

16+

Сваты

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Толока

№ 11 (43), ноябрь 2018 г.

Специалка

ЯБЛОЧНОЕ
СЧАСТЬЕПОДАРКИ
ДЛЯ
ПОДПИСЧИКОВ**ЭКСКЛЮЗИВ:**
настоящая
абхазская аджика**МЯСНОЙ СТОЛ:**
сало в пряностях

КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Внимание!

Дорогие читатели,
подписаться
на «Сваты. Заготовки»
можно сразу на год.
Это выгодно и удобно.
Подписной индекс —
П8147 «Почта России».

ISSN 2411-0787

18011>



9 772411 078008

С пользой для здоровья

- ❖ «Зеленый витамин» — фейхоа с орехами
- ❖ Пряная моченая брусника
- ❖ Снадобья из красной рябины от ста болезней

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

Здравствуйте, дорогие!

Уверены, многие согласятся: нет ничего отраднее, когда видишь, что твои труды и старания не проходят впустую, их ценят, за них благодарят. Для наших самых верных друзей — преданных подписчиков — мы каждые полгода стараемся подготовить полезный и нужный сюрприз. И очень радуемся, когда этот подарок придается вам по душе. Например, Ольга ЛЕВЧУК из г. Одессы пишет: «Сваты, с вашими наклейками баночки с заготовками стали куда наряднее, да и определить, где какой деликатес, проще благодаря таким ярким меткам. А еще я верю в силу ясновидящих, с которыми вы сотрудничаете, и правильный заряд вашего бонуса, поэтому дарю свои баночки самым близким и любимым людям — на здоровье, удачу, успех. Жалко только, что наклейки слишком быстро закончились». Вы знаете, дорогие, мы тоже искренне верим, что наши подарки приносят всем вам радость и пользу. И по традиции к заготовочному сезону-2019 запаслись очередной партией эксклюзивных наклеек на банки (см. фото). Каждый подписчик имеет шансы получить комплект, если выполнит простые условия акции, — подробности ищите на стр. 29. Еще хотели бы обратить ваше внимание: по каталогу «Почта России» можете оформить подписку сразу на весь 2019 год, что более выгодно и удобно, и мы пришлем вам 2 подарка!



Внимание!

Дорогие наши!
Можно подписаться
на «Сваты. Заготовки»
на весь 2019 год
по индексу П8147
«Почта России»



Любовь
Сергеевна

Кабачки со светлой кожурой долго не храню даже в подвале: чем дольше они лежат, тем менее вкусными становятся, да и кожура грубеет — не срезать. Такие стараемся съесть в первую очередь. А вот овощи с зеленой кожурой хранятся хорошо и вкус всегда отличный.

Мелочь, а приятно!

В этом году много мелкого лука уродилось. Решила замариновать его в качестве закуски. Вот только очистить всю эту «мелочь» — задача не из простых! Тогда замочила лукович-

ки в холодной воде — и дело пошло легче, и слез не было. А еще можно чистить лук у раковины, постоянно промывая нож в холодной воде, — эффект будет тот же.



Маргарита
Петровна

Когда нарезаю тыкву, обязательно выбираю и очищаю от волокнистой мякоти семечки. Затем сушу их в духовке или на теплой батарее — и щелкаем со Степаном осенними вечерами. А еще готовлю полезное лакомство, смешав очищенные семена тыквы с медом в равных пропорциях. Храню в баночке в холодильнике.

«Цитрусовая» соль

К рыбе и морепродуктам такая приправа — лучшее дополнение. С помощью мелкой терки снимаю с лимона цедру (только желтую часть), смешиваю с 5 ст.л. крупной морской соли, высыпаю на застеленный пергаментом противень и подсушиваю в духовке при 80 град. 40-50 мин. Храню в герметично закрытой стеклянной баночке в сухом месте.

Для варенья и напитков нужна тронутая морозцем рябина — именно тогда у нее появляется нужный вкус, исчезает излишняя терпкость. А можно не дожидаться мороза и просто положить ягоды на ночь в морозильник. Через пару недель угощаю гостей первой «рябиновкой».



Анатолий
Степанович

Экспресс-селедка

Подготовил все ингредиенты для селедки под шубой, а главного-то нет: забыл, что на днях соленую рыбку с тушеной картошечкой съел. Пришлось заняться срочной засолкой, благо, свежемороженая селедка в холодильнике имела. Приготовил рассол из 1 л воды, 3 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара, 10 горошин душистого перца и 2 лавровых листьев, нарезал размороженное филе селедки кусочками и — в рассол. Через 2-4 часа можно в салатик добавлять!



Михаил
Михайлович

Колбасы всегда готовлю много и замораживаю впрок. Поделюсь секретом, как сохранить деликатес сочным и вкусным. Ни в коем случае не размораживаю продукт при комнатной температуре или еще хуже — в горячей воде. Кладу на сутки на нижнюю полку холодильника — разморозка проходит с минимальными потерями соков и вкуса.

Если сало... «подкачало»

Купил кило сала, а оно оказалось твердым! Тогда пропустил его через мелкую решетку мясорубки, добавил 1 ст.л. с верхом крупной соли, 3 измельченных зубчика чеснока, 1 ст.л. тмина, молотые черный перец, кориандр и лавровый лист по вкусу. Перемешал, поставил на пару дней в холодильник — получился отличный шпик! Для хранения расфасовал небольшими порциями в пакетики и заморозил.



Груши из детства

Много лет назад попробовала у бабушки моей подруги такие груши. Они мне понравились настолько, что я сразу же попросила рецепт (а ведь я была подростком и сама еще ничего не готовила). Рецепт пролежал у меня в тетрадке много лет и дождался наконец своего часа.

• 1,5-2 кг груш • 400 г сахара • лимонная кислота • 2 л воды.
Груши мою, не разрезаю, удаляю только черешки. Выкладываю в кастрюлю, засыпаю сахаром, заливаю водой и ставлю на огонь. После закипания перекладываю в стерилизованные трехлитровые банки (количество фруктов в каждой — на ваш вкус), добавляю в каждую банку по 0,5 ч.л. лимонной кислоты и заливаю кипящим сиропом. Закатываю, переворачиваю и укутываю до полного остывания.

Валерия БОТВИНА, г. Днепр. Фото автора



Желе «Рубиновое»

Каких только песен не сложено об этом дереве — рябине, рябинушке кудрявой! Недавно узнала, что название растения произошло от кельтского слова, которое переводят как терпкий. Но вкус рябины сильно зависит от времени сбора, поэтому заготавливаю ее после заморозков.

• 1 кг ягод красной рябины • 2 ст. воды • 1 кг сахара.

Ягоды перебираю. Чтобы уменьшить горечь, можно опустить на 5 мин. в кипящую воду (мне нравится легкая горчинка в желе, поэтому так не делаю). Откидываю рябину на дуршлаг, заливаю водой и варю до полного размягчения. Даю остыть, отжимаю сок через марлю, процеживаю, всыпаю сахар и варю до готовности, снимая пену, 40-45 мин. Разливаю горячее желе в банки и закатываю.

Мой совет

Если у вас есть соковарка, процесс можно упростить в несколько раз. На 1 л готового сока возьмите 1 кг сахара, варите 40-45 минут — и в банки. После остывания закройте прокипяченными крышками.

Ирина ШАХОВА,
г. Лендеры. Фото автора

«Янтарные дольки»

• 1 кг яблок • 0,7 кг сахара • лимонная кислота и ванилин — по вкусу.

Фрукты мою, обсушиваю, не чищу, нарезаю дольками, семечки удаляю. Слойми выкладываю в таз, пересыпая каждый сахаром, слегка приминаю и оставляю на ночь, чтобы яблоки пустили сок. Довожу до кипения, варю 5 мин., ни в коем случае не перемешивая. Оставляю до полного остывания, а затем варю снова столько же времени. Так поступаю не менее четырех раз. В последний — всыпаю немного лимонной кислоты и ванилина. Оставляю до остывания, раскладываю в стерилизованные банки, закатываю.

Людмила СОКОЛОВА,
г. Могилев. Фото автора



«По-чешски»

Быстрая заготовка без заморочек, которая выручает каждую осень, когда надо с толком утилизировать «нетоварные» овощи: мелкую свеклу и потрескавшуюся капусту. Если пробовать сразу — вкус так себе, на любителя. Зато когда хорошо настоится, получается отменный гарнир к мясу или быстрая заправка для борща.

• 2 кг свеклы • 2 кг капусты • 400 г лука.
Для заливки: • 3 л воды • 6 ст.л. сахара
• 3 ст.л. соли • 9 ст.л. 9%-ного уксуса.

Свеклу варю, нарезаю соломкой или натираю на крупной терке. Капусту шинкую. Лук нарезаю кольцами. Воду кипячу, растворяю в ней сахар и соль. Опускаю ово-

щи в рассол, варю 10 мин., вливаю уксус и сразу раскладываю в банки. Накрываю крышками и стерилизую: пол-литровые банки 10 мин., литровые — 15-20 мин. Закатываю, укутываю до остывания. Выход — 11 пол-литровых банок.

Валентина ТИМКИНА, г. Могилев

«Суповая» приправа

Измельчаю по вкусу морковь, лук, сельдерей, корень петрушки, сладкий и острый перец. Добавляю лавровый лист, перец горошком (не солю). Обязательно кладу немного помидоров и щепотку лимонки. Все обжариваю на растительном масле, раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, укутываю до остывания. Храню в подвале. Как вариант — смесь можно порционно заморозить.

Ирина ДМИТРИЕВА,
г. Казань

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, не будем сидеть без дела даже зимой! Расскажите нам, как квасите капусту, солите сало, вялите рыбу, сохраняете сложенные на хранение припасы. Автор каждого опубликованного письма получит денежное вознаграждение.

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

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Ягоды рябины — хорошее общеукрепляющее средство при авитаминозе и гиповитаминозе, полезны для профилактики ОРВИ, гриппа, простуд. К тому же плоды помогают нормализовать работу сердца, снизить давление. Органические кислоты, которые есть в ягодах, улучшают пищеварение, повышают аппетит, нормализуют стул при запорах, уменьшают процессы брожения и газообразования в кишечнике.

Важно! Красная рябина хоть и не относится к токсическим растениям, но не советую злоупотреблять свежими (!) ягодами и соком. Сорбиновая кислота, содержащаяся в них, может вызвать легкое отравление при передозировке, поскольку является природным антибиотиком. А вот при термической обработке данная кислота разрушается.

Елена МАЛОВА, травница, г. Подольск
ЮТ СВАТОВ

Еще больше о полезных свойствах рябины читайте в нашей рубрике «Целебные заготовки» на стр. 22-23. Там же вы найдете и рецепты полезных снадобий из этой ягоды.

Советует специалист

Квашенку — детям?

В том, когда угощать деток полезной квашеной капустой, разбигаемся с диетологом Светланой ТИТОВОЙ из г. Москвы.



Квашеная капуста — продукт уникальный. Она содержит пробиотики и пребиотики, которые улучшают микрофлору кишечника. Благодаря молочной кислоте помогает организму бороться с вредными микробами. Укрепляет зубы и десны.

Считаю, что знакомить малыша с этим продуктом можно в 2-3 года, при этом порция должна быть совсем маленькой. Раньше предлагать не советую из-за вероятности сбоя в работе пищеварительной системы и нарушения обмена веществ, ведь в квашенке много соли. К тому же капуста вызывает интенсивное газообразование и тяжесть в желудке. К 5 годам 100 г такой заготовки за один прием пищи не принесут никакого вреда. А вот маринованную капусту, то есть приготовленную с уксусом, предлагайте детям не раньше 7 лет. При этом, если у ребенка есть хронические заболевания, проконсультируйтесь с врачом. Если малышу не нравится вкус квашенки, ее можно «замаскировать», приготовив суп или начинку для пирогов, ведь продукт сохраняет свои полезные свойства даже после тепловой обработки.

Лук — плохой друг

Как-то решила поэкспериментировать и добавила в капусту при квашении лук. В итоге заготовка и вкусом не порадовала, и хранилась хуже. Сделала вывод: добавлять лучок нужно только при подаче. А вот свежий тертый корень имбиря и чеснок капустку не испортят, а придадут приятную остроту.

Людмила ЛАРИНА,
г. Пенза

«24 часа — и готово»

Люблю готовить капустку по быстрому рецепту.

- 1,5-2 кг капусты • 3-4 моркови
- 2 средние свеклы • 8-10 зубчиков чеснока.

Для маринада на 1 л воды:

- 200 мл растительного масла • 2 ст.л. уксусной эссенции (развожу в 200 мл воды) • 2 ст.л. с верхом соли • 2 ст.л. сахара • 1 ч.л. сушеного укропа • 2-3 лавровых листа • перец горошком или молотый — по вкусу • зелень.

Капусту шинкую, морковь и свеклу натираю на терке, перемешиваю. Выкладываю овощи в пятилитровую кастрюлю, на них — нарезанный чеснок. Для рассола кипячу воду, добавляю разведенную уксусную эссенцию, масло, пряности, соль, сахар и рубленую зелень. Кипячу



1 мин. и заливаю капусту. Прижимаю гнетом в 3-5 кг и оставляю в прохладном месте на 12-15 часов. Затем ставлю в холодильник, храню там же. Через сутки можно пробовать.

Мой совет

Готовлю из такой капусты вкусный салат. Смешиваю ее с консервированным горошком и измельченным красным луком. Заправляю растительным маслом.

Анна КАЛМЫКОВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора

В рассоле

Делюсь удачным и несложным рецептом. Капуста получается хрустящей, сочной.

На трехлитровую банку:

- 2,5-3 кг капусты • 1-2 моркови.

Для рассола:

- 1,5 л воды • 2 ст.л. с верхом соли
- 2 ст.л. с верхом сахара.

Капусту шинкую тонкими длинными полосками. Морковь натираю на средней терке, смешиваю с капустой. Воду кипячу, добавляю соль и сахар, перемешиваю и полностью остужаю. В банку выкладываю овощную смесь, хорошо утрамбовываю. Заливаю рассолом, чтобы полностью ее покрыл. Обвязываю горлышко марлей, банку ставлю в глубокую миску. Оставляю при комнатной температуре на 2-3 дня. Два раза в



Без уксуса

день протыкаю капусту до самого дна. Вытекший рассол заливаю обратно. Затем закрываю банку крышкой и ставлю в холодильник. Храню там же.

Инна КОНДРАШОВА,
г. Запорожье. Фото автора

«Ничего лишнего»

- 6 кг капусты • 1,5 кг моркови • 150 г крупной соли.

Капусту шинкую, порциями выкладываю в эмалированную посуду, каждый раз пересыпая натертой на крупной терке морковью и солью, мну деревянной толкушкой до появления сока. Накрываю тарелкой и ставлю гнет (у меня — трехлитровая банка, наполненная водой). Оставляю при комнатной температуре на 3 дня. Как только начнет появляться пена, протыкаю до дна в нескольких местах. Готовую капусту перекладываю в банки и ставлю в холодильник — там она доквасится при хранении. Подаю, посыпав нарезанным репчатым и зеленым луком, поливаю растительным маслом.

Наталья КАЛНИНА,
г. Тара. Фото автора



Без уксуса

Суточная капуста СЕКРЕТ — ГОРЯЧИЙ МАРИНАД НА 1 Л КИПАТКА



**НАРЕЖЬТЕ
2,5 КГ КАПУСТЫ,
НАТРИТЕ 2-3
МОРКОВИ**



**ПРОКИПАТИТЕ
МАРИНАД 5 МИН.
И ЗАЛЕЙТЕ ОВО-
ЩИ В БАНКЕ (3 Л)**



**ОСТАВЬТЕ НА
СУТКИ В ХОЛО-
ДИЛЬНИКЕ ПОД
КРЫШКОЙ**

Не упустить момент

Капуста квасится обычно 3-7 дней. Чтобы не упустить момент готовности, начиная со вторых суток пробую по чуть-чуть каждый день. Как только появится приятная кислинка, пропадет пена, а рассол заметно посветлеет, переношу квашенку на хранение в прохладное место, иначе в тепле она станет мягкой и невкусной.

Татьяна МИХАЛЕВА, г. Полтава

С яблоками

- 0,8 кг кисло-сладких яблок
- 1,2 кг капусты • морковь
- 3 ст.л. соли.

Капусту тонко нарезаю, морковь натираю на средней терке. Все соединяю, добавляю соль и перемешиваю руками. Яблоки нарезаю на 4 части, удаляю сердцевину. В банку кладу слой капусты, затем яблоки срезом вниз. Повторяю слои до верха. Оставляю при комнатной температуре на 3 дня. Два раза в день проты-



каю до дна. Затем закрываю полиэтиленовой крышкой и ставлю в прохладное место на 15-17 суток. Храню в холодильнике.

Ангелика МОСТОВАЯ,
г. Кременчуг. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Главное достоинство квашеной капусты — содержание большого количества витамина С, который не синтезируется в организме самостоятельно, а восполняется только с едой. Кроме того, такая капуста богата биофлавоноидами, укрепляющими капилляры, улучшающими доставку кислорода к тканям. Есть в квашенке и другие витамины, никотиновая кислота. Такая заготовка повышает аппетит, усиливает функции толстого и тонкого кишечника, нормализует микрофлору, оказывает легкое слабительное действие. Рассол поможет при лечении гастритов с пониженной кислотностью, стимуляции желчеотделения, а также при запорах и геморрое. Заготовка будет отличным гарниром для людей с лишним весом и сахарным диабетом 2 типа, потому что данный рецепт без добавления сахара.

Пектин, которым богаты яблоки, — хороший сорбент, выводящий из организма шлаки, токсины и плохой холестерин. А совместно с капустой эти фрукты будут способствовать мягкому очищению кишечника, в том числе вывода ионы тяжелых металлов и пестицидов.

Но из-за высокого содержания органических кислот и соли квашеную капусту и сок из нее не рекомендую людям с повышенной кислотностью желудочного сока, при обострении заболеваний ЖКТ, а также тем, кто страдает гипертонией, панкреатитом и отеками.

Татьяна РЫКАЛОВА, врач-диетолог, г. Архангельск

В квашенку добавляю немного огуречного рассола или свежесжатого яблочного сока — вкус становится просто супер! Обратите внимание, имею в виду именно рассол, а не маринад с уксусом.



С тмином

- 7 кг капусты • 1 кг моркови
- 8 ст.л. соли • 1 ст.л. сахара
- 1 ст.л. семян тмина • 1 ст.л. душистого перца горошком
- 4 лавровых листа.

Чищу кочан капусты от верхних листьев и тонко нарезаю. Смешиваю с натертой морковью, сахаром и солью. Добавляю лавровый лист, тмин и перец. Перемешиваю и оставляю до появления сока. Перекладываю овощную смесь в кастрюлю и оставляю на 3-5 дней при



**Без
уксуса**

комнатной температуре. Периодически протыкаю до дна. Храню в прохладном месте.

Ирина ДУБОВСКАЯ,
г. Днепр. Фото автора

6 Салаты и ассорти

То что надо

Не даю пропасть капустному рассолу (он обязательно должен быть крепким и ядреным). Кладу в него нарезанную тонкими ломтиками тыкву и даю несколько дней настояться. Еще можно заквасить тыкву сразу вместе с капустой — получается отличная яркая закуска.

Анна ШАРАФУДИНОВА,
г. Ростов-на-Дону



Без
уксуса

Икра «Деликатесная»

• 1 кг очищенного лука • 70 г томатного соуса • 100 мл растительного масла без запаха • полпучка зелени укропа • соль — по вкусу.

Лук нарезаю тонкими кольцами, делю на две равные части. Одну обжариваю в 40 мл масла до золотистого цвета, вторую выкладываю в дуршлаг, обдаю кипятком и даю стечь воде. Обе партии лука пропускаю через мясорубку с мелкой решеткой, перемешиваю с томатным соусом, солью и оставшимся маслом. Варю 20-30 мин., постоянно помешивая, до однородной густой массы. В конце добавляю измельченный укроп, перемешиваю. Кипящую икру разливаю доверху в подогретые стерилизованные банки, прикрываю прокипяченными крышками. Ставлю в кастрюлю, наливаю воду до «плечиков» и стерилизую пол-литровые банки 40 мин., литровые — 50. Укупориваю, переворачиваю, укутываю до остывания.

Ирина КОНСТАНТИНОВА,
г. Новополюск. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

К сожалению, в процессе обжаривания — особенно на рафинированном масле — и при последующей термической обработке лук теряет большинство ценных питательных веществ. Не советую есть данную икру при заболеваниях органов пищеварения, особенно желчного пузыря и поджелудочной железы.

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



Без
уксуса

«Золотая осень»

• 1 кг кабачков • 300 г моркови • 300 г лука • 300 г помидоров • 4 ст.л. растительного масла + для обжарки • 2 ч.л. соли • 2 ч.л. томатной пасты • 1 ч.л. сахара • 1 ч.л. молотого черного перца • 0,5 ч.л. лимонной кислоты.

Кабачки мою, чищу, нарезаю кубиками, обжариваю на растительном масле 15 мин. По отдельности жарю измельченные лук и морковь, к моркови добавляю помидоры без кожицы, пассе-

рую 10 мин. Смешиваю все овощи, измельчаю блендером. Добавляю соль, сахар, пасту, масло, перемешиваю, варю 30-40 мин. В конце приготовления всыпаю лимонку и перец. Горячую икру раскладываю в стерилизованные банки, закрываю крышками, переворачиваю и укутываю до остывания. Храню в темном прохладном месте.

Инна ЗАЙЦЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

«Мультикабачок»

Икра — потрясающая, нежная — как из детства.

• 2 кг кабачков • 800 г моркови • 200 г лука • 6 зубчиков чеснока • 150 мл растительного масла • 2 ч.л. соли • 2 ч.л. сахара • 3 ч.л. 9%-ного уксуса • 0,5 ч.л. молотого черного перца.

Натираю морковь на крупной терке, лук нарезаю полукольцами, чеснок измельчаю. В чашу мультиварки вливаю масло и обжариваю овощи 20 мин. Добавляю очищенные и нарезанные кубиками кабачки, переключаю на режим «Тушение» и готовлю 1,5 часа. Затем овощи измельчаю блендером, всыпаю соль, сахар, черный перец, вливаю уксус. Хорошо перемешиваю и довожу до кипения. Готовую икру раскладываю в чистые банки, закрываю закипяченными крышками. Храню в холоде.



Техника
в помощь

Анна КАЗАКОВА,
г. Петрозаводск. Фото автора



Суперзаготовка

На трехлитровую банку: • 2,5 кг капусты • 3 стручка сладкого перца • 3 моркови • 1 л воды • 100 г соли • 3 головки чеснока • лавровый лист • пучок петрушки.

Перец, морковь и чеснок чищу. Все овощи нарезаю произвольно (чеснок — не очень мелко, небольшие зубчики можно оставить целыми). Воду с солью кипячу, остужаю и вливаю в банку до половины. Укладываю капусту, морковь, перец, чеснок и зелень слоями, утрамбовываю скалкой, чтобы рассол их полностью покрыл, кладу лавровый лист. Закрываю полиэтиленовой крышкой и ставлю в холодное место на 1,5-2 месяца.

Мой совет

Перец можно заменить яблоками — получается тоже очень вкусно.

Наталья КРАВЧЕНКО, г. Городовиковск. Фото автора

Подписка-2019. «Самобранка»**«ДОМАШНИЕ ДЕЛИКАТЕСЫ»****Выйдет 15 января 2019.**

В переводе с французского деликатес (delicatesse) — это вкусное блюдо, лакомство, нечто особое. Рецепты именно таких шедевров вы найдете в выпуске — изысканно, но подвластно каждой кулинарке!

«САЛАТЫ: КУЛИНАРНЫЕ ХИТЫ»**Выйдет 9 апреля 2019 г.**

В выпуске не только более сотни рецептов самых-самых любимых среди хозяюшек салатов, но и идеи заправок, хитрости от шеф-поваров, мастер-классы по украшению.

Подписные индексы на журналы серии «Самобранка»:
12666 «Каталог российской прессы», П2382, П8076 (годовой) «Почта России».

«Подружкин» рецепт

Овощи в салате получаются хрустящими и кисло-сладкими — отличный гарнир. Нарезаю соломкой 2 кг моркови, по 0,5 кг лука и сладкого перца, стручок острого перца. Заливаю овощи 5 ст. домашнего томатного сока, добавляю по 1 ст. сахара, 9%-ного уксуса, растительного масла, 1,5 ст.л. соли. Варю 15 мин., раскладываю в стерилизованные банки, закатываю и укутываю.
 Лада ВЕР, г. Даугавпилс, Латвия

«Тещин язык»

Этот салат закатываю каждый год. Готовить его быстро и просто. А свое оригинальное название он получил из-за островатого вкуса, да и кабачки советую нарезать длинными «язычками».

• 1,5 кг кабачков • 1,5 головки чеснока • стручок острого перца • 3 стручка сладкого перца • 250 мл качественного томатного соуса • 1/4 ст. сахара • 120 мл воды • 0,5 ст. растительного масла • 0,5 ст. соли • 7 горошин черного перца • 1,5 ст. 9%-ного уксуса • 4 бутона гвоздики.

Кабачки и сладкий перец мою, чищу, нарезаю средними кубиками или нетолстыми полосками-«язычками». Острый перец и чеснок измельчаю. Смешиваю овощи

с соусом, сахаром, солью, пряностями, водой и маслом, довожу до кипения. Готовлю на малом огне под крышкой 25 мин., помешивая. Вливаю уксус, перемешиваю, варю еще 5 мин. Раскладываю салат в стерилизованные банки, закатываю прокипяченными металлическими крышками. Переворачиваю и укутываю до остывания. Храню в подвале. Выход — 2,5 л салата.

Светлана ФРАНЧУК,
 г. Архангельск. Фото автора

**СИБИРСКИЙ ТРАВНИК****ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК»**

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья Алтай» г. Бийск в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник».**

ТОЛЬКО ДО 6 ДЕКАБРЯ
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ
ПРОМОКОД АКЦИИ 0530

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-100-24-91 (Звонок бесплатный)

Доставка Почтой России за счет производителя



Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет замечен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться. Принимать «Сибирский Травник» может любой человек.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому «Сибирский травник» оказывает такой мощный эффект.

Рецепт «Сибирского Травника» передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама «Сибирский травник». Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. «Сибирский травник» — настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих гипертонией, болезнями суставов, дыхательных путей. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение я скажу следующее — практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья Алтай»
 Кислова Людмила Геннадьевна.

ИП Черемных Екатерина Валерьевна ИНН: 591403670850 ОГРН: 317595800025109

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



«Дуэт»

Отличная закуска — хрустящая и вкусная. Люблю подавать ее с вареной картошкой.

♦ 300 г моркови ♦ 300 г свеклы ♦ 100 мл растительного масла ♦ 2 ст.л. яблочного уксуса ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 1 ст.л. молотого кориандра ♦ 1 ч.л. соли ♦ щепотка молотого черного перца (по желанию).

Свеклу и морковь чищу, натираю на терке для моркови по-корейски. Всыпаю к овощам соль, сахар, кориандр, черный перец. Перемешиваю, слегка сжимая руками. Кипячу масло, добавляю уксус и заливаю морковь со свеклой. Перемешиваю и плотно утрамбовываю в банки. Закрываю крышками и ставлю в холодильник минимум на 6 часов. За это время банку переворачиваю, встряхивая, 3-4 раза. При подаче можно добавить измельченный чеснок. Храню в холоде.

Оксана СТАВИЦКАЯ, с. Радостное
Днепропетровской обл. Фото автора



Морковь «Звездная»

Заготовку можно пробовать уже через 6 часов, но вкуснее — через 12. Люблю подавать как гарнир к горячему мясу, но и просто так съедаем быстро.

♦ 2 крупные моркови ♦ 4-5 зубчиков чеснока ♦ 1 ст. воды ♦ 25 мл 9%-ного уксуса ♦ 1 ч.л. сахара ♦ 1 ч.л. соли ♦ 2 лавровых листа ♦ 4-5 горошин душистого перца.

Морковь чищу, нарезаю кружочками толщиной около 0,5 см (по желанию вырезаю звездочки или цветочки). Выкладываю в 0,3-литровую банку до горлышка морковь и крупно нарезанный чеснок. Кипячу воду с солью, сахаром и пряностями 10 мин., вливаю уксус. Достаю лавровый лист и заливаю маринадом морковь. Даю остыть под крышкой. Настаиваю в холодильнике. Храню там же не более месяца.

Елена КАЛИНИНА,
г. Краматорск. Фото автора

«Свекольный» лук

Закуска получается яркой, нарядной и слегка пикантной. Хороша к мясу и рыбе, добавляю в салаты и украшаю колечками лука и кусочками свеклы бутерброды с селедкой.

♦ Вареная свекла ♦ 2 крупные луковицы (300 г) ♦ 2 зубчика чеснока ♦ 1 ст. кипятка.

Для маринада: ♦ 250 мл воды ♦ 50 мл яблочного уксуса ♦ 3 ст.л. растительного масла ♦ 2 ч.л. сахара ♦ 1 ч.л. соли ♦ половина стручка острого перца ♦ 3 щепотки сушеного тимьяна ♦ 3 щепотки сушеного укропа ♦ 2 щепотки черного молотого перца.

Лук нарезаю кольцами или полукольцами, ошпариваю кипятком, даю стечь и половину выкладываю в посуду для маринования. На него — нарезанную кружочками свеклу, измельченный чеснок и оставшийся лук. Для маринада довожу до кипения, но не кипячу воду, масло, пряности и нарезанный острый перец. В конце вливаю уксус. Заливаю



овощи и ставлю гнет, чтобы они были полностью покрыты маринадом. После остывания выдерживаю около 12-24 часов в холодильнике. Затем гнет снимаю и храню лучок в холоде в закрытой посуде.

Татьяна ШОВДРА,
г. Олайне. Фото автора

Кабачки «Шустрики»

Кабачки с нетолстой кожурой и очищенную морковь нарезаю кружочками и раскладываю в литровые банки (количество произвольное). Добавляю очищенные зубчики чеснока и черный перец горошком по вкусу. Для маринада кипячу 3 л воды с 5 ст.л. сахара и 3 ст.л. соли, в конце вливаю 1 ст. 9%-ного уксуса. Кипящим заливаю кабачки, стерилизую 5 мин. и закатываю.

Наталья АРХИПОВА, г. Первомайский

Маринованный чеснок — любимая закуска Степаныча. Учтите, хозяйки, что для заготовки категорически не подходят даже слегка подпорченные зубчики. Не спасет ситуацию и то, если срежете «неказистые» места. Баночка, может, и не взорвется, но вкус будет не ахти.



Чеснок в масле

На 2 пол-литровые банки:
♦ 670 г чеснока ♦ 0,5-0,6 л растительного масла ♦ 20 горошин черного перца ♦ 6 горошин душистого перца ♦ 2 бутона гвоздики ♦ 1 ч.л. куркумы ♦ 2-3 веточки лимонного чабреца (сухого или свежего) — по желанию.

Чеснок чищу, мою, откидываю на дурш-

лаг. На дно банок насыпаю пряности, распределив их поровну. Выкладываю чеснок вперемешку с чабрецом. Заливаю маслом, чтобы полностью покрыло зубчики. Закрываю банки крышками и трясую — так пряности лучше смешаются с маслом. Храню в холодильнике до полугода.

Мои советы

Ароматное масло добавляю в салаты и выпечку, жарю на нем рыбу и морепродукты. Вместо лимонного чабреца можно положить розмарин или готовую смесь прованских трав (по 1 ч.л. на банку).

Марина ГАРМАШ, с. Преображенка Запорожской обл. Фото автора





афала

Героям сидячего
образа жизни



materia medica

КУРСОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА

ООО "НПФ "Материа Медика Холдинг"; Россия, 127473, г.Москва, 3-й Самотечный переулок дом 9, Тел./факс: 8(495) 684-43-33

Рег.№000371/01 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



«Хренодер»

Это идеальное дополнение с мясу, макаронам, рису, гречке. А еще любим просто намазать соус на хлеб и есть, например, с супом. На пол-литровую банку: • 0,5 кг спелых помидоров • 2 крупных красных стручка сладкого перца • головка чеснока • стручок острого перца • свежий корень хрена.

У сладкого перца удаляю семена, у острого оставляю. Чеснок и корень хрена чищу. Пропускаю все овощи через мясорубку, перемешиваю, солю по вкусу и перекладываю в сухие чистые банки, закрываю полиэтиленовыми или винтовыми крышками, не закатываю. Храню в холодильнике.

Мой совет

По желанию стручок острого перца заменяю пятью мелкими стручками комнатного перчика.

Алевтина ОЛЕЙНИК,
г. Новый Калинин. Фото автора

Куда добавим?

В какие блюда будем добавлять аджику, чтобы раскрыть их вкус по-новому? Доверимся опыту кавказских кулинаров, которые просто не мыслят своих кушаний без данной приправы.

Супы.

Мясо (натрите перед жаркой и запеканием).

Рыба (натрите перед жаркой и запеканием).

Птица (натрите снаружи и внутри за 30 мин. до готовности либо на ночь и поставьте под гнет).

Манты, хинкали и даже пельмени.

Овощи (приправьте квашенку, вареную тыкву, консервированную фасоль или любые овощи, запеченные на гриле).

Творог, в частности, зерновой. **Мациони, сметана**, натуральный йогурт или густой кефир (получается шикарный соус к мясу).



Приготовить хренодер в планах было давно, да вот рецепт подходящий не попадался. А тут все сошлось: осталось немного помидорок и перца, правда, хрен слегка подсох в долгом ожидании. Пришлось еще маленько повременить с готовкой и замочить корешки в прохладной воде на четверо суток. Зато былая свежесть к ним вернулась — соус удался на славу!

«Аджиктцатца»

Вкус этой приправы — как взрыв эмоций, как фейерверк! Его не забудешь и не променяешь. Соус-паста, которую именуют аджикой другие народы, абхазы называют аджиктцатца — «соль, перетертая с чем-либо», ведь само слово «аджика» по-абхазски значит просто «соль».

У бабушки моего друга Леши весь буфет был заставлен баночками-скляночками. Как я теперь понимаю, это были смеси трав и специй. Правда, из всего многообразия могу вспомнить только банку с семенами укропа, потому что на сбор урожая засылали нас, детей. За помощь награждали мороженым в вафельном стаканчике. Причем я ела лакомство холодным, а Леше его растапливали на печке практически до жидкого состояния.

А еще — мак. Ох, какие аппетитные булочки с маком пекла бабушка! Это была для нас самая вкусная начинка. А как-то мы съели на двоих стакан мака (весь запас!), и, говорят, проспали с обеда до следующего утра (сама-то я не помню, но такова семейная легенда). Нас будили-будили, даже успели испугаться, пока не поняли, в чем дело. Зато после того случая некоторые бан-



ки перекочевали на верхнюю полку буфета, а отдельные — и вовсе под замок. Впрочем, мою зародившуюся в ту пору любовь к специям нельзя было забыть или отправить на верхнюю полку...

Фейерверк вкуса

Помню, как я любила ходить на базар с тетушкой в Баку: горы свежей зелени, пахучей, благоухающей — все вкусно, желанно. Я и теперь непременно привожу с отдыха местные пряности: бадьян, мускатный орех, аджван, шафран, кардамон, разные перчики... И

чем больше ешь, тем больше хочется — это я уже про аджику, которую готовлю много лет, и вам советую. У «свежей» и сухой аджики состав хоть и одинаковый, но вкус разный. И семена, если слегка обжарить без масла перед помолом, тоже дают другой вкус.

«Сухая»

Такую аджику можно развести кипятком — получится паста. Но обычно использую ее как готовую приправу и добавку в различные соусы. Сначала аджика очень соленая, но постепенно соль чувствуется меньше, а вкус и аромат становятся насыщеннее.

• 1 кг острого сушеного перца • 400 г чеснока • 200 г молотого кориандра • 100 г уцхо-сунели (можно купить на рынке у кавказцев) • каменная соль помол №1 — по вкусу.

По отдельности пропускаю перец с семенами и чеснок через мясорубку с мелкой решеткой, смешиваю. Всыпаю

пряности. При необходимости предварительно перетираю их в ступке. Порциями всыпаю соль — ее должно быть столько, чтобы аджика стала очень соленой и перестала «брать соль», то есть специя почти не будет растворяться. Оставляю на 3-4 дня, периодически перемешиваю. Аджика должна быть густой, чтобы в ней ложка стояла. Раскладываю в баночки, закрываю крышками. Храню при комнатной температуре.

Если у вас меньше перца, смело уменьшайте количество ингредиентов, соблюдая пропорции.

«Свежая»

• 1 кг свежего красного острого перца • 250 г сушеного красного острого перца • 250 г чеснока • 200 г семян укропа и кориандра • крупная соль.

Такая аджика не должна быть жидкой, поэтому свежие целые стручки красного перца слегка (!) подвяливаю, чтобы

они немного подсохли и начали морщиться. Готовой приправой обмазываю мясо, цыплят-табака. Готовлю так же, как и из сушеного перца, но храню в холодильнике.

Ольга АДНЕИСА,
г. Королев. Фото автора

РАННЕЕ ЛЕЧЕНИЕ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ



ООО "НПФ "Материа Медика Холдинг"
Россия, 127473, г.Москва, 3-й Самотечный переулок дом 9
Тел./факс: 8(495) 684-43-33
Рег№006227/10 010710 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Кухонные помощники



Терка и нож для цедры помогут снять тонкий верхний слой, не затронув горькую белую часть кожуры.



Ручная соковыжималка для цитрусовых — тот вариант, когда большой агрегат бесполезен, если нужно всего-то несколько ложек сока.



Нож для нарезки яблок легким движением руки не только избавит фрукты от семенных коробочек, но и поделит на равные части. Для варенья или пирога — быстро и удобно!



Нож для удаления сердцевин из яблок действует легко и аккуратно. Такое яблочко идеально для фарширования и запекания или компота.

«ДИКОВИНКА»

Получается очень вкусное варенье из «диких» груш. 1 кг вымытых фруктов накалываю вилкой и бланширую в кипящей воде 5-7 мин., сразу остужаю в холодной. Из 1 кг сахара и 200 мл белого вина готовлю сироп, кипящим заливаю «дичку» и оставляю на сутки. Так варю в три приема по 10 мин., давая настояться от 12 до 24 часов. Перед последней варкой вливаю сок лимона по вкусу.
Инна СВИРИНА,
д. Крюково
Московской обл.



«Пряная груша»

- ♦ 2,5 кг груш (у меня сорт «бартлетт»)
- ♦ 1 кг сахара ♦ 100 мл сока лимона
- ♦ 8-10 коробочек кардамона ♦ палочка корицы ♦ 2 ст.л. яблочного уксуса.

В небольшом количестве холодной воды развожу уксус. Груши чищу от кожуры, разрезаю вдоль на четвертинки, аккуратно удаляю сердцевинки и кладу дольки в миску с подкисленной уксусом водой. Раздавливаю коробочки кардамона, разламываю палочку корицы на 2-3 части. Вливаю в сотейник 100 мл холодной воды и лимонный сок, всыпаю сахар, довожу на сильном огне до кипения, снимаю пену. Кладу пряности в сироп и варю 5 мин. Корицу удаляю, а кардамон оставляю. Перекладываю груши в сироп. Очень аккуратно перемешиваю. На большом огне довожу до кипения, а затем на малом варю 3 мин. Снимаю с огня и полностью остужаю не менее 3 часов. Аккуратно перемешиваю, снова на большом огне довожу до кипения, готовлю на малом 3 мин., остужаю. Повторяю еще дважды. Раскладываю в стерилизованные банки и укупориваю.

Людмила ЛАРИОНОВА, г. Чериков.
Фото Натальи ГОРОВОЦОВОЙ

«Осеннее настроение»

Делаю запасов намного меньше, чем раньше: детишки выросли, разъехались. А вот такое варенье для меня просто находка, ведь его можно готовить зимой понемногу. Особенно когда дети заглядывают на огонек.

- ♦ 350 г сахара ♦ 100 г воды ♦ сок половинки лайма и апельсина ♦ 150 г тыквы ♦ 300 г яблок.

Яблоки и тыкву чищу, нарезаю дольками. Перемешиваю воду с 200 г сахара, довожу до кипения, вливаю сок цитрусовых, добавляю яблоки и тыкву, варю 3 мин. Накрываю пергаментом и оставляю до полного остывания. Так повторяю три раза, каждый раз добавляю по 50 г сахара. Перекладываю в баночки, храню в холоде.



Элла ИВАНОВА,
г. Кривой Рог. Фото автора

«Дуэт ярких красок»

- ♦ 0,6 кг груш ♦ 300 г тыквы ♦ 300 мл воды ♦ мед и молотая корица — по вкусу.

Груши мою, удаляю сердцевинки, нарезаю кусочками. Тыкву чищу от кожуры и семечек, нарезаю кубиками. В воду добавляю мед и корицу, довожу до кипения, чтобы растворился мед. Кладу грушу и тыкву, перемешиваю, варю 20 мин., разливаю в стерилизованные банки и закрываю крышками.

Лариса ОБЛАКЕВИЧ,
г. Прилуки. Фото автора



«Джезерье»

Этим лакомством угостила соседка. Оно мне так понравилось, что и сама решила приготовить.

♦ 800 г моркови ♦ 250 г сахара ♦ 300 г кукурузного крахмала ♦ цедра лимона ♦ 1 ст. ядер грецких орехов ♦ 80 г кокосовой стружки.



Морковь натираю на мелкой терке, перемешиваю с сахаром и 2,5 ст.л. воды, тушу до мягкости. Добавляю измельченные ядра орехов, цедру и растворенный в 2,5 ст.л. воды крахмал. Перемешиваю, пока крахмал не заварится и масса не станет отделяться от кастрюли. Выкладываю смесь в смоченную водой форму высотой 2-3 см, выравниваю, остужаю и прокалываю в не-

скольких местах шпажкой. Накрываю пищевой пленкой и оставляю в холодильнике на ночь. Готовое лакомство выкладываю на доску, нарезаю кубиками и обваливаю в кокосовой стружке.

Людмила КАЧУР, г. Новомосковск, Украина. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Известно, что бета-каротин моркови лучше усваивается после термической обработки. Такое натуральное лакомство — хорошая замена промышленным конфетам. Но напоминаю, для сбалансированного питания здорового человека без лишнего веса все сахаросодержащие продукты должны составлять не более 5% его рациона. В данном оригинальном рецепте советую максимально уменьшить сахар, ведь морковь сама по себе сладкая.

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

Под крышкой!

Люблю кабачковое варенье за то, что овощи для его приготовления можно брать любые — и молодые, и переросшие. Но если первые только мою, то вторые чищу от кожуры и семян. И самое главное — варенье из «взрослых» кабачков варю обязательно под крышкой, чтобы добиться правильной консистенции.

Анна ШАРАФУТДИНОВА, г. Ростов-на-Дону

«Золото скифов»

Такое варенье едим зимой, спасаясь от простуды и гриппа.

♦ 1 кг моркови ♦ 1 кг лимонов ♦ 2 кг сахара.

Лимоны тщательно мою, удаляю косточки, а мякоть с кожурой пропускаю через мясорубку. Очищенную морковь натираю на терке. Перемешиваю морковь и

цитрусы с сахаром, варю на малом огне, помешивая, 40 мин. Горячее варенье раскладываю в стерилизованные банки, закатываю и укутываю до остывания.

Людмила ШАВЛИНСКАЯ, аг. Бабиничи Витебской обл.

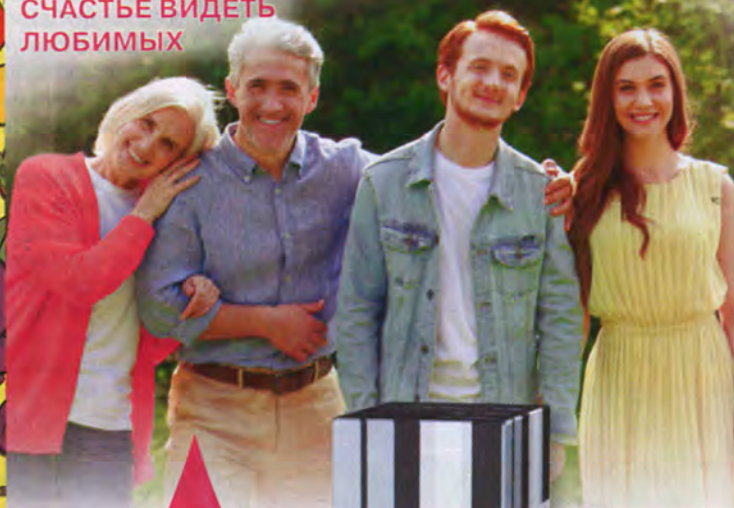
Когда готовлю тыквенно-яблочное варенье, не перемешиваю его часто: мои гурманы любят, чтобы дольки яблок оставались плотными. Просто иногда слегка встряхиваю таз с вареньем — фрукты остаются целыми и невредимыми.



Santen

A Clear Vision For Life**

ОФТАН® КАТАХРОМ
СЧАСТЬЕ ВИДЕТЬ
ЛЮБИМЫХ



РУ П N015553/01 от 28.05.2009

Реклама. PP-CATAC-RU-0022

- ♦ Применяется при КАТАРАКТЕ**
- ♦ Способствует улучшению энергетического обмена хрусталика глаза¹
- ♦ Более 10 лет на рынке РФ², продается в 10 странах мира
- ♦ Производится в Европе¹

*Ясное зрение для жизни

**Катаракта — заболевание глаза, характеризующееся помутнением хрусталика, из числа приобретенных наиболее распространена старческая катаракта (Большая медицинская энциклопедия, <http://бмэ.орг/>)

1) Инструкция по медицинскому применению препарата ОФТАН® КАТАХРОМ

2) По данным исследований информационно-аналитической компании IMS Health (IQVIA), проведенных с 2004 по 2018 год

ООО «САНТЭН», Россия, 105064, Москва, Нижний Сусальный пер., д. 5, стр. 19, офис 402, +7(495)9808079. www.santen.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Мультикефир

В чашу мультиварки наливаю 1 л молока, подогретого до 40 град. Добавляю 1 ст. магазинного кефира комнатной температуры и перемешиваю. Оставляю в режиме «Мультиповар» или «Томление» на 6 часов. Проще не бывает! Татьяна ЛЮБИМОВА, г. Полтава

Крем-сыр

Получается нежным и вкусным. Наназываем его на хлеб и блинчики, а если добавить сахарную пудру, выйдет отличная начинка для тортов и пирожных.

• 0,5 л ряженки • 0,5 л 3,5%-ного кефира • 250 г 15%-ной сметаны • 0,5 ч.л. соли.

Ряженку, сметану и кефир перемешиваю вилкой до однородности, всыпаю соль. Дуршлаг застилаю тремя слоями марли и выливаю массу. Оставляю на час, чтобы стекла жидкость. Затем завязываю в узел и оставляю под гнетом в холодильнике на 2 дня. Перекалываю сыр из марли в стеклянную или керамическую посуду. Храню в холодильнике.

Вероника КРАМАРЬ, пос. Первомайское Ленинградской обл. Фото автора



Не секрет, что лучший сыр получается из домашнего молока. Знакомый фермер поделился интересной информацией: оказывается, после дойки молоко должно постоять 4-5 часов и только после этого можно готовить сыр. Если же добавить закваску в «неправильные» часы — велик риск, что она погибнет.



«Напиток здоровья»

Если поставить такой кефир на хранение в холодильник, он станет гуще.

2 л молока подогреваю до 36-37 град. В банке перемешиваю 1-1,5 ст.л. сметаны с небольшим количеством теплого молока до однородности и добавляю остальное молоко. Перемешиваю, накрываю сложенной в несколько слоев марлей и укутываю банку полотенцем. Оставляю при комнатной температуре на 12 часов или на ночь. Если смесь осталась жидкой, перемешиваю и оставляю еще на несколько часов.

Марина ПЕРЕПЕЛИЦЫНА, г. Киев



«Яичный»

Если любите сыры типа адыгейского, советую взять этот рецепт на вооружение. По желанию можете добавить любимые специи и пряности.

• 2 л цельного молока • 500 г сметаны • 6 яиц • 2 ч.л. соли • 1 ч.л. тмина • зеленый лук.

Добавляю в кипящее молоко сметану, слегка взбитые яйца и соль. Варю, постоянно помешивая, пока масса не створожится (по времени — около 5-10 мин). Всыпаю рубленый лук и тмин. Перемешиваю и откидываю массу на дуршлаг, застеленный плотной тканью или марлей, сложенной в несколько слоев. Даю стечь сыворотке. Оставляю под гнетом в холодильнике на ночь. Храню там же.

Екатерина САМАРСКАЯ-САГАЙДАЧЕНКО, г. Харьков. Фото автора



«Домашний»

• 300 мл молока • 300 г творога • 50 г сливочного масла • яйцо • 1/4 ч.л. соды • соль • пряности и зелень — по вкусу.

Молоко довожу до кипения, добавляю творог. Когда отделится сыворотка, откидываю массу на дуршлаг, застеленный марлей. Остужаю и легонько отжимаю. Смешиваю яйцо, мягкое масло, соду, соль, пряности и рубленую зелень. Слегка нагреваю на водяной бане и кладу творожную смесь. Расплавляю массу на малом огне, постоянно помешивая и разминая толкушкой, около 7-10 мин. Выкладываю сыр в форму, смазанную сливочным маслом. Накрываю пергаментом, ставлю гнет. Остужаю и даю настояться в холодильнике минимум 2-3 часа. Храню там же.

Юлия КИРИЛЬЧЕНКО, г. Вишнево

Яблочное счастье

Когда другие ягоды и фрукты со своего сада и огорода уже съедены, нас выручают яблоки. Так называемые зимние сорта могут и до весны долежать, сохранив сочность, аромат, вкус. Впрочем, даже если они подведут и начнут портиться, сколько вкусовостей можно из них приготовить! В том числе запастись впрок — в таком виде они точно сохранятся надолго.



Наливные витамины

Чем полезны яблоки и почему их надо есть с кожурой и косточками, рассказывает наш консультант — диетолог-нутрициолог Екатерина ЦВИЧ из г. Москвы.

❖ Яблоки — самый доступный источник минеральных веществ (особенно железа) и витаминов в легкоусвояемой форме и в оптимальных для нашего организма сочетаниях.

❖ Этот фрукт снижает риск атеросклероза, укрепляет сердечно-сосудистую систему и полезен людям умственного труда.

❖ Ешьте яблоки при низком кровяном давлении. Полезны они и для лимфатической системы. В этих фруктах есть вещества, благодаря которым организм лучше усваивает железо из других продуктов, например, из яиц или печени.

❖ «Естественная щетка»: яблочная кислота растворяет мочевые кислоты, а также облегчает состояние при ревматизме и подагре. Фруктоза помогает поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Полифенол и каротин защищают от болезней сердца, нарушения обмена веществ.

❖ Содержащийся в яблочной кожуре пектин снижает уровень холестерина в крови и выводит токсины из организма. Положительно влияет на пищеварение и микрофлору кишечника.

❖ Яблоки — один из мощных антиоксидантов, защищающий легкие от вредных примесей из воздуха. А еще исследования показали, что флавоноиды и полифенолы, содержащиеся в яблоках, обладают противоопухолевым эффектом и связывают опасные для здоровья свободные радикалы. Эти вещества обладают даже гораздо большими антиоксидантными свойствами, чем витамин С.

❖ Эффективное средство профилактики и лечения ожирения. Яблоки уменьшают усвоение жиров, некалорийны, а соли калия, которыми они богаты, помогают выводить из организма излишки жидкости, обладают легким мочегонным эффектом.

❖ Советую есть свежие яблоки вместе с кожурой и семечками. Дело в том, что кожура и мякоть прямо под ней содержат больше флавоноидов, витамина С и пектина, а в семенах — много йода (в 5-6 яблочных семечках — суточная потребность организма в этом элементе).

❖ При нарезке фруктов происходят процессы окисления и тем самым снижается содержание витамина С. Заметили, что мякоть становится коричневой — значит, процесс пошел!

❖ А еще обязательно мойте яблоки с мылом перед едой.



На вкус и цвет...

❖ Этот фрукт одним из первых вводят в детский прикорм, но обязательно зеленые сорта. Бета-каротин —



вот то вещество в красных яблоках, которое может принести некоторые неприятности. Если вы склонны к аллергии, не ешьте красные фрукты. Слишком сладкими «сахарными» яблоками нежелательно увлекаться людям с проблемами сердечно-сосудистой системы.

❖ А вот зеленые кислые яблоки не советую есть



людям с проблемами ЖКТ (при язве двенадцатиперстной кишки, любых язвенных проблемах желудка), а также тем, кто страдает воспалительными процессами поджелудочной железы.

9 правил хранения яблок



Созревшие плоды с плодоножкой. Не вытирайте природный восковой налет.



Одинаковый сорт и размер. Наиболее лежкие сорта — «антоновка обыкновенная», «северный синап», «жигулевское», «орловское зимнее», «банановое», «мелба», «джонатан», «ренет Симиренко», «старкинг» и др.



Ящики — прочные и чистые, деревянные, пластиковые с перфорацией, картонные.



По желанию — стружка осины и других лиственных пород дерева (не хвойных!) между рядами.



Плохое соседство — картофель, лук, чеснок.



Солома — под запретом (при неблагоприятных условиях плесневеет, придает яблокам неприятный привкус).



Температура в подвале — от -1 град. до +1 град. Можно +2... +4 град. Оптимальная влажность — 85-95%.



При низкой влажности — ведро с водой или мокрым песком в подвале.



При высокой влажности — емкость с мелким песком, высушенным мхом, солью.

Важные нюансы

❖ Перед закладкой на хранение поддержите яблоки 2-3 недели в прохладном помещении, чтобы проявились признаки возможных дефектов.

❖ По желанию плоды можно обернуть бумагой перед закладкой в ящики.

❖ Также яблоки можно хранить в полиэтиленовых пакетах по 2-4 кг (сделайте до 4-5 надрезов-дырочек для вентиляции).

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

Чтобы яблочное варенье было ярким, добавляем с Любашей при варке немного замороженной вишни или свежей брусники, клюквы: фруктовые дольки как будто застывают в янтаре! Да и пользы в таком лакомстве побольше.

Фруктовая горчица

Скажите, чем все нормальные люди занимаются по ночам? Правильно, спят. Я же, по всей видимости, не являюсь нормальным человеком — этой осенью ночью готовила горчицу. А все потому, что накануне вечером наши любимые электросети объявили: завтра с 6 часов утра отрубят свет, значит, приготовленное накануне яблочное пюре для горчицы просто испортится. Этого я не могла допустить, поэтому пришлось stanовиться к мартену в полночь. Но оно того стоило, уж поверьте мне! Получается достаточно острая, очень ароматная приправа, которая идеально подходит к мясу и салу.

♦ 3 крупных кислых яблока — общий вес около 0,6 кг ♦ 3 ст.л. порошка горчицы ♦ 3 ст.л. яблочного уксуса ♦ 3-4 бутона гвоздики ♦ 3-4 зернышка черного перца ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 1 ч.л. соли.

Яблоки нарезаю на 4 части, добавляю немного воды и тушу на малом огне под крышкой до мягкости. Перетираю через сито, кожуру и семечки удаляю. Уксус довожу до кипения, перемешиваю с сахаром и солью до полного растворения специй. Добавляю гвоздику и перец. Горячее пюре смешиваю с горчицей, тщательно растираю, чтобы не было комков (можно блендером). Вливаю уксус со специями, перемешиваю. Выкладываю в баночку, даю настояться в теплом месте 2-3 дня. Храню в холодильнике.

Выход — 0,6 л приправы.



Для длительного хранения

Отливаю 3 ст.л. яблочного пюре, а в оставшееся добавляю сахар, соль, уксус и специи. Постоянно помешивая (!), в кастрюле с толстым дном на малом огне довожу фруктовую массу до кипения. Сухую горчицу смешиваю с 3 ст.л. отложенного пюре так, чтобы не было комков, и добавляю в кипящую яблочную массу. Варю 2-3 мин., разливаю в стерилизованные банки, герметично закрываю крышками, переворачиваю и оставляю до полного остывания.

Ирина ЗАВЕЗИОН-ПОГРЕБНАЯ, г. Одесса. Фото автора

«Феерическая» карамель

Любим есть такую карамель с оладьями и блинчиками, печеньем.



♦ 1,5 кг хрустящих кисло-сладких яблок ♦ 300 г сахара ♦ 150 мл 33-35%-ных сливок ♦ 30 г сливочного масла ♦ 2 ч.л. сока лимона ♦ 1 ч.л. ванильного экстракта или щепотка ванилина ♦ 2 ст.л. коричневого сахара ♦ 0,5 ч.л. соли.

Яблоки чищу, нарезаю дольками, семена удаляю, укладываю на противне, застеленном пергаментом, ставлю в духовку при 170 град. на час — кусочки должны стать мягкими.

В обычный сахар вливаю 4 ст.л. воды и нагреваю на малом огне, не перемешивая, до растворения. Как только он станет карамельно-коричневого цвета, снимаю с огня. Сразу добавляю сливочное масло, перемешиваю и вливаю сливки, продолжая перемешивать. В блендере до однородности взбиваю яблочные дольки, сок лимона, ванильный экстракт или ванилин, соль, коричневый сахар и горячую карамель. Перекладываю в чистую сухую баночку и храню в холодильнике.

Зоряна ИВЧЕНКО, п.г.т. Ольховка Харьковской обл. Фото автора



Гости отличились

Яблочные пироги и торты любят практически все. Но для них надо приготовить начинку, а этот процесс мне не нравился никогда.

Как-то к нам приехали гости. По дороге они опрометчиво заметили заброшенный яблоневый сад и предложили съездить туда на экскурсию и набрать немного фруктов. Мы с семьей поддались на эту провокацию.

Действительно, в саду было навалом яблок. И самое главное — они были ничьи! Тут всех, что называется, понесло: плоды рвали, собирали, опять рвали и опять собирали. В результате наш небольшой автомобиль просто охнул под тяжестью центра фруктов. Вот оно страшное слово — халява!

Процесс пошел!

Начинка для пирога уже маячила в моем воображении. Правда, я еще не понимала масштабов произошедшего: яблок было много, катастрофически много! Но жадность — великая сила, заставляющая мозг работать быстрее и эффективнее. В считанные минуты мой муж из дрели и каких-то железяк соорудил дробилку для фрук-

тов — и процесс пошел! Мы плоды мыли, чистили, дробили и отправляли в пресс для выжимания сока. По ходу дела выяснилось, что у нас будет и сок, и начинка. Последнюю партию мы отправили под «гильотину» уже к двум часам ночи. Гости были в полном ауте! Но после этого нас еще ждал шашлык и песни до утра...

Погостили

А утром вся команда мыла и стерилизовала банки для пастеризации сока. Маленький консервный заводик с дармовой рабочей силой пыхтел до вечера. В результате получилось 30 л отборного напитка и 52 кг отменной начинки. То есть круглый

год каждую неделю можно готовить по целому пирогу! Гости разъезжались разломленные и на прощание сказали, что уже втянулись в процесс по переработке яблок. Душу друзьям грели подаренные баночки с заготовками — заслужили.

Внимание: рецепт!

Скорее всего, у вас будет не такое пугающее количество яблок. И специальные приспособления в виде дробилки и пресса вам не понадобятся. Просто натрите **фрукты** с кожурой на крупной терке. Посыпьте **сахаром** по вкусу, добавьте немного воды, перемешайте. Заполните массой литровые банки, пастеризуйте при 80 град. 30 мин., закатайте, укутайте.

Ирина РЫБЧАНСКАЯ,
г. Берегово. Фото автора



Пюре со сгущенкой

У десерта нежная консистенция и легкий сливочный вкус. Яблочное пюре со сгущенкой нравится не только детям, но и взрослым.

♦ 2 кг яблок ♦ банка (380 г) сгущенного молока ♦ 200 мл воды.

Яблоки мою, чищу от кожуры и сердцевин, нарезаю дольками. Добавляю воду, варю под крышкой на среднем огне примерно 20 мин., несколько раз перемешивая. Размягченные яблоки измельчаю блендером, добавляю сгущенку и варю еще около 8 мин., постоянно помешивая. Осторожно: при кипении пюре может разбрызгаться! Еще раз измельчаю блендером, даю закипеть и сразу раскладываю в пол-литровые стерилизованные сухие банки. Закатываю прокипяченными металлическими крышками. Выход — 3 пол-литровые баночки. Храню в холодильнике.

Светлана ФРАНЧУК,
г. Архангельск. Фото автора



Полезнее и быстрее

Если для заготовки типа пюре или пастилы надо сварить или запечь яблочки, то однозначно выбираю приготовление в духовке — так сохраняется больше пользы. При этом при запекании накрываю противень с фруктами еще одним противнем — яблоки будут готовы быстрее.

Елена ПАНИНА,
г. Саратов

Когда тебе семнадцать лет...

В молодости моей лучшей подругой была Танюха. Сколько мы с ней куролесили! «Чудеса» получались сами собой...

Решили однажды попробовать... домашнее вино — мама подружки сама готовила. Нашли в холодильнике бутылку, налили в стаканы.

— Чего-то оно красное? Может, это и не вино вовсе? — закралась у меня тень сомнения.

Понохали — пахнет вином, но явно не яблочным. Ну не выливать же обратно в бутылку. Выпили!

Нельзя сказать, что было вкусно... А через пару минут подружка моя вдруг застонала:

— Ой, что-то мутит сильно, наверное, вино крепкое!
И пулей в туалет.

Не то вино...

Посмеялась я над ней: мол, слабенький у тебя организм, и пошла домой. Хорошо, что жили мы в одном подъезде и мне нужно было подняться всего на один этаж, а туалет недалеко от входной двери находился — еле успела...

Уж точно странное вино какое-то! Вечером мама Татьяна пришла к моей и хохочет:

— Девчонки наши выпили по стакану бабушкиной настойки из бузины, а принимать-то ее надо всего по двадцать пять капель перед едой! Значит, это бабкино лекарство мы приговорили... А могли ж и отравиться.

Сколько раз после того случая встречались — и все вспоминали ту злополучную настойку.

Золотые времена, когда тебе 17 лет и вся жизнь впереди! Тогда и экспериментировать не страшно.

Екатерина КОЛЮЧКИНА,
г. Каменец-Подольский

Советы травника



А вы знали, что для здоровья полезны не только сами яблочки, но и кора, а также листья дерева? Секретами делится травник, пчеловод Юлия ДУБОВИК из г. Березино. Возможно, сейчас не лучшее время заготавливать сырье, но на будущее обязательно сохраните данные рецепты. У плодов, листьев и коры яблони мощные противовоспалительные и бактерицидные свойства, высокое содержание витамина С. Добавляйте их в чай с ромашкой, календулой, душицей, чабрецом и другими лекарственными травами — такой напиток укрепит иммунитет, поможет справиться с любой простудой.

Лучшее время

Ранней весной, когда еще только начинают появляться почки, начинайте собирать кору с молодых деревьев, причем лучше с дикой лесной яблони — содержание флавоноидов и дубильных веществ в ней выше, чем в селекционных сортах. Кору снимайте с дерева очень аккуратно, небольшими частями. Сушите в темном проветриваемом месте. Листья яблони также собирайте весной, непосредственно перед началом появления бутонов или на ранних этапах цветения.

Ферментация

Этот процесс придаст листьям не только более насыщенный, глубокий аромат и вкус, но и сохранит больше полезных свойств. Разложите листья в один слой на хлопчатобумажной ткани, плотно накройте такой же тканью и дайте подвялиться 15-20 часов. А далее ферментировать можно несколькими способами (как вам удобнее): мелко нарежьте листья, либо каждый по отдельности скатайте в трубочку, либо пропустите через мясорубку. Полученную массу плотно уложите в эмалированную или деревянную посуду, накройте тканью и крышкой, поставьте в теплое место (25-27 град.) на 12-30 часов. Затем разложите тонким слоем на просушку в темном проветриваемом месте. **Важно!** Вкус, цвет и свойства ферментированного чая сильно зависят от способа нарезки и времени выдержки сырой массы в тепле.

Яблочный сок с пользой для здоровья

ОЧИЩЕНИЕ
ПЕЧЕНИ



БОРЬБА
С РАКОВЫМИ
КЛЕТКАМИ



ПОМОЩЬ
ПРИ АСТМЕ



ПОДДЕРЖКА
ИММУНИТЕТА



СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ
ХОЛЕСТЕРИНА



ЗДОРОВЬЕ
ГЛАЗ



ЗАЩИТА
КОСТЕЙ



ЗДОРОВЬЕ
КОЖИ



Сок без соковыжималки

Коллега как-то ошастливил тремя ведрами яблок. Варенье и компоты закатать уже успела, вот и призадумалась, что делать с таким количеством фруктов. Соседка Тамара предложила сок приготовить — а у меня соковыжималки нет и покупать не планировала. Тогда Тома и рассказала про этот чудо-рецепт. Да, мороки немало, зато для приготовления сока нужны только банки и плита. К тому же мы не кипятим напиток, значит, в нем сохраняются витамины и полезные вещества. Заливаемую воду при этом впитывают яблоки, и на выходе получаем осветленный сок, по вкусу — точь-в-точь такой, как продавали в детстве в трехлитровых банках. На первый взгляд, кажется, непросто разобраться во всех этих рядах банок, но, поверьте, приловчившись и поняв принцип, все получается просто.

Ставлю ряд трехлитровых банок: на одну идет 1,5 кг фруктов (я обычно ставлю не больше 3-4). Вымытые яблоки нарезаю дольками, сердцевинки можно не вырезать. Заполняю ими банки до самого верха. Полностью заливаю чуть остывшей кипяченой водой (она должна оставаться горячей!) на 6 часов. Затем сливаю в кастрюлю и нагреваю до 60-70 град. — до момента выхода пара. За первым рядом банок ставлю второй в том же количестве, так же заполняю нарезанными яблоками, переливаю в них нагретый отвар. А в первый ряд банок с фруктами наливаю новую кипяченую горячую воду. Все оставляю на 6 часов. Аналогично ставлю третий ряд банок с яблоками, переливаю в них подогретый отвар из второго ряда, из первого — соответственно, во второй, а первый заполняю свежей кипяченой горячей водой. Опять оставляю на 6 часов. Сок из третьего ряда сливаю в отдельную

кастрюлю, в которую постепенно буду собирать весь напиток. Соответственно, переливаю подогретую жидкость из второго ряда банок — в третий, из первого — во второй. Первый ряд банок убираю (фрукты выбрасываю — они уже отдали весь сок, вкус, аромат). После 6 часов повторяю манипуляции: настаивающийся сок из условно третьего ряда (он уже стал вторым) заливаю в кастрюлю, а в эти банки — подогретую жидкость из первого ряда. Остается только один ряд банок. Выдерживаю все те же 6 часов. Когда выливаю последнюю партию сока в кастрюлю, по вкусу и по желанию добавляю сахар, довожу почти до кипения, разливаю в стерилизованные банки и закатываю. Переворачиваю и укутываю до остывания. Отлично хранится при комнатной температуре.

Если ставить по три ряда банок, выход — более 8 л напитка.

Ольга РОМАНЕНКО, г. Киев



Селедку уважаю и часто солю-мариную ее. Но вот после попробуй избавиться от резкого запаха, который повсюду! Поэтому для рыбы у меня есть отдельные разделочные доски — пластиковая и стеклянная — они абсолютно не впитывают запахи в отличие от деревянных. И не забываю перед разделкой протереть лезвие ножа лимоном, а руки — столовым уксусом.

Колбаски по-скадовски

♦ 2 крупных куриных филе ♦ 8 куриных бедер ♦ 100 г сала ♦ 3 стл. сухой горчицы ♦ 5 зубчиков чеснока ♦ по 0,5 ч.л. молотого лаврового листа и черного перца ♦ 1 ч.л. соли ♦ растительное масло ♦ свиная черева.

С бедрышек снимаю мясо, нарезаю кубиками вместе с филе и салом. Перемешиваю с горчицей, лавровым листом, солью,

перцем, измельченным чесноком, 3 стл. растительного масла. Заполняю череву, протыкаю в нескольких местах иголкой. Замораживаю.

При необходимости слегка обжариваю колбаски на сковороде на растительном масле, укладываю на противень и запекаю в духовке при 180 град. 40-45 мин.

Олег КОЖУШКО, г. Скадовск

Сало «Вкусно и красиво»

Помню, впервые засолила сало по такому рецепту, а муж пришел с работы и сел с ним пить чай. Меня это очень удивило: знаю, есть гурманы, которые вприкуску с салом пьют все, но не мой муж! Как оказалось, он подумал, что на столе его дожидается... торт. Действительно, деликатес получается не только очень вкусным, но и нарядным.

1 кг свежего сала мою, скоблущу ножом или смолу специальным газовым баллончиком. Кладу в посуду для засолки (не пластиковую и не алюминиевую), заливаю кипятком. Как только вода остынет, сразу перекладываю сало на 20-30 мин. в холодную воду. Затем достаю и, не вытирая, надрезаю кусок поперек на 4 части до шкурки. Натираю смесью, для которой соединяю примерно 0,5 кг адыгейской соли, по 1 стл. молотой сладкой паприки и сушеного чеснока. При необходимости подсыпаю больше пряностей — главное, чтобы сало было полностью в смеси: оно возьмет соли сколько нужно. В надрезы вкладываю зубчики чеснока. Кладу кусок в два полиэтиленовых пакета, засыпаю оставшейся посолочной смесью, завязываю пакет и держу при комнатной температуре 2 часа. Открываю пакет и прямо в нем втираю в сало сухие зерна горчицы по вкусу. Храню в прохладном месте сутки (но не в холодильнике), а затем перекладываю в холодильник. Через три дня можно пробовать.



Екатерина НАЗАРОВА,
г. Анапа. Фото автора

В майонезе

2 скумбрии чищу, головы удаляю, мою, нарезаю тушки кусками по 3-5 см. Кладу в глубокую миску полукольца лука, 1 стл. без верха соли, 5 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 5 стл. домашнего майонеза, 40-50 мл растительного масла и перемешиваю. Выкладываю рыбу, накрываю тарелкой, ставлю гнет на час. Перекладываю скумбрию в банку и — на ночь в холодильник.
Елена ЛАЗУТИНА, г. Орел

Рыбные угощения

Кальмары «Вкусные»

♦ 2 тушки кальмаров ♦ крупная луковица ♦ 2-3 зубчика чеснока ♦ 1-2 лавровых листа ♦ 1 стл. 6%-ного уксуса (у меня — винный) ♦ сок лимона, соевый соус, молотый кориандр — по вкусу и по желанию ♦ соль ♦ черный молотый перец.

Кальмаров мою, чищу, нарезаю кольцами, посыпаю черным перцем и кориандром, сбрызгиваю соком лимона и соевым соусом, оставляю на 15 мин. Кипячу воду с солью и лавровым листом, выкладываю кольца кальмаров, варю 1-2 мин. после закипания. Очищенный и нарезанный лук жарю на растительном масле до прозрачности, в конце добавляю измельченный чеснок, уксус и выливаю горячую луковую массу на кальмаров (они тоже должны быть горячими). Перемешиваю и остужаю. Храню в холодильнике.

Мария ВИКТОРОВА, г. Москва

«Ленивая» селедка

Рыбу люблю всякую, в том числе и селедку: соленую, слабосоленую, тихоокеанскую, атлантическую, олюторскую, иваси и... мною засоленную. Раньше готовила обычным способом, присыпав солью. Но как кулинар я росла, а моя селедка приобретала разные вкусы: просто с луком, с луком в уксусе, с разными перцами, лаврушкой... Однажды у меня остался маринад от помидоров, и я подумала: «А почему бы не попробовать?» Чищу 2 тушки свежей сельди, разделяю на филе, заливаю 200-300 мл маринада из-под помидоров (с уксусом), чтобы он полностью покрыл рыбу, закрываю контейнер и ставлю в холодильник на сутки. Затем достаю, при желании сдабриваю растительным маслом, нарезаю и подаю. Вкусно с картофелем, хлебом или просто так.

Мой совет

Есть один момент, как говорится, на вкус и цвет... Некоторым гурманам кажется, что в этой селедке не хватает соли. Тогда советую перед заливкой чуть присолить тушки, оставить на 5 мин. и после залить маринадом.

Ильмира ГРЕКОВА,
г. Енисейск. Фото автора



Сококонцентрат

Примерно полведра яблок пропускаю через соковыжималку, добавляю 1 ст. сахара и довожу до кипения (не кипятчу!). Пену снимаю. Разливаю в стерилизованные бутылки и укупориваю. Получается концентрированный натуральный сок. Пьем, разбавив водой.
Жанна ВЕРХОВОДИНА,
г. Москва

Замороженный компот

В нашей семье принято замораживать не свежие фрукты и ягоды, а в сиропе. Так сохраняется больше пользы, чем при стерилизации. Варю сироп из воды и сахара в равных пропорциях. Любые фрукты или ягоды (количество — произвольное) раскладываю в стерилизованные банки и заливаю холодным сиропом. Банки заполняю не более, чем на 90%, иначе при заморозке они лопнут. Закрываю крышками и ставлю в холодильник на 4-6 часов. После этого храню в морозильнике.

Виктор РОССИНСКИЙ, г. Минск



С ароматом базилика

Яблоки нарезаю пополам, вырезаю сердцевину, выкладываю в трехлитровые банки на 1/3 объема. На каждую банку отмеряю 2,5 л воды, добавляю 4 веточки фиолетового базилика и кипячу около 7 мин. Процеживаю и заливаю яблоки. Накрываю крышками и оставляю на 20 мин. Отвар сливаю, добавляю в него 1,5 ст. сахара и лимонную кислоту по вкусу, кипячу. Заливаю яблоки (если сиропа не хватает, чтобы заполнить банки до горлышка, добавляю кипятка), закатываю и укутываю до остывания.

Наталья ГАНИНА, г. Тверь. Фото автора

Универсальная формула

Как рассчитать количество сахара для компота на зиму? По нашей простой формуле. При этом расход сахара всегда одинаков, независимо от того, кислые у вас ягоды-фрукты или сладкие.



$\times 100 =$



Пример: 3 л $\times 100 = 300$ г



Квас «Яблочная осень»

На 4 л напитка: ♦ 1 л свежесжатого яблочного сока ♦ 1 ст. сахара ♦ 2 ч.л. растворимого кофе ♦ 1 ч.л. сухих дрожжей.

Смешиваю сок, кофе, сахар и дрожжи. Заливаю 3 л теплой (не горячей!) кипяченой воды и оставляю на 8 часов. Затем разливаю в банки или бутылки и ставлю в холодильник. Храню там же.

Светлана СУХАНОВА,
г. Оренбург. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Благодаря яблочному соку и дрожжам такой квас — ценнейший источник витаминов группы В, благотворно влияющих на нервную систему. Напиток оказывает противомикробное и ранозаживляющее действие. Однако людям с заболеваниями ЖКТ, беременным, кормящим мамам и маленьким детям не порекомендую данный квас.

Татьяна РЫКАЛОВА, врач-диетолог, г. Архангельск



Тыквенного сока закатываю много — и нам со Степанычем, и внучатам передаем. Причем подстраиваюсь под любые вкусы: сахар заменяю медом, добавляю сок апельсина, моркови, яблока. И витаминов больше, и аромат всегда самый разный.

«Осеннее солнце»

У нас этот сок долго не стоит — начинаем пить его сразу после заготовки.

Тыкву нарезаю кусочками и складываю в пятилитровую кастрюлю до половины объема. Заливаю водой, чтобы только покрыла овощ, и варю до мягкости. Затем заливаю водой до верха, добавляю 600 г сахара и 2,5 ч.л. лимонной кислоты. После закипания взбиваю блендером до однородности, разливаю в банки и закатываю.



Ольга ЛИМАСОВА,
г. Татарск. Фото автора



«Мультивитамин»

Полезный и вкусный сок для детей и взрослых.

♦ 0,6 г очищенной тыквы ♦ 0,5 л яблочного сока (из фруктов сладких сортов) ♦ сок одной моркови.

Очищенную тыкву варю на пару до мягкости или тушу на малом огне, добавив 100 мл воды. Измельчаю в пюре блендером. Из яблок и моркови отжимаю сок. Смешиваю соки и тыквенное пюре, довожу до кипения, снимаю пену, разливаю в стерилизованные банки или бутылки и закатываю.

Лилия ЛЮБЫЙ,
г. Симферополь. Фото автора



Коньяк «Домашний очаг»

Готовим этот напиток уже несколько лет.

• 0,5 л светлого пива • 0,5 л водки • 6 стл. сахара • 2 бутона гвоздики • 5-6 зерен кофе • 2-3 веточки сухой мелиссы • молотая корица на кончике ножа.

В пиво добавляю сахар, довожу до кипения. Кладу гвоздику, корицу, мелиссу и кофе. Остужаю и вливаю водку. Перемешиваю, закрываю крышкой и ставлю в темное место на 2 недели. Затем процеживаю и разливаю в бутылки. Получается аналог домашнего коньяка.

Елена ПИСАРЕНКО,
г. Балаково. Фото автора

Ваша светлость

После брожения в вине остаются частички сусла, дрожжей и винного камня, делающие напиток мутным. Какой способ осветления подходит именно вам? Рекомендую поэкспериментировать с небольшим количеством напитка (250-500 мл).

Молоко. Смешайте 1 ч.л. обезжиренного молока и 1 л вина, оставьте на 3-4 дня при комнатной температуре, процедите.

Тепло. Стекланные бутылки с вином плотно укупорьте, чтобы спирт не испарился при нагревании. Поставьте в ведро или кастрюлю и по горлышко залейте холодной водой. Нагрейте на малом огне до 50 град., дайте остыть, не вынимая из воды. Повторите 2-3 раза, на третий — достаньте из воды и оставьте на 5-6 дней. Слейте с осадка.

Холод. Охладите столовое вино до

-2 град., некрепленое — до -5 град. Сразу после снятия с осадка профильтруйте, пока напиток не нагрелся.

Древесный активированный уголь. Рекомендую использовать этот метод только в крайних случаях, когда в вине чувствуется неприятный запах, свидетельствующий о наличии сивушных масел. Аптечный активированный уголь не подходит, нужен древесный. 3-4 г угля в порошок смешайте с 10 л вина, выдержите 3-4 дня, каждый день взбалтывайте. Процедите через фильтровальную бумагу.

Мой совет

Завершающий этап каждого метода — снятие напитка с осадка. После этого его нужно разлить в чистые бутылки и поставить на хранение.

Вне зависимости от выбранного метода после осветления рекомендую дать вину настояться еще 25-40 дней и только потом разливать в бутылки. Дело в том, что самые мелкие частицы, которые не видны, все равно остаются в напитке, они оседут чуть позже.

Юрий ПЕТРОВИЧ, создатель сайта ценителей спиртных напитков

Наливка «Рябиновая»

Варила рябиновое варенье и осталось немного ягод. Решила, почему бы не приготовить из них настойку... Получилась удачной — водкой не пахнет, зато есть приятный ягодный привкус.

• 300 г красной рябины • 0,5 л водки • 1 стл. сахара • щепотка лимонной кислоты.

Ягоды снимаю с кистей, перебираю. Замачиваю в холодной воде на сутки, меняю ее за это время 3-4 раза. Затем промываю, кладу в кастрюлю и заливаю 1 л воды. На большом огне довожу до кипения и откидываю на дуршлаг. Пересыпаю рябину в банку или бутылку, добавляю сахар, лимонную кислоту и встряхиваю. Вливаю водку, укупориваю и ставлю в темное место на 5 дней. Процеживаю, разливаю в бутылки.

Жанна ТИХОНОВА, г. Кострома



Вопрос-ответ



Кристально чисто

Подскажите, какие есть надежные способы стерилизации посуды, которая контактирует с вином на стадии приготовления, а затем хранения.

Аделаида РОМАНОВСКАЯ, г. Москва

Самые простые способы — ошпаривание кипятком и стерилизация на пару. Можно также вымыть посуду для вина раствором пиросульфата (5 г на 1 л воды). Часто емкости для виноделия окуривают сжигаемой серой. Главное, чтобы сама сера не попала в посуду.

Избавляемся от запаха

Вино только отбродило — и появился неприятный запах. Похоже на сероводород. Что делать? Неужели пропали 30 литров...

Наталья СИДОРОВА, г. Санкт-Петербург

Как раз запах сероводорода может появиться из-за попавшей в сусло вместе с виноградом серы, которую затем дрожжи переработали в сероводород. Еще одна причина — разложение дрожжевой гущи, если вино долго стояло вместе с осадком. Если запах несильный, перелейте вино на свежем воздухе и снимите его с осадка. При сильном запахе попробуйте перемешать вино с активированным углем из расчета 30 г на 10 л напитка. Повторите процедуру 3-5 раз. После этого вино процедите.

Долой плесень

Бродило вино превосходно, на 17-й день в двух из 40 банок после ухода пены по краям остались мелкие частицы винограда. На них появилась плесень, хотя само вино чистое. Не хотелось бы вмешиваться в процесс ферментации, но переживаю, что заразится и напиток.

Антон ГОРОДИЛОВ, г. Киев

Желательно удалить эти частицы ягод и все следы плесени, пастеризовать сусло и затем возобновить брожение, добавив свежие дрожжи.

Антон ЛЕОНИДОВ,
опытный винодел, г. Королев



Рябинка — живая витаминка

Целебными рецептами из красной рябины делится травница Елена МАЛОВА из г. Подольска.

❖ Рябиновый чай уменьшает отечность и снижает артериальное давление. Небольшую горсть **ягод** и 10 высушенных **листиков** растения залейте 300 мл кипяченой воды и оставьте на 20 мин. Процедите и пейте дважды в сутки по 1/4 ст.

❖ Отвар из ягод рябины отлично справляется с авитаминозом. Залейте 1 ст.л. плодов 0,5 л воды, кипятите 15 мин. и настаивайте 5 часов в закрытой посуде. Принимайте по 0,5 ст. перед едой. Можно в такой отвар добавить **ягоды шиповника**. Это еще и хорошее отхаркивающее средство.

❖ Рябиновую настойку советую принимать при атеросклерозе. Насыпьте

в литровую банку до половины смесь из свежих и/или сушеных **ягод**, до верха залейте **водкой** и выдержите в темном и прохладном месте 5 дней. Насыщенный коричневый цвет настойки — показатель готовности. Профильтруйте ее и принимайте перед едой трижды в день по 0,5 ч.л., разбавляя водой.

❖ Варите 1 кг **ягод** 10 мин., после переложите в приготовленный сироп из 1 кг **сахара** и 1,5 л воды, оставьте на 6 часов. Доведите массу до кипения и варите 15 мин. Чтобы у варенья был более насыщенный вкус, повторите процедуру варки трижды и разлейте в стерилизованные банки.

Важно! Снадобья из рябины противопо-



казаны при беременности и кормящим мамам, а также людям с пониженным артериальным давлением.

От ста бед

Конец осени — удачное время для заготовки корней черной бузины. Растение славится своими многочисленными целебными свойствами, а некоторые травники советуют применять отвар или настой корней бузины травянистой даже при онкозаболеваниях.

❖ Это довольно сильное мочегонное средство, которое советую при воспалении почек (нефритах). Перекрутите **корни** с **сахаром** в равных пропорциях, сложите в банку, закройте крышкой, храните в прохладном месте. Перед употреблением залейте кипяченой водой в пропорции 2 к 8 (например, на 2 ст.л. массы — 8 ст.л. воды), перемешайте и пейте по 0,5 ст. дважды в день в теплом виде до полного выздоровления.

❖ Для спринцеваний при кольпите, цервиците и других воспалительных заболеваниях женских половых органов варите 30 г **корней бузины черной** в 0,5 л воды и используйте в теплом виде. Лечение начинайте через 2–3 дня после менструации. Перерыв — за 2–3 дня до наступления менструации, и так до выздоровления.

❖ Для снятия отечности, вызванной заболеваниями сердца, залейте 150 г измельченного **корня черной бузины** 300 мл **водки** крепостью 45 градусов и настаивайте в темном месте при комнатной температуре 10 суток. Принимайте перед едой трижды в день. Схема такая: первые 3 дня — по 10 капель, следующие 3 дня — по 15, еще 3 дня — по 20 капель. Лечение продолжайте до тех пор, пока не закончится вся настойка.

❖ Высушите корни бузины в сушилках или на сквозняке, измельчите в порошок. 30 г



порошка залейте 0,5 л кипятка, настаивайте до остывания. Этим составом можно смачивать компрессы и прикладывать для обезболивания, но не более чем на 30 минут. На ночь оставлять нельзя.

❖ При ревматизме, подагре и ожирении рекомендую принимать ванну с перемолотыми корнями. Залейте 30 г порошка 1 л кипятка и настаивайте 2 часа. Настой процедите и вылейте в теплую ванну (36–37 град.). Лучшее время — перед сном в течение 15 минут. Курс — 10–12 дней.

Евгений ДЕМИН, травник,
г. Белая Калитва.
Фото Татьяны САНЧУК

Кашель, прочь!

К сезону простуд обязательно запасайтесь сухими сосновыми почками (если не удалось собрать в лесу, покупая в аптеке). Последние годы только они спасают от кашля, а моей знакомой помогли за несколько дней победить бронхит, с которым пульмонолог боролась 2 месяца.

0,5 л **молока** доведите до кипения, но ни в коем случае не даю кипеть. Добавляю 1 ст.л. **сосновых почек**, настаиваю час. Далее на каждый стакан теплого отвара кладу 1 ч.л. **меда** и пью. Помогает уже с первой чашки! За 2–3 дня кашель уходит как миленький. По желанию в отвар добавляю немного **сиропа солодки**. А тем, кто не переносит молоко, можно готовить средство на воде.

Детей от кашля много лет спасает луковый джем: 1 ст. измельченного **лука** перемешиваю с 1 ст. **сахара**, варю 5 мин., остужаю до теплого состояния и добавляю 2 ст.л. **меда**. Принимать каждый час по 1 ч.л. Кашель уходит обычно за пару дней.

Любовь МАЗАНКОВА,
г. Могилев

Лавровый лекарь

Такое масло помогает снимать воспаление, уменьшает боли в суставах. Спасает и при растяжении связок, ушибах. Заливаю 30 г сухих лавровых листьев 1 ст. рафинированного подсолнечного или оливкового масла и настаиваю в темном теплом месте 10 дней. Процеживаю. Втираю в больные суставы по 2–3 раза в день.

Татьяна ФИЛИППОВА,
г. Курск

Дорогие читатели,
подписаться на «Сваты. Заготовки» можно сразу на год.
Это выгодно и удобно.

Подписной индекс — П8147 «Почта России»

Варенье из облепихи

♦ Литровая банка облепихи ♦ литровая банка сахара ♦ 200 мл воды.

Ягоды мою, удаляю листочки и веточки. Заливаю водой на 30 мин., чтобы всплыл оставшийся мусор, сливаю воду. Ягоды пересыпаю в дуршлаг, мою и оставляю, чтобы вода полностью стекла. Из воды и сахара на среднем огне варю сироп до загустения. Всыпаю облепиху, варю 7 мин., снимая пену. Оставляю на 3 часа. Снова довожу до кипения и выключаю огонь. Горячее варенье раскладываю в стерилизованные банки, закатываю, укутываю до остывания. Храню в холодном месте.



Елена ПАСТУШЕНКО, г. Чериков.
Фото Натальи ГОРОВОЦКОЙ

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Облепиха — естественный поливитаминный концентрат. В ягоде много органических кислот, витаминов, флавоноидов, есть железо, бор, марганец. Богата облепиха серотином, который играет важную роль в работе нервной системы. Поэтому при недостатке витаминов и малокровии такое варенье — подходящее средство. Кроме того, это хорошее средство от кашля. А еще ягоды оказывают положительное действие на перистальтику кишечника, обладают бактерицидными свойствами.

Но не советую есть данное лакомство при острых заболеваниях поджелудочной железы, желчного пузыря, печени, расстройствах желудочно-кишечного тракта, больным мочекаменной болезнью. Также из-за большого содержания в заготовке сахара не стоит увлекаться таким вареньем людям с диабетом, инсулинорезистентностью и гипертонией.

Екатерина ЦВИЧ, диетолог-нутрициолог, г. Москва

«Брусничное счастье»

Этому рецепту уже много лет. Ягоды остаются практически в естественном виде, сохраняя свои полезные свойства. Заготовка будет уместна как к чаю, так и к салатам, вторым блюдам. Варю компоты и кисели, добавляю в выпечку. Сироп получается вкусный, а со временем становится еще насыщеннее.

♦ 1 кг брусники ♦ 2 ст.л. сахара ♦ палочка корицы ♦ 3 бутона гвоздики ♦ 3 горюшины душистого перца ♦ 1 л воды.

Воду с пряностями и сахаром довожу до кипения, варю 5 мин., остужаю. Ягоды перебираю и мою под проточной водой. Если попадают листочки,

оставляю. Кладу ягоды в стерилизованные сухие банки, заливаю остывшим сиропом и закрываю крышками (можно полиэтиленовыми). Советую дать бруснике настояться не менее месяца.

Рената САФИНА,
г. Новосибирск

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Брусника богата витаминами В, С, А, Е, минералами — марганцем, хлором, калием и др. Есть в ней дубильные вещества, органические кислоты, антиоксиданты. Причем все это богатство содержится не только в свежей ягоде, но и в замороженной, а также моченой. А вот в варенье пользы куда меньше.

Что касается данного рецепта, то сироп советую разбавлять водой — вы получите отличный компот. Такой напиток не только утоляет жажду, но и обладает жаропонижающим эффектом.

Сами ягоды ешьте просто так, готовьте с ними десерты, добавляйте в салаты, выпечку. Измельчите блендером — и готов отличный соус к мясу и рыбе.

Моченые ягоды брусники благодаря разнообразию органических кислот (щавелевой, яблочной, лимонной) оказывают антибактериальное действие. Кроме того, брусника — мощный антиоксидант за счет содержания в ягодах и листьях витамина А и Е. Ну а в целом данная заготовка является сильным иммуностимулятором из-за витаминного состава ягоды.

Татьяна РЫКАЛОВА, врач-диетолог, г. Архангельск

От Сватов

А вы знаете, что существует красивая легенда об этом чудо-растении?

«Раздобыла однажды ласточка живую воду и несла ее людям, чтобы дать им бессмертие. Но тут злая оса ужалила птицу, та и уронила воду на землю. Капельки превратились в бруснику, кедр и сосну — символы бессмертия».

Видно, неспроста эти растения считают кладом полезных свойств!

«Зеленый витамин»

Выражение «мал золотник да дорог» очень подходит для фейхоа. Очень люблю эту ягоду в свежем виде за интересное вкусовое сочетание — аромат клубники и киви с приятной кислинкой. Предпочитаю готовить сырое варенье — в нем сохраняются все полезные свойства фейхоа.

♦ 1 кг фейхоа ♦ 1,5 кг сахара ♦ 100-200 г ядер грецких орехов или фундука — по желанию.

У ягод удаляю «хвостики», пропускаю через мясорубку с самой мелкой решеткой, смешиваю с сахаром (можно в одинаковых пропорциях) и дроблеными орехами по желанию. Оставляю ненадолго — масса должна загустеть. Раскладываю в банки, плотно закрываю крышками и храню в холодильнике или прохладном месте.

Мой совет

Такое варенье можно и закатать. Готовлю сахарный сироп, для которого кипячу 0,5 ст. воды, перемешиваю с сахаром и даю покипеть, чтобы он растворился. Смешиваю с пропущенными через мясорубку ягодами, варю 5 мин., разливаю в стерилизованные банки, закатываю.

Перед заготовкой обязательно обратите внимание: мякоть фейхоа должна быть белой или прозрачной, если она коричневая — у вас испорченный продукт.

Надежда БОЙЦОВА,
г. Ростов-на-Дону

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Отличный рецепт! А если еще обойтись без термической обработки, то при таком способе заготовки сохранятся все полезные свойства.

Фрукты фейхоа содержат много витаминов (С, В1, В2, В3, В5, В6, РР), а также микро- и макроэлементов (йод, кальций, калий, натрий, магний, фосфор, железо, медь, цинк, марганец, яблочная и фолиевая кислоты).

В мякоти плодов есть легкоусвояемые белки и жиры. Также замечательно усваивается йод, которым богата ягода.

Благодаря тому, что кожа тоже идет в заготовку, данное варенье обладает мощным антиоксидантным профилактическим действием при онкологических заболеваниях, лечении простуд, ОРЗ и гриппа, а также в качестве иммуномодулятора.

Орехи лишь добавят пользы за счет полезных жиров.

Но из-за большого содержания сахара спелые плоды фейхоа противопоказаны людям, страдающим сахарным диабетом, имеющим индивидуальную непереносимость.

Надежда КОЛТЫРИНА,
диетолог-нутрициолог, г. Псков

Уже в продаже!

«Лунный календарь цветовода на 2019 год»

Как узнать благоприятное время для ухода за цветами? Подскажет спецвыпуск издания «Домашние цветы», составленный ученым, доктором сельскохозяйственных наук, астрологом Валерием МАТВЕЕВЫМ.

Вы сможете определить оптимальные сроки для посева семян, посадки и пересадки растений, полива и внесения удобрений. В спецвыпуске собраны лучшие сезонные подсказки, советы, цветочные секреты.



«Красавицы лианы»

Лианы способны озеленить и украсить те уголки сада, где другим растениям не хватило бы места. На каких видах и сортах остановить свой выбор? Об этом вы узнаете в новом выпуске «Школы цветовода» № 4. Поймете характеры этих необычных растений. Опытные цветоводы и специалисты расскажут, как правильно посадить конкретный вид лианы, как ухаживать и самим эффективно размножать.



Кротам вход воспрещен

Если кроты изрыли вам весь участок, возьмите на вооружение мой способ борьбы с ними. Весной и летом скажете «спасибо».

Буром для лунок по ходу кротового пути делаю в земле вертикальные каналы (шурфы), в которые горлышком вниз ставлю двухлитровые пластиковые бутылки с отрезанным дном так, чтобы ловушки оказались чуть ниже кротового тоннеля и стояли строго вертикально и «жестко». Суть в том, что крот бежит по своему тоннелю, неожиданно проваливается в бутылку и выбраться уже не может. Сверху, над ходом, каждую ловушку закрываю доской, кусочком шифера или другим материалом. Через некоторое время достаю бутылку, вытряхиваю и ставлю обратно.

Мой совет

Шурфы делаю обязательно буром, так как лопата производит слишком большие разрушения тоннелей, и кроты не идут в ловушку.

Дмитрий ИВАНОВ, г. Псков

Подзимний сев

Свеклу сажаю под зиму, когда уже нет вероятности оттепели.

Грядку сооружаю повыше, чтобы талые воды не смыли семена, и на том месте, где росли огурцы, лук, картофель или томаты, но только не капуста! Засыпаю рыхлым сухим грунтом, смешанным с речным песком или компостом, утрамбовываю, покрываю хвойными опилками или еловыми лапками...

Лакомимся холодничком с молоденькой свеклой самыми первыми!

Елизавета СПИРИДЕНКО, г. Могилев

Если по осени в кладовке появляются

мыши, раскладываю на полках, в щелях в полу и по углам сушеную мяту и ватные шарики, смоченные мятной настойкой. Не переносят непрошенные гости этот запах! А чтобы мыши не вернулись, меняю шарики на свежие каждые 6-9 дней.



К зиме — полная готовность

Почву к посеву готовлю осенью — и со спокойной душой открываю новый дачный сезон с его приятными хлопотами о рассаде и семенах.

Остатки не сладки

❖ Если в конце ноября на грядках еще осталась ботва и на ней нет признаков болезней и вредителей, закладываю ее в компост. Также могу приготовить из нее подкормку для яблонь и груш: измельченные листья и стебли капусты, картошки, помидоров и других овощей закапываю в ямки в зоне корней садовых деревьев на некотором отдалении от стволов. Глубина ямок — 20-25 см.

Не советую сжигать растительные остатки!

❖ Падалицу от яблонь и груш оставляю на участке или выношу за его пределы. Для компоста она не подходит из-за кислоты в плодах, которая может не лучшим образом сказаться на грунте. Не забываю срывать с деревьев сморщенные и засохшие плоды — в них могут прятаться насекомые-вредители и возбудители болезней.

Утепляем!

Укрываю посадки лапником, торфом, опилками, соломой, стеблями топинамбура, кукурузы, подсолнечника, не раньше чем на улице похолодает до -5 град., а верхний слой почвы промерзнет на глубину 5-7 см. Слой мульчи должен быть не менее 15-20 см.

В первую очередь укрываю многолет-

ние овощи и садовую землянику, молодые садовые деревья и кустарники (у них обматываю стволы пергаментом, чтобы защитить от грызунов), подзимние посадки овощей.

Работа в теплице

Перекапываю сидераты, посеянные в конце лета в теплице. После недели другой суровых морозов набрасываю в теплицу снега — тогда предпосадочные поливы весной можно существенно сократить.

Готовим почву

Если смешать компоненты для рассадного субстрата заранее, его качество сильно улучшится. Придерживаюсь трех правил.

1. Не беру почву из теплицы или грядки.
2. Субстрат не должен быть слишком питательным — недостаток элементов можно исправить подкормками, а вот на слишком жирной почве сеянцы будут чувствовать себя плохо.
3. Рассадный грунт должен быть очень рыхлым, то есть обычной огородной земли добавляю не более 30%.

Ольга КОСЕНКО,

автор сайта «Огород без забот», г. Калининград

Плесени — бой!

Что делать, если обнаружили в подвале плесень, когда припасы уже заложены, на улице — морозы, а проветривать и сушить хранилище не вариант? У меня есть три проверенных экстренных метода спасения.

1 Смешиваю 1 часть 9%-ного уксуса, 5 частей воды и 1/4 часть медного купороса (можно без него) или 2 части 9%-ного уксуса и 1 часть 3%-ного раствора борной кислоты. Смачиваю раствором мягкую тряпку или губку и тщательно обрабатываю банки, стены, дощатые поверхности и все, на чем увидела следы плесени.

2 У меня в подполье земляной пол: смешиваю гашеную известь с песком и тонким слоем рассыпаю по земле. Известь хорошо впитывает влагу.

3 Беру флакон обыкновенной хлорки (например, «Белизны»), развожу в ведерке с водой в равных пропорциях и протираю тряпкой, смоченной в растворе, все поверхности, полки, банки.

Таисия ФИЛИППОВА, г. Курск

Чаша терпения переполнена?

ПроПроТен-100

применяется при алкогольной зависимости

При курсовом приёме может помочь
уменьшить влечение к алкоголю
и снизить вероятность рецидивов



Телефон горячей линии **+7 (495) 681-93-00** www.materiamedica.ru

Регистрационное удостоверение: N002352/01-300408, N002352/02-040508

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

В духовке — вкуснее

Осенью тыквенный суп — частый гость на нашем столе. Заметила, блюдо получается вкуснее, если овощ сначала запечь в духовке с пряностями, а затем измельчить — вкус насыщеннее и пикантнее. Подаю суп, посыпав тыквенными семечками.

Екатерина ЛАРИНА,
г. Киев

Свекольные блины

- ♦ 200 г вареной свеклы ♦ 2 ст. муки
- ♦ яйцо ♦ 1,5 ст. молока ♦ 2 ст.л. ряженки
- ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 1 ч.л. соли.

Свеклу чищу и нарезаю кусочками. Понемногу вливаю молоко и взбиваю блендером. Добавляю ряженку, яйцо, сахар, соль и просеянную муку. Перемешиваю, оставляю на 30 мин. Жарю блины на **растительном масле** 1-2 мин. с каждой стороны. Начинку готовлю по вкусу, например, из подсолнуха творога с зеленью.

Ирина БУРКУН, г. Раздельная. Фото автора



Каждую осень готовлю вкусную и сытную кашу с тыквой. А еще люблю добавлять в нее орехи, мед и сухофрукты — внучата едят с удовольствием и добавку просят.



Яблочные «розочки»

- ♦ 2-3 яблока ♦ 200 г муки ♦ 120 г сахара
- ♦ 100 г сливочного масла ♦ 2,5 ст.л. молока
- ♦ 3 яйца ♦ 2 ч.л. разрыхлителя теста
- ♦ соль ♦ ванилин ♦ сахарная пудра и молотая корица.

Яблоки чищу от сердцевин (кожицу оставляю), нарезаю тонкими дольками, бланширую 2 мин. в кипящей воде. В глубокую миску вливаю теплое молоко, добавляю яйца, растопленное сливочное масло. Всыпаю просеянную с разрыхлителем муку, сахар, соль и ванилин, перемешиваю. В формочки для кексов выкладываю по 1,5 ст.л. теста, по бокам и в центре расставляю дольки яблок в виде лепестков розочек. Выпекаю при 180 град. 30-35 мин. Остужаю и посыпаю смесью сахарной пудры и корицы.

Инна ТИЩЕНКО, г. Васильевка. Фото автора



Рыбка в драниках

- ♦ Филе любой рыбы ♦ 250 г картофеля
- ♦ яйцо ♦ 1,5 ст.л. муки ♦ соль ♦ пряности — по вкусу.

Картофель чищу, натираю на терке. Сливаю лишний сок, добавляю яйцо, соль и перемешиваю. Всыпаю муку и опять перемешиваю. Филе нарезаю кусочками, посыпаю солью и пряностями. Ложкой выкладываю картофельную массу в разогретое **растительное масло**. Сверху кладу филе и накрываю тем же «тестом». Жарю под крышкой с двух сторон.

Екатерина ЛАПТЕВА,
г. Донецк. Фото автора



Печенье «Причуда»

Получается рассыпчатым, с кисло-сладкой ноткой. При надкусывании никогда заранее не знаешь, «взорвется» или нет подложенная клюквенная «бомбочка».

Для теста:

- ♦ 300 г муки ♦ 250 г сливочного масла ♦ яйцо ♦ 150 г сахара ♦ 80 г кукурузной муки (если есть) ♦ 1 ч.л. разрыхлителя теста ♦ пакетик ванилина.

Для мармелада:

- ♦ 1 ст. клюквы ♦ крупное зеленое яблоко ♦ 1,5 ст. сахара ♦ 100 г черного шоколада ♦ 10 ядер грецких орехов ♦ 1 ч.л. молотого сушеного имбиря.

Взбиваю сливочное масло с сахаром добела, добавляю яйцо и опять взбиваю. Всыпаю муку, ванилин и разрыхлитель. Замешиваю тесто и кладу в холодильник на 40 мин.

Клюкву смешиваю с нарезанным яблоком, сахаром и имбирем. Варю на малом огне после закипания 30 мин., помешивая. Как загустеет, взбиваю блендером в однородную массу, остужаю. Тесто раскатываю в пласт толщиной 5 мм. На половине намечаю формочкой кружочки и на каждый выкладываю по 0,5 ч.л. мармелада и половине ореха. Накрываю второй половиной теста. Ориентируясь на холмики, вырезаю формочками печенье. Выпекаю при 175 град. 25 мин. На остывшее печенье выкладываю по 1 ч.л. мармелада, вдавливаю по ягоде клюквы. Поливаю растопленным шоколадом.

Ирина ЧЕРНЫШЕВА, г. Нижний Новгород. Фото автора

Суп в тыкве

Изюминка этого супа — в особой карамелизованной свекле. У меня в семье просят, чтобы ее в супе было побольше, хотя так свеклу особо не едят.

♦ Средняя тыква ♦ 2 вареные картофелины ♦ вареная морковь ♦ луковица ♦ вареная свекла ♦ 1 стл. сахара ♦ 1,5 стл. лимонного сока ♦ растительное и сливочное масло ♦ соль.

Тыкву мою, срезаю «крышечку». Мякоть достаю ложкой. Семена и волокна удаляю, а то, что осталось, измельчаю и пассерую на растительном масле до мягкости. При необходимости подливаю воду. Лук измельчаю и обжариваю на растительном масле. Свеклу нарезаю кубиками и обжариваю на сливочном масле с солью и лимонным соком. Когда выпарится влага, всыпаю сахар и обжариваю до легкой карамельной корочки. Тыкву, лук, картофель и морковь взбиваю блендером до однородности, солю по вкусу. Если густо, разбавляю овощным бульоном или кипятком. Подаю в «кастрюле» из тыквы. В порционные тарелки добавляю карамелизованную свеклу и гренки.

Марина ЖИДКОВА,
г. Курчатова. Фото автора



Салат «Леди»

Название говорит само за себя — салат хорош для женских посиделок.

♦ Куриная грудка ♦ полбанки консервированного зеленого горошка ♦ свежий огурец ♦ 2 стл. сметаны ♦ черный молотый перец ♦ соль ♦ зелень укропа.

Огурец и вареную куриную грудку нарезаю кубиками. Добавляю зеленый горошек, рубленый укроп, перец и соль. Заправляю сметаной и перемешиваю.



Надежда ЮРИКОВА,
г. Губкинский. Фото автора

Суфле «Яблочная нора»

♦ 200 г 5%-ного творога ♦ 200 г яблочного пюре ♦ 2 яйца ♦ 2 стл. сахарной пудры ♦ 2 стл. крахмала ♦ 1 чл. лимонной цедры ♦ молотая корица.

Творог измельчаю в блендере или протираю через сито, смешиваю с желтками. Яблочное пюре соединяю с крахмалом и кладу в творог. Всыпаю корицу и перемешиваю. Добавляю цедру. Белки взбиваю до устойчивых пиков и порциями подмешиваю в смесь. Раскладываю в формочки, накрываю кружочками яблок. Запекаю при 200 град. 20 мин. Сразу из духовки не достаю. Подаю суфле теплым.



Галина КОМПАНИЦЕВА,
г. Челябинск. Фото автора

Плюшки «От фрекен Бок»

Выпечка из такого теста всегда получается удачной, с хрустящей корочкой.



Для теста:

♦ 800-850 г муки ♦ 1 ст. нежирной сметаны ♦ 3 яйца ♦ 200 г сливочного масла ♦ 50 г свежих дрожжей ♦ 2 стл. сахара ♦ 1 чл. соли.

Для начинки:

♦ 250-300 г сваренного в мундире картофеля ♦ 250 г сулугуни ♦ 3 стл. мака ♦ 1/3 чл. куркумы ♦ смесь молотых перцев ♦ соль.

Дрожжи растираю с сахаром, по одному добавляю яйца, сметану, соль и половину муки. Вливаю растопленное масло и частями подсыпаю оставшуюся муку. Замешиваю тесто и оставляю в холодильнике на 1,5-2 часа.

Картофель и сыр натираю на крупной терке, всыпаю соль, куркуму и перец, перемешиваю. Тесто делю на шарики величиной с куриное яйцо, каждый раскатываю в лепешку. Тонким слоем выкладываю картофельную начинку и слегка придавливаю ладонью. Сворачиваю рулетиками и разрезаю вдоль посередине, не доходя до краев. Разрез разворачиваю, концы соединяю и придаю плюшкам округлую форму. Оставляю для подъема на 10-15 мин., затем выпекаю в духовке при 220 град. 30-35 мин.

Наталья КОНОВАЛОВА,
г. Дружковка. Фото автора

Экономдесерт

Уже который год это один из моих любимых осенних рецептов. Получается необычный и вкусный десерт, который нравится и взрослым, и детям.

♦ 700 г тыквы ♦ 1 лимон ♦ 0,5 ст. сахара.

Очищенную тыкву нарезаю небольшими кубиками. Лимон чищу от кожуры и семян, мякоть измельчаю. Перемешиваю тыкву с лимонным пюре и сахаром. Перекладываю в форму и накрываю фольгой. Запекаю при 180 град. 20-40 мин.

Юлия МАТВЕЕВА, г. Новосокольники. Фото автора



Подписка-2019

Хотите вырастить крупный, сладкий, вкусный перец хорошего сорта? «Садовод и огородник» дарит такую возможность своим подписчикам. Пакетик семян перца «Красный принц» получит в подарок каждый, кто выпишет на первое полугодие 2019 г. комплект «Садовод и огородник» + «Усадьба» по индексу **83476** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ» или **П2479** «Подписные издания».



Официальный каталог ФГУП «Почта России», а также вышлет на адрес редакции ксерокопию подписной квитанции и конверт А5 со своим обратным адресом.

Бонус! Каждый участник акции получит в подарок специальный выпуск «Секреты клубничного изобилия», в котором собраны советы специалистов и читателей о том, как добиться щедрого урожая любимой ягоды клубники! Все подробности акции — в «Садоводе и огороднике» №19.

Каждый, кто подпишется на первое полугодие 2019 года на издания «Сваты на пенсии» и «Психология и Я» и пришлет в редакцию копии подписных купонов, получит в подарок подборку лучших сканвордов и головоломок на каждый день недели: развлечение и польза + бонус для годовых подписчиков! Подробности акции ищите в издании «Сваты на пенсии» № 11.

Подписные индексы: на «Сваты на пенсии»: **04092** «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», **41598** «Пресса России», **П1213**, **П8090** (годовой) «Почта России»; на «Психология и Я»: **10908** «Каталог российской прессы», **П1206** (с любого месяца), **П8170** (льготный, годовой) «Почта России».

Так как фейхоа в наших условиях «гость», приходящий ненадолго, но весьма полезный, стараюсь заготовить плоды впрок. Перед заморозкой обязательно пробую: если пюре покажется кисловатым, добавляю сахар. Кстати, в перетертом виде это отличная начинка для выпечки.



Фейхоа круглый год

В сезон замораживаю фейхоа: так сохраняются цвет, вкус и витамины.

Выбираю «правильные» плоды: ровные, без вмятин и черных пятен. А вот размер для заморозки не имеет значения — мелкую фейхоа можно даже и дешевле купить. Зато если фрукты мягкие и сморщенные, значит, они не первой свежести, но и такие подойдут, если на них нет следов порчи. Цвет всегда должен быть темно-зеленым, а не бурым с оттенками.

Плоды чищу, мою, разрезаю пополам. Пропускаю через мясорубку с мелкой решеткой и сразу перекалдываю массу в контейнеры для заморозки. Закрываю крышками и ставлю в морозилку, так как фейхоа очень быстро окисля-



ется и темнеет. Добавляю пюре в чай, десерты.

Татьяна РОМАНОВА, г. Дмитров. Фото автора

Мясные кубики

Частенько в рецептах разных блюд необходим мясной бульон. Неужели нужно варить каждый раз свежий? Меня выручает концентрированный домашний бульон в кубиках.

♦ 780-800 г мяса на косточке (у меня — свинина) ♦ 3 лавровых листа ♦ черный перец горошком — по вкусу.

Мясо на косточке мою, заливаю водой и на среднем огне довожу до кипения. Сливаю воду, кастрюлю и мясо мою, заливаю свежей водой так, чтобы она полностью его покрыла. Снова ставлю на огонь: благодаря двум заливкам бульон получается диетическим, его можно есть даже детям и тем, у кого имеются проблемы с ЖКТ. Добавляю пряности, варю до готовности мяса на малом огне. Затем еще недолго увариваю. Готовый бульон разливаю в формочки (по желанию можно процедить через марлю),



замораживаю. При необходимости растворяю кубик в 200 мл кипятка.

Мои советы

К свинине и говядине на этапе второй варки, помимо лаврушки и черного перца, иногда добавляю морковь, лук, корень петрушки, сельдерей, пастернак, базилик и чеснок. К мясу птицы — только черный молотый перец, карри или куркуму, паприку и чеснок. Когда запекаю курицу в духовке, выделившийся концентрированный сок не выливаю, а замораживаю в формочках для льда и использую как заготовку для других рецептов.

Людмила БРИЛЛИАНТ, г. Ставрополь. Фото автора

С капустой до весны. Да без подвала!

Капусты всегда выращиваю много, а вот полноценным подвалом на даче так и не обзавелась.

Тем не менее открыла для себя надежный способ хранения этого овоща в так называемом техническом подполье (температура там даже в морозы — около +10 град.). Понятно, что кочан в таких условиях долго не пролежит. Делюсь своей хитростью. У кочанов снимаю только самые верхние подпорченные листья, выкапываю вместе с черешковой и обязательно оставляю земляной

ком. Заворачиваю его, соответственно, с корнями в плотный полиэтиленовый пакет без дыр, слегка поливаю и кладу в подполье. Кочан не должен касаться земли — стоять, как на грядке. Раз в 1-1,5 месяца по чуть-чуть поливаю корешки. Не поверите, до весны капуста — свежая, как только что с грядки!

Любовь МАЗАНКОВА, г. Могилев



«УДАЧНЫЕ ЗАГОТОВКИ»

АКЦИЯ



Дорогие друзья!

Учитывая шквал положительных отзывов (пришло около тысячи писем) и то, что старые наклейки на банки многие из вас уже использовали, мы решили подарить вам возможность получить новые — для нынешнего сезона домашних заготовок. На этот раз наклейки на банки зарядит на удачу и здоровье ясновидящая Марианна Абрамитова.

Выполните всего два простых условия:

- 1 Оформите подписку на 1-ое полугодие 2019 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 большой маркированный конверт не позднее **1 января 2019 г.** (дата отправки по почтовому штемпелю).
- И ждите **подарок** — лист с яркими и красочными наклейками на банки.

Письма присылайте на адрес:
214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200,
с пометкой Акция «Удачные заготовки».
ОБЯЗАТЕЛЬНО укажите свои ФИО полностью,
почтовый индекс и адрес проживания.

Срок рассылки подарков — до 25 марта 2019 г.
Организатор акции: ООО «Издательский дом «Толока»
(ОГРН 1026701445210, ИНН 6730043329),

214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а. Тел. для справок: (8-4812) 64-75-65.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»

11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
71234 «Пресса России»,
П1214 «Почта России».

«СВАТЫ НА ДАЧЕ»

04091 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ»,
41597 «Пресса России»,
П1211 «Почта России».

ВАЖНО!

Теперь по каталогу «Почта России»
можно оформить подписку сразу
на весь 2019 год,
что более выгодно и удобно,
и **получить 2 подарка!**

Подписные индексы:
«СВАТЫ. ЗАГОТОВКИ»
П8147 «Почта России»

«СВАТЫ НА ДАЧЕ»
П8154 «Почта России»

В отличие от многих экстрасенсов ясновидящая и таролог Марианна Абрамитова может похвастаться не только способностями, но и базовыми знаниями в области психологии и психотерапии. «Я родилась с картами в руках», — с улыбкой говорит Марианна Абрамитова. Экстрасенсорные способности проявились у девочки довольно рано, к ней ходили гадать все: от мала до велика.

Со временем Марианна поняла, что ей хочется более качественно понимать, что движет людьми с психологической точки зрения. Убедиться в способностях ясновидящей можете и вы, дорогие подписчики!



Мой рецепт или совет в «Сваты. Заготовки»:

ПОСПЕШИТЕ ПОДПИСАТЬСЯ!

Не пропустите! «Наша кухня. Спецвыпуск» — «50 рецептов блюд из курицы»

Как правильно запекать куриную грудку, чтобы она получилась сочной и ароматной? Как сварить вкусный и полезный куриный бульон и в домашних условиях приготовить бесподобную колбасу? С какими соусами подавать курятину? В чем секрет маринада для шашлыка? На эти и другие вопросы вы найдете ответы в спецвыпуске.

Дата выхода — 12 февраля.

«Ягодное лето: от суфле до варенья»

Долгожданная клубника (земляника садовая), яркая вишня, сладкая черешня, ароматная малина... Благодаря спецвыпуску научимся готовить десерты, полезные как для фигуры, так и для здоровья, печь оригинальные пироги с сочной начинкой и не только. Без ягодных заготовок никак не обойтись! И это будут не только привычные нам компоты и варенья, но и что-то особенное: маринованные ягодки к шашлыку и сыру, домашние вина и наливочки, острые соусы.

Дата выхода — 23 апреля.

Подписные индексы на «Наша кухня. Спецвыпуск»: 15601 «Каталог российской прессы», П2408, П8130 (годовой) «Почта России».



Уже совсем скоро прощаемся с осенью и будем встречать зимушку, а значит, и к Новому году готовиться. Наталья ТЕРЕХОВА из г. Новолукомля желает одарить близких вареньем в нарядных баночках с цитрусовым ароматом праздника. Вот только мандарины — удовольствие не из дешевых, и Наталья просит совета, как сделать рецепт лакомства максимально бюджетным. Благодарим хозяйку за идею и... идем чистить тыкву!



Варенье «Зимнее»

Вкуса и запаха тыквы нет совсем! Лакомство благоухает ароматами мандарина и корицы. Кстати, подойдут цитрусы с толстой кожурой, кислые — любые: варенье все равно получается аппетитным и при этом не приторным.

• 1,5 кг очищенной тыквы • 5 крупных мандаринов • 800 г сахара • 2 ч.л. молотой корицы.

Тыкву чищу, вырезаю семена и волокнистую внутреннюю часть, нарезаю мякоть брусочками. Мандарины нарезаю вместе с кожурой кружочками, а затем каждый — четвертинками (семена удаляю). Кладу в чашу мультиварки, засыпаю сахаром, оставляю на ночь или на несколько часов. Включаю программу «Выпечка» и готовлю час, периодически перемешивая. За 10 мин. до готовности добавляю корицу. Раскладываю в банки, укупориваю.

Татьяна АШИХМИНА, г. Ейск



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 НЕОБЯЗАТЕЛЬНО! ТЕМ, У КОГО НЕ УКАЗАН ИНН, ГОНОРАР ВЫПЛАЧИВАТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

Заготовки по Луне в 2018 году

Благоприятные дни

9-13 ноября
19-22 ноября

Неблагоприятные дни

6-8 ноября
14-18 ноября
23-24 ноября
29-30 ноября

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск



Народный календарь

11 ноября — Авраамий Овчар и Анастасия Овечница

Пастухов на Авраамия угощали всей деревней. Женщины приносили им гостинцы — пироги из свежей муки. Говорили, что благодаря такому подарку овцы будут здоровы и сохранны.

13 ноября — Спиридон и Никодим

В этот день переводили кур в зимние «закуты», выбирали птицу на убой, готовили разные блюда: запеченную или фаршированную курицу, котлеты, курники.

14 ноября — Кузьминки

Справляли «курьи именины». Крестьяне побогаче отправляли кур в подарок бедным родственникам. Крестьянки приносили птиц в дар боярыням, а те в ответ одаривали их лентами.

18 ноября — День Ионы

К этому дню заканчивали уборку редьки и подавали ее на стол с постным маслом, солью, луком и квасом. Популярным блюдом была квашеная капуста с черной редькой.

21 ноября — Михайлов день

В деревнях начинались праздники, знаменующие окончание осенних сельских работ.

Хозяйки накрывали столы, готовили вкусные блюда — начинались пиры и гуляния.

22 ноября — Матрена Зимняя

Иней в этот день обещал урожай овса, а дождь — пшеницы. Хозяйки заваривали разные лекарственные травы и корни для профилактики зимних недугов.

24 ноября — Федор Студин, Федор Мороз

Этот день мудрые люди советовали провести дома — поближе к печке и горячим щам. Если на небе было много звезд, к лету можно было запастись корзины и теса. Чтобы примета сбылась, заваривали чай с сушеными ягодами — малиной, земляникой, черникой.

26 ноября — Златоуст

Начиналась «пельменная пора». Хозяйки готовили фарш из мяса, рыбы, грибов, и вся семья стряпала любимое блюдо. Пельменей старались налепить побольше — сразу на несколько обедов. Их замораживали прямо на дворе.

29 ноября — Матвеев день

Несмотря на строгий пост, в этот день принято ходить в гости. «Худ Матвей, коли не попотчевал гостей», — говорили люди.

Подскажите

Сколько ни пытаюсь, никак не получается кормить в будни семью разнообразно. Кручусь как белка в колесе: работа, кружки для детей, уроки... Домой приходишь — времени на готовку не остается. Вот и ест семья макароны и магазинные пельмени чуть ли не каждый день... Хозяйки, поделитесь советами, как все успевать? Знаю, многие замораживают уже готовые блюда — было бы интересно перенять опыт, ведь наверняка есть свои тонкости.

Ольга ЖАЛЕЙКО, г. Черновцы

Насобирила впрок черноплудной рябины и заморозила. А что с ней теперь делать, ума не приложу... Варенье семья не особо оценила.

Юлия НЕСТАЙКО, г. Львов

Иногда пеку домашний хлеб по упрощенным рецептам. Но хочу полностью отказаться от магазинного продукта и готовить хлеб на домашней закваске. Буду благодарен, если поделитесь проверенным рецептом, расскажете, как хранить этот ингредиент по правилам.

Вадим ГАЛЧЕНКО, г. Борисов

«Сваты. Заготовки» 16+

№ 11 (43), 6 ноября 2018 г.

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

Шеф-редактор САНЧУК Т.И.

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толка»

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

Адрес редакции:

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

E-mail: ru@toloka.com

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

Подписные индексы (ежемесячные): 11423 «КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ», 71234 «Пресса России», П1214 «Подписные издания» Официальный каталог ФГУП «Почта России»

Распространитель — ООО «Толка в России»

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

По вопросам доставки и качества изданий:

тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена.

Подписано в печать 24.10.2018 г. в 16.00

Тираж 142 900 экз. Заказ № 03598

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

ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:

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

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

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

Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in

Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие

их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.

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

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

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

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

Фото на обложке Татьяны САНЧУК

Издается с мая 2015 года.

Выходит один раз в месяц.

Следующий номер выйдет 4 декабря 2018 года.

Подписка-2019

Дорогие наши хозяйки! Самый лучший способ получать «Сваты. Заготовки» — оформить подписку.

«Как человек, который экономит каждый рубль, скажу вам точно, что, подписавшись, — вы гарантированно защитите себя от возможного повышения цен в рознице».



«Я, признаться, люблю разные розыгрыши, всегда покупаю лотерейки, а вы, выписав не только «Сваты. Заготовки», но и увлекательное издание «Сваты на даче» и приняв участие в акции, получите гарантированный подарок».



«Лень — двигатель прогресса: даже одежду можно через интернет заказать и все принести прямо домой. А оформив подписку, вы не будете искать «Сваты. Заготовки» в продаже, достаточно спуститься к почтовому ящику».

«Просто обожаю готовить по новым рецептам — семья привыкла к разнообразию, поэтому с удовольствием беру читательские идеи на заметку — они ни разу не подвели, ведь все уже проверено на ваших кухнях».



Поспешите на почту, чтобы подписаться на «Сваты. Заготовки» на 2019 год — будем вместе баловать семью доступными, но самыми вкусными блюдами!

Подписные индексы: 11423 «Каталог российской прессы», 71234 «Пресса России», П1214 «Почта России».

Не упустите возможность оформить подписку сразу на весь 2019 год по индексу П8147 «Почта России».

LEOMAX**АКЦИЯ
«Счастливые шансы»****100 000 рублей уже ищут своих владельцев!****Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-2302 и ВЫИГРАЙ!****Еще выгоднее
с Картой Клуба
LEOMAX*****Отпугиватель насекомых
и грызунов «Защитник»**

- Безопасен для людей и животных.
- Экономичное энергопотребление.
- Зона эффективного влияния: до 200 кв. м.
- Работает от сети 230 В. Материал: пластик.

Размер: 11×7,5×6,5 см.

10034-01 1 шт. ~~1490~~ **790 р.**

10035-01 2 шт. ~~2790~~ **1490 р.**

Складные очки «Фокус Плюс», 2 шт.

- Визуально увеличивают предметы в 1,6 раза.
- Оставляют руки свободными.
- Подходят мужчинам и женщинам.
- Складная конструкция.

Материал: пластик.

Расстояние между дужками: 13,5 см.

В комплекте: увеличительные очки «Фокус Плюс» — 2 шт., футляр — 2 шт.

2 шт.**43063 990 р.****Обеденный сервиз на 6 персон
«Русские традиции», 19 предметов**

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

В комплекте: 6 плоских тарелок Ø23 см, 6 плоских тарелок Ø18 см, 6 суповых тарелок Ø18 см, 1 сервировочная тарелка Ø22 см.

22287-01 **3990 р.**

Цена с картой **3190 р.***

**Чайный сервиз на 6 персон
«Русские традиции», 12 предметов**

Материал: ударопрочное стекло.

22287-02 **1790 р.**

Цена с картой **1490 р.***

В комплекте: 6 чашек по 250 мл, 6 блюдец Ø13,5 см.

**Двусторонняя сковорода
«Мастер Жар»**

Размер: 28×21 см.

- Возможность обжаривания с двух сторон без открывания сковороды.
- Герметизирующий силиконовый ободок.
- Антипригарное покрытие.
- Магнитные замки.

21281 1990 р.

Подходит для плит любого типа, кроме индукционных.

**Электрический измельчитель
«Молния»**

- Простое управление одним нажатием.
- 2 ножа из высококачественной нержавеющей стали в комплекте.

Материал: пластик, нержавеющая сталь.

Напряжение: 220 В. Мощность: 300 Вт.

Объем чаши: 1,8 л.

22634 ~~1999~~ **1599 р.**

**Часы
«Весенняя
мелодия»**

- Птицы весело щебечут, машут крыльями и хвостиками.
- Кварцевый часовой механизм.

Размер: 59×24×11,5 см.

Работают от 5 батареек AA (в комплект не входят).

Материал: пластик, металл.

**12742 ~~2449~~ 1990 р.****Массажный
матрас
с функцией
подогрева**

- 4 массажные зоны: шея, спина, поясница, ноги.
- 5 вибромоторов.
- 5 программ массажа.

Материал: текстиль, пластик, металл. Размер: 171×59 см.

Напряжение: 220-240 В.

В комплекте: массажный матрас, сетевой адаптер, пульт управления.

40479 ~~5990~~ 4490 р.**Казан-Вок «Сила гранита»
и крышка с давлением**

- Высококачественная сталь с керамическим покрытием GraniteX, содержащим частицы гранита.
- Внутри казана создается высокое давление, что ускоряет процесс приготовления.
- Стеклопанельная крышка с клапаном для пара.

Объем: 4 л.

Дно казана: Ø17 см.

Высота борта: 9,5 см.

**22678-01 1990 р.**

Подходит для плит любого типа.

Набор кастрюль «Богатый урожай»

- Высокое качество стали.
- Стеклопанельная крышка для каждой кастрюли.
- 5 объемов для разных блюд.



Подходит для плит любого типа, включая индукционные.

21219 ~~4990~~ 3990 р.**Электрокамин с эффектом
живого огня «Уютный дом»**

- Компактный электрокамин согрет и создает уютную атмосферу.
 - Работает в двух режимах — с обогревом и без.
 - Благодаря удобной ручке легко перемещается.
- 2 режима работы с мощностью 850 и 1500 Вт. Напряжение: 220-240 В. Материал: пластик, керамика. Размеры: 248×167×336 мм. Вес: 1,95 кг.

17339 ~~4990~~ 3990 р.**Набор «Чайный гриб»**

- Поможет оздоровить организм и поддержать его защитные свойства.
- В комплекте — стеклянная банка с дозатором.

В комплекте: банка (3 л) с дозатором, «Чайный гриб» в индивидуальной упаковке, инструкция.

**44338 990 р.****Светильник
«Чемпион», 2 шт.**

- Светодиодные панели вдвое ярче обычных светодиодов.
- Магнитное основание.

Материал: ударопрочный пластик, металл, магнит.

Светодиоды: 5 Вт, 200 Лм.

В комплекте: светильник — 2 шт.

Работает от 3 батареек AA (в комплект не входят).

Размер: 13×8,5×8,5 см (в сложенном виде) и 13×8,5×18,5 см (в разложенном виде).

2 шт.**15938-01 990 р.****Набор ножей «Сила гранита»,
6 предметов**

- Лезвия из высококачественной нержавеющей стали с покрытием GraniteX, бакелитовые ручки.
- Продукты не прилипают к поверхности лезвий.

В комплекте: поварской нож (длина лезвия: 20 см); разделочный нож (длина лезвия: 20 см); нож для хлеба (длина лезвия: 20 см); универсальный нож (длина лезвия: 12,5 см); нож для овощей (длина лезвия: 9 см); овощечистка.

Не подходит для мытья в посудомоечной машине!

**22462 990 р.****Блинница Leomax Provance
(«Прованс»)**

- Понадобится всего одна капля масла.
- Облегченный нагревательный элемент равномерно нагревает поверхность.



Материал: металл, антипригарное покрытие, пластик.

Мощность: 650 Вт. Напряжение: 220 В.

21725-01 ~~2490~~ 1790 р.

*** Заказать Карту Клуба LEOMAX и получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по тел. 8 (800) 500-2302 (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ). Возможно изменение цен в одностороннем порядке.**

О правилах проведения акции, количестве призов, сроках, месте и о порядке их получения читайте на сайте www.leomax.ru

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Срок проведения акции с 6 ноября 2018 г. по 6 марта 2019 г. Максимальное количество денежных призов — 25 по 4000 руб. Получение призов до 30.06.2019 г. переводом через «Почту России».

Организатор акции: ООО «Теледирект». ОГРН: 1137746573810, 119361, г. Москва, ул. Большая Очаковская, д. 47А, стр. 1, этаж 5, пом. 02Х.