курицу с сухариками. Смешиваю все продукты для соуса и заливаю салат. Посыпаю натертым сыром. При подаче все перемешиваю.

Юлия КУДЕЛИНА,
г. Орехово-Зуево. Фото автора

Суп со снытью

Вкусное весеннее блюдо!

• 80 г пшена • яйцо • 5-6 картофелин • помидор • луковица • морковь • 2 горсти сныти • 3-4 ст.л. муки • 1,5 ст.л. топленого масла • соль.

Пшено варю в подсоленной воде до готовности, охлаждаю. Картофель и морковь нарезаю соломкой, помидор — кусочками, лук измельчаю. Все овощи обжариваю на топленом масле 5-6 мин. В кипящую воду кладу жаренку и варю до готовности овощей, солю.

К пшену добавляю яйцо, муку, хорошо перемешиваю и формую небольшие шарики, опускаю их в суп за 5 мин. до готовности, убавив огонь до малого. Сныть промываю, мелко нарезаю и за 2 мин. до готовности добавляю в кастрюлю, тщательно перемешиваю.

Алевтина СЕМЕНОВА, с. Шемурша,
Чувашия. Фото автора

Солим лук

Зеленого лука у меня всходит много. Чтобы не пропал, солю его так же, как и щавель. Кончики перьев срезаю, лук нарезаю и выкладываю слоями в стерилизованные банки, каждый пересыпая солью. На 1 кг лука беру 200 г соли. Закрываю баночки крышками и храню в холодильнике.

Светлана КОРИНА,
г. Санкт-Петербург

«Щавель-водолаз»

Цвет листочков изменится, но витамины останутся в банке. Когда варю суп, кладу в него такой щавель в конце приготовления и даю закипеть.

Щавель хорошо промываю, срезаю черешки. Листья нарезаю как на суп и плотно укладываю в банки. Заливаю холодной кипяченой водой, закатываю или закрываю закручивающимися крышками. Храню в прохладном месте, не в холодильнике.

Ирина НАГОРНАЯ, г. Таганрог

«По-весеннему»

Зелень получается не очень кислой, вкусной — как свежая! Прекрасно хранится при комнатной температуре.

В кастрюлю вливаю 1 стакан воды, всыпаю 1 ст.л. соли и довожу до кипения. Кладу вымытый и нарезанный щавель. Как закипит, помешиваю. Так добавляю щавель, пока кастрюля не наполнится до верха. Раскладываю горячую зелень в стерилизованные банки и закатываю. Переворачиваю до остывания.

Анфиса ПУГАЧ, г. Борисов

Икра из черемши

Такую заготовку намазываю на хлеб, подаю с первыми и вторыми блюдами. Очень вкусно!

• 5 пучков черемши • 1 ст. кетчупа • 1 ст. растительного масла • 1 ст.л. соли.

Черемшу пропускаю через мясорубку, смешиваю с остальными продуктами до однородности. Раскладываю в стерилизованные баночки, закатываю или закрываю полиэтиленовыми крышками.

Мой совет

Важно выбрать качественный кетчуп, так как от него во многом зависит вкус икры.

Галина ШЕЛКОВА, г. Красноярск

Под пресс!

Свежесобранный щавель заготавливаю так: перебираю, промываю и слоями выкладываю на дно банки, каждый пересыпая солью. Сверху кладу деревянный кружок и ставлю гнет.

Ирина КОРЬТИНА, г. Выкса

Рассол или маринад?

Часто встречаем в ваших письмах похожую фразу: «Маринад такой вкусный, что весь выпиваем!» Сеем предположить, что не все понимают разницу между рассолом и маринадом с уксусной кислотой. Разбираемся в вопросе с диетологом Светланой ТИТОВОЙ из Москвы.

Рассол — это соляной раствор. Он способен облегчать похмелье, помогает повысить тонус организма, благотворно влияет на работу щитовидной железы. В нем масса полезных микроэлементов и витаминов. Он активно влияет на пищеварительную систему, эффективен при дисбактериозе и в борьбе с инфекциями.

Внимание! При сердечно-сосудистых заболеваниях, гепатитах в острой форме, холецистите, камнях в почках, пиелонефрите, гипертонии, атеросклерозе и заболеваниях почек пить его не стоит. Рассол становится маринадом после до-

бавления уксуса и способен нанести значительный вред организму. Особенно, если человек пьет маринад в большом количестве как напиток. Уксус повышает кислотность желудочного сока, нарушает кислотно-щелочной баланс и может спровоцировать развитие язвенной болезни. Он ухудшает состояние больных гастритом, панкреатитом, холециститом, энтеритом, циститом, противопоказан при нарушениях работы печени. Уксусная кислота вредна для зубной эмали и тканей ротовой полости, вызывает раздражение слизистых.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Сезон хрустящих огурчиков уже не за горами! Поделитесь своими любимыми и проверенными рецептами заготовок из этого овоща. А еще лучше — принимайте участие в нашем конкурсе (см. стр. 3) и присылайте свои фото с огуречными разносолами. Шансы на победу есть у каждого!

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

«Медвежий лук»

- 2 кг черемши • 1 кг моркови • 1 л домашнего томатного сока • 1 ст. сахара • 1 ст. растительного масла • 1 ст. 9%-ного уксуса • соль.

Смешиваю томатный сок, сахар, растительное масло, уксус, добавляю соль по вкусу. Довожу до кипения, кладу мелко нарезанную черемшу и натертую на крупной терке морковь. Тушу до готовности, раскладываю в стерилизованные банки, стерилизую и закатываю. Укутываю до остывания.

Надежда ЗАМЯТИНА, г. Междуреченск

«Изумрудный» МИКС

Такая приправа выручает меня очень часто! Укроп, петрушку, кинзу и базилик промываю, обсушиваю и мелко нарезаю. Смешиваю и утрамбовываю в банку до плечиков. Вливаю растительное масло до верха так, чтобы оно попало до самого дна. Храню на нижней полке холодильника.

Валерия БОТВИНА,
г. Днепр



Сохранить цвет

Чтобы маринованная черемша сохранила свой насыщенный зеленый цвет и не горчила, перед тем как закладывать ее в банки, опускаю на 1 мин. в кипятки, затем достаю шумовкой и промываю ледяной водой. А для контраста добавляю в баночки замороженные ягоды клюквы, брусники или красной смородины.

Любовь МАЗАНКОВА,
г. Мозилев

Дорогие наши, чтобы быть к зиме с запасами, об урожае надо начинать заботиться уже сейчас. Например, мы уже который год лакомимся арбузным медом и вареньем из дыни. А ведь вырастить эти «ягодки» можно на своем огороде. Как? Не пропустите спецвыпуск «Садовода и огородника» «Сахарные арбузы и медовые дыни: секреты выращивания». В нем опытные бахчеводы делятся своими фирменными секретами, дают дельные советы. Спецвыпуск уже в продаже!



Маринованная черемша

Такие стебли черемши чем-то похожи на так любимые многими маринованные огурчики, только тонкие, хрустящие, чуть остренькие, при этом ярко выраженного чесночного аромата нет. Такой заготовкой заменяю маринованные огурцы в салатах (получается более интересный вкус), готовлю с ней бутерброды, да и просто подаю как экзотическую закуску.

- 3 больших пучка стеблей черемши
- 1 л воды • 250 мл 6-7%-ного уксуса (у меня — белый винный) • 120 г сахара
- по 1/4 ч.л. зерен кориандра, черного и розового (если есть) перца горошком
- 2 ст.л. соли • лавровый лист.

Стебли черемши плотно укладываю в подготовленную банку, пересыпая перцем и кориандром, добавляю лавровый лист. Довожу до кипения воду, уксус, соль и сахар. Заливаю черемшу, плотно закрываю крышкой, даю остыть и ставлю в холодильник. Храню там же. Черемша готова уже через неделю.



Солёный папоротник-орляк

Без уксуса

Папоротник-орляк растет в любом лесу: и в березовом, и в сосновом. В березовом он раньше распускается, так как там больше света. Папоротник собираю еще не распустившийся — росточки длиной от 10 до 30 см. Чем они меньше, тем нежнее и вкуснее получаются после приготовления.

- Папоротник • каменная соль (не йодированная и не экстра) • вода.

Папоротник мою, сортирую по пучкам одинаковой длины, толщиной в обхват большого и указательного пальцев. Каждый пучок подрезаю и перевязываю канцелярской резинкой или белой нитью. Взвешиваю, отмеряю от веса папоротника 1/5 часть соли.

На дно кастрюли насыпаю немного соли, выкладываю слой папоротника, далее опять соль и папоротник — и так до верха кастрюли. Сверху — слой соли потолще. Придавливаю тарелкой, кладу гнет и оставляю на 2-3 недели. Затем раскладываю в банки,

заливаю свежим соленым раствором (на 3 ст. воды — 1 ст. соли), закрываю крышками. Храню в холодильнике или подвале.



Мои советы

Если солите папоротник в апреле-мае, то к августу-сентябрю он будет готов.

Хранится такая заготовка долго. Я хранила без потери вкуса и качества четыре года.

Перед тем как готовить с деликатесом салаты либо жарить его, вымачивайте папоротник несколько часов в холодной воде, меняя ее через каждые 1-2 часа.

Ольга СМЕРНОВА,
г. Новосибирск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Даже если будете долго томить побеги папоротника в солевом растворе и несмотря на последующее тщательное и многочасовое вымачивание, количество хлорида натрия в продукте останется высоким. Это может стать причиной повышения артериального давления, особенно у гипертоников. Но длительная засолка в данном случае вполне оправдана: она нейтрализует растительные яды и токсичные гликозиды, которые неизбежно присутствуют в сырых листьях и побегах папоротника. Вот почему для приготовления важно выбирать только самые молодые ростки орляка. Папоротник можно есть тем, у кого нет обострения гастрита, язвенной болезни и колита. По вкусу это нечто среднее между спаржей и грибами. Что касается резинок канцелярских — это не лучший выбор для кулинарной подготовки, можете использовать простую неокрашенную нить.

Владимир СТАРОДУБЦОВ, гастроэнтеролог, г. Орел

Готовим из ревеня

Кисель

Весной готовлю такой кисель из свежих стеблей ревеня, а осенью и зимой — из замороженных.

• 1 л воды • 0,5 кг стеблей ревеня • 1,5 стл. крахмала • сахар — по вкусу (у меня — около 100 г).

Стебли мою, срезаю грубые прожилки, нарезаю кубиками и засыпаю сахаром. Заливаю водой и довожу до кипения (долго не кипячу, стараюсь по максимуму сохранить витамины). Слегка остужаю, процеживаю, в небольшом количестве отвара развожу крахмал. Мягкие стебли разминаю толкушкой или измельчаю блендером в пюре, добавляю разведенный крахмал и отвар. Нагреваю, не давая напитку закипеть.



Юлия АХАНОВА, г. Черкассы. Фото автора

Витаминный сок

Это сейчас мы добавляем в заправки для салатов сок лимона, а в былые времена с заморскими фруктами было туго, поэтому моя бабушка готовила сок из ревеня, используя его вместо уксуса и лимона. Правда, процесс приготовления сока был трудоемкий: стебли надо было пропускать через мясорубку, отжимать в марле. С появлением соковыжималок этот процесс значительно ускорился.



У ревеня срезаю листья, стебли мою, просушиваю и пропускаю через соковыжималку дважды, так как они довольно волокнистые: первый раз в емкости для жмыха остается много сока и не отжатого ревеня, после второго отжима волокна становятся почти сухими. Из 450 г ревеня у меня получается 300 мл сока. Даю жидкости отстояться и процеживаю через плотную ткань. Свежий сок храню в холодильнике не более трех дней. Пьем, обязательно разбавляя водой или другим соком.

Екатерина МИЛОВИДОВА, г. Пермь. Фото автора

Техника в помощь

Свекольный квасок

• 2 крупные свеклы • 2 кусочка ржаного хлеба • 4 стл. сахара • 0,7 л фильтрованной воды • изюм.

Сырую очищенную и вымытую свеклу натираю на мелкой терке. Хлеб слегка обжариваю на сухой сковороде. В 1 ст. горячей воды растворяю сахар. В банку кладу свеклу, сухари, вливаю сироп и оставшуюся воду. Всыпаю горсть изюма (в этом случае количество сахара уменьшаю). Накрываю марлей и ставлю в теплое место на три дня. Сливаю квас с осадка.

Ирина ТЕЗИНА, г. Саратов

Эконом-рецепт

Недавно была в гостях у подруги, где попробовала этот напиток. Сначала подумала, что это апельсиновый сок из пакета, но когда узнала, что это домашний лимонад, была крайне удивлена. Конечно, взяла рецепт и через пару дней приготовила дома. Сын сказал, что по вкусу, как фанты, только без газа. А еще очень экономно получается: продуктов минимум, а на выходе имеем 10 л вкуснейшего напитка!

• 4 апельсина • лимон • 1 кг сахара • 10 л питьевой воды.

Апельсины и лимон обдаю кипятком, на ночь кладу в морозилку, затем даю слегка оттаять и нарезаю дольками, косточки удаляю. Пропускаю цитрусы через мясорубку, на 20 мин. заливаю 3 л воды, процеживаю через мелкое сито. Из 2 л воды и сахара варю сироп, добавляю процеженный цитрусовый настой и еще 5 л воды. Перемешиваю, разливаю в банки и бутылки.

Мой совет
Оставшийся жмых добавляю, когда варю варенье из ягод и фруктов.

Татьяна ЮШИНА, г. Киев. Фото автора



На здоровье

Отвар вместо воды

Ржаную закваску для кваса люблю заливать не водой, а яблочным отваром или настоем. Для него кусочки яблок заливаю кипятком, настаиваю (по желанию — еще и дополнительно кипячу), процеживаю, остужаю до комнатной температуры. Такой напиток, кроме ароматного привкуса, получает еще и порцию витаминов.

Любовь МАЗАНКОВА, г. Могилев

Напиток на ржаной закваске (как у бабушки)

Такой квас готовлю на основе готовой закваски, которую покупаю в магазине в пачках по 0,5 кг. На трехлитровую банку использую половину упаковки.

• 250 г готовой квасной закваски • 2,5 л воды • 6 стл. сахара • ржаной хлеб.

Закваску и 3 стл. сахара кладу в банку, заливаю 0,5 л теплой (не горячей!) воды, перемешиваю. 3-4 куса хлеба высушиваю в духовке до румяной корочки (важно, чтобы хлеб не подгорел, иначе будет горчить). В отдельной посуде заливаю часть сухарей 2 л горячей воды, всыпаю 3 стл. сахара, остужаю до комнатной температуры. Остальные сухари крошу и добавляю в закваску. Смешиваю сахарную воду с закваской, накрываю салфеткой и оставляю на сутки. Убираю всплывшие сухари, квас аккуратно сливаю, стараясь не перемешать с осевшей на дно закваской. Из нее готовлю новую порцию напитка по той же схеме, добавив сухари и сахар и отдельно залив сухари с сахаром водой.

Светлана НОВИКОВА, г. Щекино

Ситро, или Лимонад из детства

• Апельсин • 1 ст. сахара • 10 г прессованных или 1/4 чл. сухих дрожжей • 3 л теплой воды • 1/4 чл. лимонной кислоты. Сахар смешиваю с дрожжами, кладу в бутыл, добавляю нарезанный дольками апельсин (с кожурой, но без косточек), лимонную кислоту. Заливаю теплой водой, перемешиваю, завязываю горлышко бутылки марлей и оставляю в теплом месте на сутки. Процеживаю, ставлю на сутки в холодильник.

Арина ЯРИГА, г. Киев. Фото автора





25 июля выходит спецвыпуск «Нашей кухни» «Домашний бар: настойки, наливки, ликеры, вина», в котором доступно, но в то же время компетентно и, что называется, по полочкам разложен весь процесс виноделия, собраны лучшие рецепты алкогольных напитков. Подписные индексы: 15601 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», П2408 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».



Кедровая настойка

Сколько лет живу на Севере, а настойку из кедровых орешков никогда не готовила. Вот только последний год решила попробовать. Особенно хороша настойка, когда орешки молодые, душистые, с мягкой скорлупой — вдруг и у вас получится найти именно такие!

На пол-литровую бутылку водки хорошего качества беру 0,5 ст. или чуть больше

кедровых орешков в скорлупе

(слишком много не советую, иначе настойка приобретет

сильный «таежно-смоляной» привкус). Орехи мою,

обсушиваю, заливаю водкой, ставлю в темное прохладное

место минимум на две недели, а лучше на меся-

ца. За это время ядрышки растворятся в водке. Про-

сто достаньте несколько орешков и расколите их: если ядра нет, процесс прошел благополучно.

Надежда ЮРИКОВА, г. Губкинский. Фото автора

Экономная наливка

Нашла способ как с пользой применить скорлупу грецких орехов. Собираю ее, всыпаю в литровую бутылку на 2/3 объема. До верха заливаю водкой, укупориваю и оставляю в темном месте на 2-3 месяца. Добавляю сахар по вкусу.

Ирина КОРЫТИНА, г. Выкса



Просто

«Пьяный» лимон

Это самый простой рецепт домашнего лимонного ликера, по вкусу получается ничуть не хуже знаменитого «Лимончелло». Главное — выбрать качественную водку. Тем, кто ни разу не готовил домашние алкогольные настойки, коктейли, вина, очень рекомендую начать с этого рецепта. Он займет у вас минимум времени и усилий, а в результате получите качественный и вкусный напиток.

♦ 3 лимона ♦ 0,5 л водки ♦ 200 г сахара ♦ 200 мл воды.

Лимоны мою, обсушиваю, снимаю цедру с помощью овощечистки или терки. Из плодов в стеклянную посуду отжимаю сок, добавляю цедру, вливаю водку. Перемешиваю и закрываю крышкой. Оставляю в темном прохладном месте на неделю. Затем из сахара и воды варю сироп, остужаю. Лимонную настойку процеживаю через два слоя марли. Смешиваю с сиропом и переливаю в бутылку. Выход — около 0,8 л напитка.

Валерия БОТВИНА, г. Днепр. Фото автора

Итальянский кофейный ликер

♦ 400 г сахара ♦ по 300 мл воды и водки ♦ 600 мл кофе-эспрессо (или крепко сваренного кофе) ♦ 1 ч.л. ванильного сахара.

В большой кастрюле смешиваю воду с обычным и ванильным сахаром, нагреваю, пока не растворится. Добавляю процеженный кофе и остужаю до комнатной температуры. Вливаю водку и хорошо перемешиваю. Разливаю в бутылки и настаиваю в темном месте 10 дней.

Екатерина КУРЕНЕВА, г. Санкт-Петербург



Стань женщиной мечтой!

СТАНЬ ЖЕНЩИНОЙ МЕЧТОЙ, КРАСИВОЙ И ЗАГАДОЧНОЙ ТАКОЙ!

И солнца луч и капельку росы, и лепесток прекрасной розы, всю прелесть юной красоты подарит крем «Акулий ретинол и масло ши»! Фруктовыми кислотами питает, надежно от морщинок избавляет!

ГЛАЗА, В КОТОРЫХ МОЖНО УТОНУТЬ!

Вы после крема «Акулий ретинол. Бразильский женьшень и белая лилия» быстрее в зеркало взгляните, Вам не узнать своих же глаз! В них нежность, смех, веселье, грусть и нет морщинок, ну и пусть!

ИСПОЛЬЗУЙ КРЕМ НОЧНОЙ—МОРЩИН НЕ БУДЕТ НИ ОДНОЙ!

Крем «Акулий ретинол. Персик и манго» творит по ночам чудеса — кожу питает, клетки обновляет, от морщин избавляет. Конечно, за ночь юность не вернет, но лет так 10 точно уберет!



Москва 8 (495) 223-32-46; СПб 8 (812) 318-33-10; 8 (812) 515-01-96; Барнаул 8 (800) 500-45-25; Владивосток 8-800-707-77-33; Иваново 8 (4932) 29-02-23; Киров 8 (8332) 48-47-47; Новосибирск 8-800-707-77-33; Сочи 8 (988) 237-72-23; Ставрополь 8 (988) 237-72-23; Тольятти 8 (927) 895-49-80; Уфа 8 (347) 284-11-56; Хабаровск 8-800-707-77-33

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку. Сайт: акулий-ретинол.рф

Декларация соответствия: TCNPRU.D-RU.AK18.B.00000.Реклама

Из морозилки — в печь

К началу клубничного сезона освобождаю морозилку от прошлогодних запасов.

Замороженной клубнике даю слегка подтаять, засыпаю сахаром (примерно, 1:1), аккуратно перемешиваю, накрываю крышкой, оставив небольшие щели для выхода пара, и готовлю в микроволновке при максимальной мощности 10 мин. В середине процесса массу перемешиваю. При желании через полчаса цикл варки повторяю.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ,
г. Киров

Джем из ревеня и банана

• 1 кг ревеня • 0,9 кг сахара • 2 спелых банана.

Ревень чищу от жестких прожилок, нарезаю кусочками, засыпаю сахаром и оставляю на ночь, чтобы пустил сок. Довожу до кипения и готовлю на малом огне, помешивая, 15–20 мин. Всыпаю очищенные и нарезанные кусочками бананы и варю до загустения 40–45 мин. Снимаю с огня, измельчаю блендером или деревянной толкушкой. Оставляю на плите до остывания, затем заполняю джемом чистые банки. Храню в холодном месте.

Ярослава ЗЮЗИНА, г. Саянск



Тонкости фасовки

Не советую разливать варенье в банки, если оно не полностью остыло. Из таза, в котором варили лакомство, перелейте его в сухую чистую кастрюлю, накройте влажным, отжатым полотенцем и оставьте до утра. Потом разлейте в подготовленные банки. Такое варенье будет куда лучше храниться.

Надежда МОЛИСОВА,
повар 5-го разряда,
г. Ивантеевка

Арахисовое масло

Имея в своем распоряжении 15–20 минут свободного времени, немного арахиса и блендер достаточной мощности, с легкостью можно приготовить вкусную арахисовую пасту дома. Я люблю пасту с крупинками, для более ровной текстуры надо дольше измельчать лакомство блендером.

• 200 г очищенного арахиса
• 1–3 ст.л. меда • 3–5 ст.л. растительного масла • 1/5 ч.л. соли.

Орехи выкладываю на противень и обжариваю при 180 град. около 10–15 мин., периодически перемешивая, пока не станут золотистыми и хрустящими. Затем измельчаю в крошку в блендере. Добавляю соль и мед. Перемешиваю все на большой скорости блендера, по 1 ст.л. вливаю растительное масло, регулируя консистенцию до желаемой. Готовая арахисовая паста — однородная и вязкая. Перекалдываю ее в банку, храню в холодильнике до полугода.

Анна КАЛМЫКОВА,

г. Санкт-Петербург. Фото автора

Просто



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Арахисовое масло — очень питательный продукт. В этих орехах содержатся уникальные аминокислоты, витамины, растительные жиры и микроэлементы. Кроме того, более 35% белка, около 50% жиров и... ни грамма холестерина. Наш организм хорошо усваивает белок арахиса, а жиры оказывают легкое желчегонное действие и полезны при язвенной болезни и гастритах. Арахис способен благотворно влиять на улучшение памяти и внимания, слуха, повышение потенции. Он также способствует нормализации функции нервной системы, сердца, печени и других внутренних органов. Но стоит помнить, что все хорошо в меру! Злоупотребление арахисом, в том числе и маслом из него, может привести к появлению избыточного веса. Также следите за качеством продукта! Если хранить арахис при повышенной влажности, на его поверхности может поселиться плесневый грибок. Он выделяет токсины, которые, попав в организм, могут поразить любой ослабленный орган.

Светлана ТИТОВА, диетолог, г. Москва

Мини-кексы «18+»

Люблю такие кексы с чаем или кофе, а еще вкусно с мороженым или взбитыми сливками. Лакомство напоминает сочный бисквит, только плотнее по консистенции, алкоголь совсем не чувствуется. Если красиво оформить баночки с кексами — оригинальное подарка не придумаешь!

Для кексов:

• 180 г муки • 4 яйца • 50 г сахара • 2 ч.л. разрыхлителя теста • ванилин на кончике ножа.

Для заливки:

• 320 г сахара • 100 мл любого ликера (у меня «Амаретто») • 1 л воды
• звездочка бадьяна
• палочка корицы
• пол-лимона.

Яйца взбиваю с сахаром около 5 мин. Муку смешиваю с разрыхлителем и просеиваю. Ложкой вмешиваю сухую смесь в яичную, затем перемешиваю миксером. Тесто должно получиться, как на оладьи.



Выкладываю тесто в маленькие формочки, выпекаю при 180–190 град. 10–12 мин., остужаю.

Для заливки смешиваю воду и сахар, добавляю цедру лимона, пряности, сок лимона. Варю 10 мин., процеживаю. Сироп довожу до кипения, вливаю ликер и опять даю закипеть. Пол-литровые банки на 2/3 объема наполняю кексами, заливаю до верха горячим сиропом, закатываю прокипяченными крышками и переворачиваю до остывания. Храню в холодильнике.

Елена КУЗНЕЦОВА,
г. Богучар. Фото автора

КОРЕГА®

gsk

Чистить зубы нас учат едва ли не с младенчества, однако этим уход за полостью рта ограничиваться не должен, особенно если вы носите зубные протезы. Гигиеничные, удобные, комфортные – именно такими они могут стать для вас с помощью продукции КОРЕГА®!



УЛЫБАЙТЕСЬ и не стесняйтесь!

ЧИСТОТА!

Каждый, кто столкнулся с необходимостью использования зубных протезов сегодня, может не просто улыбаться, но и гордиться своей улыбкой! Но важно помнить: залог красивой и здоровой улыбки не только качественный протез, но и надлежащий уход за ним. Не переживайте, вам не нужно, как в укоренившемся стереотипе, держать его в стакане с водой на прикроватной тумбочке. Достаточно всего лишь тщательно и со знанием дела очищать зубной протез, чтобы на поверхности не размножались бактерии, а изо рта не появился неприятный запах. Правда, обычные зубные пасты для этого не подходят: протезы почти в 10 раз мягче зубной эмали, и абразивные частицы даже самой лучшей пасты могут его поцарапать. А вот таблетки для очищения зубных протезов **КОРЕГА®** удаляют налет и за 3 минуты на 99,9%* уменьшают число бактерий, вызывающих неприятный запах изо рта.

НАДЕЖНОСТЬ!

Еще один стереотип о зубных протезах – неприятная картина, когда в самый неподходящий момент челюсть просто вываливается изо рта. Опять же спешим вас успокоить: благодаря крему для фиксации зубных протезов **КОРЕГА®** такая ситуация исключена. Вы наносите небольшое количество крема на поверхность протеза, он заполняет собой образовавшееся воздушное пространство, при контакте со слюной предотвращает попадание частичек пищи под протез***. Также у крема для фиксации зубных протезов

КОРЕГА® есть и другие достоинства:

- ✓ фиксирует протез во всех направлениях, препятствует смещению****;
- ✓ фиксирует протез в течение всего дня**;
- ✓ позволяет есть твердую пищу.

Кстати, в линейку средств для фиксации входят 3 крема экстрафильной фиксации, которые отличаются вкусом, и крем **КОРЕГА®** Защита Десен, который помогает предотвратить раздражение десен и повысить комфорт при использовании зубного протеза.



CHRU/CHPLD/0017/17. Реклама.

Дорогие читатели, начните снова улыбаться благодаря продукции Корега®!

*При замачивании, по результатам лабораторных исследований. Оценка антимикробной эффективности средства для чистки зубных протезов. Обзор компании ГСК, 2012.
 **Фернандес П. Оценка силы окклюзии крема для фиксации зубных протезов, исследование компании ГСК, номер PLC BF 2009-08; 2009.
 ***Муñoz К. Применение водорастворимого средства для фиксации зубных протезов с целью предотвращения попадания частиц пищи под полные протезы на верхнюю и нижнюю челюсти. Исследование компании ГСК номер L3920658; 2009.
 ****Снижение всесторонней подвижности полных и частичных протезов при использовании фиксирующих кремов. Босма МЛ. Обзор литературы 2015.
 АО «ГлаксосмитКляйн Хелсхер», 123112 г. Москва, Пресненская наб., д. 10, тел.: +7(495)777-98-50

Сезон пикников открываю не только новыми рецептами шашлыков, но и соусов к ним. Например, к припасенному еще с прошлого лета домашнему кетчупу добавляю измельченные луковичку, зелень кинзы и фиолетового базилика — вкуснотища!



Домашний кетчуп и макароны, аджика и борщ, ткемали и шашлык — разве придумаешь сочетания вкуснее?! Дорогие наши, поделитесь своими проверенными рецептами соусов и приправ. А мы каждого автора, чей рецепт или совет будет опубликован, поощрим денежным вознаграждением.

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

Песто из черемши

Классический песто готовят из базилика, но соус из черемши с ее легким чесночным ароматом ничуть не хуже, уж поверьте. Подаю его к овощам, рыбе, мясу, макаронам, вареной картошечке, да и просто вкусно намазать горбушку свежего хлеба!

- 0,5 кг черемши (лучше — молоденькие ростки с нераскрытыми листочками)
- 3 ст.л. грецких или кедровых орехов
- 3 ст.л. с верхом тертого твердого сыра
- 150 мл растительного масла (лучше — оливкового) • 1 ч.л. соли • 0,5 ч.л. черного молотого перца.



Черемшу мою, обсушиваю (это обязательно, иначе соус не будет долго храниться). Грецкие орехи измельчаю, кедровые можно добавить целиком. Пропускаю черемшу и орехи через мясорубку с мелкой решеткой, добавляю сыр, соль, перцу, вливаю масло и перемешиваю. Наполняю соусом баночки, хорошо утрамбовываю, заливаю доверху маслом так, чтобы не было доступа воздуха, иначе песто начнет портиться. Храню в холодильнике до месяца, но соус всегда должен быть покрыт маслом, поэтому при необходимости добавляю нужное количество.

Людмила БОНДАРЕНКО, г. Киев. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Черемшу в народе называют медвежьим луком, она полезна, помогает при авитаминозе. Для тонкого привкуса и аромата орехи перед добавлением в соус советую слегка подсушить на сковороде. Улучшат вкусовые качества заготовки несколько капель лимонного сока. Таким соусом можно поливать любые салаты, заправленные растительным маслом. Его также рекомендуется добавить в готовый томатный суп или запекать с ним мясо, готовить омлеты.

Наталья СИДОРЕНКО, инженер-технолог, г. Могилев

Лучший соус для шашлыка и холодца

Для приготовления соуса беру готовую сухую смесь под названием «Аджика», которая продается в магазинах и на рынках. Пряности из пакетика развожу сухим красным вином до состояния жидкой сметаны: нужно около 0,5 ст., чтобы сухие травы хорошо пропитались вином, а смесь через некоторое время стала гуще. Добавляю очищенную и измельченную головку чеснока. 250 мл качественной томатной пасты развожу кипяченой водой до состояния густого соуса, смешиваю с пряно-винной массой. Всыпаю два измельченных пучка кинзы, 2-3 ч.л. молотого черного перца, измельченный красный перец. Даю настояться. Храню соус в холодильнике довольно долго.

Леонид ПОХЛЕБКИН, г. Волгоград. Фото автора



Соль «Аромат цитруса»

- 100 г крупной морской соли • апельсин • кусочек корня имбиря размером с грецкий орех.

С апельсина снимаю цедру, распределяю на плоской поверхности и ставлю на теплую батарею или в остывающую духовку, чтобы высохла. Имбирь нарезаю тонкими пластинами и под-



сушиваю таким же образом. Если цедра и имбирь ломаются, а не гнутся, значит, просохли.

Слегка их измельчаю, смешиваю с солью, пересыпаю в баночку и храню под крышкой.

Виктория ЗАМАЛИНА, г. Днепр. Фото автора

На здоровье



«Прочь, авитаминоз!»

Такой соус очень хорош после зимы, когда организму не хватает витаминов. Готовить его быстро, легко, а уж до чего вкусный, да еще и ко всем блюдам подходит. Готовлю его про запас и храню в холодильнике до недели. Все ингредиенты беру на глаз: что выросло первым, то и в соус!

- Зеленый лук • острый зеленый перец (стручок целиком) • зелень петрушки, укропа, кинзы • зубчики чеснока • сок лимона • растительное масло • черный молотый перец • соль.

Промытую зелень кладу в чашу блендера, добавляю чеснок, соль, перец, сок лимона, масло, измельчаю до однородного состояния. Масло подливаю при необходимости, смотря какой густоты хочу получить соус.

Мой совет

Сердцевину чеснока лучше вырезать: она дает лишнюю остроту и горечь и вызывает изжогу.

Татьяна ЛАТЫШЕВА, Испания. Фото автора

Пасту — в морозилку

Бывает, откроешь банку с томатной пастой, а использовать всю и сразу не получается. Чтобы продукт не портился, переливаю пасту в плотный полиэтиленовый пакет, завязываю, стараясь, чтобы в пакете не осталось воздуха, кладу в морозилку. Как только понадобится паста, достаю и отрезаю ножом нужное количество.

Галина КЮРДЖИЕВА, г. Новороссийск

У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ НАВСЕГДА ЗАБУДЕТЕ О ВЫПИРАЮЩИХ «КОСТОЧКАХ»!

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Радикально устраняет деформацию за 3-6 месяцев!

По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, так как они стесняются внешнего вида своих ступней. каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью.

Причина тому – выпирающие «косточки», «шишки» в области больших пальцев стоп.

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение и устраняет деформацию
 - Предотвращает воспаление суставов
 - Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе
- Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ!

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы, при этом его кончик начинает «смотреть» в сторону остальных пальцев.

При вальгусе II-III степени анатомия большого пальца резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрещивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца – частая причина инвалидности у женщин!



КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Если у Вас есть плоскостопие или Вы постоянно носите узкую обувь и обувь на каблуке, если у Вас в семье кто-то имеет Hallux Valgus, стоит использовать Valgus Pro. Это поможет предотвратить развитие заболевания, и Ваши ноги останутся красивыми и здоровыми надолго.

При постоянном ношении фиксатор Valgus Pro исправляет деформацию – выпирающие «косточки» на ногах просто исчезают! Эффект подтвержден клинически.

Даже при выраженной вальгусной деформации большого пальца стопы, при перекрещивающихся пальцах и их тесном прилегании, фиксатор восстанавливает правильное положение большого пальца, и не дает развиться осложнениям: воспалению сустава, образованию натертостей и мозолей. Нагрузки при ходьбе распределяются по стопе правильно – исчезают боли не только в пальцах, но и в ступнях, ноги устают значительно меньше.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинского силикона: эластичного материала, безопасного для

здоровья и очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощутимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. «Косточка» вправляется и больше не сдавливается обувью. Исчезает боль при ходьбе, а обувь перестает деформироваться и служит дольше.



Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца!

Для большинства людей, этого более чем достаточно, чтобы кардинально решить проблему выступающих «косточек» на ногах!

Хирургическая операция долгое время считалась единственным эффективным способом лечения.

Однако это очень травматичный метод – кость рассекается, выступающая часть удаляется, болезненный, с длительным периодом восстановления. Кроме того, операция устраняет «косточку» на пальце, но не предотвращает повторное ее образование в дальнейшем, а на ступне после лечения остаются незстетичные шрамы.

Фиксатор большого пальца Valgus Pro устанавливает палец в правильное положение и фактически иммобилизует (фиксирует) его, что обеспечивает выраженное улучшение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИКСАТОРА, ПРОВЕДЕННОГО ИНСТИТУТОМ ОРТОПЕДИИ В ГЕРМАНИИ

• Ношение фиксатора пациентами с начальными формами заболевания дало положительный эффект, подтвержденный клинически и рентгенологически, в 100% случаев.



Реклама

СКИДКА ДО 50%!

• При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение боли и дискомфорта при ходьбе.

• За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Юлия, 30 лет – Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила обувь на высоком каблуке **ВООООЩЕ**, стеснялась своих ног: казалось, все смотрят на мои уродливые ступни. Операции боюсь страшно. Поэтому когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Использую фиксаторы с туфлями на каблуках – еще одна моя победа.

Валентина, 64 года – Фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила растоптанную мужскую обувь, передвигалась с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, гораздо меньше стали болеть пальцы и сами ступни. Больше не хромаю, покупаю и ношу женские туфли и сапоги. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!

Ирина, 37 лет – С детства диагностировано плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у оснований больших пальцев. В последний год я просто не смогла носить нормальную обувь. Уже 2 месяца надеваю фиксатор – и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!

СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ «КОСТОЧКАМ» НА НОГАХ!

ПОЗВОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ЛУЧШАЯ ЦЕНА!

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ **350 руб.** ~~550 руб.~~

2 шт. – **650 руб.** ~~1100 руб.~~ 4 шт. – **1100 руб.** ~~2200 руб.~~

+ почтовые расходы

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «Лучшее решение» - 214030 г. Смоленск Красинское шоссе 25, ОГРН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу вашей персональной информации в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика предоставлены поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2016г. Акция действует с 1 марта по 10 мая 2017.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

«Как сыр в масле»

Простейший рецепт мягкого сыра. Из самодельного йогурта получается вкуснее. Сыр — нежнейший, пастообразный, с легкой кислинкой, его легко скатать в шарики. Поливаю готовый сыр оливковым маслом, посыпаю травками и подаю с фруктами, хлебом, овощами... Это просто гастрономический рай!

• 600 мл натурального йогурта • 1 ч.л. соли • растительное масло • сухие травы — по вкусу.

В йогурт добавляю соль и перемешиваю. Дуршлаг ставлю в емкость, куда будет стекать сыворотка. Выстилаю марлей в несколько слоев, выкладываю йогурт и оставляю в холодильнике на сутки. Из сырной массы скатываю шарики, складываю в банку и заливаю растительным маслом. Посыпаю сухими травами, по желанию добавляю нарезанный чеснок.

Алла БЕЛОПОЛЬСКАЯ,
г. Волгоград. Фото автора

Как маскарпоне

Из этого творога готовлю все десерты, добавляю как начинку в пироги. Замечательно заменяет дорогой маскарпоне.

• 120 мл натурального йогурта • 1,5 л 6%-ного молока.

Молоко подогреваю до 60-65 град. Если нет термометра, грейте до небольшого «дымка» над молоком. Палец, погруженный в кастрюлю, должен выдерживать температуру. Снимаю с огня и добавляю йогурт. Перемешиваю, закрываю крышкой и, укутав, оставляю в теплом месте на 12 часов. На большую высокую чашу кладу дуршлаг, застилаю 5-6 слоями марли (между дном чаши и дуршлагом должно быть большое расстояние, чтобы сыворотка не касалась творога). Выливаю створоженное молоко на марлю и накрываю свободными ее концами. Чашу заворачиваю в пищевую пленку, ставлю гнет и держу в холодильнике 12-24 часа. На выходе получается 700-800 г творожка и 700 мл сыворотки.

Наталья БОГАТЫРЕНКО, г. Ленск

Дело в сыворотке!

Когда готовлю творог, всегда жду, пока сыворотка хорошо отделится, и только тогда откидываю массу на дуршлаг. В противном случае продукт получится слишком кислым. По опыту убедилась, чем лучше стечет жидкость, тем плотнее и суше получится творожок.

Марианна МИХНИНА,
г. Севастополь

Просто



Сгущенка за 15 минут

Предлагаю вашему вниманию самый быстрый рецепт приготовления сгущенки из всех, которые мне довелось видеть. Вы получите отличный домашний молочный продукт: вкусный, ароматный и густой. Идеальный результат вам гарантирую только в случае полного следования рецепту. Если же вы решите поварить сгущенку дольше, чем указано, она начнет кристаллизироваться уже на следующий день, поварите меньше — хуже застынет, замените пудру на сахар — выйдет жидковатой.

• 200 мл цельного молока • 200 г сахарной пудры • 20 г сливочного масла.

В кастрюле смешиваю молоко, сахарную пудру и масло. Нагреваю на малом огне до полного растворения пудры и масла. Когда смесь начнет закипать и на ней появится пенка, увеличиваю огонь до среднего и варю, постоянно помешивая. Если молоко начнет «убегать», можно убавить огонь. С момента закипания варю ровно 10 мин. Снимаю с огня и ставлю в посуду с холодной водой. Теплую сгущенку переливаю в сухую баночку, закрываю крышкой и храню в холодильнике.

Быстро



Наталья ГАВРИЛЕНКО,
г. Носовка. Фото автора

Быстрый йогурт

Готовлю йогурт ничуть не хуже магазинного. Любые свежие или замороженные ягоды, фрукты разминаю вилкой или нарезаю мелкими кусочками. Добавляю сахар по вкусу, 0,5 кг обезжиренного творога, по 200 мл сливок и сметаны. Взбиваю миксером до кремообразного состояния.

Раиса СУВОРОВА, г. Эрцен

Плавленный сыр «Грибная усадба»

Очень вкусный домашний сыр. Попробуйте!

• 0,5 кг жирного творога • 200 г шампиньонов • 2 яйца • 3 ст.л. жирной сметаны • 1 ч.л. соды • 1 ч.л. соли • 5 веточек петрушки • черный молотый перец • растительное масло.

Шампиньоны нарезаю тонкими пластинами, обжариваю на растительном масле, солю, перчу. В миску кладу творог, яйца, соль и соду, сметану. Все хорошо смешиваю блендером, ставлю на водяную баню и варю, помешивая, 15 мин. Масса должна расплавиться и стать однородной. Снимаю с огня, добавляю грибы и рубленую петрушку. Аккуратно перемешиваю и разливаю в баночки. Храню в холодильнике.



Елена ИВАНОВА,
г. Саратов. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Достойный рецепт для любителей молочных продуктов, но не храните приготовленный плавленный сыр в холодильнике более недели, так как он рискует испортиться.

Чтобы сыр получился без комочков, тщательно помешивайте его на водяной бане. На мелкие крупинки не обращайте внимания, они разойдутся во время остывания.

Наталья СИДОРЕНКО,
инженер-технолог, г. Могилев

Лакомство из мультиварки

Такой йогурт можно хранить в холодильнике несколько дней.

• 700 мл 2,5 или 3,5%-ного молока • 100 мл 10%-ных сливок • 70 мл натурального йогурта • 200 г клубники (можно замороженной) • 4 ст.л. сахара • пакетик ванилина.

Смешиваю молоко, сливки, сахар и йогурт. Добавляю взбитую с ванилином клубнику. Разливаю в формочки. В чашу мультиварки наливаю воду, ставлю формочки и устанавливаю режим «Йогурт» на 8 часов.

Алиса КУЗЬМИНА, г. Волжский. На фото — моя сестренка Лиза



Если творожок залежался и стал кислым, смешиваю его со свежим молоком 1:1 и оставляю на час. Затем выкладываю смесь в марлю и выдерживаю под гнетом. Вкус творога становится куда приятнее!



Зерно в сливках+рикотта

Очень люблю готовить зерненный творог самостоятельно. Первый аргумент — просто интересно получить результат не хуже магазинного. Второй аргумент — это гораздо дешевле! Третий — я знаю, что ем! Рецепт отработан, и могу им с радостью поделиться. Готовить совсем не сложно. Для этого рецепта нужен кулинарный термометр.

• 3 л цельного непастеризованного молока • 0,5 л 10%-ных сливок • 1/4 ч.л. соли • пепсин (продается в аптеке) на кончике ножа.



Молоко, постоянно перемешивая, нагреваю на водяной бане до 62-63 град., выдерживаю эту температуру 15-20 мин., а затем ставлю кастрюлю в холодную воду и охлаждаю до 42 град., активно перемешивая. Пепсин развожу в небольшом количестве воды за 10 мин. до использования и добавляю его в теплое молоко. Хорошо перемешиваю 1 мин., накрываю крышкой, укутываю в одеяло и оставляю на 45-60 мин. Образовавшийся сырный сгусток нарезаю кубиками 1x1 см (от размера кусочков зависит размер будущих зерен). В одну кастрюлю наливаю холодную воду, в другую — комнатной температуры. Посуду с сывороткой и нарезанным сыром ставлю на средний огонь. Постоянно помешивая, повышаю температуру сыворотки до 54-56 град. Снимаю с огня, продолжая помешивать. Если все

Мой совет

Из оставшейся сыворотки делаю сыр наподобие рикотты. Нагреваю сыворотку до 85 град., вливаю 2-3 ст.л. яблочного уксуса и через 30 сек. собираю готовый сыр с поверхности сыворотки. Перекладываю на хлопчатобумажную ткань, чтобы стекла жидкость.

Ирина НАГОРНАЯ,
г. Таганрог. Фото автора

«ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ»

ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ:

Аднексит • Бартолинит
Зуд половых органов
Киста яичника • Климакс
Бесплодие • Мастит
Мастопатия • Молочница
Опущение матки
Фибромиома • Эндометриоз
Эрозия шейки матки



«СВЯТЫЕ, КОТОРЫЕ НАС ЛЕЧАТ»

МОЛИТВЫ И ИКОНЫ:

Николай Чудотворец
Святой Пантелеимон
Иоанн Кронштадтский
Серафим Саровский
Ксения Петербургская
Афанасий Афонский
Евфросиния Полоцкая
и мн. др.

«АПТЕКАРСКИЙ ОГОРОД»

Заинтересовались данным выпуском о лечебных свойствах трав? Найдете ли вы их для лечения? Будьте уверены — найдете. Лекарственные растения, о которых идет речь, у многих есть на дачных и приусадебных участках. Узнайте подробнее о подножном лекарстве!

Чтобы получить журнал, перечислите почтовым или банковским переводом **62 рубля** (стоимость 1 экз.), на адрес:

ООО «Толока в России».

Р/с 40702810859020005990,

Отделение № 8609 Сбербанка России, г. Смоленск.

К/с 30101810000000000632, ИНН 6729013577,

КПП 672901001, БИК 046614632.

На бланке денежного перевода в графе «Для письменного сообщения» **обязательно** укажите название выбранного журнала, а также полные домашний адрес и ФИО.

Тел. для справок 8-4812-64-75-65



Паштет на раз-два...

В куриный паштет кладу яблоко для сочности и пикантности. Беру обязательно антоновку. 250 г куриной грудки без кожи и костей варю с 2 луковицами. Столько же куриной печени жарю с очищенным и нарезанным яблоком в сливочном масле. Все пропускаю дважды через мясорубку, добавляю перец, горчицу и соль по вкусу, полстакана бульона, 100 г сливочного масла. Хорошо перемешиваю.

Ольга ФОМИНА, г. Москва

Закуска «К завтраку»

Если планируете хранить паштет дольше 2-3 дней, прогрейте его в духовке при 150 град. 20-30 мин., а затем поставьте в холодильник. Очень вкусно и просто! На завтрак самое то.

- 0,5 кг мякоти говядины • 2 средние моркови • 2 некрупные луковицы • 3 ст.л. топленого масла • 50 г сливочного масла
- по щепотке молотых мускатного ореха, кориандра и сухого майорана
- черный молотый перец • соль.

Мясо нарезаю кусочками 4-5 см, обжариваю на разогретом масле до легкой корочки. Перекладываю в кастрюлю с толстым дном, вливаю 1 ст. воды, довожу до кипения и тушу на малом огне 2 часа. Лук и морковь нарезаю мелкими брусочками, обжариваю на оставшемся в сковороде масле сначала лук до золотистого цвета, всыпаю му-

скатный орех, кориандр и майоран. Добавляю морковь и обжариваю на малом огне. Мясо пропускаю через мясорубку или измельчаю в блендере. То же самое делаю с зажаркой, все смешиваю. Бульон от варки мяса переливаю в сковороду, где жарились овощи, довожу до кипения, вливаю к мясной смеси, добавляю перец и соль. Ввожу размягченное сливочное масло, взбиваю блендером. Паштет раскладываю в стеклянную или керамическую посуду и храню в холодильнике.

Светлана АВДЕЕВА,
г. Москва. Фото автора

Яблочный смалец

Хорош как намазка, особенно с ржаным хлебушком. Чудесно подходит для заправки борща и супов, каш. Каждый сможет найти для него свое применение. Главное, что это очень вкусно!

- 0,5 кг свежего сала • 2 луковицы
- яблоко • 4 зубчика чеснока • 2 лавровых листа • черный перец горошком • черный молотый перец • соль.

Сало нарезаю небольшими кубиками и обжариваю на сухой сковороде до золотистого цвета. Одну луковицу нарезаю сегментами, не очищая, и кладу к салу. Добавляю перец горошком, лавровый лист, очищенный чеснок и обжариваю около 2 мин. Удаляю шкварки, лук и перец. Вторую луковицу очищаю и нарезаю небольшими кусочками. Яблоко очи-

щаю и нарезаю тонкими дольками. Все обжариваю на оставшемся в сковороде жире. Добавляю шкварки, даю немного остыть и измельчаю блендером.

Солю и перчу по вкусу. Раскладываю в баночки и храню в холодильнике.

Эльвира ЩЕРБАКОВА,
г. Красный Луч. Фото автора



Тушенка «Любимая»



Хорошо хранится, очень вкусная, ни разу не подвела. Готовлю с ней вермишель, картофель, супы.

Мясо можно брать любое. У меня были курица, утка и кролик. Все нарезаю кусочками, чтобы входили в банку, можно с косточками. На 2,5 кг мяса беру 50 г соли, все перемешиваю и оставляю на 2 часа. Периодически перемешиваю. По желанию добавляю **черный молотый перец**. На дно пол-литровых банок кладу **лавровый лист** и **перец горошком** по вкусу. Заполняю мясом по плечики. В каждую банку вливаю 2 ст.л. кипяченой воды или бульона. Ставлю в холодную духовку, прикрыв крышками без резинок. С момента закипания жидкости готовлю на малом нагреве 3 часа. Выключаю огонь, держу банки в духовке, пока слегка не остынут, затем достаю. Из одной банки раскладываю мясо в остальные до верха. Если жира образовалось мало, добавляю растопленный. Закатываю, остужаю не переворачивая. Храню в прохладном месте.

Валентина КРИКУНЕНКО, г. Тимашевск

Ветчина «Сырная»



Ветчина получается пряная, с нотками аромата итальянской пиццы, плотная. Режется хорошо, вкрапления сыра и паприки придают ей нарядный вид. Такую и гостям подать не стыдно!

- Курица весом 1,2 кг • 400 г смешанного мясного фарша • по 100 г твердого сыра и сулугуни • 50 мл красного сухого вина • 2 ст.л. сладкой паприки, сушеной кусочками • по 1 ст.л. томатной пасты и сушеного базилика
- по 1 ч.л. сахара и сушеного орегано • средний зубчик чеснока • 2 ч.л. быстрорастворимого желатина • черный молотый перец • соль.

С курицы срезаю мякоть. Мясо грудки нарезаю пластинами, солю, перчу, посыпаю орегано, 1/3 желатина и перемешиваю. Оставшееся куриное мясо с кожей нарезаю небольшими кусочками, смешиваю с паприкой, томатной пастой, сахаром, солью и 1/3 базилика. Добавляю еще 1/3 желатина, нарезанный мелкими кубиками твердый сыр, перемешиваю.

Фарш солю, вливаю вино и хорошо отбиваю. Добавляю измельченные сулугуни и чеснок, перец, оставшиеся базилик и желатин. Аккуратно вымешиваю. Ветчинницу застилаю куском рукава для запекания. На дно и по стенкам выкладываю ломтики куриной грудки, затем — слой фарша,

в середину — куриное мясо с сыром. Прикрываю сверху рукавом для запекания и собираю ветчинницу. Ставлю в кастрюлю и наливаю воду до середины. Готовлю в духовке при 200 град.

30 мин. Затем еще час при 160 град. Выдерживаю ветчинницу в остывающей духовке, на ночь кладу в холодильник и только потом достаю.



Мой совет

Приготовить ветчину можно и в рукаве для запекания. Рукав разрежьте, выложите на нем продукты, сформируйте рулет, плотно завяжите, запекайте или варите на пару. Остудите под легким гнетом.

Оксана ГОРШКОВА, г. Чита. Фото автора



Просто

Колбаска на славу

Для приготовления колбасы советую брать свиную шею. Именно в ней много внутреннего жира, который придаст приготовленному мясному деликатесу сочность.

Тамара АГАПИТОВА,
г. Львов

«Мясной пир»

- 1 кг свинины • 0,5 кг говядины
- 750 г сала • соль • чеснок • пряности (по вкусу) • свиная черева.

Мясо и сало пропускаю через мясорубку с крупной решеткой или нарезаю мелкими кусочками. На 1 кг колбасной смеси беру 25-30 г соли, добавляю пропущенный через чесночницу чеснок и пряности по вкусу. Хорошо вымешиваю и оставляю на сутки в холодильнике. Наполняю фаршем подготовленную череву, концы завязываю. Затем подвешиваю колбасу в проветриваемом помещении на 3-5 суток.

Мой совет

Перед тем как наполнять череву, немного мясной смеси обжариваю с небольшим количеством масла и пробую на соль. Если ее недостаточно, досаливаю, перемешиваю и оставляю на час.

Инна ЛАДИСОВА,
г. Могилев.

Фото Ирины САВОСИНОЙ



Сало для копчения выбираю с мягкой шкуркой, чтобы она хорошо просолилась перед тем как положу продукт в копильню. Готовое сало немного остужаю и натираю со всех сторон молотым перцем для пикантности. А подавать люблю, предварительно немного подморозив.

Зельц «Ассорти»

Количество мяса произвольное, в зависимости от того, сколько вы хотите получить готового продукта.

Свиную ногу промываю, кладу в воду, довожу до кипения, жидкость сливаю, ногу опять промываю. После закипания снимаю пену. Готовлю на малом огне около 2,5-3 часов, если ножка небольшая, и около 4-5 часов, если крупная. К ножке кладу **говяжий язык**, варю час, затем его вынимаю, заливаю холодной водой, быстро чищу и варю дальше. Туда же добавляю **куриное бедро**, по очищенной **моркови** и **луковице**, **солю**, **перцу**, всыпаю мелко нарезанный **чеснок** по вкусу. Варю еще 30-40 мин. Достаю все из бульона, мясо мелко нарезаю. С готовой ножки счищаю мякоть и измельчаю. Форму или пластиковый контейнер застилаю марлей, плотно выкладывая мясо, придавливая ладонью, поливаю небольшим количеством бульона. Если сомневаюсь в его крепости, добавляю немного заранее замоченного **жела-**



тина. Накрываю марлей, ставлю гнет и оставляю на ночь в холодильнике. Вынимаю зельц из формы, потянув за края марли.

Юлия КИРИЛЬЧЕНКО,
г. Вишневоє. Фото автора



Дешево

«Семейная»

Печенку можно приготовить так, что ее будут есть и дети, и взрослые, и даже те, кто не любит этот продукт. Предлагаю простой рецепт домашней печеночной колбасы. Получается сытной и очень вкусной.

- 1 кг свиной или говяжьей печенки
- 300 г сала • морковь • 2 луковицы
- 2 лавровых листа • душистый перец горошком • черный перец горошком
- черный молотый перец • соль • свиная черева.

Печенку промываю, удаляю пленку и прожилки. Опускаю в кипящую воду, добавляю лавровый лист, черный и душистый перцы, очищенные лук и морковь. Варю до готовности. Сало так же варю. Остывшую печенку и сало пропускаю через мясорубку, солю и перчу. Перемешиваю и наполняю подготовленную череву. Накалываю иглой в нескольких местах и варю 10 мин. Перед подачей запекаю в духовке или обжариваю в сковороде до румяной корочки.

Оксана СТАВИЦКАЯ,

с. Радостное Днепропетровской обл.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Печеночную колбасу можно готовить впрок, если после отваривания ее заморозить. Этот рецепт не обременит ваш карман, а дегустаторы будут благодарны вам за труды. Чтобы скрепить фарш, добавь сырое яйцо. Оно сделает массу более однородной и пластичной для наполнения черевы. Сало можно просто нарезать кубиками и смешать с измельченной печенкой. Кроме перца в этой колбасе будут уместны чеснок, майоран и куркума.

Наталья СИДОРЕНКО,
инженер-технолог, г. Могилев

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие читатели, а давайте-ка к сезону шашлыков-пикников приготовим вкуснейшие домашние колбаски, ароматный балык, аппетитное соленое сальце и прочие мясные деликатесы! Делитесь проверенными рецептами и получите приятное денежное вознаграждение после публикации.

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

Вопрос — ответ

Зачем сахар в маринаде?

Часто в составе рецептов для засолки рыбы встречаю сахар. Вот и возник у меня вопрос: зачем он там?

Светлана СЛЯДНЕВА, г. Пружаны
На вопрос читательницы отвечает шеф-повар из Санкт-Петербурга Лариса ЮРКОВА.

Сахар помогает отрегулировать в рецептуре содержание соли и, как следствие, не даст рыбе пересолиться. Кроме того, и сахар, и соль помогают выйти лишней влаге из продукта, а это и есть основная цель процесса засолки. Также сахар — своеобразный усилитель вкуса. Этот ингредиент обычно добавляют при посоле красной рыбы, берут его наполовину меньше, чем соли. Хотя, например, датчане добавляют сахар в маринад к сельди — это их национальное блюдо.

Благородная красная рыба типа семги или форели нам с женой не по карману, но деликатесов-то хочется! В качестве альтернативы засаливаем горбушу и кету. Вот только эта рыбка при засолке традиционным способом получается суховатой, поэтому к соли добавляем оливковое масло — с ним филе получается мягким и сочным.



Селедка сухого посола

Это семейный рецепт. Мой дед таким способом солил селедку. Я же солю по нему горбушу, скумбрию, кильку.

♦ 2 свежемороженые сельди • соль.
Размороженную рыбу потрошу, удаляю головы, промываю, крупные тушки разрезаю на филе. В эмалированную посуду с крышкой кладу первый слой рыбы, посоленной со всех сторон (беру только крупную поваренную соль). Следующий слой укладываю несоленой стороной на предыдущий, посыпаю солью — и так выкладываю всю рыбу. Накрыв крышкой, ставлю на ночь в холод.

Мой совет

Пряностями, кольцами лука и ароматным растительным маслом сдабриваю рыбу перед самой подачей к столу или за час до этого.

Евгений ГУРИНОВИЧ,
г. Атолино Минской обл. На фото — автор

Тонкости копчения

Рыбу люблю коптить на ольховой щепе, при этом на тушках делаю поперечные надрезы по всей длине и обмазываю чешую жидким медом. Готовность всегда отслеживаю по цвету корочки: она должна быть румяная, аппетитная...

Дмитрий КИЕНЯ,
г. Киев



Шпроты по-домашнему

- ♦ 1,2 кг свежемороженой кильки
- ♦ по 1 ст. растительного масла и крепко заваренного черного чая
- ♦ 2 стл. соли
- ♦ 1/3 чл. черного молотого перца.

У рыбы срезаю головы, удаляю внутренности, промываю тушки в холодной воде, солю, перчу. В глубокую чугунную сковороду или утятницу наливаю масло, ровным слоем выкладываю рыбу, заливаю чаем. Ставлю посуду в разогретую до 150 град. духовку, готовлю 45-50 мин. Храню в холодильнике не очень долго.

Елена АКУЛИЧ, г. Гродно

Маринованный толстолобик

Предлагаю очень вкусный и оригинальный способ маринования речной рыбы. В сезон толстолобик стоит дешево, а приготовить из него можно много изысканных блюд, в том числе и замариновать «под селедку». Рыба получается нежная, в меру соленая, не кислая. Уксус почти не чувствуется.

- ♦ 1 кг свежего толстолобика (уже очищенного)
- ♦ 5-7 луковок
- ♦ 0,6-0,8 л растительного масла.

Для маринада: ♦ 1 л воды ♦ по 100 г соли и сахара ♦ 100 мл 9%-ного уксуса ♦ 2-3 лавровых листа ♦ по 1 чл. зерен кориандра и черного перца горошком ♦ 5-6 горошин душистого перца ♦ 2-3 бутона гвоздики.

Рыбу нарезаю порционными кусками. Для маринада в кипящую воду кладу соль, сахар и пряности, варю 5 мин. В остывший маринад добавляю уксус и рыбу, ставлю в холодильник на сутки. Маринад сливаю, лук нарезаю полукольцами. В чистую банку выкладываю слоями лук и рыбу, заливаю маслом. Через сутки толстолобик готов. Храню в холодильнике.



Галина СКЛЯРЕНКО,
с. Радостное Запорожской обл. Фото автора

Селедочное масло

Из соленой сельди готовлю вкуснейшую закуску: 70-80 г филе дважды пропускаю через мясорубку (а иногда беру уже готовый фарш), смешиваю до однородного состояния с 200-граммовой пачкой сливочного масла.

По желанию добавляю по вкусу горчицу. Храню такое масло в закрытом контейнере в холодильнике.

Нина ПОХВАЛОВА, г. Светлогорск

Рыбка по-еревански

Как-то, еще в 90-е годы прошлого века, мой папа радостно сообщил, что купил на рынке сельдь. Однако при тщательном рассмотрении покупки — пара рыбок по 200 г каждая — мы с папой поняли, что это не сельдь, а скорее, сиг. Тогда эта рыба была доступна для жителей Еревана: почти всегда ее продавали на рынке, да и стоила дешево.

Почему я пишу в прошедшем времени? Дело в том, что сиг обитает в озере Севан, и ныне количество этой рыбы резко сократилось из-за бесконтрольного лова как раз-таки в 90-е годы, а теперь эту популяцию восстанавливают. Еще до папиной покупки мне удалось раздобыть невестку как залетевшую в наш город и очень дорогую маленькую баночку норвежской сельди в винном соусе, вкус которой и стал для нас эталоном. Мы решили по тому же принципу приготовить сига в маринаде. Специалистами мы себя не считали, однако то, что получилось, очень понравилось не только нам, но и гостям. Много лет это блюдо было настоящим украшением наших праздничных столов.

Начинаем приготовления

Для приготовления рыбы по нашему с папой рецепту желательно иметь две прямоугольные емкости — пластиковую и эмалированную, чтобы рыба помещалась в них по длине. Хорошо, если эмалированная форма с крышкой. В пластиковой будем солить, в эмалированной — мариновать. Нужна, конечно же, свежая рыба (в нашем варианте — сиг, но подойдет и другая, та же сельдь или скумбрия) — штуки три, желательно одной длины. Чем рыба крупнее, тем жирнее и вкуснее, но можно замариновать и мелкую. Также для маринада потребуются: крупная соль, лавровый лист, душистый перец горошком и уксус. Если берете магазинный яблочный или винный уксус, то одного стакана достаточно, если крепкий домашний — хватит и половины стакана.

Внимание: рецепт!

Рыбу потрошим, удаляем жабры. Головы тоже отрезаем — их потом сварим отдельно, например, для ухи. В пластиковую посуду насыпаем чуть соли на дно, брюшки рыбы также натираем солью, укладываем тушки в посуду и посыпаем солью. Не бойтесь переборщить — рыба возьмет столько соли, сколько нужно. Конечно, желательно, чтобы емкость была не очень большой и тушки в ней лежали плотно. Через несколько часов они начнут выделять воду, а соль будет таять. В тепле оставляем все не больше чем на десять часов, а потом — в холодильник на пару дней.

Через два дня чистим тушки от соли (можно и смыть). В брюшко кладем лавровый лист и несколько горошин душистого перца. Укладываем рыбу в эмалированную посуду и заливаем маринадом. Готовим его так: если уксус слабый, 3%-ный, то наполняем им стакан на 1/3 и доливаем до верха водой; если уксус крепкий, 6-9%-ный, то 1/4 стакана — уксус, остальное — вода. Сколько нужно маринада? Все зависит от вашей посуды и количества рыбы — она должна быть покрыта жидкостью полностью. Сверху ставим нетяжелый гнет и — в холодильник на сутки. Храним там же в маринаде. У нас такая рыба больше недели не задерживается.

Поддаем на стол

К праздничному столу рыбу чистим, нарезаем и укладываем в селедочницу, посыпаем кольцами лука, украшаем дольками лимона. А можно заранее подготовить рыбу для подачи на стол: перемежая слоями лука, выложить куски в литровую банку и залить растительным маслом.

Карин АНДРЕАС, г. Ереван

«ДАЧНЫЕ ЗАГОТОВКИ»

Дорогие друзья! И вновь Сваты спешат порадовать подарками самых преданных подписчиков. На сей раз каждого, кто оформит подписку на «Сваты. Заготовки» и «Сваты на даче», ждет яркий и удобный магнит на холодильник с полезной таблицей. Предлагаем на выбор два магнита: один — «Меры веса продуктов в граммах» (для кулинаров), второй — «Меры веса удобрений в граммах» (для дачников). В письме обязательно укажите, какой именно магнит желаете получить: вы будете знать, сколько того или иного продукта (удобрения) вмещают 1 ч.л., 1 ст.л. или стакан.

Выполните всего два простых условия.

1. Оформите подписку на II полугодие 2017 г. на два издания — «СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ» и «СВАТЫ НА ДАЧЕ».
2. Вышлите на адрес редакции ксерокопии двух подписных абонементов (не менее чем на полгода!) и маркированный конверт с вашим обратным адресом не позднее 1 июля 2017 г. (дата отправки по почтовому штемпелю).

Срок рассылки подарков — до 31.08.2017 г.

Письма присылайте на адрес:
214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200,
с пометкой «Дачные заготовки».



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»:

11423 — КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ,
71234 «Пресса России»,
П1214 «Подписные
издания» Официальный
каталог ФГУП «Почта
России».

«СВАТЫ НА ДАЧЕ»:

04091 «КАТАЛОГ
РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
41597 «Пресса России»,
П1211 «Подписные
издания» Официальный
каталог ФГУП «Почта
России».

ВНИМАНИЕ, БОНУС!

Тот, кто в дополнение к двум указанным изданиям выпишет еще и новинку «Санта Барбара. Кухня» и пришлет копии трех подписных квитанций, получит вместе с магнитом дополнительный подарок — одно из изданий на выбор (укажите в письме название): «Аптекарский огород», «Исцеляющая сила семян», «Хит-парад заготовок», «Энциклопедия садовода, или 100 секретов отличного урожая», «Секреты вкусной ягоды».

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



Выведет ли рис соли?

Из-за отложения солей возникают боли в суставах, пояснице и шее. Рисовый квас прекрасно выводит соли из организма! Этот напиток действует наподобие распространенной методики очищения рисом, только предлагаемый мной способ менее хлопотный.

В 1 л отстоянной кипяченой воды всыпаю 4 ст.л. любого **риса** (но не сечки!), 3 ст.л. **сахара** и 5 **темных изюминок**. Размешиваю и настаиваю 4 дня. Если очень жарко, достаточно и 3-х дней. Затем процеживаю, переливаю в бутылки и храню в холодильнике. Пью квас по 0,5 ст. три раза в день после еды.

Следующую порцию напитка готовлю из остатков первой. К осадку от слитого кваса добавляю 1 л воды, 3 ст.л. риса, 3 ст.л. сахара и 4 изюминки. Настаиваю в том же режиме. После второго слива кваса остаток тоже не выбрасываю, а использую его для третьей порции. Но добавляю уже по 2 ст.л. риса и сахара и 3 изюминки.

Елена КАЛАНЧИНА, г. Норильск

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Увы, но компоненты, которые используются в рецепте, не способны растворять соли и тем более выводить их из организма. По рецепту получится настойка с содержанием небольшого количества спирта и вытяжки из изюма. Полезных компонентов в напитке будет минимум. При отложении солей состояние могут облегчить лишь массаж (если человек не пожилой и нет остеопороза) или физиотерапевтические процедуры по назначению врача, предпочтительнее ударно-волновая терапия.

Дмитрий ПЕТРОВИЧ,
врач-ревматолог, г. Могилев

«Вкусняшка»

Такое лакомство можно готовить круглый год, это чудо-источник сил и энергии. Состав аппетитной баночки можно подбирать под свои вкусовые предпочтения, ведь все продукты легко заменимы.

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

Сухофрукты по отдельности заливаю кипятком на 2-3 мин., затем воду сливаю. Хорошо обсушиваю бумажным полотенцем. Курагу и чернослив нарезаю небольшими кусочками. Выкладываю в банку сухофрукты, орехи и семена слоями, каждый поливая медом. Храню при комнатной температуре.

Марина ГАРМАШ, с. Преображенка
Запорожской обл. Фото автора



Сахар привожу в норму

Для нормализации сахара в крови пью луковый настой. 4-5 **луковиц** среднего размера мелко нарезаю, кладу в двухлитровую банку и до верха заливаю холодной кипяченой водой. Настаиваю ночь. Храню в холодильнике.

Принимаю по 1/3 ст. три раза в день за 20-30 мин. до еды. Курс — 17 дней. Такое лечение провожу раз в год.

Анна ЦАРЕНКОВА, г. Гомель



Дорогие наши!
Хочу вам напомнить, что все мы разные, организм 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.



От шума в ушах

Несколько лет назад появился шум в ушах. Долго не получалось от него избавиться, пока не подвернулся один народный рецепт. Смешала пропущенные через чесночницу 100 г **чеснока**, 200 мл **водки**, по 1 ст.л. **жидкого меда** и аптечной **настойки прополиса**. Настояла в темном месте, периодически встряхивая 10 дней, процедила. Пила по 10 капель три раза в день за 30 мин. до еды. Шум в ушах исчез.

Нинель КАЛИСЕЦКАЯ, г. Светлогорск

Поддержим наше сердце

Для улучшения состава крови и работы сердца готовлю такую настойку: 250 г крапивы промываю, измельчаю, кладу в бутылку, заливаю 0,5 л водки. Горлышко завязываю марлей. Настаиваю в темном месте 9 дней. Процеживаю. Принимаю за 30 мин. до еды и перед сном по 1 ч.л., пока не закончится.

Храню в бутылочке из темного стекла.

Дарья БРОЖИНА,
г. Днепр

Цукаты для здоровья

Кожуру цитрусовых нарежьте и заливайте свежим медом, чтобы слегка покрыл их. Хорошо перемешивайте и оставляйте на 10 дней. Дети с удовольствием едят такие цукаты! А если их опустить в чай, получается напиток, который помогает укрепить иммунитет и пополняет запасы витаминов, минералов и аминокислот.

Тамара КУЗНЕЦОВА,
г. Смоленск

От бессонницы

Сухие измельченные шишки хмеля заливаю водкой 1:5, настаиваю 7-10 дней в темном месте, периодически встряхивая. Процеживаю и пью по 1 ч.л., смешав с небольшим количеством воды 2-3 раза в день. Последний прием — за полчаса до сна.

Татьяна БОБРОВСКАЯ, фитолюбитель,
г. Краснодар



Чтобы слышать комплименты как можно чаще, уделите чуть больше времени по уходу за своей кожей. **Нежный крем для лица с соком ромашки Librederm**, вернет коже свежесть и сияние. Высококонцентрированный экстракт ромашки в составе, обладает успокаивающими, заживляющими, антиаллергическими и восстанавливающими свойствами, снимает покраснения и раздражения кожи. Масла оливы и абрикоса моментально устраняют сухость и шелушение кожного покрова, а также позволяют повысить ее упругость.

Продается в аптеках.

**LIBRE
DERM®**
herbal care



реклама

Варенье «Лесное»

- 400-500 г молодых сосновых шишек
- 1 кг сахара.

Шишки мою, обсушиваю, выкладываю в эмалированную кастрюлю и заливаю холодной водой. Довожу до кипения и варю 15 мин. до мягкости.

Из 2 л воды и сахара готовлю сироп, кладу в него шишки и варю еще около 30 мин. Горячее варенье разливаю в стерилизованные банки и закатываю.

Марина ИВАНОВА,
г. Коломна

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Мне варенье из шишек известно под названием «шишки-малышки», ведь для него нужно брать мелкие, около 2 см шишечки, но можно и до 4 см. Варенье получается с нежным и пикантным вкусом, обладает общеукрепляющим и тонизирующим свойствами. Оно ценно как отхаркивающее и потогонное средство, в нем много витамина С. Именно поэтому такое варенье хорошо принимать во время простуды. Полезным оно будет и для пищеварения, так как улучшает выделение желудочного сока, помогает справиться с застоями желчи.

Анастасия ШИРЯЕВА, травница, г. Челябинск



Вопрос — ответ

Подскажите, пожалуйста, какие полезные растения можно собирать в апреле?

Татьяна НЕФЕДОВА, г. Киев

В это время собирают: кору черемухи, дуба, калины, крушины, лещины, облепихи, терна; почки осины, березы, пихты, смородины, сосны. Важно позаботиться о том, чтобы после сбора дерево не погибло, потому брать нужно немного. Кору собирайте с молодых веток во время сокогонки, так она лучше отделяется. Безопасно для ветки будет так: сделайте надрезы на коре на расстоянии 20 см друг от друга, а затем соедините их концы продольными полосами, снимите кору. У дуба лучше брать старую кору, так как в ней больше ценных веществ.

Ветки всех плодовых деревьев и кустарников (яблоня, слива, вишня, смородина, облепиха) можно заваривать целиком, а собирать в любое время года.

Почки готовы к сбору, когда они набухли, но не тронулись в рост, а покрывающие их чешуйки еще как бы склеены и прижаты к почке. Хвойные придется обломать вручную, березовые удобно сдирать рукой. А можно срезать березовые ветви, высушить, и потом собрать с них почки. Ни одно растение не собирают в дождливую погоду. Сырье, собранное на растущей Луне, обладает большей целебной силой.

Анастасия ШИРЯЕВА,
травница,
г. Челябинск



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Еще наши предки знали, что природа — лучший лекарь. Если у вас есть опыт лечения травами и настоями, поделитесь им с читателями. За ценную информацию автор каждого опубликованного совета получит денежное вознаграждение!

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

Продлить жизнь бананам

Этот заморский фрукт мы очень любим и часто покупаем. Чтобы бананы дольше не темнели, оборачиваю их ножки и место крепления к ветке пищевой пленкой. Если же бананы переспели, чищу их, нарезаю кружочками, складываю в пищевой контейнер и отправляю в морозилку. Они диво как хороши для коктейлей, пирогов, соусов.

Инна ДРОЗДОВА,
г. Чернигов



Лимонный лед

Из лимона выжимаю сок, разливаю в формочки для льда и замораживаю. Продукт хранится долго, сохраняя свои полезные свойства. А главное — всегда под рукой! Летом люблю добавлять такие кубики в освежающие напитки.

Людмила ПЕТРОВА,
г. Санкт-Петербург

«Весенний микс»

Заготавливать щавель нужно, пока он не пустил стрелки. Хочу поделиться своим способом заморозки.

Выбираю свежие, молодые листья без пятен, промываю, удаляю стебли и обсушиваю бумажными полотенцами. То же самое повторяю с зеленью укропа и петрушки. Все нарезаю и раскладываю в контейнеры или пакеты с застежками. Слежу, чтобы в упаковку попало минимум воздуха. Храню в морозильнике, стараясь уберечь от размораживания. Добавляю такую заправку в зеленый борщ.

Валентина ВОДОЛАЗСКАЯ, г. Канев



Лук — как с грядки

Хочу рассказать хозяйшкам, как храню зеленый лук — уже несколько лет пользуюсь этим способом и подруг научила.

Вырываю или покупаю лук обязательно с мини-луковичками и корешками, обрываю все подвявшие перья, а корни обильно смачиваю водой (зелень при этом должна остаться сухой!). Заворачиваю корни с луковичками в мокрую ткань, основания перьев перевязываю ниткой и кладу лук в полиэтиленовый пакет. Две, а то и три недели лучок остается свежим, как будто только с грядки вырвали.



Любовь МАЗАНКОВА, г. Могилев

Про запас

Эти продукты имеет смысл покупать впрок и хранить правильно.

ПРОДУКТЫ	СПОСОБЫ ХРАНЕНИЯ
 САХАР	До 8 лет в пластиковых герметичных мешках весом не более 5 кг в хорошо проветриваемом сухом помещении.
 МАКАРОНЫ	Закрытая пачка — до 3 лет в сухом и темном месте без перепадов температуры.
 МУКА	До года в сухом помещении с нулевой температурой.
 ОРЕХИ (неочищенные)	В холодильнике — около 6-8 месяцев, а в морозильной камере — год.
 РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО	До двух лет в темном прохладном месте в стеклянной таре.
 СУХИЕ ПРЯНОСТИ	До двух лет в герметичной таре. После этого срока они не испортятся, но несколько утратят первоначальный вкус и аромат.
 УКСУС	Срок годности — 2 года и более в кладовой, желательно в стеклянной таре.

Черемша впрок

Свежую черемшу сохраняю либо замораживая, либо нарезая и заливая растительным маслом. А вот сушить не рекомендую, так как зелень потеряет не только свой характерный аромат, но и полезные свойства.

Наталья ВОРОНОВА,
г. Екатеринбург

С ягодной ноткой

Таким салатом дополняю блюда из картофеля и мяса.

На две пол-литровые банки:

• 0,5 кг редиса • 100 г лука • 100 г ягод красной смородины (можно замороженных) • 0,5 л воды • 3/4 ст.л. соли • 6 горошин черного перца • 4 лавровых листа • 6 ст.л. растительного масла • 3 ст.л. соевого соуса • 2 ст.л. 9%-ного уксуса • 1 ст.л. сахара.

Редис тщательно мою, обрезаю кончики, нарезаю тонкими кружочками; лук — полукольцами. В воду добавляю соль, сахар, перец, лавровый лист.

Разогреваю растительное масло, чуть остужаю и вливаю на дно теплых стерилизованных банок (в каждую — по 3 ст.л.), плотно укладываю редис, лук, ягоды. Заливаю кипящим маринадом, добавляю уксус и соевый соус. При-



крываю банки крышками, стерилизую 10 мин. Закатываю, переворачиваю, остужаю. Храню в прохладном месте.

Екатерина АВДАХИНА,

г. Реутов.

Фото автора

Кимчи — корейский закусон

Существует более сотни разновидностей кимчи, которые отличаются не только ингредиентами, но и временем засолки. Я готовила кимчи по разным рецептам, но именно этот оказался для меня самым вкусным и простым.

Остро

• Кочан пекинской капусты • 1 ст.л. молотого острого перца • 1-2 стручка острого перца • 5-6 зубчиков чеснока • 2 см свежего корня имбиря • 1 ч.л. кориандра • 1 ст.л. растительного масла • соль.

Кочан нарезаю вдоль на 4 части, каждую солю, укладываю, приминая, в кастрюлю. Готовлю рассол: в 1,5 л кипятка растворяю 3 ст.л. соли. Заливаю холодным рассолом капусту, чтобы полностью покрывал ее, ставлю нетяжелый гнет и оставляю на два дня при комнатной температуре.

Стручок перца без семян измельчаю с очищенным чесноком, добавляю молотые перец, кориандр, тертый имбирь, масло (если

планируете долго хранить в холодильнике, то растительное масло не добавляйте). Капусту промываю, отжимаю, нарезаю квадратами, перемешиваю с заправкой, выкладываю в контейнер и оставляю под крышкой на 1-2 дня при комнатной температуре. При подаче посыпаю семенами кунжута и свежей зеленью.

Венера ОСЕПЧУК,

г. Орехово-Зуево. Фото автора



Совоцными добавками

В кимчи из пекинки добавляю натертые на терке для моркови по-корейски или нарезанные тонкими длинными полосками морковь и дайкон (китайскую редьку), смешиваю их с заправкой и начинаю просоленную капусту между листьями.

Галина БЕЗРУКОВА,
г. Димитровград

Экономная хозяйка

Большая стирка

Накануне Пасхи многие хозяйки проводят генеральную уборку. Поделюсь секретами, как возвращаю белизну тюлю, даже если он не новый и сероватый, а также как спасаю другие белые вещи.

Шторы, как новые

❖ Полощу тюль в холодной воде, затем замачиваю в горячей с горстью пищевой соды на 1,5 часа. Далее стираю с порошком (можно в машинке) и хорошо прополаскиваю.

❖ Если вид у тюля совсем плачевный, пользуюсь таким способом. С вечера замачиваю в теплой воде, утром стираю, а затем оставляю в горячей воде с любым стиральным порошком. На следующее утро снова стираю и повторно заливаю горячим раствором со стиральным порошком. К вечеру растворяю в 0,5 л теплой воды 3 ст.л. крупной соли и несколько капель зеленки. Тюль хорошо прополаскиваю и заливаю этим раствором (возможно, придется увеличить пропорции, в зависимости от размера штор). Оставляю в тазу на 2-3 мин., периодически переворачивая. После этого даже пожелтевшие занавески становятся, как новые: соль придает им упругость, а зеленка — первоначальную белизну.

Белее белого

❖ У наших бабушек не было такого арсенала моющих средств, как у нас сегодня, а белье оставалось белоснежным. Например, стирали его с... марганцовкой. Беру два тазика с кипятком (примерно по 5 л). В один кладу четверть куска измельченного хозяйственного мыла, а в другой — 3-5 кристалликов марганцовки (цвет раствора должен быть розовым, а не фиолетовым). Оба раствора смешиваю, при этом вода будет темно-коричневого цвета. Вспениваю и кладу грязные белые вещи с пятнами травы, масла, ржавчины и пр. Выдерживаю белье 6-8 часов, а затем прополаскиваю в холодной воде.

❖ Кухонные полотенца отбеливаю при помощи порошка горчицы. Заливаю горчицу горячей водой, перемешиваю, даю отстояться и процеживаю. На несколько часов замачиваю грязные полотенца. Они не только станут белыми, но и продезинфицируются.

Мария ПАВЛОВА, г. Омск

«Татарская песня» (мой вариант)

«Татарскую песню» мы всегда готовили из баклажанов, но как-то я решила попробовать тот же рецепт в новом виде. Получилось очень вкусно!

• 2 кг очищенных кабачков • стручок сладкого перца • яблоко • луковица • морковь • 2 стручка острого перца или 2 ч.л. острого молотого перца • головка чеснока • 2,5-3 ст.л. томатной пасты • 1 ст. сахара • 1 ст. растительного масла • 1,5 ст.л. соли • 100 мл 9%-ного уксуса.

Кабачки нарезаю кусочками. Остальные овощи чищу, пропускаю через мясорубку или измельчаю в блендере, перемешиваю, добавляю соль, сахар, уксус, масло и томатную пасту, довожу до кипения, выкладываю кабачки. Варю 1-1,5 часа (можно и дольше, это зависит от того, какой густоты заливку



вы желаете). Раскладываю в стерилизованные банки, закатываю.

Олеся БЕРЛЕЗОВА,

г. Никополь. Фото автора

«Зеленый декор»

Такая композиция может украсить как пасхальный стол, так и просто добавить весеннего уюта вашему интерьеру. Украсить такой горшочек можно на любой вкус! А еще полезные ростки можно добавлять в витаминные салаты.

- ♦ Пустая бутылка из-под шампанского
- ♦ клей типа Момент ♦ 2 м шпагата
- ♦ 1 ст. зерен ячменя ♦ 1 ст. садовой земли ♦ вода ♦ полиэтиленовый пакет.

Горлышко бутылки смазываю клеем, делаю пару витков шпагата, затем хаотично намазываю клей на стенки бутылки и обматываю шпагатом (фото 1). В миске смешиваю в равных частях землю и ячмень, добавляя понемногу воду, чтобы получилась густая смесь. Аккуратно слоем одинаковой толщины смазываю бутылку (фото 2). Ставлю бутылку на тарелку, надеваю на нее пакет со срезанным дном. Оставляю на подоконнике, ежедневно поворачивая к солнцу разные стороны бутылки. Молодые росточки периодически поливаю. Примерно через две недели композиция готова, можно снимать пакет (фото 3).



фото 1



фото 2



фото 3

Сергей КОЧЕРГА,
г. Мариуполь. Фото автора

Свеколку да на семена

Семена свеклы много лет выращиваю и собираю сама, ничего сложного в этом нет. Собственным опытом подтверждаю, что свои семена прибретают свойства районированных, растения лучше противостоят капризам погоды и лучше подходят к нашему грунту. С одного растения получается семян столько, что их хватает не только нам, но и на всю округу.

Время высадки маточников свеклы — конец апреля-начало мая. Выношу перезимовавшую свеклу из хранилища и делаю ревизию корнеплодов. Выбираю несколько целых, не вялых, не пораженных гнилью экземпляров средней величины. Очень важно, чтобы у них были видны верхушечные почки и сохранился тонкий корешок. Высаживаю прошлогодние свеколки в грунт в вертикальном положении, предварительно сделав ямку и хорошо разрыхлив в ней землю. Ямку копаю такую, чтобы хвостик вошел полностью. Хорошо поливаю и жду молоденьких росточков. Очень скоро маточник начинает цвести. Так как корень очень маленький, ему нужны влага и подкормка. Перед цветением растение подкармливаю жидким коровяком (1:10). В это же время забиваю колья и шпагатом подвязываю ростки, чтобы избежать полегания маточников и порчи семян при дождливой погоде.

Семена созревают в течение 3-4 месяцев после высаживания. Когда большая часть клубочков на кусте станет бурой, обрезаю семенники ножом, связываю букетом и подвешиваю под навесом для просушки и дозревания. Обмолот просушенных семенников провожу вручную. Семена примерно на неделю раскладываю на газеты тонким слоем и перемешиваю каждый день. Готовые семена храню в хлопчатобумажном мешочке. Полученные таким образом семена сохраняют всхожесть в течение 3-5 лет.

Валентина ГОЛДЫШ, пгт. Камыш-Заря
Запорожской обл. На фото — автор



От паразитов

Расскажу, как спасла рассаду перца от разных паразитов типа двухвосток моя бабушка, а теперь и я. В ящике делаю 4-5 углублений, в каждое из которых пипеткой капаю по капле дегтя и засыпаю землей так, чтобы при поливе не вымыло водой деготь. То же самое проделываю и в парнике, когда пересаживаю туда саженцы. Ничем, кроме воды, рассаду не поливаю.

Галина УШАКОВА, г. Могилев

Рассада, закаляйся!

Дорогие читатели, в прошлых номерах Наталья ЩЕРБИННИНА из города Минусинска, которая каждый год снимает рекордный урожай томатов, делилась своими секретами высадки семян и выращивания удачной рассады. А сейчас она поведает о процедуре, которая знакома далеко не каждому дачнику, а также поделится рецептами подкормок.

Один из важных этапов на пути к урожаю — это закаливание рассады, проще говоря, подготовка молодых растений к «взрослой» жизни! Согласитесь, после того как пикируем зеленых питомцев, мы чаще всего создаем для них условия повышенного комфорта, то есть настоящий «помидорный рай»: температура 20-23 град., ветра и палящего солнца нет, воды и удобрений в достатке. К хорошему, как говорится, привыкаешь быстро, и наши растения еще не знают, что очень скоро им предстоит суровые «испытания».

На воздух

Перед высадкой томатов в грунт и тепличку их нужно обязательно закалить:

постепенно приучить к солнечному свету, уличному воздуху и колебаниям температуры. Каждый день выношу своих питомцев на улицу: сначала на 20-30 мин., а затем и на 2-3 часа оставляю. Кстати, при попадании на листочки прямого солнца в несколько раз увеличивается содержание хлорофилла и аскорбиновой кислоты, что благоприятно скажется на последующем урожае.

Перед посадкой

Чтобы рассада лучше прижилась, за 1-2 дня до высадки на грядки поливаю ее специальным раствором. В 10 л воды растворяю 10 г аммиачной селитры, 40 г суперфосфата (предварительно замачиваю



Дорогие наши садоводы и огородники! Не пропустите выпуск «Усадьба» №2 «Настольная книга садовода». В этом издании вы найдете массу советов, как получить максимальный урожай фруктов и ягод, чтобы хватило и летом полакомиться, и сделать заготовки на зиму. Для вас также подсказки от экспертов в области садоводства!

Настольная книга
САДОВОДА



Золы в помощь

Если нижняя часть капустной рассады начинает чернеть, почву в горшках подсушиваю, а сами сеянцы посыпаю золой и рыхлю субстрат.

Ольга ТИХОНОВА, г. Коростень

Дачные поделки

Скажу честно, у моего мужа золотые руки. Вся красоту, что есть у нас на участке, он создает из бросового материала.

«Ах, эта мельница крутится-вертится...»

Как-то остались обрезки ПВХ (пластика), и муж решил смастерить из них мельницу. Для начала из деревянных брусков создал каркас нужного размера и обшил его белыми панелями ПВХ. Сверху смастерил каркас для крыши и тоже закрыл остатками пластика. Мельничные крылья — из панелей ПВХ контрастного цвета. Их муж закрепил на самой мельнице шурупами. Получилась нарядная дизайнерская находка, которая отлично вписалась среди цветов на участке.



Землянички на газоне

А наш газон отлично украсила ягодка-земляничка. Основу для веточек муж согнул из проволоки (кстати, веточек можно сделать и побольше), покрасил зеленой краской. Нижние листья и чашелистики у ягод вырезал из зеленых пластиковых бутылок. В пробках сделал отверстия, в которые просунул проволоку и закрепил «ягодки» — пластиковые яйца от киндер-сюрпризов и других сладостей. Цветочек вырезал из пластиковой бутылки, покрасил белой краской, закрепил на веточке с помощью желтой пробки-сердцевинки.

Вера ГУРУЛЕВА,
г. Сморгонь. Фото автора

Лучок в яичных лотках

Всегда свежий зеленый лучок выращиваю с минимумом усилий в пластиковых яичных лотках.

У каждого лотка отделяю крышку. Использую ее как поддон, срезав выступающие части. В основании лотка в каждой ячейке вырезаю небольшое круглое отверстие для корней луковицы. По желанию на поддон можно установить две поперечные палочки — они обеспечат воздушный зазор между луком и водой. Устанавливаю на поддон часть лотка с ячейками. Луковицы (целые, здоровые, ни в коем случае не подгнившие) замачиваю в теплой воде на сутки, а затем выкладываю в ячейки. Наливаю столько воды на поддон, чтобы основания луковиц ее не касались. Накрываю конструкцию полиэтиленовым пакетом, пока не появятся корни. Можно и вовсе не наливать в поддон воду, а лишь время от времени поливать луковицы.

Татьяна КУРГУЗОВА, пгт. Береза
Самарской обл. Фото автора



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Многие уже открыли горячий дачный сезон! Мы надеемся, что вы все же найдете время рассказать нам, как сажаете любимые культуры, ухаживаете за ними и боретесь с вредителями. А еще делитесь с нами своими интересными идеями, как украшаете свои дачные сотки. От нас традиционно — гонорар!

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

в горячей воде) и 60 г калийных удобрений. Такая подкормка увеличивает концентрацию клеточного сока, а значит, даст силушку корешкам, чтобы томаты лучше и быстрее прижились.

Если рассада слабая

Но что делать, если пикировку выполнили, а рассада хиленькая? Советую ее немного подтолкнуть к росту, то есть подкормить. На 5 л воды беру 5 г мочевины, 15 г суперфосфата и 10 г сульфата калия. Все это хорошенько размешиваю и поливаю под корешок. Обычно 1 л этого питательного раствора хватает для 15 растений. При этом обязательно после каждой подкормки поливаю растения чистой водой.

Если пикирую рассаду в покупной почвогрунт, в котором есть все необходимое для нормального развития зеленых питомцев, то одной такой подкормки достаточно. А вот если пикирую в землю с огорода, про-



вою, как минимум, две подкормки, увеличивая во второй раз дозу суперфосфата вдвое.

Наталья ЩЕРБИНИНА,
г. Минусинск. На фото — автор



Крапива на ужин

Вкусно и сытно!

- ♦ 0,5 кг молодой крапивы ♦ 1 вареный белок ♦ пол-луковицы ♦ 2 ст.л. сметаны ♦ 1-2 ст.л. растительного масла ♦ острый перец в стручках (по желанию) ♦ сок лимона.

Крапиву перебираю, промываю и томлю в пароварке до готовности. Лук и острый перец измельчаю и обжариваю на растительном масле. Смешиваю крапиву с зажаркой и натертым на крупной терке белком. Сбрызгиваю соком лимона.

Юрий ХАРЬКО, г. Москва

Дорогие наши! 16 апреля будем праздновать православную Пасху – праздник, который в нашей семье любят и взрослые, и детки. А значит, не обойтись без традиционных угощений: куличей, творожных пасох, крашенок...

Конечно же, на праздничный стол хочется подать что-то особенное. В этом номере мы собрали отличные идеи от наших читателей. Пробуйте и делитесь своими впечатлениями!



Коврижка «Весенний аромат»

- ♦ 100 мл питьевого сладкого йогурта со злаками ♦ яйцо ♦ 3 ст.л. овсяных хлопьев ♦ 2 ст.л. муки ♦ 1 ст.л. сахара ♦ 4 веточки мяты ♦ соль ♦ 0,5 ч.л. разрыхлителя теста.

Снять и мяту промываю и обсушиваю, мелко рублю. К йогурту добавляю сахар, соль, яйцо и взбиваю венчиком. Всыпаю овсяные хлопья и оставляю на 5 мин. Понемногу подмешиваю муку с разрыхлителем. Кладу зелень и перемешиваю. Керамическую форму застилаю бумагой для выпечки и выливаю тесто. Выпекаю при 180 град. 20 мин. Подаю, полив йогуртом и украсив листочками мяты.

Наталья КУРНИКОВА, г. Муром. Фото автора

Сельдь на горчице

Люблю готовить сельдь в горчичном маринаде. Получается пикантно! На 4 сельди беру 5 ст.л. горчицы, семена горчицы на кончике ножа, 2/3 ст. соли, 3 ст.л. сахара. Добавляю зернышко кардамона, по вкусу — белый и душистый перец, лавровый лист.

Светлана БАТУМИНА, г. Москва

«Рыбные хвостики»

Два хека варю в подсоленной воде с пряностями для рыбы, откидываю на дуршлаг, даю стечь жидкости. Снимаю кожу, удаляю кости, мякоть разминаю вилкой. Для начинки 2 крупные луковицы нарезаю кубиками, обжариваю в 5 ст.л. сливочного масла, добавляю рыбу, соль, черный молотый перец. Жарю 5-7 мин., постоянно помешивая. Всыпаю 2 ст.л. рубленой зелени укропа, перемешиваю. 10 вафельных рожков фарширую рыбной начинкой. В каждый кладу по небольшому кубику сыра. Рожки слегка сплюсциваю. Для кляра смешиваю 3 ст.л. пива, 2 яйца, соль и перец. Опускаю заготовки в кляр, а затем обжариваю на растительном масле с двух сторон.



Олег КОЖУШКО, г. Скадовск. На фото — автор

Пасха «Клюковка»

- ♦ 1,5 л ряженки ♦ 0,5 мл молока ♦ 150 г сливочного масла ♦ 150 мл жирной сметаны ♦ 80 г сахара ♦ клюква (можно замороженная) ♦ ванилин.

Клюкву замачиваю. Молоко и ряженку смешиваю, нагреваю на малом огне, пока смесь не створожится. Если хлопья не образуются, можно добавить 1-2 ч.л. лимонного сока. Процеживаю через марлю. Взбиваю сметану с сахаром и маслом, соединяю с полученным творогом, кладу клюкву, перемешиваю. Выкладываю массу в застеленную влажной марлей форму, накрываю свободными концами и ставлю гнет. Оставляю в холодильнике на 12 часов. Готовую пасху вынимаю из формы, украшаю.

Ирина ЖОВАНИК, с. Криски Черниговской обл. Фото автора



Стоп, диабет!

Читатели часто спрашивают в письмах, как разнообразить меню при сахарном диабете. Вместе с врачом-эндокринологом Ириной ЮШКИНОЙ из г. Могилева мы подготовили памятку, как питаться при диабете 2-го типа.

Есть нужно регулярно небольшими порциями (два основных и 2-3 промежуточных приема пищи) через каждые 2-3 часа. Помните, что обильная еда на ночь способствует развитию ожирения, поэтому последний перекус должен быть не менее чем за 2 часа до сна, например, можно выпить стакан кефира.

Из меню пациента с сахарным диабетом необходимо исключить:

- ♦ сахар, мед, конфеты, торты, пирожные, варенье, мороженое, шоколад;

- ♦ сладкие газированные и фруктовые напитки, все соки, кроме томатного;
- ♦ мучные изделия из дрожжевого и слоеного теста, сдобную выпечку;
- ♦ манную крупу;
- ♦ жирные сорта сметаны, молока, творога, сыров, сливки;
- ♦ жирную рыбу, рыбные и мясные консервы, сало;
- ♦ колбасы, сосиски, сардельки, жирные сорта мяса;
- ♦ майонез, сливочное масло, маргарин, готовые соусы, семечки, орехи, чипсы;

Куличики «Дивные»

Этот рецепт я узнала несколько лет назад, с тех пор это любимейшая пасхальная выпечка в нашей семье. Всегда пеку двойную-тройную норму, иначе велик шанс, что все съедят до Пасхи.

♦ 1 ст. муки ♦ 100 г творога

♦ 4 яйца ♦ 1 ст. сахара

♦ 1 ст. картофельного

крахмала ♦ 1 ст. изю-

ма, кураги и чер-

нослива ♦ 200 мл

растопленного

сливочного

масла ♦ 0,5 ч.л.

соды ♦ 100 г

ядер грецких

орехов ♦ расти-

тельное масло.

Яйца растираю

с сахаром, до-

бавляю творог.

Продолжая переме-

шивать, всыпаю крах-

мал, вливаю сливочное

масло, добавляю соду и муку.



Сухофрукты тщательно про-

мываю, изюм кладу це-

ликом, курагу и чер-

нослив нарезаю.

Орехи рублю и

также добавляю

в тесто. Все

очень хорошо

перемешиваю,

раскладываю

в смазанные

растительным

маслом фор-

мы и выпекаю

до готовности.

Украшаю глазурию

и кондитерской по-

сыпкой.

Ольга ЛИМАСОВА,

г. Татарск. Фото автора

На топленом молоке

Если вы любите крем-брюле, этот вариант пасхи — для вас! Очень вкусная и нежная!

♦ 2 л топленого молока ♦ 5 яиц ♦ 0,5 л

25%-ной сметаны ♦ 100 г 82%-ного сли-

вочного масла ♦ 5 ст.л. сахара ♦ 100 г ку-

раги ♦ 100 г любых орехов ♦ пакетик ва-

нильного сахара.

Оставляю топленое молоко на сутки при комнатной температуре. Оно не должно стать кислым, а лишь слегка начать закисать. Яйца взбиваю, добавляю сметану, еще раз взбиваю, вливаю молоко (прямо с коричневыми пенками), ставлю смесь на водяную баню, периодически взбиваю. Подогреваю, пока не отойдет сыворотка. Снимаю с огня, охлаждаю. Ставлю на ночь в холодильник. Утром перекладываю в марлю, заворачиваю и подвешиваю на сутки, чтобы стекла жидкость. Затем взбиваю с размягченным сли-



вочным маслом, сахаром, нарезанной курагой и орехами. Пасочницу выстилаю влажной марлей, перекладываю массу, ставлю гнет и выдерживаю ночь в холодильнике.

Жанна ТИХОНОВА,

г. Кострома. Фото автора

Котлеты «После праздника»

Остающимся после Пасхи яйцам нашла хорошее применение.

Натираю их на крупной терке, на 3 штуки добавляю 1-2 ст.л. жидкой

сметаны, 1 ст.л. панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

Хорошо вымешиваю. Влажными руками формую котлетки,

обваливаю в муке и обжариваю на растительном масле.

Марина КОВАЛЕВА,

г. Мельбурн

Угощения на Пасху



Светлый Праздник отмечаем всей семьей, в том числе приезжает дочка. Сама я из Украины, в Беларусь переехала в 2003 году. На родине осталась подруга (на фото), с которой мы дружим около 30 лет. Теперь ездим друг к другу в гости.

Рулет «Мясной пир»

С целой курицы срезаю мясо, кладу 200-300 г свинины. Все пропускаю через мясорубку, перемешиваю. Добавляю 1-2 яйца, 50 мл молока, соль, перец, пропущенный через чесночницу чеснок. Перемешиваю и отбиваю фарш. Выкладываю слоем 2 см на влажной тканевой салфетке или марле. Около 100 г сала нарезаю брусочками и раскладываю поверх фарша, затем — 150 г зеленого консервированного горошка. С помощью салфетки сворачиваю рулетом. Выкладываю на смазанный растительным маслом противень и запекаю при 200 град. 40 мин.

Салат «Золотая рыбка»

♦ 300 г рыбного филе ♦ 300 г грибов

(можно замороженных) ♦ 3 луковицы

♦ черный молотый перец ♦ 2 ст.л. муки

♦ соль ♦ растительное масло ♦ майонез.

Филе нарезаю кусочками, перчу, обваливаю в подсоленной муке и обжариваю на растительном масле до готовности. Затем нарезаю небольшими брусочками. Лук нарезаю и обжариваю до золотистого цвета, добавляю нарезанные грибы, довожу до готовности. Выкладываю салат слоями, каждый промазывая майонезом: рыба, грибы с луком. Слои повторяю еще раз. Сверху «рисую» майонезную сеточку.

Алла ДОБРИЛКО,

пос. Большое Можейково

Гродненской обл.

На фото — я (справа) с подругой Надеждой

♦ алкоголь.

Существенно ограничить советую следующие продукты:

♦ картофель, макароны твердых сортов, бобовые, кукурузу;

♦ яйца, сыры средней жирности, молоко, кисломолочные продукты;

♦ хлеб, крупы;

♦ нежирные сорта мяса и рыбы, курицу и индейку без кожицы;

♦ растительное масло;

♦ фрукты.

Без ограничений включить в меню:

♦ капусту, кабачки, тыкву, огурцы, помидоры, перцы, зелень, лук, чеснок;

♦ чай, кофе, воду.

Творожные «апельсины»

Очень вкусный и простой в приготовлении десерт, который точно придется по вкусу любителям творога!

• 400 г творога • 400 мл растительного масла • 100 г манной крупы • 1,5 ст. муки • 2 яйца • 80 г цедры апельсина • 4 ст.л. сахара • 1 ч.л. соды • 1 ч.л. лимонного сока • щепотка соли.

Творог хорошо растираю с яйцами, сахаром и солью. Муку просеиваю, добавляю измельченную цедру апельсина, соду, погашенную лимонным соком. Замешиваю тесто, разделяю на равные части и формую шарики. Каждый обваливаю в манной крупе. Жарю в хорошо разогретом масле (фритюре) до золотистой корочки, а затем еще 5 мин. Один шарик достаю и разрезаю. Если он прожарился, вынимаю остальные. Подаю с апельсиновым вареньем, джемом.



Светлана МЕТАКСА, г. Афины. Фото автора

Салат «Звездапад»

100 г вяленого чернослива замачиваю в теплой воде и нарезаю соломкой. Измельчаю 3 вареных яйца. Кусочек твердого сыра или плавленый сырок натираю на крупной терке, 3 зубчика чеснока пропускаю через чесночницу. Смешиваю все ингредиенты, добавляю консервированную кукурузу, заправляю майонезом. При необходимости солю. При подаче украшаю веточками петрушки.

Светлана МАРТЫНОВА, г. Орел

Завтрак в «рамочке»

Часто готовлю быстрый и оригинальный завтрак. Отрезаю квадратные кусочки черного или белого хлеба, вырезаю часть мякиша в серединке, чтобы получились «рамочки». Обжариваю их с одной стороны, переворачиваю, вбиваю внутрь по яйцу, добавляю любые овощи и жарю до готовности.

Детям очень нравится!

Татьяна КУЛАЕВА, г. Санкт-Петербург

Каждая хозяйка, натирая сыр для салата, знает, как не просто потом отмыть терку. Я нашла решение проблемы! Смазываю нужную сторону терки растительным маслом. И сыр не слипается, и отмыть инструмент куда проще.



Куличи «Светлая Пасха»

Хочу поделиться простым, быстрым и проверенным временем рецептом приготовления кулича. Он получится даже у начинающей хозяйки!

• 600 г муки • 250 мл молока • 150 г сливочного масла • 250 г сахара • 6 яиц • 50 г свежих дрожжей • 1 ст. сахарной пудры • 0,5 ст. изюма • 1 белок • пакетик ванильного сахара • кондитерская посыпка.

Дрожжи растворяю в теплом молоке, добавляю сахар, взбитые желтки, половину муки. Хорошо перемешиваю и оставляю в теплом месте на 30 мин. Когда увеличится в объеме в два раза, всыпаю оставшуюся муку, опять перемешиваю и оставляю подходить. Затем ввожу растопленное сливочное масло, ванильный сахар и изюм. Из теста формую шарики. Каждый выкладываю в форму, застеленную промасленным пергаментом. Тесто должно быть не выше половины формы. Оставляю заготовки на 10-15 мин. Выпекаю при 180 град. 20-30 мин. Готовые куличи вынимаю и немного остужаю. Для глазури белок взбиваю с сахарной



пудрой, смазываю верх выпечки. Украшаю кондитерской посыпкой.

Наталья ШЕВЕЛЬ, г.м. Новотроицкое Херсонской обл. На фото — мой сын Миша

Крем-брюле «Французские каникулы»

Иногда мы заходим в один замечательный французский ресторанчик. Еда там умопомрачительная, а цены приемлемые. Шеф-повар — молодой француз, успевший поработать в мишленовских ресторанах Нормандии и Бретани. Поддача каждого блюда — это отдельная история, и я иногда тайком, чтобы не привлечь внимание, фотографирую на память. Когда я попробовала крем-брюле с розмарином, я чуть не расплакалась от восторга. С тех пор долго вынашивала идею приготовить, искала рецепты и, наконец, собралась. Результат моего эксперимента превзошел все ожидания. Вкус, аромат, консистенция... просто божественны!

• 250 мл 33-35%-ных сливок • 150 мл молока • 5 крупных желтков • 3 ст.л. жидкого меда • 6 ст.л. сахара • 2 ст.л. сахарной пудры • 3 веточки розмарина.

С розмарина обрываю листочки. В кастрюле смешиваю молоко, сливки, мед, розмарин и нагреваю, помешивая, до закипания (не кипятчу!). Снимаю с огня и даю настояться 15 мин. Желтки хорошо перемешиваю с сахарной пудрой. Молочную смесь процеживаю через сито и тонкой струйкой вливаю к желткам. Хорошо перемешиваю ложкой и разливаю в невысокие керамические формочки (можно не фарфоровые кофейные чашки). Рекомендуемый объем порции — 100-125 мл. Ставлю формочки на противень, устанавливаю его на средний уровень в духовку и наливаю кипятка на 2/3 высоты посуды со смесью. Готовлю 40-60 мин. Через 40 мин. достаю одну формочку и чуть встряхиваю — центр не должен быть жидким. Остужаю при комнатной температуре и ставлю в холодильник. Перед подачей посыпаю сахаром



(около 1 ст.л. на формочку). Карамелизую под грилем. Корочка должна получиться золотистой, равномерной и раскалываться от удара чайной ложечкой.

Елена КУЗНЕЦОВА-ПЕТИНА, г. Москва. Фото автора



Мой рецепт или совет в «Сваты. Заготовки»:

Дорогие наши, если у вас есть кулинарные вопросы к экспертам или другим хозяйкам, вы мечтаете узнать рецепт особого блюда, пишите нам. Ни одну просьбу не оставим без внимания! А еще не забывайте благодарить авторов, чьи рецепты вам пришлись по душе, и делиться мнением о приготовленных блюдах.



Пирог «Антикризис»

В №2, 2017 г. Ольга К. из Чернигова просила хозяйшек поделиться советом, как с пользой «утилизировать» «загостившееся» в подвале варенье. Лакомство, которое уже второй или третий год стоит в подвале, мы не едим — из него я пеку пирог, рецепт которого когда-то придумала сама. Дети попросили вкусенького — вот и пришлось готовить из того, что было под рукой. Выпечка получается влажная, сочная, дочки любят ее даже больше, чем бисквиты. И замечьте, каждый раз у пирога новый вкус, ведь варенье добавляю разное!

• 1 ст. варенья (желательно с ягодами или кусочками фруктов) • 1 ст. любого компота или заваренного черного чая • 2 ст.л. жидкого меда • 1 ч.л. соды (не гасить!) • 2-2,5 ст. муки.

Муку просеиваю с содой. Компот или чай слегка подогреваю. Смешиваю все ингредиенты до однородности. Форму для выпечки смазываю растительным маслом, выливаю тесто и выпекаю в разогретой до 180 град. духовке около 40 мин.

Александра ШЕЙЧУК,
г. Бобров. Фото автора

«Желейки»

Делюсь рецептом с Елизаветой КРАВЧЕНКО из Керчи, чья просьба была напечатана в №12, 2016 г., а также с другими мамочками и бабушками, которые хотят угостить деток полезными лакомствами. Для моих конфеток покупаю агар-агар — растительный аналог желатина.

• 300 мл свежевыжатого апельсинового сока • 200 г сахара • 10 г агар-агара.

Агар-агар развожу в 200 мл сока. Оставшийся сок смешиваю с сахаром и нагреваю до его растворения. Добавляю часть с агар-агаром, довожу до кипения. Разливаю в силиконовые формочки для льда и ставлю в холодильник на 2 часа.



Мой совет

Агар-агар можно заменить желатином, которого надо брать в 4 раза больше и ни в коем случае не доводить до кипения, а только прогреть на водяной бане до полного растворения.

Ирина ЖОВАНИК,
с. Криски Черниговской обл.
Фото автора

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

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

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

Ответы на сканворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ковш. Кутья. Лоа. Бивак. Голодовка. Егерь. Окар. Дуби-нушка. Накат. Иден. Алиса. Отвар. Рана. Лепаж. Осина. Пиано. Талия. Сигарет-ница. Марал. Агар. Идеолог. Зис. Сани. Атом. Киле. Улул. Камо. Агаян. Одер. Монро. Сцеп. Розы. Жених.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Стол. Лярд. Плов. Каракал. Шпиг. Икар. Бернс. Верк. Къят. Гидрокостюм. Обида. Орун. Кока. Бивни. Нерка. Ааре. Анна. Апия. Ажио. Нии. Инна. Ница. Ларни. Ясли. Атос. Едоки. Игла. Арии. Джокер. Зельц. Салоп. Сегре. Ная. Маро. Коми. Ланж. Аон. Нюх.

Заготовки по Луне в 2017 г.

Благоприятные дни:

22-25 апреля, 30 апреля-1 мая

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

Вниманию читателей!

29 декабря 2015 года принят Федеральный закон от 29.12.2015 N 385-ФЗ, согласно которому индексации страховой пенсии и фиксированной выплаты к ней в 2016 году лишились пенсионеры, которые по состоянию на 30 сентября 2015 года и позднее работали, т.е. имели официальный доход. Причем для Пенсионного Фонда РФ нет разницы, разовый это был доход (например, получение разового гонорара за публикацию в журнале) или постоянный (заработная плата работающего по трудовому договору). Указанные изменения распространяются только на получателей страховых пенсий и не распространяются на получателей пенсий по государственному пенсионному обеспечению, включая социальные пенсии. Кроме того, напоминаем, что в случае получения разового гонорара за публикацию в журнале перестают выплачиваться компенсационные выплаты по уходу за нетрудоспособным гражданином в размере 1200 руб. и выплаты по уходу за детьми-инвалидами и инвалидами с детства I группы (5500 руб. родителю (усыновителю), опекуну (попечителю) и 1200 руб. другим лицам), т.к. данные выплаты осуществляются неработающим трудоспособным гражданам.

Подскажите

Может, кто-то из читателей знает, как готовить варенье для диабетиков, но не на фруктозе? Также буду благодарна за рецепты салатов и выпечки для больных диабетом.

Нина С., пгт. Варва Черниговской обл.

Несколько лет назад довелось попробовать вкуснейший десерт — клубничную смову. Это было что-то вроде вяленых ягод с орехами. Очень хочется приготовить это лакомство, но действовать наобум боязно. Буду благодарна за проверенные рецепты и дельные советы.

Наталья АВДЕЕВА, г. Долгопрудный

С детства люблю квашенные огурцы, которые готовила моя бабушка в деревянной бочке. Увы, в городской квартире с такой «посудиной» не развернешься. Может, хозяйки поделится рецептом ядреных огурчиков, адаптированных для городских жителей.

Елена ЖАРИНА, г. Воронеж

Хозяйки, поделитесь своим опытом: томаты каких сортов вы консервируете чаще всего, и не подводят ли они вас? Из каких посоветуете готовить салаты, а из каких — соусы впрок?

Ольга ХОЗЯИНОВА, г. Молодечно

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

«Наша кухня. Спецвыпуск» №2 «Целебные заготовки»

❖ Нужно укрепить иммунитет и повысить уровень гемоглобина? Все просто: поможет витаминная смесь из тыквы, орехов, сухофруктов, рябины и меда.

❖ Уже который год каждую зиму болеете простудой? К следующей зиме обязательно сварите вкусное и полезное варенье на основе черноплодной рябины — болеть не будете: проверено!

❖ Задумываетесь о профилактике атеросклероза? Приготовьте квас из овса — это не только супервкусный напиток, но и отличное средство для очищения сосудов.

❖ Аир — настоящий природный лекарь. Он является прекрасным антисептиком, улучшает пищеварение, обладает обезболивающим действием. Варенье из него поможет не только поддержать здоровье, но и полакомиться от души!

Также в номере вы найдете много других целебных рецептов, советы и рекомендации фитотерапевта, диетолога и других высококвалифицированных специалистов.

Уже в продаже!



Следующий номер выйдет 10 мая. Не пропустите!

Журнал «Сваты. Заготовки» № 4 (24), 11 апреля 2017 г.

Издается с мая 2015 г. Выходит 1 раз в месяц 16+

Шеф-редактор Татьяна Ивановна САНЧУК

Редактор Наталья Михайловна ГОРОВОЦОВА

Учредитель и издатель — ООО «ИД «Толока»

Свид-во о регистрации СМИ ПИ № ФС77-61429 от 10.04.2015 г.

Адрес редакции, юридический адрес:

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

Тел.: (8-4812) 64-75-65, 64-75-47 (факс)

E-mail: ru@toloka.com

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 214000, г. Смоленск,

главпочтамт, а/я 200. E-mail: sz@toloka.com

Номер подписан в печать 29.03.2017 г. в 20.00

Тираж 282 800 экз. отпечатан ООО «Возрождение»

214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 38-54

По вопросам рекламы обращаться по тел.:

(8 499) 253-44-28, (8 903) 615-56-07

E-mail: reklama_ru@toloka.com

Распространитель: ООО «Толока в России»,

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

E-mail: ru@toloka.com

По вопросам доставки и качества изданий — (8-4812) 64-75-47

Вы можете оформить подписку с любого месяца по индексам

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 71234 «Пресса России»,

П1214 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России».

Набран и сверстан в компьютерном центре «Толоки»

В связи с выходом в действие Налогового, Трудового кодексов гонорар и призы вы сможете получить только при указании ФИО (полностью), номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Цена свободная Зак. № 00982

Предоставлением своих персональных данных (ФИО, паспортные данные, адрес регистрации, ИНН, номер страхового пенсионного свидетельства) субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для достижения целей, установленных действующим законодательством РФ.

Логотип (товарный знак) защищен. По всем вопросам его использования обращаться в редакцию. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и имеет право отказаться от публикации рекламы. Редакция имеет право редактировать и опубликовывать любые присланные в свой адрес иллюстрации и письма читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Использованы фото shutterstock.com и 123rf.com

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Сегодня также вышли:

«Народный доктор», «Делаем сами», «Цветок», «Санта Барбара. Здоровье», «Санта Барбара. Советы и секреты», «Санта Барбара. Кухня», «Волшебный», «Садовод и огородник», «Наша кухня», «Сваты», «Домашний», «Домашние цветы», «Кухонька Михалыча», «Лечитесь с нами», «Золотые рецепты наших читателей», «Психология и Я», «Санта Барбара. Дача», «Настольная книга садовода», «Сахарные арбузы и медовые дыни: секреты выращивания».



Домашний

САМЫЙ УЮТНЫЙ ЖУРНАЛ



«100 дней до пляжа.»

28 СПОСОБОВ СТАТЬ СЕКСУАЛЬНОЙ»

«Март, до лета ещё как до Луны, успею привести себя в порядок!» — такие мысли проносятся в голове большинства женщин. А мы в новом спецвыпуске рекомендуем заняться собой именно сейчас, чтобы зимний жирок успел растаять к пляжному сезону! Консультанты «Домашнего» собрали для вас простую и эффективную систему подготовки, помогающую настроиться на похудение психологически и физически, пересмотреть пищевые привычки и пересчитать калории. И главное — голодать-то не придётся! Пятиминутные упражнения от известных фитнес-тренеров дадут вам возможность подтянуть тело, а низкокалорийные вкусные блюда, приготовленные по рецептам популярного диетолога, ускорят обмен веществ.



Уже в продаже!

С «Домашним» вы получите от подготовки к лету сплошное удовольствие, а на пляж выйдете стройной, счастливой, сексуальной. Готовьтесь к сезону вместе с нами!

ПАРА ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ ИЗ СПЕЦВЫПУСКА

■ Раз в неделю устраивайте разгрузочный день. Например, на кефире. 1-2 л кефира 1-2,5%-ной жирности, а также 1-2 л воды. Пить кефир желательно каждые 2-3 часа, а в промежутках — воду. Пробиотики благотворно воздействуют на микрофлору кишечника и улучшают обмен веществ. Кроме того, кефир положительно влияет на нервную систему и укрепляет иммунитет.

■ Очищающий скраб поможет коже лучше дышать. Смешайте 2 ч.л. мёда, 4 ст.л. тёплого молока, 2 ст.л. молотого кофе, 5-6 капель цитрусового эфирного масла. Нанесите массирующими движениями на тело, через 10 минут смойте под тёплым душем. Отличное тонизирующее и антицеллюлитное средство!

ВСТРЕЧАЙТЕ В 2017-м СПЕЦВЫПУСКИ «ДОМАШНЕГО»!

В продаже с 23 мая!



«ФАТУМ ОТ ФАТИМЫ ХАДУЕВОЙ.

Узнаем своё будущее вместе с известной яснознающей»

Любому из нас интересно знать, что ждёт его в будущем. Мы ходим к гадалкам, раскидываем карты, пытаемся прочитать знаки судьбы на кофейной гуще... Нам очень хочется верить, что будущее будет лучше, чем прошлое и настоящее. Известная яснознающая, финалистка 13-го сезона «Битвы экстрасенсов» Фатима Хадуева даст ответы на самые сокровенные вопросы о судьбе.

В продаже с 22 августа!



«8 ЧАСОВ ДЛЯ СЧАСТЬЯ. Разгадываем секреты сна»

Человек спит примерно треть своей жизни. Многие с удовольствием отказались бы от этого неэффективного времяпрепровождения, ведь за 25 лет, потраченных на сон, можно сделать столько всего полезного! Но наступает ночь, одолевает зевота и неудержимо тянет под одеяло. Почему мы вынуждены «отключаться» в среднем на восемь часов каждые сутки? Отчего многим всю жизнь снится один и тот же сон с постоянным сюжетом? Бывают ли сны вещими? Разгадать загадки помогут специалисты-сомнологи.

В продаже с 24 октября!



«ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД. 31 идея волшебного отметить праздник»

Даже если вы встречали Новый год уже 40 или 50 раз, это всегда как впервые. Ну разве могут надоесть приятные хлопоты, ностальгический запах хвои и терпкий аромат мандаринов, сияние цветных огней, гастрономическое изобилие, пузырьки шампанского, дыхание новых событий и щемящее предвкушение исполняющихся желаний?! Почувствуйте вкус праздника вместе с «Домашним»! Мы подскажем, как волшебным его отметить, чтобы помнить потом весь год.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 15581 КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ, П2398 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»