

16+

Сваты

Все рецепты проверены читателями!

Заготовки

Толока

№ 12 (44), декабрь 2018 г.

К празднику
МЯСНЫЕ
ДЕЛИКАТЕСЫ

ПОДАРКИ
ДЛЯ
ПОДПИСЧИКОВ

ЭКСКЛЮЗИВ:
ух ты,
пряные сухофрукты

ОРИГИНАЛЬНО:
квашенка
с привкусом... роз



БАНОЧКИ С ЗАТЕЕЙ

Внимание!

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

ISSN 2411-0787



18012>



9 772411 078008

Вкусные подарки

- ❖ Штоллен — рождественский хлеб
- ❖ Заварной сливочный крем-ликер
- ❖ Кексы в баночках

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

Здравствуйте, дорогие!

Любимый праздник все ближе, а значит, все сильнее в доме пахнет мандаринами (корочки не выбрасываем — сушим на батарее, вот и весь секрет), все ярче горят гирлянды на окошках, все чаще во время ужина приглушаем свет и зажигаем свечи. И пусть за окном метель или совсем не зимняя слякоть, в душе — сплошное умиротворение, гармония и ощущение безоговорочного счастья.

И хотя многие из нас порой не очень лестно отзываются о свинках, но, уверенны, грядущий год Желтой Земляной Свиньи (Кабана) будет для всех счастливым. Впрочем, давайте немного поработаем над этим. Прислушаемся к советам нашего старого друга и помощника — астролога Валерия МАТВЕЕВА.

❖ Не забывайте, что Свинка любит вкусно поесть. Это животное всеядное, поэтому простора для фантазии в приготовлении новогоднего стола предостаточно. Но обязательно заранее определите кандидатуру тамады, который не позволит превратить встречу Нового года в простую обжираловку.

❖ На время праздника забудьте о строгом парадном костюме и скучных платьях. Наденьте свободную одежду, которая даст возможность не только плотно поесть, но и активно двигаться, танцевать. Выбирайте массивные и броские аксессуары, привлекающие внимание. Модный тренд 2019 года — пышные элементы в одежде. Это не только юбка, но и рукава. Актуальны асимметричные модели платьев и блузок, в которых пышный декор украшает только одно плечо, оставляя другое открытым.

❖ Цвета, приносящие удачу в год Кабана, — желтый, коричневый и зеленый. Стилисты рекомендуют оттенок желтого — «пряная горчица», который придает образу шик и харизму.

Дорогие наши, всех-всех поздравляем с наступающим праздником! Счастья и тепла вашим домам, здоровья и понимания семьям. И очень надеемся, что мы, Сваты, окажемся в числе тех, кто будет радовать и поддерживать вас в следующем году.

Внимание!

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



Подмерзшие яблоки спасаю действенным дедовским способом: кладу в воду со снегом и ставлю в прохладное место. Через 15 мин. воду сливаю, а фрукты вытираю насухо полотенцем. После такой ванны вкус яблочек становится что надо!

Не стрелять!

Вот и пришло время доставать из заморозки замороженные кабачки. Чтобы они не «стреляли» при жарке, оставляю колечки размораживаться на бумажном

полотенце в кухне, затем перекалываю в тарелку, солю, выжидаю некоторое время, сливаю выделившуюся жидкость. И только потом жарю, обваляв в муке.



Зимой за кожей лица ухаживаю особенно аккуратно. Заметила, что сок квашеной капусты отлично тонизирует и освежает. Смачиваю в нем кусочек марли, слегка отжимаю, кладу на лицо и отдыхаю, прикрыв глаза, 15-20 мин. Умываюсь прохладной водой. К новогодним праздникам готова!

Цитрусовый аромат

Зимой цитрусовые — частые гости на нашем столе. Витаминизируемся всей семьей! А корочки не выбрасываю. Лимонные высушиваю, перемалываю, смешиваю с солью и черным молотым перцем — вот и ароматная приправа для рыбки и салатов готова. Отдельно приберегаю апельсиновую и лимонную цедру для выпечки.



А я спешу напомнить, что наших дорогих подписчиков в редакции ждут не дожудтся подарки. Яркие и нужные в хозяйстве наклейки на банки помогут сделать ваши заготовочки особенно нарядными. Подробные условия подписной акции ищите на стр. 11.



Луковая «перина»

Всю зиму Марго собирает луковую шелуху для окраски яиц на Пасху, а я часть этого богатства отвоевываю и использую для хранения запасов. В корзинку или ящик кладу чеснок, пересыпаю луковой шелухой и ставлю куда-нибудь повыше, например, на антресоли. Чеснок отлично хранится до весны.



Если на дворе сказочно-снежная погода, стараемся отмечать новогодние праздники на даче. Без шашлыков не обходимся. Чтобы они удались на славу, беру только очень сухие дрова, а по углам мангала ставлю кирпичи: они увеличивают жар углей, что зимой особенно актуально.

Сельдь при параде

Один из моих любимых рецептов маринованной селедочки — с брусникой. Получается интересная и яркая закуска. А для пущей красоты кладу в маринад и белый, и красный лук. На праздничном столе смотрится очень нарядно!



«Клюквичелло»

Это не настойка и не наливка, а «дамский напиток» быстрого приготовления.

Перебираю и мою 1 ст. **клюквы**, заливаю 1 ст. воды, нагреваю и, когда ягоды начнут «взрываться», выключаю. Откидываю на дуршлаг, жидкость сливаю в кастрюлю, а ягоды разминаю толкушкой. Сок оставляю, а мезгу перекладываю к клюквенному отвару. Кипячу, пока кожица не посветлеет, еще раз откидываю на дуршлаг, мезгу отжимаю. Всю жидкость вместе с ранее отжатым соком процеживаю. Переливаю в кастрюлю, всыпаю 0,5 ст. **сахара**, варю сироп, процеживаю, остужаю и перемешиваю с 250-300 мл **водки**.

Евгения ЕФИМОВА, г. Минск



Тост

Нас покинула Собака, защищавшая весь год.

Настроение двояко: к нам вот-вот Свинья придет.

Покровителя встречая, ждем пророчества небес,

И бокалы наливая, пьем за полный год чудес!



Салат «Провансаль»

• 1 кг сочной капусты • луковица
• 4 зубчика чеснока • 1-2 моркови
• кабачок или 2 свежих огурца • 2 кислых яблока • мандарин • 3/4 ст. чернослива
• 1 ст. винограда без косточек или 0,5 ст. изюма • 3/4 ст. кураги • 3/4 ст. свежей или замороженной клюквы • груша мягких сортов • лимон • соль.

Для маринада: • 1 л воды • 1 ст. сахара
• 1 ст. подсолнечного нерафинированного (!) масла • 1 ст. яблочного или винного уксуса • 0,5 ст. л. соли.

Капусту нарезаю квадратами, добавляю тонко нарезанный лук, крупно натертую морковь, измельченный чеснок, 1 ч. л. соли и слегка растираю все руками, чтобы капуста дала сок. Добавляю остальные крупно нарезанные фрукты и овощи (у яблок и груш вырезаю сердцевину, кабачок чищу от кожуры и семян, у лимона и мандарина удаляю косточки).

Для маринада довожу до кипения воду с сахаром, солью, маслом, вливаю уксус. Когда маринад повторно закипит, вливаю его в салат. Перемешиваю и пробую — при необходимости подсаживаю. Оставляю под крышкой на сутки, за это время несколько раз перемешиваю. Сначала может показаться, что маринада очень мало, но по мере



созревания и перемешивания салата его окажется достаточно. Салат перекладываю в банку вместе с маринадом и храню в холодильнике 1-1,5 мес.

Мой совет

Специально замораживаю летние мелкие хрустящие огурчики, а потом добавляю в салат, не размораживая: они пропитываются маринадом, оттаивают и дают заготовке вкус свежих огурцов. Если нет клюквы, подойдет брусника или другие кислые ягоды. Вишня сильно окрашивает капусту.

Татьяна РОМАНОВА,
г. Дмитров. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Ешьте данный салат зимой для повышения иммунитета и борьбы со стрессами, ведь он богат витаминами (особенно С и РР), микроэлементами (калием и магнием), пищевыми волокнами; стимулирует секрецию пищеварительных ферментов, соляной кислоты желудка. Однако заготовка достаточно калорийная за счет растительного масла, сахара в маринаде и простых сахаров фруктов и сухофруктов. Не рекомендую ее при сахарном диабете, обострениях хронического холецистита, активного гастрита и особенно панкреатита.

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

«Грушевое счастье»

Это не только отличный десерт, но и весьма неожиданное дополнение к блюдам из птицы, свинины.

Созревшие сладкие **груши** мою, чищу от кожуры и семян. Заливаю водой, чтобы покрывала фрукты на 1/3, кипячу 10-15 мин., перетираю вместе с отваром через дуршлаг. Всыпаю **сахар** (100 г на 1 кг протертой массы), довожу до кипения и томлю на малом огне 5 мин., помешивая. Горячим разливаю в стерилизованные банки, накрываю крышками и стерилизую: литровые — 20 мин., пол-литровые — 15 мин. Закатываю и переворачиваю.

Гузель АБДУЛЛИНА, г. Уфа

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

❖ Грушевый и яблочный соусы схожи по вкусу и хорошо подходят к мясу и птице. Они дополняют блюдо, но не меняют в корне его вкус. В данном рецепте советую поиграть с пряностями: душистым перцем, гвоздикой, чесноком и молотой корицей. Также можно попробовать добавить немного мяты.

❖ Сахар допустимо заменить медом, но это непринципиально, просто будет чуть более выражен фруктовый вкус.

❖ Также люблю придать пикантную нотку следующим образом: выпарить белое вино наполовину от исходного объема и влить в готовый соус.

❖ На мой взгляд, в рецепте — довольно короткий период тепловой обработки, поэтому считаю, долго храниться такая приправа, к сожалению, не будет.

❖ Вообще же, любые фруктовые соусы нужно доводить до желаемого вкуса, как... борщ. Сначала добавьте, если того требует рецепт, соль (лучше чуть пересолить), затем кислоту, сахар и пряности.

Денис ХОРЬЯКОВ,
шеф-повар, г. Санкт-Петербург

ЖДЕМ ПИСЕМ!

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

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

Тост

Пятачок, и хвост, и ушки.

Символ года — наша Хрюшка!

Или, проще говоря, год Свиньи у нас, друзья.

Всех благ, добра, тепла, удачи,

Здоровья, а к нему в придачу

Заряда бодрости и сил, Чтоб год Свиньи нам приносил.



Штоллен, или Рождественский хлеб

Есть у меня ленивый рецепт рождественской выпечки, который опробовала неоднократно. Правда, ни разу не выдерживала мой штоллен положенный срок: съедали раньше, хотя, чем дольше он хранится, тем вкуснее.



- 0,5 кг муки • 2 ч.л. разрыхлителя теста • 250 г сухого творога (у меня — деревенский) • 150 г сахара • 125 г сливочного масла • 2 яйца • пакетик ванильного сахара • 2 ст.л. изюма (кураги, цукатов, вяленой вишни) • горсть миндаля • цедра лимона и апельсина — по желанию • несколько капель ароматизатора (если есть) • сахарная пудра.

Миндаль заливаю кипятком, снимаю кожицу, подсушиваю на сухой сковороде, крупно рублю. Яйца взбиваю с обычным и ванильным сахаром до бела. По очереди добавляю масло и творог, каждый раз тщательно перемешивая. В два приема ввожу муку с разрыхлителем, миндаль и изюм. Выкладываю тесто в застеленную пергаментом форму. Выпекаю при 200 град. час. Готовый штоллен обильно посыпаю сахарной пудрой, заворачиваю в фольгу. Храню в прохладном месте месяц и дольше.

Оксана СИМИЙОН,
г. Одинцово. Фото автора

Маринад покислее

Маринад для баночек с элементами карвинга готовлю более насыщенный, так как дополнительные детали требуют и большего количества кислоты.

Наталья КУЧМИЙ,
г. Павлоград



Вместо открытки

Баночки с забавными фигурками-посланиями — фирменный подарок к любому празднику.

На картоне рисую или распечатываю любую фигурку или надпись, вырезаю по контуру, делаю надрезы в самой фигурке по типу вытинанки. Острым ножом (лучше — специальным для карвинга) срезаю слой кожуры у кабачка или тыквы, захватив часть мякоти. Прикладываю картонку-трафарет с рисунком, обвожу по контуру и вырезаю. Делаю необходимые дополнительные

надрезы: например, у лягушат — глазки, ротик, лапки и пр. Цветы вырезаю вырубками для печенья. Все фигурки замачиваю на 10 мин. в подсоленной воде, чтобы лучше гнулись, выкладываю рисунком к стеклу в банку и заполняю основным продуктом. Заливаю маринадом, закатываю.

Ирина ИЗЮМОВА,
г. Краснокаменск. Фото автора

В преддверии зимних праздников на наших кухнях кипит работа, потому как подарки стараемся готовить от всей души и своими руками. В наш век, когда добыть и купить можно все, именно такие рукодельные презенты имеют особый вес и цену — это же эксклюзив. Да и по секрету скажу, экономия существенная, что для нас, пенсионеров, тоже немаловажно. Интересные идеи от хозяюшек собрали и для вас, дорогие.



Яичный ликер «К празднику»

Солнечный, кремовый, густой ликер — по-настоящему праздничный напиток. Кстати, он может стать приятным и вкусным подарком или угощением для близких и друзей, а на его основе люблю готовить коктейли, ароматную выпечку и десерты.

- Для простого способа: • 10 желтков • банка сгущенного молока • 250 мл коньяка • 120 мл 10%-ных сливок • ванилин или ванильный сахар — по вкусу.

- Для заварного способа: • 5 желтков • 150-200 г сахара • 250 мл молока • 300-320 мл бренди или коньяка • ванилин или ванильный сахар — по вкусу.

Простой способ. Тщательно смешиваю желтки и, продолжая помешивать, порциями добавляю остальные компоненты. Можно сразу пить, но лучше дать настояться от 2-3 дней до 1-1,5 недели — ликер станет более густым и вкусным. Храню до 1 мес.

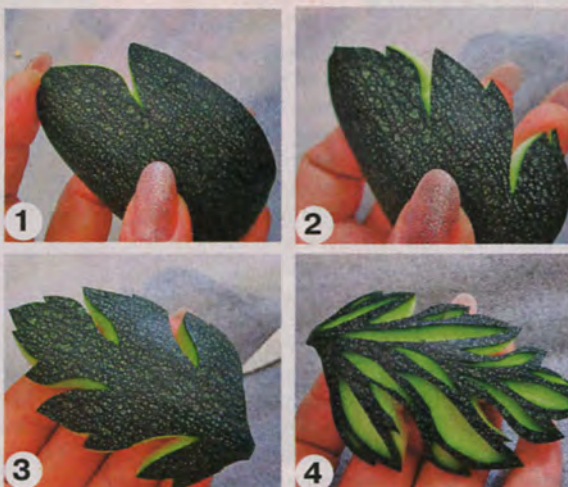
Заварной. Молоко довожу почти до кипения, слегка остужаю. Желтки с сахаром тщательно перемешиваю, добавляю ванилин. Ставлю посуду со смесью на водяную баню так, чтобы она не касалась воды. Постоянно помешивая, варю до состояния жидкого крема: сахар должен раствориться, а сама масса посветлеть и слегка загустеть. Продолжая



помешивать, вливаю теплое молоко, снимаю с огня и остужаю. Добавляю алкоголь, перемешиваю и разливаю ликер в стерилизованные бутылки. Выдерживаю 2-3 дня в прохладном месте (кладовке или на балконе), а затем ставлю в холодильник. Храню до 2-2,5 мес.

Ирина ДЕМЕНТЬЕВА г. Одесса. Фото автора





Карвинг — это просто

Все еще думаете, что бы такого оригинального подарить на Новый год детям, внукам или друзьям? А как вам идея презентовать весьма симпатичную заготовочку — вроде бы с обычным содержимым, но уж очень зазейливо украшенную?

Кабачок мою и срезаю часть кожуры в форме овала, чуть-чуть затрагивая мякоть. Сверху делаю неширокий плавный надрез, не доходя до середины (1). К низу овала делаю надрезы: такие же и поменьше — зазубрины (2), чтобы в результате получилась половина «листочка». То же самое проделываю на проти-

воположной стороне овала, но так, чтобы надрезы были параллельны (3). Поверху «листочка» провожу неглубокие надрезы в виде узоров (4). Выкладываю «листочку» в банки с заготовками лицевой стороной к стеклу.

Наталика МАРЗАГАНОВА,
с. Гизель, РСО-Алания. Фото автора

Жареный гостинец

Было мне тогда лет 10, и я вычитала, что в наступающий новый год нужно обязательно приготовить блюдо из яблок.

Кроме этого, хотела дошить цыганскую юбку, в которой планировала блеснуть в танце перед гостями. А какая цыганка без пышной шевелюры? Поэтому попросила маму заплести мне на мокрых волосах как можно больше косичек, чтобы потом, распустив их, покори́ть зрителей копной кудрявых волос. Наскоро пролистав бабушкину кулинарную тетрадь, обнаружила рецепт яблочного варенья — да не простого, а жареного!

Провал

Но так увлеклась доведением юбки до совершенства, что опомнилась только тогда, когда вернулась из магазина мама и воскликнула:

— Иринка, ты ничего не забыла на сковородке?!

Это было мое варенье! Прибежала я на кухню, а вместо красивых долек лежали почерневшие подпаленные куски неведомых фруктов...

— Да не расстраивайся, нарежем яблоки и подадим свежими на стол, — успокаивала мама.

Настроение было на нуле. Хорошо, хоть юбку дошила. Настал черед копны на моей голове. Распускала косички долго и методично. Расчесалась, по-

вернулась к зеркалу... На меня смотрел инопланетянин с пушистым шаром на голове и в цветастой юбке. И тут — звонок в дверь.

Новогоднее чудо

Я закрылась в комнате с твердой уверенностью, что наступающий год встречу в темноте и одиночестве.

— Иринка, выходи уже. Посмотри, что тетя Валя принесла.

И надо же! В руках у маминой подруги было то самое жареное яблочное варенье. Оказывается, она в журнале увидела рецепт и решила приготовить несколько баночек-гостинцев. И в отличие от меня, ни на какие другие дела не отвлекалась. Впрочем, скоро и я свое варенье научилась готовить в совершенстве.

Внимание: рецепт!

Нарежаю дольками 1 кг **яблок** вместе с кожурой, сердцевину удаляю, кладу в сковороду, засыпаю 0,5 кг **сахара**, ставлю на средний огонь, аккуратно перемешиваю. Готовлю 15 мин., помещиваю. Перекладываю в банки, закрываю винтовыми крышками и храню в холодильнике или подвале. По вкусу такое варенье похоже на печеные яблоки.

Ирина САМСОНОВА, г. Минск

Кекс в банке

Как-то прочитала, что за границей весьма популярна в качестве подарка выпечка в банках. Идея мне понравилась, и я решила попробовать. Теперь такими подарочками запасуюсь каждый год. Поделюсь своим опытом в этом вопросе.

Какие банки подходят? В принципе, любые стеклянные без декора и дефектов (сколов, трещин, пузырей). Важно, чтобы банка была с широким горлом и без плечиков, тогда кексы можно будет достать без проблем. Если посуду герметично укупорить, то испеченные кексы хранятся до 6 месяцев. Поэтому для долгого хранения советую тару с бугельными замками и стеклянными крышками с резиновыми прокладками: они выдерживают не только высокую температуру, но и давление, а значит, в них можно налить тесто, сразу укупорить, а потом выпекать в духовке — так будет обеспечена полная стерильность.

Можно выпекать кексы в открытых банках и закрывать уже готовые. Если столь долгий срок хранения для вас не главная цель, можно испечь кексы в самых простых баночках: пару-тройку недель хранения без ухудшения качества выпечки они обеспечивают.

Рецепт подходит абсолютно любой. За один прием обычно выпекаю 4 кекса в банках емкостью 0,65 л (каждый рассчитан на 4 порции). Посуду внутри полностью смазываю маслом, посыпаю дно и стенки молотыми орехами, бисквитными сухарями или манной крупой. Заполняю тестом не более 1/3 объема банки и ставлю их все на холодный противень на расстоянии друг от друга. Затем отправляю в разогретую духовку. Пеку до готовности. Накрываю полотенцем и даю полностью остыть. Закрываю крышками. Если кексы увеличились так, что «макушка» выступает из банки, ее аккуратно подрезаю.

Ольга ИВАНОВА,
г. Красноярск.
Фото автора

В шоколаде

Для праздничного варианта апельсиновые цукаты готовлю в виде тонких длинных полосок.

После просушки каждую обмакиваю в расплавленный на водяной бане шоколад, раскладываю на фольге и выдерживаю в холодильнике.

Лариса МАЛЬЦЕВА,
г. Губкин

Вопрос — ответ

Замариновали... «по-синеу»

Всегда мариную на зиму чеснок, и особых проблем никогда не было. Но в этом году в банке обнаружилась семь посиневших зубчиков, остальные — нормальные. В чем может быть дело?

Алла КЛИМКОВА, г. Мядель

Скорее всего, при чистке вы повредили зубчики (порезали, поцарапали) и в них попал воздух. Рекомендую мариновать чеснок целыми головками, сняв лишь верхнюю грубую шелуху. Промойте головки в горячей подсоленной воде и применяйте метод двойной заливки. Но самое главное — выбирайте «родной» чеснок, так как привозной китайский как раз и грешит тем, что зачастую синеет.

«Бродильное» яблочко

Впервые в жизни решила приготовить моченые яблоки без всяких добавок. Следуя рецепту, дождалась месяц, попробовала, а у яблок хмелюной привкус. Вместо того, чтобы закваситься, как капуста, они забродили. Почему так получилось?

Людмила КАЗАКОВА, г. Славгород

Чтобы яблоки не забродили, а именно заквасились, поддержите их в рассоле 3-4 дня при комнатной температуре, а затем поставьте в холод (например, на балкон). Хотите, чтобы моченые яблочки получились наварными? Квасьте их сразу вместе с капустой. Причем выбирайте только кислые сорта, например, антоновку.

Елена БАЖЕНОВА, повар, г. Псков

Свекла «Рубиновая закуска»

Свеклу мою, не чищу, варю до готовности, отвар сливаю, корнеплоды сразу обдаю холодной водой и чищу. Мелкие свеколки оставляю целыми, остальные — крупно нарезаю. Раскладываю в пол-литровые банки. Кипячу 1 л воды с 1 ст.л. без верха соли и заливаю рассолом свеклу. Стерилизую 40 мин. (литровые банки — 50). Закатываю, укутываю.

Мой совет

Если сомневаетесь в сохранности заготовки, можете добавить прямо в банку непосредственно перед закаткой 0,5 ст.л. 9%-ного уксуса (в литровую — 1 ст.л.) — он абсолютно не испортит вкус свеклы.

Ирина ДМИТРИЕВА, г. Казань

«Пряная парочка»

- 600 г чернослива без косточек
- 200-300 г кураги • 380 мл яблочного или винного уксуса • 150 г сахара (лучше — коричневого) • пряности по вкусу (гвоздика, душистый перец горошком и др.) • 5 ст.л. коньяка
- 1 ст.л. черного листового чая.

Завариваю чай в 1,2 л кипятка, настаиваю 3 мин., остужаю, процеживаю. Заливаю чернослив и курагу, накрываю полотенцем и оставляю на ночь. Для маринада смешиваю уксус с сахаром и пряностями, варю 15 мин. Сливаю чай, раскладываю сухофрукты в горячие стерилизованные банки как можно плотнее и полностью заливаю маринадом. В каждую банку вливаю по 1 ст.л.



коньяка, сразу накрываю кружочком пергаментной бумаги и плотно закрываю крышками. После остывания храню в прохладном сухом и темном месте минимум 1,5 месяца. Чем дольше стоит заготовка, тем вкуснее становится.

Татьяна РОМАНОВА, г. Дмитров

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Чернослив хорошо сочетается со свеклой и чесноком, курага — с печенкой и рыбой. Когда готовите блюда из перечисленных продуктов, на стадии полуготовности добавляйте маринад из данной заготовки, хорошо перемешайте, а затем положите сами сухофрукты. А еще советую добавить немного не консервированных кураги и чернослива — это еще больше оттенит вкус блюд.

Павел ЗАХАРЕНКО, шеф-повар, г. Минск

Сначала подумала, ну зачем еще мариновать сухофрукты? Но решила поэкспериментировать, попробовала — и сомнения развеялись: вкус у заготовки оказался шикарным! Такую закуску подаю к мясному рагу, добавляю в соусы, салаты. А еще — это отличное дополнение к легкому вину для дамских посиделок.



Лук «Из Эквадора»

Такой лучок хорош и в салате, и просто вприкуску с чем-либо. Рецепт этот прилетел ко мне из... Эквадора, правда, там готовят таким способом только красный лук — от маринада он становится еще ярче. Но мы маринуем любой. Количество ингредиентов смело увеличивайте: настоявшаяся закуска вкуснее свежеприготовленной.

- Луковица • 1 ч.л. соли • лимон
- черный молотый перец • растительное масло.

Нарезанный тонкими кольцами лук посыпаю солью, поливаю соком половины лимона, оставляю на 10 мин. Заливаю теплой (не горячей!) водой и оставляю еще на 10 мин. Промываю лук холодной водой, отжимаю, перекладываю в контейнер или стеклянную банку. Поливаю соком оставшегося лимона, солю, перчу, слегка поливаю маслом и ставлю в холодильник. Храню там же 2-3 дня, а затем готовлю новую партию.

Татьяна ЛАТЫШЕВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора

«Грибная полянка»

- 0,5 кг шампиньонов.
- Для маринада: • 250 мл воды • 2-3 ст.л. 9%-ного уксуса • 1,5 ст.л. сахара • 1 ч.л. соли • 5 горошин душистого перца
- 5 горошин черного перца • 2 бутона гвоздики • лавровый лист.

Грибы мою, варю 15 мин. Откидываю на дуршлаг. Для маринада смешиваю воду со специями и пряностями, кроме уксуса, довожу до кипения, вливаю 2 ст.л. уксуса. Пробую: если нужно, добавляю еще немного сахара, соли и уксуса. Раскладываю грибы в банки, заливаю маринадом, прикрываю крышками и стерилизую пол-литровые банки 15 мин. Закрываю, переворачиваю до остывания. Храню в холодном месте.



Алевтина ОЛЕЙНИК, г. Новый Калинин. Фото автора



афала

Героям сидячего
образа жизни



КУРСОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА

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

Per.№000371/01 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

С кислинкой

Заготовка получается сочной, хрустящей и с приятной кислинкой. Нашинкованный 1 кг капусты и натертую на терке морковь мну руками, добавляю сок одного лимона, перемешиваю. Кипячу 0,5 л воды с 0,5 ст.л. соли и 1 ст.л. сахара, заливаю остывшим рассолом капусту. Оставляю под крышкой на 1-1,5 суток. Храню в холодильнике.

Елена ЛАТУШКО,
г. Краматорск

Тост

Кто-то в древности придумал, чтобы Свинка-талисман Приносила в дом удачу, а монетки — в наш карман. Будьте вежливее с Хрюшей, и она ответит тем, Что надолго всех избавит от забот и от проблем!

Тонкости хранения

Чтобы всю зиму квашенка радовала вас вкусом, не плесневела и не растеряла всю свою пользу, соблюдайте простые правила при ее хранении:

-  температура от 0 до 2-5 град. максимум
-  затемненное место без прямых солнечных лучей
-  влажность не более 60%
-  природные антисептики: горчичный порошок или мешочек с семенами горчицы
-  клюква или брусника
-  рубленый или тертый корень хрена

«Сладкая»

Капуста получается в меру сладкой и хрустящей. Всегда угощаю заготовкой родных и друзей — все остаются довольны.

♦ 4 кг капусты ♦ 300 г моркови ♦ 8 ст.л. сахара ♦ 3 ст.л. соли ♦ 3 л фильтрованной воды.

Капусту мою, шинкую, не перетираю. Очищенную морковь нарезаю тонкой соломкой или натираю на терке для моркови по-корейски (можно на обычной крупной). В эмалированную кастрюлю плотно укладываю капусту и морковь слоями. В 1 л горячей воды растворяю соль и остужаю до комнатной температуры. Вливаю рассол в кастрюлю с капустой и добавляю еще 2 л воды: жидкость должна полностью закрывать капусту. Неплотно прикрываю крышкой, льняной тканью или марлей и оставляю при комнатной температуре на два дня, в течение которых периодически перемешиваю заготовку, чтобы вышли скопившиеся газы. Через два дня растворяю



Без уксуса

сахар в небольшом количестве воды, хорошо перемешиваю сироп с капустой и оставляю на пару часов. Затем перекладываю квашенку в посуду для хранения, заливаю оставшимся рассолом и ставлю в холодное место. Храню там же. Через 5-6 часов капуста готова.

Ольга СЛАБУНОВА, г. Гродно

Квашу капусту только в эмалированной кастрюле, стеклянной банке или пластиковом ведре. Но ни в коем случае не в алюминиевой посуде! Мало того, — в последней даже ненадолго нельзя квашенку оставлять, потому что алюминий очень быстро вступает в реакцию с кислотами (а их в квашенке в избытке!), что вредно для нашего организма.



«Праздничная» от шеф-повара

♦ Кочан капусты ♦ 2 крупные свеклы ♦ 6-7 зубчиков чеснока.
Для маринада: ♦ 1 л воды ♦ 2 ст.л. соли ♦ 2 ст.л. сахара ♦ 4-5 лавровых листов ♦ 8 горошин перца ♦ 3,5 ст.л. 9%-ного уксуса или 1 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции.

Крепкий кочан нарезаю крупными кусками, между листочками выкладываю тонко нарезанные пластины чеснока. Кладу куски в эмалированную кастрюлю, по бокам и сверху каждого распределяю сырую свеклу, нарезанную нетолстыми кружочками. Смешиваю все ингредиенты для маринада, кроме уксуса, довожу до кипения, даю немного остыть. Затем добавляю уксус. Заливаю капусту маринадом, накрываю крышкой и ставлю в прохладное место. Через 5-7 дней закуска готова. Храню в прохладном месте.

Игорь ПИВОВАРОВ,
шеф-повар, г. Минск. На фото — автор



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Пока в закромах есть капуста, будем готовить полезную квашенку. С чем только мы ее ни пробовали: с яблоками, клюквой, свеклой... Поделитесь своими проверенными семейными рецептами — пополним золотую коллекцию вместе! От нас — гонорар за каждый опубликованный рецепт или совет.

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

«Главное — хвост»

Для квашенки чем белее кочаны, тем лучше. С пристрастием выбираю и морковь: беру такую, у которой верх толстый и тупой, а хвостик тоненький — она всегда сочная и сладкая.

Евгения ЕФИМОВА, г. Минск

По-казачьи

Любимая закуска в нашей семье. Капуста получается сладковатой, хрустящей — готовлю такую уже много лет.

• 5 кг капусты • 1 кг сладкого перца • 1 кг моркови.
Для маринада: • 0,5 л растительного масла • 200-250 г сахара • 0,5 л 6%-ного уксуса • 5 ст.л. соли.

Овощи шинкую, перемешиваю, плотно заполняю эмалированную кастрюлю, заливаю холодным маринадом. Прижимаю тарелкой, ставлю на нее двухлитровую пластиковую бутылку



с водой. Выдерживаю при комнатной температуре три дня. Перекладываю в банки и храню в холоде.

Людмила ИВАНОВА, г. Москва

По-грузински

• Средний кочан капусты
• средняя свекла • морковь
• головка чеснока • 1 л воды
• 0,5 ст. сахара • 2 ст.л. крупной соли • стручок острого перца • 1 ст. 9%-ного уксуса
• 0,5 ч.л. душистого перца горошком.



Нарежаю капусту и сырую очищенную свеклу кусочками, острый перец и чеснок измельчаю, морковь натираю на крупной терке. Все перемешиваю, добавляю несколько горошин душистого перца, утрамбовываю в банку. Заливаю рассолом, для которого довожу до кипения воду с солью и сахаром, в конце вливаю уксус. Банку закрываю крышкой и оставляю при комнатной температуре. Капуста готова через сутки. Храню в холодильнике.

Алиса КУВИНОВА, г. Рыбинск

С ароматом розы

Довелось мне как-то попробовать квашенку со вкусом... лепестков роз. Правда, секрет заготовки так и не удалось выведать. А тут надумала поэкспериментировать с новым рецептом и заквасить капустку с виноградом. Что бы вы думали?! Приготовила, попробовала — и узнала тот самый вкус розовых лепестков. Капустка совсем не похожа на обычную квашенку. Заправляю ее маслом виноградных косточек, чтобы не потерялся этот необычный аромат.

Взвешиваю капусту и считаю ровно 10% от ее веса — это необходимая масса для моркови и светлого винограда. Растворяю в кипятке соль по вкусу, чуть остужаю и добавляю немного меда. Перемешиваю нашинкованную

капусту с нарезанной морковью и целыми ягодами винограда, заливаю рассолом и оставляю на 3 дня, раз в день перемешивая. Затем настаиваю в холодильнике 4 дня, после чего можно пробовать. Храню в холоде.

Мой совет

Со временем заготовка становится более насыщенной. Однако уже недели через три-месяц капуста начинает бродить, и ее нежный вкус, который дают виноград и мед, теряется. Поэтому рекомендую заготавливать капусту по этому рецепту в небольшом количестве, чтобы успеть съесть ее за месяц.

Юлия СТАРОСЕЛЕЦ,
г. Санкт-Петербург

НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

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

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

ВЫХОД ЕСТЬ!

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

- ✓ уменьшению болевого синдрома;
- ✓ облегчению акта мочеиспускания;
- ✓ улучшению эректильной функции, повышению потенции (нарушенной на фоне простатита);
- ✓ усилению полового влечения;
- ✓ уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- ✓ уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.



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

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

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

www.cernilton.ru

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

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



СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ



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

Огуречно-тыквенная икра

Вздулась как-то банка маринованных огурцов... Вот и решила «утилизировать» их с толком, чтобы труды даром не пропали.

Техника в помощь

- Литровая банка маринованных огурцов
- 1 кг тыквы
- 2 луковицы
- 1 стл. томатной пасты
- 6 зубчиков чеснока
- черный молотый перец — по вкусу
- соль — по желанию.

Лук и тыкву чищу. В мультиварке в режиме «Выпечка» (время — 40 мин.) обжариваю измельченный лук, добавляю нарезанные кубиками огурцы. Через 15 мин. — кусочки тыквы, томатную пасту, перец, соль — по желанию, перемешиваю. Тушу до готовности, дважды перемешивая за это время. Слегка охлажденные овощи измельчаю в блендере до однородной массы, снова кладу в мультиварку, включаю режим «Тушение» на час. Пробую, при необходимости солю и перчу, добавляю измельченный чеснок, перемешиваю и готовлю в этом же режиме еще 10-15 мин. Разливаю в стерилизованные банки, закатываю, переворачиваю и укутываю до остывания.

Мой совет

Если будете готовить икру из соленых огурцов, то перед окончательным тушением добавьте 1 ст.л. яблочного уксуса и 2 ст.л. меда или сахара.

Анна ШАРАФУДИНОВА,
г. Ростов-на-Дону

Победа над кабачком

Очистить от кожуры перезревшие кабачки — та еще задача, даже овощечистка порой не справляется. Но я нашла удобный способ: большим ножом нарезаю кабачок кружочками, а каждый — половинками. Такие кусочки очистить куда легче и овощечисткой, и обычным ножом. Семена удаляю столовой ложкой.

Елизавета СПИРИДЕНКО,
г. Мозилев



Икра из маринованных и соленых огурцов и у нас с Михалычем в почете. От себя замечу, огурчики хороши в сочетании не только с тыквой, но и с шампиньонами. Обжариваю измельченный лук, тертую морковь и крупно нарезанные шампиньоны, а затем уже тушу с крупно тертыми огурцами. А дальше — все, как по рецепту автора.

«Зимний вариант»

У моих родителей заготовки были вкуснейшими. Мало у кого в гостях пробовала нечто подобное. Вот и икра по этому рецепту всегда получается нежной и просто отличной!

- 6 кг кабачков
- 2 кг лука
- 1 кг моркови
- 7-9 ст.л. томатной пасты
- 3-4 ст.л. 9%-ного уксуса
- 150-200 мл растительного масла
- 4 ст.л. сахара
- 3-4 ст.л. соли.

Лук нарезаю, морковь натираю на крупной терке. Обжариваю по отдельности. Поочередно пропускаю через мясорубку нарезанные кабачки, лук и морковь. Кладу овощи в казан, заливаю водой, чтобы чуть покрыла массу, тушу 20 мин. Добавляю томатную пасту, 3-4 ст.л. уксуса, сахар, соль и тушу еще 20 мин., помешивая. Разливаю икру в стерилизованные банки, закатываю стерилизо-



ванными крышками. Переворачиваю, укутываю до полного остывания.

Светлана БЫРКА,
г. Кишинев. Фото автора

С майонезом

- 5 средних кабачков
- 6 луковиц
- 4-5 шт. моркови
- головка чеснока
- 250 г майонеза
- 250 г томатной пасты
- 100 г сахара
- 100 мл растительного масла
- 2 ст.л. соли
- 0,5 ч.л. черного молотого перца
- молотые корица, тмин, кориандр — по щепотке.



Техника в помощь

Кабачки мою, чищу от кожуры и семян, нарезаю кубиками; очищенные лук и морковь — небольшими кусочками. Чеснок измельчаю. Кабачки, морковь и лук пропускаю через мелкую решетку мясорубки, выкладываю в чашу мультиварки, добавляю масло, ставлю режим «Выпечка» и, помешивая, готовлю 10 мин. Добавляю майонез, томатную пасту, пряности, соль и сахар, перемешиваю и в режиме «Тушение» готовлю примерно 20 мин. Добавляю чеснок, снова перемешиваю и увариваю в том же режиме еще 5 мин. Горячую икру разливаю в стерилизованные пол-литровые банки, закатываю прокипяченными крышками, переворачиваю, укутываю до полного остывания. Выход — примерно 2,5 л.

Ирина КОНСТАНТИНОВА,
г. Новополюцк. Фото автора

«Марта»

Была на юбилее, и на стол к мясу подали простой, но очень вкусный салат. Мне он весьма понравился, вот и попросила рецепт. Оказалось, салатик можно заготовить и впрок. Именинницу зовут Марта, потому что рецепт назвала в честь нее.

- 2 кг капусты
- 2 кг вареной свеклы
- 400 г лука
- половина большого корня хрена.

Для маринада: • 2 л воды • 0,5 л 9%-ного уксуса • 150 г сахара • 70 г соли • 2 ст.л. сахарной пудры.

Капусту шинкую, лук нарезаю кусочками, свеклу натираю на крупной терке, хрен — на средней. Смешиваю продукты для маринада и варю 10 мин. на

малом огне. Всыпаю сначала капусту и готовлю 5 мин. (маринад не должен кипеть). Добавляю свеклу, хрен и лук. Хорошо перемешиваю, настаиваю 10 мин. и раскладываю в 0,8-литровые банки вместе с маринадом. Стерилизую 15 мин. Выход — 13 баночек по 0,8 л.

Евгения НЕМЧИК,
г. Терлицко, Чехия



«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** — комплект ярких и красочных наклеек 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 комплекта наклеек!**

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!



Чатни: чем пряней, тем приятней

Это, пожалуй, главный индийский соус, вкус которого многим кажется непривычным. Почему? Да потому что настоящий чатни такой острый, что его невозможно есть, и одновременно такой сладкий, что невозможно оторваться! Еще одна особенность заготовки — сочетание, казалось бы, несочетаемых ингредиентов. Дело в том, что индийские повара придерживаются принципов Аюрведы и большое внимание уделяют правилам совместимости специй и продуктов. Но не будем впадать в крайности и подберем состав суперсоуса, что называется, под себя, выбирая из предложенных колонок продукт-основу и несколько дополнительных ингредиентов и пряностей.

Основа	Дополнение	Пряности
Груша	Лук	Корица
Яблоко	Чеснок	Корень имбиря
Слива	Сухофрукты	Гвоздика
Томат	Острый перец	Куркума
Тыква	Семена горчицы	Анис звездчатый
Кабачки	Цитрусы	Смесь перцев горошком

Грушевый

- 3 груши • 2 некрупные луковичы
- 3 см свежего корня имбиря • 1 дес.л. сахара • горсть ягод годжи (если есть)
- сок половины лимона или лайма.

Груши чищу от кожуры и сердцевин. Нарезаю вместе с луком и имбирем мелкими кубиками, добавляю сахар и сок лимона. Готовлю, помешивая, на среднем огне около 30 мин. За 5 мин. до готовности всыпаю ягоды годжи. Храню в холодильнике.

Наталья МАСЛОВА, г. Москва

Яблочный

- 1 кг кислых яблок • 100 г кураги
- 100-150 г сахара • крупная луковича
- кусочек свежего корня имбиря
- 50 мл красного винного или бальзамического уксуса • 5-6 зубчиков чеснока • кусочек острого перца • 0,5 ст. воды • 1 ч.л. соли.

Яблоки чищу от кожицы и сердцевин, мелко нарезаю. Добавляю измельченные курагу, лук, имбирь, перец и чеснок. Всыпаю соль, сахар, вливаю бальзамический уксус и воду. Томлю на среднем огне до загустения. Храню в холодильнике.

Татьяна ШОВДРА, г. Олайне

Соль «Бжедугская»

Добавляю такую соль вместо обычной практически во все блюда, включая заготовки.

- 0,5 кг соли (можно морской) • головка чеснока • 1 ст.л. красного сладкого молотого перца • 1 ст.л. молотого кориандра • 1 ст.л. хмели-сунели.

В миске перемешиваю соль и все пряности, кроме чеснока. Затем добавляю измельченный чеснок и еще раз хорошо перемешиваю. Соль получается влажной, но ее не нужно специально сушить. Пересыпаю смесь в герметичную посуду и храню при комнатной температуре.

Евгения ВИНУКUROVA, г. Евпатория

Лимонный сахар

Смешиваю 1 ст. сахара и 100 г листьев мяты (можно сушеной). Добавляю еще 1 ст. сахара, цедру двух лимонов, 1 ч.л. лимонного сока, перемешиваю. Выкладываю на противень, застеленный пергаментом, и сушу в духовке при 75 град. 40-45 мин. Остывший сахар раскладываю в стеклянные банки, храню в сухом темном месте. Кладу в чай, выпечку.

Алиса КУВИНОВА,
г. Рыбинск

Пряный морковный соус

- 3 моркови • луковича • 3 зубчика чеснока • 50 мл воды или овощного бульона • по 0,5 ч.л. молотых куркумы и кориандра • щепотка мускатного ореха • 1/4 пучка петрушки • 2 ст.л. яблочного уксуса • соль, черный молотый перец — по вкусу.

Лук и чеснок измельчаю, обжариваю на растительном масле до прозрачности. Крупно тертую морковь перемешиваю с водой или бульоном и тушу вместе с зажаркой 5 мин. Добавляю измельченную петрушку, пряности, уксус, соль и перчу, готовлю еще 3-4 мин. Измельчаю блендером до однородного



состояния, разливаю в стерилизованные банки и закатываю.

Марина МАЖАЕВА, г. Москва. Фото автора

Хрен «Клюквенный»

В соусе сначала чувствуется сладость меда, затем — кислинка клюквы, а через секунду — острый вкус хрена.

- 150 г свежих корней хрена • 150 г свежей или замороженной клюквы • 1 ч.л. с верхом меда (или по вкусу).

Хрен мою, чищу, измельчаю в блендере, добавив 3-4 ст.л. воды. Замороженную клюкву не размораживаю, вместе с медом измельчаю в блендере 2-3 мин. Смешиваю с хреном. Если хотите бо-

лее гладкую структуру заготовки, дополнительно измельчите смешанные ингредиенты. Пробую и при необходимости добавляю еще немного меда или сахара. Храню заготовку в стерилизованной банке в холодильнике.

Рената САФИНА,
г. Новосибирск. Фото автора



Заправка в борщ

- 2 крупные свеклы • 2 моркови • 2 луковицы • 250 мл воды • 3 ст.л. растительного масла • 2 ст.л. 9%-ного уксуса • 1 ч.л. без верха соли • 2-3 зубчика чеснока • 1 ч.л. сахара.

Свеклу, морковь и лук чищу, нарезаю мелкими кубиками. В разогретом масле тушу сначала свеклу с морковью, через 10 мин. всыпаю лук и

готовлю еще 5 мин., помешивая. Добавляю теплую воду, измельченный чеснок, соль и сахар, тушу около 10 мин. Все измельчаю блендером, вливаю уксус, довожу заправку до кипения и разливаю в горячие стерилизованные банки. Сразу же укупориваю стерилизованными крышками.

Алена ПОПИК,
г. Измаил. Фото автора



«Кабаджика»

Рецептом поделилась подруга. Соус получается вкусным, а готовить его быстро. Подаю к супу, плову, макаронам, гречке, просто на хлеб намазываем.

- 3 кг кабачков • 2 головки чеснока (можно меньше) • 2 стручка острого перца или красный молотый по вкусу • 350 г томатной пасты • 2 ст.л. с верхом соли • 1 ст. растительного масла • 1 ст. 9%-ного уксуса • 1 ст. сахара.

Очищенные кабачки, чеснок и перец пропускаю через мясорубку или измельчаю погружным блендером, добавляю соль, сахар, масло и уксус, перемешиваю. Томатную пасту развожу в 1 л воды (если кабачки дали мало сока, то можно чуть больше) и заливаю овощную массу. Довожу до кипения



и томлю 35-40 мин. до испарения жидкости. Раскладываю в стерилизованные банки, закатываю. Выход — 5 банок по 0,7 л.

Раиса ДЕМИНА,
г. Оренбург. Фото автора

«Минеральная» горчица

Смешиваю 4 ст.л. горчичного порошка с 2/3 ч.л. соли и 1 ч.л. сахара. Подливаю газированную минералку и размешиваю до нужной консистенции. Готова горчица уже через полчаса — это результат работы углекислого газа. Кстати, вместо минеральной воды можно добавлять любой лимонад (кроме кока-колы), но тогда не нужен сахар. Храню в холодильнике.

Татьяна АШИХМИНА, г. Ейск

УНИКАЛЬНАЯ АКЦИЯ КАРТА ЖЕЛАНИЙ



Дорогие друзья, по окончании одной из предыдущих подписных акций с участием яснознающей и психозотерика Фатимы Хадуевой в редакцию поступило много ваших писем и откликов. Поэтому мы объявляем новую, не менее интересную акцию.

Хотите, чтобы все ваши желания сбывались, чтобы без особых затруднений осуществлялись мечты ваших близких и исполнения всего задуманного не

приходилось ждать десятилетиями? Фатима Хадуева с удовольствием поделится, как это сделать, и именно для вас зарядит карту желаний.

Чтобы получить такую карту желаний, вам необходимо сделать всего лишь 2 простых шага:

1
2

Оформить подписку на два кулинарных издания — «Наша кухня» и «Сваты на кухне» — на первое полугодие 2019 года.

До 15 января 2019 года (по почтовому штемпелю) прислать в редакцию копии подписных купонов. Ваш персональный подарок мы отправим не позднее 31 января 2019 года.

Адрес для писем:

214000, г. Смоленск, главпочтамт,
а/я 200, с пометкой «НК + СНК».

И помните, что подписка — это выгодно и удобно!

Подписные индексы
(самые выгодные полугодовые):

«Наша кухня»:

80115 «Каталог российской прессы»,
42938 «Пресса России»,
П1205 «Почта России».

«Сваты на кухне»:

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

Важно!

Теперь по каталогу «Почта России» можно оформить подписку сразу на весь 2019 год, что более выгодно и удобно! Подписные индексы: на «Нашу кухню» — П8179, на «Сваты на кухне» — П8141.

Тогда вы получите два подарка!

Организатором конкурса выступает ООО «Издательский дом «Толока» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН: 6730043329, ОГРН 4026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.



Минуточку?

Большинство овощей и фруктов, из которых готовите цукаты, перед закладкой в сироп следует проварить в кипящей воде. Важно четко выдержать время бланширования, чтобы плоды стали мягче и затем хорошо пропитались сиропом, но при этом не распались в кашу.



Тыквенные «конфетки»

Подойдет тыква любого сорта, главное — с плотной мякотью.

• 1 кг мякоти тыквы • 0,5 кг сахара
• апельсин • щепотка соли • 1/3 ч.л. лимонной кислоты • 200 мл воды (если тыква не сочная).

Тыкву нарезаю кусочками 1-1,5 см, апельсин — тонкими ломтиками, косточки удаляю. Смешиваю сахар, соль и лимонную кислоту. Выкладываю тыкву и апельсин в глубокую кастрюлю, пересыпая сахарной смесью. Прикрываю крышкой или пергаментом и оставляю на 2-3 часа до появления сока. Если его мало, вливаю воду.



Цукаты увариваю, но при этом не слишком активно перемешиваю, чтобы кусочки не развалились. Делаю это одним из двух способов.

Ставлю кастрюлю в духовку и готовлю 2-3 часа при 120-130 град., затем оставляю остывать на 12 часов (если сироп остался жидким, повторяю уваривание). Либо доведу до кипения на малом огне, выключу, после остывания повторю, крышкой при этом не накрываю. Готовые кусочки тыквы полупрозрачные и слегка сморщенные. Откидываю их на дуршлаг и даю стечь сиропу. Затем раскладываю на решетке или пергаменте и подсушиваю в духовке при 60-70 град. 4-8 часов. Если кусочки не пачкают пальцы, готово.

Смешиваю сахарную пудру и крахмал в равных пропорциях, обваливаю цукаты, выкладываю в сито и слегка трясусь, чтобы лишняя пудра осыпалась. Храню при комнатной температуре в плотно закрытой посуде.

Мария ТРУХМАН,
г. Могилев. На фото — сын Тимошка

«Бананиссимо»

Решиться на такое варенье меня заставил тот факт, что на кухне скопилось много бананов, съесть которые явно не успевали. Впрочем, готовить его надо, если вы хотите иметь под рукой вкуснейший десертный соус с карамельным вкусом и апельсиновым ароматом. У меня, как правило, сходятся сразу две причины.

• 2 кг бананов • 2 кг сахара • цедра апельсина • 2 ст. воды.

Апельсин мою, снимаю цедру, измельчаю. Из воды, сахара и цедры, помешивая, на малом огне варю сироп — сахар должен раствориться. Очищенные бананы разминаю толкушкой до консистенции пюре с небольшими кусочками, кладу в сироп и перемешиваю. Варю после закипания 45 мин., периодически снимая пену и помешивая. Готовое варенье раскладываю в банки.



Закрываю крышками только после полного остывания.

Татьяна ЛАТЫШЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Если под рукой нет ни лимона, ни апельсина, необходимых для варенья по рецепту, можно добавить лимонную кислоту — 5-6 г на 1 кг фруктов или овощей — когда готовите лакомство, например, из тыквы или кабачка.



Мандариновые цукаты

Мандарины с толстой кожурой и клементины для такой заготовки подходят просто идеально.

Мандарины мою, снимаю кожуру, заливаю ее водой и оставляю на 6 часов, прикрываю блюдцем, чтобы не всплывала. Меняю воду и оставляю еще на столько же. Затем заливаю свежей водой, довожу до кипения и варю 5 мин. Выкладываю кожуру на полотенце, обсушиваю, взвешиваю. Для сиропа отмеряю воду и сахар: вес сахара должен равняться весу кожуры, соотношение воды и сахара — 1,5:4 (например, на 150 мл воды — 400 г сахара). Готовлю сироп, кладу в него нарезанную полосками кожуру и довожу до кипения. Варю около часа на малом огне до выкипания жидкости. За 5 мин. до конца варки можно добавить 2 ст.л. лимонного или апельсинового ликера. Готовые цукаты выкладываю на пергамент, обсушиваю. Храню в плотно закрытом контейнере или банке.



Мой совет

Если хотите, чтобы цукаты получились более твердыми, слегка подсушите их в духовке.

Инна ГРИЦИНА,
г. Екатеринбург. Фото автора

Фруктово-морковное варенье

Считается, что морковь убирает брусничную горчинку. Впрочем, вкус овоща совсем не чувствуется.

♦ 1 кг яблок ♦ 1 кг брусники ♦ 300 г моркови ♦ 2,3 кг сахара ♦ 100 мл воды.
Яблоки чищу от сердцевин, по желанию — и от кожицы, нарезаю кусочками. Морковь чищу и измельчаю. Из воды и сахара на малом огне варю сироп. Кладу яблоки с морковью и готовлю до мягкости. Добавляю бруснику, варю, постоянно помешивая, 15 мин. Раскладываю в баночки и закрываю крышками.

Татьяна ШОВДРА, г. Олайне. Фото автора



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

В яблоках, моркови, бруснике немало витаминов. Правда, при термической обработке многие из них разрушаются, например, бета-каротин и аскорбиновая кислота (витамин С). Другие же витамины — группы В, РР, Е — достаточно устойчивы к высокой температуре. Такое варенье повышает настроение, поддерживает иммунитет, а за счет клетчатки хорошо влияет на работу кишечника. При пониженной кислотности будет стимулировать выработку пищеварительного сока. Но оно точно под запретом для людей с сахарным диабетом, лишним весом, а также для тех, у кого есть проблемы с ЖКТ: язвенная болезнь, гастрит, повышенная кислотность.

Надежда КОЛТЫРИНА, диетолог-нутрициолог, г. Псков

Тост

Желаю счастья
полное корыто,
Удачи «свинской»
всем без меры,
Пусть будут двери
все открыты
И достижимы
ваши цели!



Экзотика по-нашему

Для более мягкого вкуса добавляю в банановое варенье яблоки. Но сначала варю их до мягкости (очищенные и нарезанные кусочками) и только потом кладу на свой вкус кружочки бананов и сахар. Когда песок растворится, измельчаю все блендером и готовлю еще 20 мин.

Людмила МАЛОВА,
г. Киев

Яблочное повидло

♦ 3 кг яблок ♦ 1,5-2 кг сахара ♦ пакетик ванилина ♦ 1 ст.л. молотой корицы ♦ 100 мл воды ♦ крупный пучок фиолетового базилика.

На каждую пол-литровую банку: ♦ горошина черного перца ♦ бутон гвоздики ♦ кусочек палочки корицы.

Яблоки мою, удаляю сердцевин, нарезаю кусочками. Заливаю водой, довожу до кипения на малом огне и варю 10 мин. Кладу промытые и обсушенные листья базилика, готовлю под крышкой 30 мин. на малом огне, помешивая. Остужаю под крышкой и протираю через сито. Пюре перекладываю в кастрюлю с толстым дном, довожу до кипения. Добавляю сахар, ванилин, корицу и варю 30 мин., периодически помешивая. В стерилизованные банки раскладываю пряности, промытые в горячей кипяченой воде, заливаю повидло. Закрываю стерилизованными крышками. Переворачиваю. Храню в темном прохладном месте.

Елена КАЛУГИНА,

г. Остров. Фото автора



Бруснично-грушевое

Варенье не приторное, с легкой кислинкой. Варила раньше с яблоками, но с грушами получается гораздо вкуснее. И на булочку хорошо намазать, и к изысканному сыру подать, и блинчики дополнить.

♦ 0,6 кг брусники ♦ 0,6 кг груш ♦ 1,2 кг сахара ♦ 1/4 ст. воды ♦ молотая корица.
Груши чищу от сердцевин и кожуры, нарезаю кусочками, засыпаю сахаром, заливаю водой и оставляю на некоторое время. Помешивая, нагреваю на среднем огне до растворения сахара. Варю еще 15 мин. Добавляю бруснику и готовлю на малом огне, периодически помешивая. Всыпаю корицу по вкусу. Через 45 мин. после закипания проверяю готовность, капнув варенье на блюдце: если не растекается, можно снимать с огня. Раскладываю в банки и закрываю крышками.

Ярослава ЗЮЗИНА,
г. Саянск. Фото автора



«Коньячный мандарин»

♦ 1 кг мандаринов ♦ 0,4-0,5 кг сахара ♦ палочка корицы ♦ 50 мл коньяка ♦ 2 звездочки бадьяна ♦ 2 ч.л. ванильного сахара.

Мандарины чищу от кожуры, белых пленок и косточек, разбираю на дольки, каждую разрезаю пополам. Пересыпаю сахаром и ставлю на средний огонь. После появления сока добавляю пряности, ванильный сахар и коньяк. Варю на малом огне 15 мин., периодически помешивая. Готовое варенье разливаю в стерилизованные банки и закрываю крышками.

Мой совет

Если любите густое варенье, готовьте в несколько приемов по 5-7 мин., для более натурального и легкого по текстуре — 15 мин. в один прием.

Татьяна КОСТЬ,
г. Черновцы. Фото автора



Имбирное «пиво»

♦ 140 г свежего корня имбиря ♦ лимон ♦ 6 ст.л. коричневого сахара ♦ 1 л минеральной газированной воды.
Имбирь крупно нарезаю, чищу (можно оставить часть кожицы — она придаст пикантность), натираю на крупной терке, перемешиваю с сахаром. Добавляю цедру и сок лимона. Вливаю минеральную воду, перемешиваю. Процеживаю через сито и переливаю в бутылку. Храню в холоде. Подаю со льдом и листиками свежей мяты. Если напиток горчит, можно добавить еще немного сахара.

Оксана СИМИЙОН,
г. Одинцово. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Имбирь очень полезен: он оказывает положительное действие на пищеварение, способствует снижению уровня сахара в организме, выведению плохого холестерина. Пейте имбирное «пиво», если чувствуете, что простудились или нужно взбодриться. В сочетании с другими ингредиентами рецепта имбирь оказывает благоприятное действие на кровообращение. Некоторые исследования показывают эффективность этого напитка в качестве профилактики рака.

Из-за содержания сахара, пусть даже коричневого, от напитка стоит отказаться людям с диабетом или лишним весом. Не советую увлекаться им и пациентам с повышенной кислотностью желудка, высоким давлением.

В рецепте есть минеральная газированная вода, а значит, вместе с ней в организм поступает большое количество углекислого газа, который, в свою очередь, замедляет метаболические (обменные) процессы, что может привести к проблемам с ЖКТ и набору веса.

Надежда КОЛТЫРИНА,
диетолог-нутрициолог, г. Псков

«Двойной оранж»

Этот напиток радует нас зимой, ведь он не проходит термическую обработку, а значит, сохраняет полезные свойства входящих в его состав овощей.

♦ 1,2 кг тыквы ♦ 800 г моркови ♦ 100 г сахара.

Морковь и тыкву чищу, нарезаю небольшими кусочками. Поочередно выжимаю из овощей сок через соковыжималку. Полученный жмых заливаю 1 л воды, довожу до кипения, процеживаю, добавляю к отвару морковный и тыквенный соки, а также сок половины лимона и сахар. Нагреваю до первых пузырьков, но ни в коем случае не кипячу! Сразу же разливаю в стерилизованные банки, закрываю закручивающимися крышками, переворачиваю и укутываю до остывания.



Рената САФИНА,
г. Новосибирск. Фото автора

Техника в помощь

Сок стараюсь готовить из тыквы мускатного сорта — она гораздо слаще, ароматнее, да и расход сахара меньше, а порой и вовсе можно от него отказаться, что только увеличивает пользу напитка (но в этом случае стерилизация обязательна!).



«Лесной аромат»

В наших таежных лесах растет замечательная ягода брусника. Собираем ее даже подмороженную — она не теряет своих полезных свойств. Бруснично-яблочный компот получается насыщенным, ароматным, чуть терпким.

♦ 1 кг свежей или замороженной брусники ♦ 0,5 кг зеленых яблок ♦ 400 г сахара ♦ 2 л воды.

Свежие ягоды перебираю, мою, даю стечь воде, выкладываю на бумажное полотенце. Замороженные — размораживаю, тоже мою и даю стечь воде (если брусника пустит сок, сливаю его в кастрюлю, в которой буду варить компот). Вымытые яблоки нарезаю на четвертинки, удаляю сердцевину, каждый ломтик нарезаю еще пополам. Воду с сахаром довожу до кипения, добавляю яблоки. После повторного закипания варю 10 мин. Шумовкой выкладываю яблоки в стерилизованные банки. В кастрюлю всыпаю бруснику, довожу до кипения и варю около 3 мин., затем ягоды перекладываю в банки к яблокам.



Заливаю все сиропом и закатываю прокипяченными металлическими крышками. Переворачиваю и укутываю. После остывания храню в подвале. Выход — 3 л напитка.

Светлана ФРАНЧУК,
г. Архангельск. Фото автора

«Наливное яблочко»

Компот по этому рецепту храню при комнатной температуре. Заготовка очень выручает, если нет подвала или погреба.



На трехлитровую банку: ♦ 0,8 кг яблок ♦ 2 ст. сахара ♦ 2,8 л воды.

Яблоки мою, подрезаю снизу и целыми укладываю в стерилизованные банки. Заливаю кипятком, накрываю прокипяченными металлическими крышками, оставляю на 10 мин. Жидкость сливаю, добавляю в нее сахар и довожу до кипения. Разливаю сироп в банки с яблоками и сразу же закатываю, переворачиваю, укутываю до остывания.

Елена ХРАМОВА, г. Сызрань. Фото автора

Формула глинтвейна

Самый главный зимний напиток, который и согреет, и развеселит, готовим по весьма простой схеме.



ЗВЕЗДОЧКИ АНИСА



КАРДАМОН



КОРИЦА



КРАСНОЕ ВИНО


АПЕЛЬСИН
ИЛИ МАНДАРИН


КОРЕНЬ ИМБИРЯ



ГВОЗДИКА


СМЕСЬ ПЕРЦЕВ
ГОРОШКОМ

Эгг-ног

Этот напиток, приправленный ароматными специями и пряностями, украшенный воздушной шапочкой взбитых белков, — яркое угощение для любого праздника. К тому же он универсален: горячий, холодный, алкогольный или безалкогольный — очаровывает и покоряет с первого глотка.

- 4 яйца • 150 г сахара • 0,5 л молока
- 150 мл сливок • 150-200 мл бурбона или рома • щепотка соли • палочка корицы или молотая по вкусу • 2-3 горошины душистого перца • 1-3 бутона гвоздики • мускатный орех, ванилин — по вкусу.

Смешиваю молоко, пряности и соль, довожу смесь практически до кипения и сразу выключаю огонь. Оставляю на несколько минут. Желтки отделяю от белков, белки кладу в холодильник. Желтки взбиваю с сахаром, пока масса не посветлеет и не станет воздушной

и пышной. Ставлю емкость с желтками на водяную баню и, помешивая, тонкой струйкой вливаю процеженное от пряностей теплое молоко. Помешивая, варю 10-15 мин. Когда смесь загустеет и начнет обволакивать ложку, снимаю с огня и вливаю сливки. Взбиваю белки до устойчивых пиков. В охлажденную смесь ввожу 1/3 взбитых белков и алкоголь, осторожно перемешиваю, сохраняя пышную текстуру. Подаю, украсив «шапочкой» из взбитых белков и присыпав щепоткой мускатного ореха.

Мой совет

Эгг-ног можно приготовить заранее — за несколько дней или даже недель до подачи. Алкоголь выступает натуральным консервантом, а значит, чем дольше эгг-ног настаивается, тем более густым, ароматным и вкусным становится. Правда, белки надо будет подмешивать при подаче.

Ирина ДЕМЕНТЬЕВА
г. Одесса. Фото автора



Вопрос — ответ

Нет брожения

По совету знакомой решил приготовить вино из старого варенья. А оно не бродит! Добавил изюм — опять ничего. Через пару дней появилась плесень. Остается только вылить или есть еще варианты?

Михаил ЛАПТЕВ, г. Мурманск

Для качественного брожения следите, чтобы в помещении, где выдерживаете напиток, была температура не меньше 25 град. Но если плесень уже появилась, вино, к сожалению, не получится. Как вариант, можно развести сухие хлебные дрожжи (около 100 г на 10 л сусла) в чуть теплой воде (не обязательно кипяченой) и поставить в очень теплое место — сусло начнет бродить. И уже затем перегоните его два раза — получится отличная чача.

Яблочному вину быть?

Решил сделать вино из яблочного сока. Поначалу все было хорошо, но появился густой осадок, а брожение прекратилось раньше срока. Можно как-то спасти вино и избежать подобных проблем в будущем?

Константин РЯБЧЕНКО, г. Минск

На самом деле из яблок очень трудно приготовить настоящее вино, ведь там часто мало сахара. Поэтому надо позаботиться, чтобы в сусле (соке) было не меньше 20% этого компонента. В вашем случае, скорее всего, брожение прекратилось по причине, что закончился сахар, а дрожжевая палочка жива и продолжает работать дальше. Вследствие этого спирт, который уже забрал сахар, стал превращаться в уксус. Спасти яблочное вино в данном случае, к сожалению, уже нельзя.

Сергей МАНУЙЛЕНКО, опытный винодел,
пос. Черноморское, Крым

«Аромат праздника»

Такой ликер украсит праздничный стол! Варю сироп из 0,5 ст. воды и 225 г сахара, добавляю цедру (без белой части) и сок четырех апельсинов, довожу до кипения. В слегка теплый сироп вливаю 350 мл водки и, если есть, кладу пару листиков свежей мяты. Настаиваю под крышкой 12 часов, процеживаю и разливаю в бутылки. Храню в холодильнике.
Ольга МЕГАН,
г. Новополюцк

«Гриб-гриб-ура!»

Обжариваю ломтики шампиньонов с луком и чесноком, смешиваю с куриным фаршем, добавляю черный молотый перец и соль, немного тертого сыра. Начиняю массой череву, перевязываю кулинарной нитью и храню в морозилке. Запекаю при 180 град. 30-40 мин.
Антонина КОРОЛЕВА, г. Одесса



Мясо «Праздничное»

• 1-1,5 кг полендицы или корейки без ребрышек • по 1-2 ч.л. кориандра, семян тмина, семян укропа • несколько горошин душистого перца • 5 горошин черного перца • 2 лавровых листа • соль.

Мясо мою, обсушиваю бумажным полотенцем. Готовлю «бабушкину» приправу: подсушиваю все пряности на сухой сковороде и измельчаю в кофемолке. Натираю кусок полученной ароматной смесью, кладу в эмалированный лоток, щедро посыпаю солью со всех сторон и ставлю на двое суток в холодильник. Затем достаю и плотно оборачиваю марлей или чистым куском бязи, обвязываю шпагатом и подвешиваю на батарею возле окна. Через 2-3 дня снимаю пробу. Храню в холодильнике.

Мой совет

Чтобы мясо было еще ароматнее, можно обложить его пластинками чеснока, но перед оборачиванием марлей их надо убрать.

Кориандра советую взять чуть больше, чем остальных пряностей.

Аля МИШИНА, г. Могилев.
Фото Натальи ГОРОВОЦОВОЙ

Чтобы сало не пропало

Вид сала	В холодильнике	В морозильнике	В подвале или кладовке	При комнатной температуре
Свежее	3-5 дней	3-4 мес.	-	не более 5-6 часов
Соленое	3 мес. в пергаменте	год	6 мес. в банке	1-2 дня в пергаменте
Копченое	2 мес.	1 год	2-3 мес.	7-10 в пергаменте
Топленое	1 год	1,5 года	-	-



Советует специалист «Вялим-повялим...»

Как часто стоит баловать себя кусочком вяленого мяса и когда надо с опаской отнестись к данному продукту, рассказывает врач-гастроэнтеролог, диетолог, основатель Школы питания Светлана НЕЗВАНОВА, г. Ульяновск.

По мере завяливания мясо теряет лишние жиры и становится более ценным по процентному содержанию белка. Хороший пример — всем известный хамон, который готовят из свиного окорока целый год. Мясо постепенно высушивается, и в результате в 100 г остается всего лишь 18 г жиров, 25 г белка и мизерное количество углеводов. Для сравнения: в вареной свинине будет 31 г жира и 22 г белка. Помимо качественного белка и аминокислот, в продукте есть и полезные витамины (А, различные группы В, РР) и микроэлементы, в частности, много кальция, магния, фосфора и цинка. Причем именно три последних микроэлемента являются дефицитными для нашего населения.

Ложка дегтя

Однако самый большой минус продукта — технология приготовления. Если ее не

соблюсти, высока вероятность возникновения паразитарных болезней. Именно поэтому для вяления выбирайте свежайшее мясо высокого качества.

Еще один важный момент — особенно для людей с лишним весом, повышенным давлением и отеками — это большое содержание соли: при засолке на 100 г мяса берут около 10 г специй. Сравните: суточная норма для человека, у которого уже есть сердечно-сосудистое заболевание, лишь 3-5 г в сутки. Поэтому вяленое мясо — это, прежде всего, деликатес, который надо есть нечасто и понемногу.

Беременным женщинам и пациентам с анемией не повредит небольшой кусочек такого продукта, не только в том случае, если он приготовлен с соблюдением технологии.

Купаты

Угощения, которые сам приготовил, не люблю хвалить — пусть это делают другие. Но эти купаты очень вкусные и пряные, особенно когда в кусочке попадается зернышко граната. В общем, от всей души рекомендую.

• 1,2 кг свиной лопатки • крупное куриное филе • 300 г сала • крупная луковица • 2 зубчика чеснока • 20 г хмели-сунели • пучок кинзы • соль • кориандр, черный молотый перец, зерна граната — по вкусу.

Нарезаю мелкими кубиками 1/3 всех мясных ингредиентов, остальные пропускаю через мясорубку. Хорошо перемешиваю с измельченной кинзой, пряностями и солью. В самом конце добавляю зерна граната и аккуратно перемешиваю, чтобы не повредить их. Неплотно начиняю череву фаршем и формирую колбаски, перевязывая шпагатом или кулинарной нитью. Колбаски запекаю в духовке 40 мин. и подаю, посыпав зернами граната. Для хранения замораживаю.



Мой совет

Также можно сварить купаты, а затем немного обжарить и подавать.

Василий ТАРАСЕНКО,
автор блога «Рецепты Василия Теркина»,
г. Минск. Фото автора

Если уж готовлю купаты, то много, с запасом, который храню в морозилке. За сутки до того как планирую готовить, перекладываю в холодильник на нижнюю полку, а за пару часов — на стол при комнатной температуре. А чтобы колбаски не лопались, за 2-3 мин. до жарки опускаю их в кипятки и промакиваю полотенцем или салфеткой.



Мясные чипсы

Рецепт мне принес сынок: «Мам, а приготовь такую вкусность». Ну что ж, мама, как пионер, всегда готова! Мясо было, все остальное тоже, почему бы и не поэкспериментировать? Получается замечательная ароматная и острая закуска под пиво и не только.

♦ 1 кг свинины (лучше вырезка или карбонад — без жира и жил).

Для маринада: ♦ 250 мл кваса ♦ 200 мл соевого соуса ♦ сок половины лимона ♦ 1 ст.л. с верхом красного молотого перца ♦ 1 ст.л. черного молотого перца ♦ 1 ст.л. готовой горчицы.

Мясо нарезаю пластинами не толще 1 см и кладу в пакет. Смешиваю все ингредиенты для маринада и добавляю в пакет к мясу. Все хорошо перемешиваю и выкладываю в подходящую посуду. Оставляю в холодильнике минимум на 12 часов, а лучше на сутки. Затем кусочки достаю, отряхиваю, чтобы освободить мясо от маринада, выкладываю на поддон сушилки и готовлю при самой высокой температуре 5-6 часов. Примерно через 3 часа переворачиваю и, если необходимо, переставляю поддоны для лучшей просушки.



Мой совет

Регулируйте количество перца по вкусу, так как даже из указанных ингредиентов получается остро!

Оксана ФЕДОРОВА,
г. Зеленоград. Фото автора

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Если хотите питаться сбалансированно, ешьте красное мясо не более двух-трех раз в неделю. Это источник полноценного животного белка, незаменимых аминокислот, железа, витамина В12, многих микроэлементов. Очень важно полностью высушить мясо, ведь полусырой продукт опасен отравлениями, может быть заражен гельминтами, возможна бактериальная инфекция, поэтому к приготовлению нужно относиться серьезно. Не рекомендую есть такие чипсы при обострениях заболеваний пищеварительного тракта.

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

Тост

Пусть будет маленькая Свинка
На счастье и успех щедра,
Пусть в этот год восточной
Хрюшки
Вам повезет как никогда!



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Дорогие наши, ждем от вас не только проверенные рецепты мясных угощений, но и ваши истории: как впервые готовили колбасу, чем закончились эксперименты с засолкой сала... Порой жизнь подкидывает нам массу забавных поводов, от которых при воспоминании получаешь положительные эмоции. Автора каждого опубликованного письма ожидает приятное денежное вознаграждение.

Пишите, будем рады!

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

«Контрабандное» сало

Моя бабушка Евдокия Григорьевна обладала особым секретом засолки сала. Оно у нее получалось не просто вкусным, а прямо-таки невероятным — с чесночком, мясными прожилками — таяло во рту! Сейчас-то я и сам наловчился готовить не хуже, всем нравится. Любимая теща из Муромы и вовсе как-то сказала: «Так это же не сало, а чистое мясо!» Но разговор сейчас о давних делах, когда я был молодым моряком.

Приехал домой после первого полугодового рейса и, представ пред очами своих бабушек, сразу услышал причитания: «Ах ты, наш миленький, исхудал совсем. Вас там что — не кормят?»

Не знаю, как на других судах, но на нашем рыболовном траулере, действительно, кормили плохо. Большинство продуктов с камбуза просто растаскивали по каютам по клановому принципу, и до первого траления было голодно. А после, как начиналась большая рыбалка, в столовой команды и комсостава всегда можно было найти пару тазиков с жареной рыбой. Но она быстро приедалась, вот и приходилось стряпать самому. Так я в каюте на самодельной печке научился готовить кальмаров, креветок, каракатиц и рыбу самыми разными способами. Под кроватью стояли трехлитровые баллоны со скумбрией в масле, в морозильной камере ждала своего часа строганина...

«Тело» в чемодане

Несколько дней моего пребывания дома подошли к концу, я начал собираться в следующий рейс, а бабушки приготовили для меня увесистый сюрприз: 18 килограммов прекрасного засоленного сала и 5 — печенья. К слову замечу, из всех послерейсовых приобретений моей главной гордостью был фирменный чемодан, купленный за инвалюту. На колесиках, с ремешком — диковинка, да и только! И если б не было волшебного чемодана, у меня бы даже мысли не возникло брать

с собой всю эту снедь. А так сало с печеньем отправилось в свой долгий и нелегкий путь: на поезде и самолете до Москвы, а там — долгое ожидание в аэропорту Шереметьево. И вот перед вылетом в столицу Анголы Луанду прохожу таможенный контроль, сотрудник просвечивает мой багаж и недоуменно спрашивает: «Что это за... тело у вас в чемодане?» И я честно отвечаю: «Сало!»

Добро пожаловать в Африку!

В следующие двадцать минут на контрольно-пропускном пункте было очень многолюдно и весело. Человек пять из наряда выпотрошили и вывернули мой чемодан наизнанку. Долго смеялись. Но когда начальство узнало, что ухажу в рейс на полгода, сжалилось: «Их там, наверное, совсем не кормят». В общем, выпустили меня и мой «контрабандный» багаж за рубеж. Сало мы съели всем экипажем невероятно быстро — уже через три дня вспоминали его добрыми словами.

Кстати, когда у меня спрашивают секрет данной заготовки, всегда отвечаю: «Чтобы получилось настоящее сало, нужна... настоящая свинья, выкормленная настоящим зерном». А дальше уже дело техники: натираю свежее сало крупной солью, измельченным чесноком, черным молотым перцем, заворачиваю в белую бязь и оставляю под гнетом на 3-4 дня при комнатной температуре. И готово!

Валерий КАНКАВА, г. Новороссийск



Цитрусовая скумбрия с вином

Рыбка получается с пикантным вкусом и приятным ароматом.

♦ Скумбрия ♦ крупная луковица
♦ зубчик чеснока ♦ цедра половины лимона ♦ цедра половины апельсина
♦ 100 мл белого винного или яблочного уксуса ♦ 100 мл белого вина
♦ 75 мл растительного масла
♦ 1 ч.л. смеси сухих итальянских трав
♦ 1-2 лавровых листа ♦ соль, молотый острый и душистый перец — по вкусу.
Лук нарезаю полукольцами, чеснок — пластинами. Скумбрию чищу, разделяю на филе. Каждую половину разрезаю на 4 части. Солю и перчу. Чеснок выкладываю в масло, ставлю на огонь и нагреваю 1 мин. Добавляю лук, тертую цедру, лавровый лист, соль и травы. Вливаю вино и уксус, довожу до кипения. Кладу в маринад скумбрию и сразу после закипания снимаю с огня. Остужаю под крышкой, затем ставлю в холодильник на 5-6 часов или на ночь. Храню там же, но не очень долго.

Наталья ИМШЕНЕЦКАЯ,
г. Евпатория. Фото автора

Мойва пряного посола

♦ 0,5 кг мойвы ♦ луковица ♦ 4 ст.л. соли ♦ 1 ч.л. сахара ♦ 1-2 ч.л. 9%-ного уксуса ♦ лавровый лист ♦ душистый перец горошком ♦ растительное масло (лучше — нерафинированное).
У мойвы удаляю внутренности, головы и плавники. Тушки промываю и кладу в глубокую посуду. Посыпаю нарезанным полукольцами луком. Добавляю соль, сахар, уксус и пряности. Вливаю воду, чтобы слегка покрыла рыбу. Аккуратно перемешиваю и ставлю нетяжелый гнет. Через 40 мин. можно снимать первую про-



бу, но настоявшись, рыба будет вкуснее. При подаче сбрызгиваю растительным маслом.

Инна РЯБЧЕНКО, г. Запорожье



Минтай в масле

По такому рецепту можно готовить любую рыбу.

♦ 2 кг минтая ♦ 200 мл растительного масла ♦ 1 ст.л. без верха соли ♦ лавровый лист ♦ черный перец горошком.
Рыбу чищу и нарезаю кусочками. Добавляю соль, растительное масло и перемешиваю. В промытые банки кладу пряности по вкусу, затем — рыбу. Ставлю банки в кастрюлю, накрываю крышками, наливаю воду до уровня плечиков. Варю на малом огне 4 часа и закатываю.

Наталья КАЛНИНА, г. Тара



Соленая горбуша

♦ 2 филе горбуши ♦ 3 ст.л. соли ♦ 1 ч.л. сахарной пудры ♦ 20-25 горошин черного перца ♦ зелень укропа.

Перец измельчаю в ступке, смешиваю с солью, сахарной пудрой и нарезанным укропом. Одно филе выкладываю в контейнер, посыпаю частью смеси пряностей. Накрываю вторым филе, посыпаю остатками пряностей. Сверху кладу тарелку или разделочную доску и ставлю гнет (у меня 5-литровая бутылка с водой). Оставляю в холодильнике на сутки. При подаче пряности счищаю, рыбу нарезаю кусочками.

Татьяна ЛАТЫШЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

Селедка по-дальневосточному

Сочная и нежная, но при этом жгуче-масляная селедочка! Рецепт был найден мною еще в 90-е годы и с той поры неоднократно опробован, переделан и стал самым любимым.

♦ 2 крупные сельди ♦ 3 крупные луковицы ♦ 1 ст.л. соли ♦ 0,5 ст.л. сахара ♦ 2 ст.л. растительного масла ♦ 2 ст.л. томатной пасты ♦ кофейная ложка уксусной эссенции ♦ кофейная ложка семян кориандра ♦ кофейная ложка семян горчицы ♦ 1/4 кофейной ложки черного молотого перца ♦ красный острый перец.

Селедку разделяю на филе без кожи и нарезаю вдоль полосками шириной 2 см. Посыпаю смесью сахара и соли. Ставлю нетяжелый гнет и оставляю при комнатной температуре на 3 часа. Затем промываю и обсушиваю бумажным полотенцем. Лук тонко нарезаю и мну, присыпав солью и сахаром. Сбрызгиваю эссенцией и еще раз слегка мну. Измельчаю в ступке кориандр, горчицу, перец, перемешиваю с луком. Выкла-



дываю рыбу, перемешиваю. Довожу до кипения масло, добавляю красный перец и томатную пасту. Прогреваю до легкого окрашивания масла. Слегка остужаю и поливаю рыбу. Аккуратно перемешиваю. Даю настояться минимум 2 часа в холодильнике. Храню там же.

Оксана ГОРШКОВА,
г. Чита. Фото автора

Тонкости засолки

Рыбку для засолки разделяю очень острым ножом и слегка подмороженной — процесс идет гораздо легче. Из добавок, помимо основного набора пряностей, предпочитаю зелень укропа и лимонную цедру — идеальный вкус!

Наталья ВЕСЕЛОВА, г. Ставрополь

Липтовский сыр

Это, можно сказать, гордость словацкой и австрийской кухонь. Когда остается домашняя брынза, взбиваю ее с мягким сливочным маслом до состояния однородного крема. Подмешиваю по вкусу измельченную луковичку и молотые пряности: сладкую паприку, порошок горчицы, семена тмина.

По желанию добавляю кусочки маринованных огурчиков, зелень. Обязательно даю массе настояться.

Ирина ДОЛГАЯ, г. Полтава



Панир

Из этого домашнего индийского сыра получаются отличные десерты и закуски.

♦ 2 л молока ♦ 50-70 мл сока лимона
♦ соль, пряности — по желанию.

Размешиваю сок лимона в 0,5 ст. горячей воды. В кастрюле с толстым дном на среднем огне нагреваю молоко (можно добавить соль). Помешивая, довожу до закипания, вливаю воду с соком лимона. Варю, помешивая, пока не отделится сыворотка. Откидываю творожную массу на сложенную в несколько слоев марлю, отжимаю, промываю под проточной водой, чтобы убрать лимонный привкус. По желанию добавляю соль и пряности. Храню не более 3 дней в холодильнике или около месяца в морозилке.

Мои советы

Если хотите получить твердый сыр, подержите его под гнетом 1-2 часа. Чтобы он был рассыпчатым, перед тем как поставить гнет, перетрите массу. Твердый сыр можно нарезать кубиками и обжарить, из мягкого — сформовать шарики с пряностями и травами.

Екатерина САМАРСКАЯ-САГАЙДАЧЕНКО,
г. Харьков. Фото автора

А Я ДЕЛАЮ ТАК

Готовлю из панира индийскую сладость — расагулу. Сыр, полученный из 1 л молока, крошу на столе и хорошо перемешиваю. Скатываю небольшие шарики. В кастрюлю наливаю воду, добавляю сахар по вкусу и немного персикового сиропа для вкуса и цвета. Варю сироп. Как закипит, кладу шарики, оставляя между ними немного места. Варю под крышкой 10-15 мин. Остужаю и даю настояться в холодильнике примерно сутки.

Мария ЕРЕМЕЕВА,
г. Санкт-Петербург. Фото автора

«Адыгейский»

♦ 4 л молока ♦ 500 мл натурального йогурта ♦ соль — по желанию.

Нагреваю молоко на большом огне. Когда появятся пузырьки, вливаю тонкой струйкой йогурт комнатной температуры, при этом помешиваю смесь ложкой. Как только сыворотка станет прозрачной, снимаю с огня, иначе сыр будет слишком плотным. Выливаю массу в застеленный марлей дуршлаг. Даю

стечь жидкости. Выкладываю сыр на блюдо, придаю нужную форму. Оставляю на несколько часов в холодильнике.

Мои советы

Молоко выбираю с коротким сроком хранения, а лучше — домашнее. Оставляю сыворотку не выливаю: добавляю ее в выпечку.

Татьяна ЛАТЫШЕВА,
г. Санкт-Петербург

Для домашнего творога молочко беру пожирнее — тогда продукт получается нежным, приятной маслянистой консистенции. Стараюсь не хранить творожок больше 3-5 дней даже в холодильнике: он начинает подсыхать и подкисать.



Творожок из духовки

Очень люблю творог. Одно время покупала домашний на рынке, но цена на него стала кусаться, и тогда решила научиться готовить сама. Методом проб и ошибок нашла свой рецепт. Покупаю молоко из бочки по дороге на работу, оставляю в тепле для сквашивания и затем готовлю творожок. А еще снимаю до 10 см сливок, которые великолепно взбиваются!

В тепле сквашиваю 5 л цельного молока, снимаю сливки. Летом процесс идет быстро, зимой добавляю немного кефира. Выливаю сквашенную массу в кастрюлю или казан и — в духовку. Внизу ставлю миску с горячей водой. Если объем молока небольшой, то можно кастрюлю с ним поставить прямо в посуду с водой. Томлю при 140 град. 30-40 мин. Главное, чтобы масса схватилась, но не сварилась. Поэтому периодически проверяю температуру пальцем: должно быть горячо, но не обжигает. Откидываю творог на дуршлаг, застеленный марлей, и оставляю на 30 мин. Важно сохранить в твороге немного влаги, чтобы он не пересох. Перекладываю в банку и даю настояться 10-12 часов. Выход — 0,8-1 кг творога.

Наталья САВИНОЧЕВА, г. Уфа



«Яичный»

♦ 1 л молока ♦ 300 г сметаны ♦ 3 яйца
♦ 1,5 ст.л. соли ♦ 0,5 ч.л. куркумы.

Яйца, сметану и куркуму перемешиваю. Молоко с солью довожу до кипения. Добавляю сметанную смесь и варю, помешивая. Когда начнет отделяться сыворотка, нагреваю еще 7-10 мин. Мелкое сито застилаю сложенной в четыре слоя марлей и выливаю смесь. Утрамбовываю, накрываю концами марли, ставлю гнет (банку с водой). Оставляю на несколько часов, а лучше на ночь. Храню в холоде.

Марина ПЕРЕПЕЛИЦЫНА,
г. Киев. Фото автора

Топ-5 продуктов для иммунитета

Натуральный мед

При рассасывании натощак улучшает обмен веществ, мозговую и сердечную деятельность, пищеварительные процессы, содержит высокое количество витаминов и аминокислот, что значительно повышает иммунитет.



Корень имбиря

Стимулирует обменные процессы в организме, обладает мощным антибиотическим и антимикотическим (подавляющим грибковые заболевания) воздействием. Повышает жизненные силы организма.



Квашеная капуста

Один из самых доступных и лучших продуктов, который нормализует содержание ценных ферментов пищеварительной системы. Это значительно повышает иммунитет, ведь, как известно, около 80% иммунных клеток содержатся в кишечнике.



Клюква

В ягоде много ценных для организма органических кислот, витаминов, микроэлементов, антиоксидантов, благодаря которым обновляются клетки организма, значительно повышается иммунитет. Морс из клюквы обладает сильным противовоспалительным и жаропонижающим свойством.



Пчелиная перга

Лучшая натуральная замена синтетических аптечных витаминов. В ней есть все незаменимые аминокислоты, обширный комплекс витаминов, ферментов, много природного калия. Перга хорошо усваивается организмом, повышает тонус, иммунитет, укрепляет сосуды.



Юлия ДУБОВИК,
пчеловод, травник, г. Березино

Клюкву есть — не болеть и... худеть



Говорят, что клюквенный сок обладает не только массой целебных свойств, но и помогает... похудеть. Так ли это, разбираемся с диетологом-нутрициологом, косметологом-эстетистом Юлией ШУЛЕПОВОЙ из г. Никосии, Кипр.

❖ Клюква — это кладезь микроэлементов, которые способствуют снижению холестерина в крови, укреплению стенок сосудов, не дают образовываться атеросклеротическим бляшкам, снижают риск появления тромбов, уменьшают воспалительные процессы (особенно при циститах) и повышают работоспособность.

❖ И действительно, за счет урсоловой кислоты эта ягода помогает худеть, улучшая липидный обмен и рост мышечной массы, снижая сахар в крови. Кстати, благодаря этой же кислоте клюква довольно долго хранится без консервантов. Залив ягоды водой и поставив в прохладное место, вы можете сохранить их до месяца. А вот для более длительного хранения советую заморозить.

❖ Увы, при термической обработке клюква теряет полезные свойства. Поэтому джем, варенье и сок, к сожалению, не лучший вариант ее заготовки. Также в этом случае теряется клетчатка, которая способствует очищению

кишечника, уменьшению всасывания сахаров.

❖ Чтобы полезные вещества попали в организм по максимуму, добавляйте свежую или размороженную клюкву в салаты, готовьте из нее соусы, морсы, разбавляя размятую ягоду водой. В день рекомендую съедать не больше 100 г клюквы или выпивать 1 ст. подслащенного морса.

Когда во вред

❖ Если вы принимаете препараты, разжижающие кровь, клюква для вас под запретом, так как данная ягода усиливает их действие.

❖ Также не советую есть ее с продуктами с высоким содержанием щавелевой кислоты (шпинат, ревень, кофе, чай, свекла, бананы, яблоки, апельсины, гранаты) — это может привести к обострению мочекаменной болезни или образованию камней.

❖ При гастритах с повышенной кислотностью, изжоге, обострениях язвенной болезни клюква также под запретом.

Сладкое лекарство от простуды

Для укрепления иммунитета и профилактики простуды готовлю это удивительное средство. В его состав входят всего 3 ингредиента, которые прекрасно между собой гармонируют. Такую заготовку делаю круглый год. Зимой и в межсезонье добавляю в чай, а весной и летом развожу водой и подаю как прохладительный напиток. Еще такая «чудо-смесь» отлично подходит для... маринования мяса. Рекомендую и вам попробовать.

♦ 0,5 л меда ♦ 60 г корня имбиря ♦ 2 лимона.

Лимоны обдаю кипятком, хорошо мою, нарезаю кусочками, косточки удаляю. Пропускаю через мясорубку лимоны и очищенный имбирь, после чего дополнительно измельчаю массу погружным блендером. Добавляю мед, тщательно перемешиваю. Раскладываю смесь в стеклянные баночки. Храню в темном месте.

Марина ГАРМАШ,
с. Преображенка
Запорожской обл.
Фото автора



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

Брусничная сладость

Такое лакомство никогда не бродит и всегда остается вкусным. А еще оно очень полезное — спасает всю семью в сезон простуд.

Бруснику взвешиваю, заливаю небольшим количеством воды, довожу до кипения и варю 5 мин. Снимаю с огня и ставлю в емкость с холодной водой. Понемногу добавляю **сахар** (столько же, сколько было ягод), тщательно перемешиваю. Раскладываю в банки и закрываю полиэтиленовы-



ми крышками. Хранить можно при комнатной температуре.

Софья ОСТРОЖИНСКАЯ,
г. Новолюкомль. На фото — автор

Сердечная помощь

Как гипертоник со стажем поделюсь рецептом чесночной настойки для поддержки сердца. Раздавливаю две головки очищенного чеснока, кладу в стеклянную банку, заливаю 250 мл водки, закрываю и настаиваю в темном прохладном месте 12 суток. Принимаю 3 раза в день по 20 капель перед едой.

Курс — 3 недели.
Мария САВЕЛЬЕВА, г. Москва

Никакого артроза

Мою маму долгое время мучил артроз, и ее спасало только это лекарство. Смешиваю в равных частях медицинский **5%-ный йод**, **10%-ный нашатырный спирт**, **цветочный мед** (желательно майский), **глицерин** и **медицинскую желчь** (продается в аптеках). Настаиваю в темном месте 10 дней. Перед приготовлением компресса бутылку взбалтываю, отливаю нужное количество смеси в другую небольшую бутылочку и нагре-

ваю ее на водяной бане. В это время складываю марлевые салфетки в 4-5 слоев, смачиваю их в горячем растворе. Компресс нужно прикладывать на ночь к больному суставу, обложив его сверху полиэтиленом и шерстяной тканью. Пользоваться компрессами — до улучшения состояния.

Николай ЕРМИКОВ, г. Брянск

Бронхит отступит

Пропускаю через мясорубку или измельчаю блендером 4-5 **листьев алоэ** и небольшой кусочек очищенного **корня имбиря** (примерно с ноготь на большом пальце), перемешиваю массу с таким же количеством толченого нутряного свиного сала. Добавляю 1 ст. меда и 1 ст. тертого на мелкой терке шоколада. Полученную смесь кладу в эмалированную кастрюлю и медленно нагреваю на водяной бане, постоянно помешивая, пока все не растает. Принимаю по 1 ст.л. 3-4 раза в день за полчаса до еды. Пасту охотно едят и дети, но давать им больше 1 ч.л. нельзя. Курс — 14-20 дней.

Дмитрий ХАРЧЕВКИН, г. Брянск

**ПОДПИСКА-2019****«Народный доктор»**

В издании вас ждут реальные истории излечения различных недугов с помощью проверенных средств народной медицины от читателей. Вся информация подкреплена ценными комментариями опытных врачей, фитотерапевтов и других компетентных специалистов. Подпишитесь на весь 2019 год по самой выгодной цене по индексу **П8181** в каталоге «Почта России» — и вы не пропустите ничего важного и будете в курсе самых актуальных здоровых новостей!

«Лечитесь с нами»

Благодаря изданию «Лечитесь с нами» вам никакие проблемы со здоровьем не будут страшны, а если и случилась беда, опытные специалисты и читатели подскажут, как быть, дадут ценные советы. Подпишитесь, чтобы не пропустить ни одного номера, по индексам: **12680** «Каталог российской прессы», **19475** «Пресса России», **П1200** «Почта России».

Важно! Выписав оба издания — «Народный доктор» и «Лечитесь с нами», — вы сможете принять участие в акции и получить красную шерстяную нить, заряженную на здоровье и защиту. Подробности — в «НД» № 23.

ТОВАРЫ ОТ БРАТЬЕВ БЕЛАРУСОВ

на сайте: wolvesby.ru

НАТЕЛЬНАЯ ИКОНКА из лечебного камня обсидиана **цена: 399р.**
«Божья Матерь Семистрельная» (от злых людей),
«Богородица Казанская» (для слабовидящих и незрячих),
«Матрона Московская», «Святая София» (от болезней),
«Неупиваемая чаша» (защита от пьянства),
«Николай Чудотворец» (охраняет водителей),
«Блаженная Валентина» (защита всех матерей).

Бусы ПРИРОДНЫЙ ЯНТАРЬ
4х видов:
вес: 15г **899р.**, 35г **1399р.**,
50г **1899р.**, 60г **2399р.**, 1199р.
Жемчуг 2х видов:
Длина 60см, вес 85г, диаметр 12мм **699р.**, серебро: **399р.**

Бесплатный звонок по всей России:
8-800-200-15-57
Viber +375-25-735-71-71
ИП Шеремет С.В. ИНН 673203184039

«Святой Целитель Шарбель»
цена: 599р.
исцеляет все болезни!
количество ограничено

Кольцо и серьги «Защита ангела»
Кольцо и серьги «Лепестки здоровья»
«Фианит»

Кольца «Спаси и сохрани» и Пресвятой Богородицы
Мужские, женские и детские крестики
В рамке под стеклом 39 исцеляющих икон земли Русской в одной иконе. Размер **цена: 2499р.** цена по скидке: **1299р.** 27см x 27см

Цена одного изделия позолота 24к.: **899р.**, серебро: **499р.**
Серьги и кольцо «Нежная любовь»
«Греческая фантазия»
«Нежный жемчуг»
«Коралл»
«Бирюза»
«Грация»
«Малахит»
«Агат»

Браслеты от слеза для детей и взрослых «Красная нить»
399р.
ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

Цена одного изделия позолота 24к.: **999р.**

ГЕМАТИТОВЫЙ БРАСЛЕТ Нормализует давление **цена: 499р.**

ЖИВОТВОРЯЩИЕ ИКОНЫ

Огород на подоконнике



Зеленый лук

Пробовала выращивать и лук-севок, и лук-репку. Из севка урожай меньше, но перо мягче и нежнее. Высаживаю лук на выгонку в ящики. На дно насыпаю керамзит, сверху — землю с грядки. Слегка уплотнив грунт, высаживаю заранее пророщенные луковички вплотную друг к другу, не заглубляя их в почву. Обильно поливаю. Новую порцию лука высаживаю каждые 10-14 дней. К тому моменту, когда с первой «грядки» урожай будет собран, уже поспеет зелень на следующей.

Тамара ВАСИЛЬЕВА, г. Смоленск

Салатные капризы

Первый опыт выращивания салата на подоконнике был отрицательным — листья выросли грубые и к тому же горькие. Оказывается, салат очень капризен: требователен к свету, влажности и температуре воздуха. Это я учла при повторной посадке: установила на подоконнике лампу для подсвечивания, ежедневно опрыскивала водой из пульверизатора, прореживала всходы. Наилучшие результаты показали сорта «Зима», «Лолло Биондо».

Наталья КУДРИЦКАЯ, г. Саранск

В лучах солнца на оконце

В условиях квартиры можно выращивать зелень, томаты, сладкий перец, редис, морковь. Детिशкам будет интересно наблюдать, как быстро прорастают и выются по опорам фасоль и горох. Урожаем порадует даже дыня.

Выбор места

Лучший вариант — южная сторона. Однако следите, чтобы солнечные лучи не повредили нежные листочки (в полдень стекла лучше притенять бумагой). Периодически советую приоткрывать окошко. В случае если окна квартиры или балкона смотрят на север, для досвечивания придется использовать специальные лампы.

Полив и подкормка

Поливайте растения отстоянной водой, а еще лучше — дождевой или талой, подогретой до комнатной температуры. Не допускайте пересыхания и переувлажнения земляного кома. После полива обязательно рыхлите почву. Зеленные культуры в подкормках не нуждаются, а вот томату, перцам, огурцам, баклажанам и дыне они необходимы. Спустя 20 дней после пикировки начинайте подкармливать сеянцы через

Если не успел обрезать ягодники осенью, делаю это в декабре. На белом снежном фоне ветви хорошо просматриваются, а значит, видно, какие из них трутся друг о друга или обломились.



каждые три недели. Лучше всего — раствором нитрофоски (1 ст.л. — на 10 л воды). В период цветения нужны также подкормки микроэлементами (магний, бор и кальций). Используйте их строго по инструкции.

Ирина ГУРЬЕВА,
научный сотрудник ФНЦ им. Мичурина

Работы декабря



❖ Для отпугивания грызунов разложите под деревьями торфяную крошку, опилки, стружку или золу, пропитанные, например, нафталином или настоем ромашки аптечной.

❖ Снимите с ветвей и сожгите оставшиеся плоды, опутанные паутиной гнезда вредителей.

❖ Проверяйте зимующие в подвале или погребе черенки для весенней прививки. Проветривайте помещение, чтобы почки не тронулись в рост.

❖ Обвяжите стволы и скелетные ветви деревьев любым светлым материалом — для защиты от морозобоин и солнечных ожогов.

Александр ГОРНЫЙ,
кандидат сельскохозяйственных наук

По второму кругу

Покупаю упаковку стеблевого сельдерея, отрезаю верхушки стеблей, оставив от розетки примерно 5-8 см. Из стеблей готовлю разные блюда, а вот отрезанную розетку не выбрасываю. На ней видно донце: в дальнейшем тут вырастут новые корешки и зачаток росточка. Беру любую прозрачную емкость (широкий стеклянный стакан или обрезанную пластиковую бутылку), вливаю воду на 1-2 см, добавляю каплю корнеобразователя «Эпин», кладу розетку, чтобы в воде было только донце, и ставлю в светлое место. Периодически подливаю воду. Уже через 4-5 дней появляется маленький росток, со временем он вырастает, и его можно обрезать и готовить блюда.

Мой совет

Розетку сельдерея с корешками можно пересадить в горшок с землей и периодически поливать, а весной высадить в открытый грунт на огороде. Если оставите расти его еще на год, то на следующий получите семена.

Таисия ФИЛИППОВА, г. Кирс



ЖДЕМ ПИСЕМ!

Чтобы было что в баночки закатать, надо достойный урожай вырастить. А значит, уже сейчас будем готовиться к посевному сезону. Дорогие, поделитесь своими секретами удачной рассады, выбора семян и приготовления грунта. Мы в долгу не останемся: за каждое опубликованное письмо ждите вознаграждение.

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

Счастье в дом

УЖЕ ЭТОЙ ЗИМОЙ В ОБМЕН НА ВАШУ ЛЮБОВЬ
И ПРЕДАННОСТЬ МЫ ПОДАРИМ ВАМ ЖУРНАЛ «СВЯТЫЕ,
КОТОРЫЕ НАС ЛЕЧАТ» — ЕГО ВЫ НЕ НАЙДЕТЕ В ПРОДАЖЕ.
БРОШЮРА РАССКАЖЕТ ОБ ИЗВЕСТНЫХ УГОДНИКАХ БОЖЬИХ,
К КОТОРЫМ МЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ОБРАЩАЕМСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ.

ВЫПОЛНИТЕ ДВА ПРОСТЫХ УСЛОВИЯ:

- 1** Оформите подписку на I полугодие 2019 года на два издания на выбор:
«НК. Выпечка» + «Золотые рецепты» или
«НК. Салаты и закуски» + «Золотые рецепты».
- 2** Вышлите на адрес редакции ксерокопии двух подписных купонов и маркированный конверт формата А5 с обратным адресом не позднее 25 января 2019 года (дата отправки по почтовому штемпелю).



НАШ АДРЕС:

214000,
г. Смоленск,
главпочтамт,
а/я 200,
«НК. Выпечка», акция
«Счастье в дом».

ЖДИТЕ ПОДАРОК — ЖУРНАЛ «СВЯТЫЕ, КОТОРЫЕ НАС ЛЕЧАТ»!

**А КТО ОФОРМИТ ПОДПИСКУ НА ВЕСЬ ГОД,
ПОЛУЧИТ СРАЗУ ДВА ЖУРНАЛА — ДЛЯ СЕБЯ И БЛИЗКИХ!**

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«Наша кухня. Выпечка»

24528 «Каталог
русской прессы»,
70963 «Пресса России»,
П7189 (на полугодие),
П8182 (на год) «Почта России».

«Золотые рецепты наших читателей»

72652 «Каталог
русской прессы»,
19801 «Пресса России»,
П1198 (на полугодие),
П8175 (на год) «Почта России».

«Наша кухня. Салаты и закуски»

24530 «Каталог
русской прессы»,
71179 «Пресса России»,
П7188 (на полугодие),
П8183 (на год) «Почта России».



Срок рассылки подарков — не позднее 25.02.2019 года. Организатором акции выступает
ООО «Издательский дом «Толка» (214000, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а,
ИНН: 6730043329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

Селедка

в «морковном манти»

Вкус салата только выиграет, если его приготовить за день до застолья.

- Крупная слабосоленая сельдь
- 400 г шампиньонов • 2-3 вареные картофелины • 1-2 вареные моркови
- 2 вареных яйца • луковица
- зелень лука и укропа • растительное масло.

Для соуса: • 5 ст.л. майонеза • 5 ст.л. сметаны

• 2 зубчика чеснока

• черный молотый перец • соль.

Для маринада:

• 1-2 ст.л. лимонного сока • зубчик чеснока • черный молотый перец

• соль.

Нарезанные грибы и лук обжариваю на растительном масле. Филе сельди нарезаю кубиками. Картофель, морковь и яйца по отдельности натираю на крупной терке. Для соуса соединяю майонез, сметану, пропущенный через чесночницу чеснок, перец и соль. Морковь смешиваю с лимонным соком, пропущенным через чесночницу чесноком, перцем и солью. Дно салатника смазываю майонезом и выкладываю слоями: картофель, измельченный зеленый лук, соус, сельдь, яйца, соус, грибы с луком, морковь. Посыпаю рубленым укропом, даю настояться в холодильнике. Украшаю по желанию.



Ольга ГОЛУБКОВА,
г. Москва. Фото автора

Для пикантности

Не добавляю измельченный свежий чеснок в салаты, чтобы не «убить» их ядреным запахом. А вот едва уловимый аромат не повредит даже праздничному блюду. Для этого натираю зубчиками салатник и выкладываю в него угощение.

Елена АНДРОПОВА,
г. Волгоград

«Наша кухня»

Вы опытная хозяйка, знающая о еде все? Или, наоборот, начинающая, желающая порадовать близких вкусными и простыми блюдами? И тем, и другим подойдет журнал «Наша кухня». Подпишитесь на 2019 год: в каждом номере вас ждут проверенные читателями рецепты и кулинарные секреты, подкрепленные комментариями компетентных диетологов, шеф-поваров и других специалистов в области питания. Вы узнаете о еде много нового и интересного, научитесь питаться правильно и вкусно. Сможете без особых затрат накрыть пир на весь мир. С «Нашей кухней» год будет вкусным, веселым и насыщенным, обещаем! Самый выгодный подписной индекс на год — **П8179** «Почта России».



«Мясные клубочки»

По вкусу это оригинальное блюдо напоминает жареные пельмени. Со стола «клубочки» улетают за секунды!

- 200 г мясного фарша • луковица
- 250 г слоеного бездрожжевого теста • желток • черный молотый перец • соль.

Фарш смешиваю с измельченным луком, солью и перцем. Тесто размораживаю и нарезаю на очень тонкие длинные полоски. Из фарша формирую небольшие шарики и обматываю



полосками теста в виде клубков. Выкладываю на смазанный растительным маслом противень, смазываю желтком и выпекаю при 180 град. примерно 15-20 мин.

Юлия КУДЕЛИНА,
г. Орехово-Зуево.
Фото автора

Закуска «На зубок»

Люблю, когда на праздничном столе оригинальные угощения, а их приготовление занимает минимум времени.

- 100 г нарезки сыровяленой колбасы • 200 г крупного чернослива без косточек • 100 г творожного сыра • ядра фундука или миндаля • оливки или маслины.

Чернослив мою, обсушиваю. Надрезаю с одной стороны, фарширую сыром, вставляю по ядрышку ореха. Заворачиваю в ломтик колбасы. Скрепляю зубочисткой, украшаю маслиной или оливкой.

Татьяна ЧУДОВСКАЯ, г. Одесса. Фото автора

«Суши-шуба»

Такая подача привычного салата удивит гостей за праздничным столом.

- 150 г филе слабосоленой сельди
- луковица • средняя свекла • крупная картофелина • 70 г твердого сыра
- 2 моркови • 2 вареных яйца • 2 листа нори • 1 ч.л. сока лимона • майонез.

Свеклу, морковь и картофель запекаю в фольге или варю. Чищу, по отдельности натираю на крупной терке, сыр — на средней. Яйца измельчаю. Нарезанный мелкими кубиками лук смешиваю с соком лимона и оставляю на 5-10 мин. Филе нарезаю полосками. Кладу нори на коврик для роллов или пищевую пленку. Немного отступая от краев, равномерно выкладываю свеклу, смазываю тонким слоем майонеза, затем — морковь, сыр, яйца, майонез, лук и сельдь. Туго сворачиваю рулетом. Оставляю в холодильнике на 2 часа, при подаче нарезаю.



Татьяна СТАРНОВСКАЯ,
пос. Юрты Иркутской обл.
Фото автора

Дорогие
наши, только
посмотрите, сколько
вкусных идей предлагают
хозяйюшки для праздничного
стола! Все-все хочется
приготовить. А я решила на
стол подавать салат в яблочных
чашечках (благо, их в этом году
много): слегка срезаю у фруктов
доньышки для устойчивости,
вынимаю мякоть и заполняю
салатиком — хоть
фруктовым, хоть
овощным.



Tocm

Наступает год Свиньи,
А Свинья, друзья мои,
Означает рост достатка,
Укрепление семьи...
Пьем за
Хрюшечкин приход
И за этот Новый год!

«Новогодние елочки»

Для теста: ♦ 370 г муки ♦ 150 г сахарной пудры ♦ 150 г сливочного масла ♦ 1 ч.л. разрыхлителя теста ♦ 1 ч.л. молотой корицы ♦ 2 желтка ♦ щепотка соли.
Для глазури: ♦ 250 г сахарной пудры ♦ 2 белка.

Насыпаю горкой муку, соль и разрыхлитель, в середину кладу кусочки масла, желтки, сахарную пудру и корицу. Рублю ножом в крошку и замешиваю гладкое тесто. Ставлю в холодильник на час, раскатываю в пласт толщиной 3 мм. Вырезаю формочками звездочки разных размеров и небольшие кружочки. Выпекаю при 200 град. до золотистого цвета. Белок с пудрой взбиваю в густую пену, покрываю глазурью звездочки и кружочки. Собираю елочки, выкладывая между звездочками кружочки. Украшаю сахарными бусинами.

Людмила ГОЛДА, г. Запорожье. Фото автора



Тайный Дед Мороз

Предновогодние хлопоты всегда приятны, хотя и немного утомительны. В моем детстве мама каждый год составляла список блюд для праздничного стола.

Традиционно пекла шоколадный торт и эклеры в виде лебедей с разными начинками, готовила несколько салатов: оливье, селедку под шубой, свеклу с черносливом и орехами, винегрет. Были еще запеченная курица, сыр, колбаса, икра... Вот и в тот год мама написала список необходимых продуктов и отправила мужчин — папу с сыновьями — в город за продуктами. А сама стала хлопотать по дому, попутно собирая мусор в два больших пакета. Поставила их у двери: придут мужики — вынесут.

Подмена

Наконец звонок в дверь — и три улыбающиеся физиономии. Выставили несколько тяжелых мешков — все закупили строго по списку. Уже стали раздеваться и снимать обувь, как мама вспомнила, что надо вынести мусор. Вася оделся, взял два пакета и пошел во двор, а мама в это время стала относить покупки в кухню и разбирать. Самые большие и тяжелые сумки — с овощами. А вот еще два пакета с деликатесами. Мама открыла их и охнула — это те самые, в которые она затолкала столько хлама! Значит, все вкус-

ное — консервы, колбасы, сыр — Васек понес в мусорку. А тут и помощник явился с красными от мороза щеками. Узнав, что случилось, он успокоил маму, сказав, что свою ношу оставил рядом с мусорными контейнерами. Возможно, деликатесы там и стоят — времени прошло совсем немного, а на улице никого нет. Васек вернулся быстро: увы, вкусных «сокровищ» уже не было... Пришлось папу опять отправлять в город за нужными продуктами.

Весело встретим Новый год!

Васю не ругали, а обернули все в шутку, но он все равно расстроился. Пока мама возилась с овощами, приехал папа. Праздничный стол был, как всегда, богат и изобилен. Утром, по традиции, нашли подарки под елочкой, а вчерашнее происшествие вспоминали со смехом. И тому человеку, кто нашел пакеты с продуктами, пожелали новогоднего счастья — ведь для него наш Васек стал тайным Дедом Морозом. Да и для нашей семьи год оказался на редкость удачным!

Ирина ЖГУРОВА, г. Тюмень



Курица с блинами

• Тушка курицы весом 1,5 кг • 2 средние луковицы • 2 зубчика чеснока • 2 стл. растительного масла • 1 чл. молотой сладкой паприки • яйцо • черный молотый перец • соль.

Для ароматного масла: • 2 стл. растительного масла • зубчик чеснока • 1 чл. молотой сладкой паприки.

Для блинов: ♦ 1 л 100 мл 2,5%-ного молока ♦ 3 яйца ♦ 7 стл. с верхом муки ♦ 3 стл. растительного масла ♦ 1 стл. сахара ♦ соль ♦ сода на кончике ножа.

Для начинки: • 280 г сулугуни • зелень укропа.

Смешиваю яйца, муку, молоко, сахар, масло, соду и соль. Тесто для блинов должно быть жидким. Смазываю сковороду растительным маслом, выпекаю 5 блинчиков. По центру каждого выкладываю начинку из тертого сулугуни и рубленого укропа, сворачиваю рулетиками.

Курицу мою, промакиваю бумажным полотенцем, аккуратно снимаю кожу, начиная с гузки. Ножки и крылья оставляю. Мясо отделяю от костей и пропускаю через мясорубку вместе с луком и чесноком. В фарш добавляю соль, перец, паприку и яйцо. Горловину куриной кожи связываю кулинарной нитью. Заготовку кладу спинкой вниз. Внутрь кожи закладываю половину фарша, затем — блинные роллы. Заполняя оставшимся фаршем. Отверстие сшиваю кулинарной нитью. Выкладываю на смазанный растительным маслом противень швом вниз. Смазываю тушку смесью масла, паприки и пропущенного через чесночницу чеснока. Запекаю при 180 град. около часа. Во время приготовления смазываю еще два раза ароматным маслом, а в конце поливаю выделившимся соком. Из готовой курицы достаю кулинарные нити.

Наталья МАСЛОВА,
г. Москва. Фото автора

Сочнее, вкуснее,
ароматнее

При фаршировании курицу натираю смесью соли и пряностей как снаружи, так и внутри, а перед запеканием обязательно прокалываю кожу в нескольких местах, чтобы не лопалась.

Татьяна ЗОЛОТАРЕВА,
г. Тверь

Яйца в маринаде

Перетираю маринованные помидоры, разогреваю их на сковороде, добавляю немного соли, черного молотого перца, пряностей по вкусу, пару измельченных зубчиков чеснока, кипячу. Кладу в банку 4 вареных куриных яйца, заливаю томатным маринадом, закрываю и настаиваю 6-7 дней (перепелиные маринуются быстрее). Вкусно!
Василий ТАРАСЕНКО,
автор блога
«Рецепты Василия Теркина»,
г. Минск

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 выйдет 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 «Садовод и огороднике» № 23.

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».

Овощи на проверку

Несколько раз в месяц заглядывайте в хранилище. Заболевшие и подозрительные овощи убирайте, а места, где они лежали, присыпьте мелом. Если у кочана капусты подсохли 2-3 верхних листа, не спешите их

снимать — так овощ будет храниться лучше. Если же они почернели и стали мокрыми, очистите кочан до здорового листа.

Ирина ГУРЬЕВА,
научный сотрудник ФНЦ им. Мичурина

Сухари «Панко»

Это панировочная смесь очень популярна в японской кухне: она подходит для жарки во фритюре, панировки овощей, мяса и морепродуктов. «Панко» впитывают гораздо меньше масла, чем мука или обычные сухари, а румяная корочка добавляет блюду не только аппетитности, но и сочности. Именно такие сухари дают ту самую хрустящую корочку. Обычная же панировочная смесь сделает корочку нежной, но не хрустящей. Еще «панко» можно слегка обжарить и посыпать салат.

Батон или хлеб для тостов (обязательно без корочек) нарезаю ломтиками, каждый заворачиваю в пленку и кладу в морозилку на 3-4 часа. Достая кусочки порциями, разворачиваю и нарезаю кубиками. Загружаю частями в фуд-процессор, блендер или любой другой измельчитель и импульсными включениями дроблю хлебные кубики: получается крошка, похожая на хлопья. Высыпаю измель-



ченный хлеб ровным слоем на противень, застеленный бумагой для выпечки, и сушу при 50 град. с конвекцией при минимальной температуре духовки. Каждые 4-5 мин. перемешиваю сухари. После сушки они должны остаться белыми. Можно сушить и при комнатной температуре, периодически помешивая. Храню в плотно закрытой банке в холодильнике примерно 2 недели.

Ангела КАЛИНОВСКАЯ,
г. Старобельск. Фото автора

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

«Сохраним сосуды здоровыми. 100 советов и рецептов»



Проблемы с сосудами могут привести к серьезным заболеваниям: атеросклерозу, гипертонии, гипотонии, варикозу, тромбозу и даже инфаркту, инсульту, гангрене. В спецвыпуске «Народного доктора» вы найдете народные рецепты лечения различных сосудистых патологий.

«В царстве гейхер»

Гейхера будет радовать вас своей разноцветной фактурной листвой до тех пор, пока полностью не покроется снегом. А летом кустики еще и цветут. Помочь вырастить гейхеру на участке, узнать о ее предпочтениях в уходе и способах размножения, а также о сортовых разнообразиях и предназначен данный спецвыпуск «Цветка».



«Тыквольдышки»

Когда остаются куски разрезанной тыквы, замораживаю их в виде пюре. Именно оно выручает, когда надо приготовить самые разные блюда.

Тыкву мою, чищу от семян, кожуры и волокон, нарезаю крупными кусками, складываю в кастрюлю и заливаю водой на 2-3 пальца выше тыквы. Варю на малом огне под крышкой до мягкости. Отвар сливаю, куски измельчаю погружным блендером. Раскладываю в контейнеры, стаканчики или силиконовые формочки, замораживаю. Такое пюре добавляю в выпечку, супы, десерты.

Мария ТРУХМАН, г. Могилев. Фото автора





				Часть речи		Крутой характер		Сырье для желе		Хлебоуборочная машина	
								Построение по росту		Бахчевая культура	
				Избирательный ...		Детский курорт в Крыму					
										Знак нотного письма	
				Трапеза спозаранку		Смотри фото		Безнадежный болтун			
								Роман Хаггарда		Сторона света	Открыл Новую Зеландию
				Отзыв в трубку	Роман Горького	Каков ... таков и ответ					
Питание по схеме	Щи да каша - ... наша		Жирный блеск			Чапай по табелю о рангах		Запретная сладость			
			Город в Испании	"Поцелуй" медузы	Ров на поле брани			Королева цветов		Координата в астрономии	
"Плакучее" дерево	Закрученная булочка						Сорт малины				
			Крымский автомобиль	Доставший тип	Народ на юге Китая			Поэма Вознесенского			
Газетная птица	"Сухая" выпивка				Зрелость яблока		Город в Австралии				
			Ведический бог огня				Телефонная приставка	Сын Исаака, брат Иакова	Башкирский писатель	"Солнечный" город	
Налог у мусульман	Река в Индии			Мьянма до XVIII в.			Приток Куры				
			Политвзгляд коммунистов	Баннотный атрибут	Второе лицо в школе		Пригород Сочи				
Чапай в детстве	Кавказская пальма	Сухие духи в мешочке						Хлопок в одеяле		Место с Большим Сфинксом	
			Знак зодиака				Английский танец				
Балка в основании палубы	Авторитет среди чукчей			Земляная насыпь				Ведомство послов			
			Роль Йовович				Малая непогода				
Еврейский язык	Нож для рубки			Самый крупный из сивов				Жан-Клод ... Дамм			

ПО ВЕРТИКАЛИ: Союз. Нрав. Апар. Жатка. Тыква. Ракжир. Абрикос. Трен-ло. Диез. Еда. Аруло. Восток. Тасман. Витиушка. Комдив. Плот. Таврия. Ожог. Азимут. Наполеона. Исаа. Навиг. Адрен. Саше. Гиза.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Округ. Завтрак. Нада. Трое. Диез. Привет. Лоск. Роза. Ива. Окоп. Тобоско. Латан. Утка. Мяо. Оза. Вино. Дикин. Ашар. Арни. Инд. Ава. Ахум. Вася. Бата. Левизна. Бимс. Дева. Джига. Шаман. Вал. Мид. Идиш. Лилу. Ероза. Тесак. Чир. Ван.

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

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ИНН НУЖНО УКАЗЫВАТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО! ТЕМ, У КОГО НЕ УКАЗАН ИНН, ГОНОРАР ВЫПЛАЧИВАТЬСЯ НЕ БУДЕТ.

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

50 рецептов блюд из курицы

НАША КУХНЯ

5

Оригинальная еда



«Ягодное лето: от суфле до варенья»

Вкусный рецепт от гурмана до мамы

НАША КУХНЯ

Мясной суп

12

Дважды вымытые картофельные клубни нарезать кубиками. В кипящую воду положить картофель, морковь, лук, специи и варить 20 минут. Добавить мясо и варить еще 10 минут. Посолить по вкусу.

Дважды вымытые картофельные клубни нарезать кубиками. В кипящую воду положить картофель, морковь, лук, специи и варить 20 минут. Добавить мясо и варить еще 10 минут. Посолить по вкусу.

Во 2-ом полугодии 2019 г. выйдут:

15 октября — «Сало в кадке — все в порядке».

Сытный ужин за 5 мин. — это реально? С такой заготовочкой, как предлагает наша хозяйка, вполне. Рецепт порадует не только Наталью БОРИСОВУ из г. Луцка, но и всех, кто экономит время и силы после напряженных трудовых будней.



Тушенка с перловкой

Есть у меня очень удобный рецепт, который выручает, когда нет времени на готовку. Разогрел содержимое баночки — и готов ужин.

На пол-литровую банку: ♦ 260 г сви-
нины ♦ половинка луковицы ♦ половинка
моркови ♦ 2 ст.л. перловой крупы
♦ 2 ст.л. густого смальца ♦ 0,5 ч.л. соли
♦ лавровый лист ♦ 0,5 ч.л. черного мо-
лотого перца ♦ 5 горошин черного пе-
рца ♦ 4 горошины душистого перца.

Промываю перловку. Мясо нарезаю кусочками. Измельчаю очищенные лук и морковь. Все перемешиваю с солью и пряностями, перекладываю в банку, заполняя не более чем на 2/3. Добавляю смалец и воду до верха, прикрываю стерилизованной крышкой. Ставлю банку на подставку в кастрюлю, наливаю воду, чтобы она не доходила до края банки на 3 см. Довожу воду до кипения, накрываю кастрюлю крышкой и томлю на малом огне 5 часов. Через 4 часа от начала варки пробую тушенку, при необходимости добавляю соль. Готовую тушенку закатываю. Храню только в холодильнике не более полугода.



Мой совет

По мере выкипания подливайте в кастрюлю воду, но делайте это очень осторожно, чтобы холодная вода не попадала на банку (может лопнуть).

Алевтина ОЛЕЙНИК,
г. Новый Калинин.
Фото автора

Заготовки по Луне в 2018 году

Благоприятные дни

8-10 декабря
16-20 декабря
24-26 декабря

Неблагоприятные дни

4-5 декабря
11-13 декабря
21-22 декабря
27-30 декабря

Валерий МАТВЕЕВ, астролог, г. Минск

Дорогие наши, не пропустите эксклюзив! Только в следующем номере — настенный лунный календарь с крупными цифрами на весь 2019 год с отмеченными благоприятными и неблагоприятными днями для заготовок.

Народный календарь

6 декабря — Митрофанов день

Соседи со всей округи пекли пироги, варили пиво. После устраивали всеобщее застолье с гуляньями.

19 декабря — Никола Зимний

Утром служили молебны святому Николаю, а затем веселились за накрытыми столами. Приговаривали: «Для кума Никольщина бражку варит, для кумы — пироги печет».

27 декабря — Филимонов день

Верили, что студеный день — к жаркому лету. Снег и ветер предвещали хороший урожай в грядущем году.



29 декабря — Агей Инесей

Сельчане наблюдали за снегом у заборов. Считалось, если сугробы лежат вплотную, будущий урожай будет небогатым.

30 декабря — Данилов день

Метель в этот день обещала, что летом будут хорошо роиться пчелы.

31 декабря — Модестов день

Мужчины собирались на застолье, где главными были мясные блюда. Женщинам категорически нельзя было играть в этот день в карты. Считалось, если послушаться, куры начнут летом клевать огурцы.

«САМОБРАНКА»

«Домашние деликатесы»

Аппетитная домашняя выпечка с пылу с жару, ароматная колбаска, с любовью приготовленные маринады... В новом выпуске «Самобранки» мы собрали рецепты блюд, которые не оставят равнодушными ваших близких и гостей. Нет, вам не придется тратить деньги на дорогостоящие продукты и стоять часами у плиты. Деликатес — это не обязательно дорого и сложно! **Дата выхода — 15 января.**

Подписной (годовой) индекс на журналы серии «Самобранка» — П8076 «Почта России».

Также во 2-ом полугодии выйдут: 9 июля — «Полные кладовки: суперзаготовки»; 1 октября — «Украшаем блюда к праздникам».



«Салаты. Кулинарные хиты»

Вас ждут лучшие рецепты от опытных хозяюшек. Вы узнаете, как красиво и нестандартно подать даже самый простой салат, порадовать гостей и украсить праздничный стол. Своим опытом поделятся профессиональные шеф-повара, которые помогут придать обыкновенному салату изюминку, добавив новые ингредиенты в привычный состав. **Дата выхода — 9 апреля.**

Подписной (годовой) индекс на журналы серии «Самобранка» — П8076 «Почта России».

Также во 2-ом полугодии выйдут: 9 июля — «Полные кладовки: суперзаготовки»; 1 октября — «Украшаем блюда к праздникам».



Подскажите

На каникулы забираю к себе внучат и, как водится, балую вкусняшками. Правда, удивить их с каждым разом все сложнее — сдобу и плюшки уже есть не хотят, в прошлый раз попросили приготовить чизкейк. Рецепт-то я нашла, но вот один из ингредиентов — крем-сыр — меня, мягко сказать, вогнал в ступор. Не слышала о таком. Спасибо, продавцы в супермаркете просветили... Но не скажу, что стало легче: цена на этот продукт уж очень кусачая, а на чизкейк его немало надо. Знаю, Сваты в любой ситуации выход найдут, вот и обращаюсь за помощью. Можно ли этот крем-сыр для чизкейка как-то самим приготовить из недорогих ингредиентов или чем-то его заменить? Буду очень благодарна за рецепты и советы.

Валентина ЛЕМЕШКО, г. Сумы

Пробовала в гостях анисовую настойку, по вкусу — как элитный напиток самбука. А хозяйка призналась, что это домашний продукт, правда, готовила не она и рецепт не знает. Может, у кого-то есть опыт приготовления такой вот домашней «самбуки»? Она и для выпечки, уверена, чудо как хороша будет.

Юлия ГРЕБЕНЕВА, г. Ужгород

«Сваты. Заготовки» 16+

№ 12 (44), 4 декабря 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 21.11.2018 г. в 16.00

Тираж 138 100 экз. Заказ № 03970

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

ул. Бабушкина, д. 8, офис 1

Отдел рекламы в Москве:

8 (485) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07; E-mail: reklama_ru@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

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

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

Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.

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

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

Условия выплаты вознаграждения: после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН.

При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.

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

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

Фото на обложке Ирины САВОСИНОЙ

Издается с мая 2015 года.

Выходит один раз в месяц.

Следующий номер выйдет 15 января 2019 года.

Подписка-2019

Дорогие наши хозяйшки! 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 принесут 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-то 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».

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