

# ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№05 (199) март 2012



**азбука вкуса**  
**блюда из ананаса**  
**рецепт с именем**  
**торт в честь**  
**Анны Павловой**  
**технология**  
**заварное тесто**

## *Романтический ужин*



Реклама.



**Röndell**  
Professionals Recommend



**Фруктовый салат** – не просто полезный десерт, это может быть питательный завтрак, легкий ужин или замечательный полдник. Если применить немного фантазии и заправить готовый фруктовый салат от «Солнечной фазенды» тертым шоколадом, сливками или сгущенным молоком, йогуртом, медом, или сахарной пудрой, орешками, заварным кремом, или добавить творог, морковь или мороженое, то вы сможете получить двойное наслаждение.

**Компания «Валенсия»** рекомендует: добавьте в свой ежедневный рацион свежие фрукты и овощи и вы почувствуете, как улучшится ваше самочувствие и поднимется настроение!



### САЛАТ ИЗ ТРОПИЧЕСКИХ ФРУКТОВ С ИМБИРНО-АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ

Этот фруктовый салат можно подавать к завтраку или в качестве десерта.

#### Ингредиенты:

- Салат «Тропические фрукты» Солнечная фазенда – 600 г (2 упаковки)
- Апельсиновый сок – 250 мл
- Корень имбиря (натёртый) – 10 г
- Сахар тростниковый – 50 г
- Корица молотая – 1 щепотка

#### Приготовление:

- В сотейнике смешать апельсиновый сок, сахар и имбирь. Поставить на сильный огонь и выпарить до состояния жидкого сиропа, постоянно помешивая. Процедить соус через сито, добавить корицу и убрать в холодильник на 30–40 минут.
- В глубокую тарелку выложить фруктовый салат и полить полученным соусом.



#### СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ:

«Ситистор», «О кей», «Билла», «Магнолия», «Азбука вкуса», «Метро», «Реал», ТЦ «Лейпциг», МегаЦентр «Италия», «Гиперглобус», «Перекресток», «Гастрономир»  
ООО «Валенсия». Телефоны: (495) 989 2082, (495) 660 5347, [www.valencia-express.ru](http://www.valencia-express.ru)

Издатель: ООО «Бонниер  
Паббликейшенз»

125993, Москва,  
Волоколамское шоссе, 2,  
тел./факс: 725-1070,  
e-mail: mail@phbp.ru  
www.gastronom.ru  
www.gastromag.ru

Президент Наталья Чернышева  
Генеральный директор Елена Трухина  
Шеф-редактор Андрей Захарин

**Редакция**  
координатор проекта Ирина Мосолова  
главный художник Ирина Лещенко  
ответственный секретарь Алексей Клак  
редакторы Алла Сергеева, Анна Туревская  
бильдиредатор Динара Нуреева  
дизайнеры Алексей Клак, Максим Новрузов  
повара-консультанты Илья Жданов, Олег Туркин  
фотографы Сергей Самойлов, Екатерина Моргунова  
корректоры Любовь Никифорова,  
Татьяна Певнева

Исполнительный директор Ольга Ткалич  
Финансовый директор Светлана Серегина  
Заместитель генерального директора  
по правовым вопросам Илья Иванов

Директор по рекламе Марина Мамина  
Отдел рекламы Анастасия Епишкина,  
Мария Ключинская, Елена Матвеева,  
тел.: (495) 725-1070

Руководитель отдела спецпроектов  
Лариса Машгалер  
Руководитель отдела продаж  
в Интернете Ирина Федотова  
Отдел маркетинга Зоя Галишникова,  
Нарина Давыдова

Отдел дистрибуции Сергей Татаркин  
(директор), Татьяна Катрач, Елена  
Куликова, Наталия Писклина, Юлия  
Ремезова, Андрей Телингатер, Сергей  
Успенский, тел.: (495) 725-1070

Подписка Екатерина Жуковская,  
тел.: (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев  
Техническая поддержка Михаил  
Афанасьев, Игорь Долманов,  
«Свет Компьютерс», тел.: 795-0295

Сканирование и обработка иллюстраций  
Екатерина Панюшкина (руководитель  
отдела), Светлана Кузина, Георгий  
Савастьянов, Виктор Фролкин

Типография «Алмаз-пресс» (Москва)  
Тираж 188 300 экз.

Цена свободная

Автор макета Ирина Лещенко

Издание зарегистрировано в Федеральной службе  
по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи  
и охраны культурного наследия. Свидетельство  
о регистрации средства массовой информации  
ПИ № ФС77-32210 от 09.06.2008

Редакция не несет ответственности за содержание  
рекламных материалов. Перепечатка материалов  
и использование их в любой форме, в том  
числе и в электронных СМИ, возможны только  
с письменного разрешения редакции.

© ООО «Бонниер Паббликейшенз», дизайн, фото,  
текст, 2012 г.

**BONNIER**  
Publications



## Содержание

### Тема номера **Романтический ужин 2**

Горячая закуска с цукини и орехами  
салат из дыни, авокадо и креветок  
салат из фасоли с бужениной  
мастава  
крем-суп из зелени  
золотая форель, запеченная с беконом  
баранина в пиве с пряными сливами

### Рецепт с именем **Анна Павлова 26**

торт «павлова» с клубникой

### Азбука вкуса **Ананас 16**

утиные грудки по-индонезийски  
рулеты из говядины с ананасами  
нежный ананасовый десерт  
сладкая пицца с ананасами  
коктейль «любовный напиток»

### Быстро и просто 28

куриные крылышки в остром соусе

### Технология **Заварное тесто 14**

профитроли с кремом из лосося

### Здоровье **Готовимся к лету 2 30**

отварная говядина с рисовым гарниром

## Индекс рецептов

- салаты  
салат из дыни, авокадо и креветок **4**  
салат из фасоли с бужениной **5**
- закуски  
Горячая закуска с цукини и орехами **2**  
профитроли с кремом из лосося **14**
- супы  
мастава **6**  
крем-суп из зелени **8**
- мясо  
баранина в пиве с пряными сливами **12**  
рулеты из говядины с ананасами **18**  
отварная говядина с рисовым гарниром **30**
- птица  
утиные грудки по-индонезийски **16**  
куриные крылышки в остром соусе **28**
- рыба  
золотая форель, запеченная с беконом **10**
- выпечка  
сладкая пицца с ананасами **22**
- десерты  
нежный ананасовый десерт **20**  
торт «павлова» с клубникой **26**
- напитки  
коктейль «любовный напиток» **24**

## Условные обозначения



вегетарианское  
питание



блюда, которые  
подходят для детей



блюда, которые  
можно готовить  
в микроволновой печи



рецепты для опытных  
кулинаров



рецепты средней  
сложности



легкие рецепты

Сколько бы зима ни страдала нас морозами, весна уже на пороге! А вместе с ней и романтическое настроение, которое, как известно, не зависит ни от возраста, ни от рода занятий или места жительства. Весной влюбляются все – кто-то на всю жизнь, а кто-то только до осени. Как же сделать так, чтобы возникшее под мартовскую каплю чувство не исчезло с первыми сентябрьскими дождями? Наш профессиональный совет вряд ли вас удивит – возлюбленных надо вкусно кормить! Ведь у мужчин самая эрогенная зона – желудок. Эту прописную истину можно проверить 23 февраля и перепроверять во все следующие дни.

А через что лежит путь к сердцу женщины? Конечно, через внимание. Даже не слишком умело накрытый для романтического ужина стол вызовет у вашей дамы слезы умиления. Особенно если рядом с ее тарелкой будет стоять изящная коробочка с обручальным кольцом. 8 Марта – хороший повод доказать свою любовь!

Любовь любовью, но и о серьезных вещах забывать не надо. Конкурс на лучший рецепт домашней выпечки продолжается. Мы ждем ваших писем до 31 марта 2012 года. Победитель получит в подарок очень полезную вещь – электрочайник от Vitek. Но это еще не все. Наш журнал и компания Rich объявляют конкурс на лучший десерт с фруктовым соком. Присылайте ваши оригинальные рецепты до 31 мая 2012 года. Главный приз вы можете видеть на фото. А еще 5 участников конкурса получают упаковку с тремя соками Rich и фирменный стакан.



## горячая закуска с цукини и орехами



Рецепт Майи Саккуццо, менеджера программ из США, штат Коннектикут  
Адрес: [maya.saccuzzo@hs.utc.com](mailto:maya.saccuzzo@hs.utc.com)

### Что нужно:

#### Для теста:

1 стакан муки  
1 яйцо  
щепотка соли  
1 ч. л. оливкового масла  
0,5 стакана воды

#### Для начинки:

1 небольшой цукини  
80 г ветчины  
80 г грецких орехов  
2 луковицы шалота  
75 г тертого сыра «Фонтина»  
50 мл сливок  
1 ч. л. растительного масла  
соль, перец

Время подготовки: 1 час 5 мин.

Время приготовления: 1 час 10 мин.

Порций: 6

### Что делать:

1

Просеять муку с солью в чашу комбайна, добавить яйцо, оливковое масло и воду. Вымесить гладкое однородное тесто. Переложить в миску, накрыть и оставить на 1 ч.

2

Цукини вымыть и нарезать тонкими продольными пластинами.

3

Опустить их на 1 мин. в кипящую воду, отбросить на дуршлаг и обдать ледяной водой. Обсушить.

4

Лук очистить, одну луковицу разрезать на 4 части и поместить вместе с орехами в кастрюлю с кипящей водой, варить 15 мин. Отбросить на мелкое сито. Про-

пустить орехи с луком и ветчину через мясорубку. Приправить солью и перцем. Раскатать тесто в очень тонкий пласт. Выложить на него цукини, как показано на фото. На них уложить валиком ореховую смесь. Свернуть трубочкой.

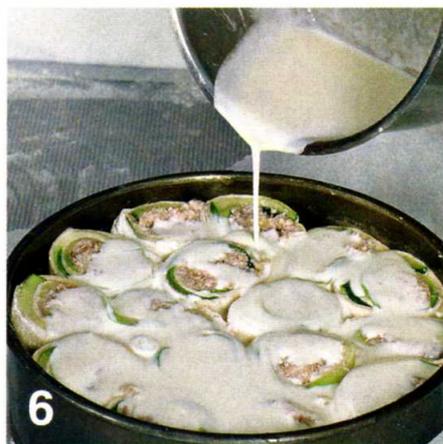
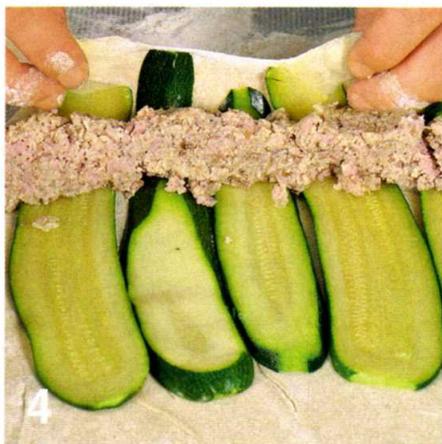
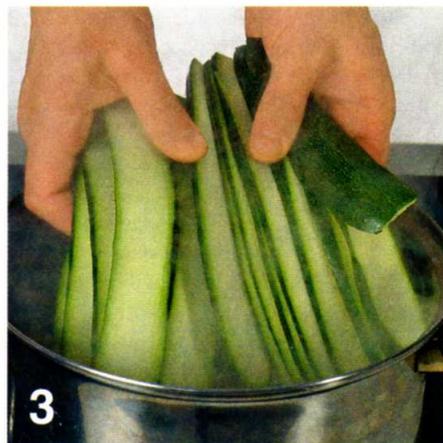
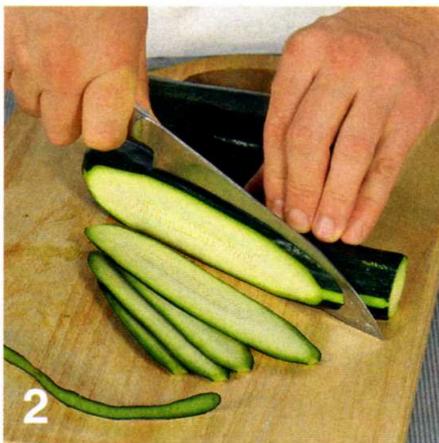
5

Получившийся рулет разрезать на кусочки длиной 4 см. Поместить их вертикально, прижав друг к другу, в форму для выпечки.

6

Оставшийся лук измельчить и обжарить в разогретом масле, 4 мин. Добавить сливки и сыр, перемешать и снять с огня. Полить соусом рулетики и поставить в разогретую до 190 °С духовку на 20 мин.

Рецепты для романтического ужина мы решили разделить по принципу «Для нее» и «Для него». Это только прожив вместе пару десятков лет, супруги начинают любить одно и то же. А в начале романтических отношений каждый предпочитает свое. Заставлять любимых есть то, что им не нравится, даже из самых добрых побуждений, – самый быстрый путь к неприятностям. Однако открывает рубрику рецепт для всех. Во-первых, потому что он вкусный и необычный. А, во-вторых, в нем собраны продукты, которые считаются очень сильными афродизиаками.





**Что нужно:**

500 г мякоти дыни  
2 авокадо  
8 крупных отваренных креветок  
горсть кедровых орешков  
2 веточки мяты  
1 веточка зеленого базилика  
сок 1 апельсина  
сок 1 лимона  
2 ст. л. оливкового масла  
соль, перец

**Время приготовления: 20 мин.**  
**Порций: 4**

**Что делать:**

**1**

Приготовить заправку. Из апельсина и половины лимона отжать сок, смешать с оливковым маслом, солью и перцем. Мята и базилик вымыть, обсушить и разобрать на листики. Мелко их нарезать и добавить в заправку.

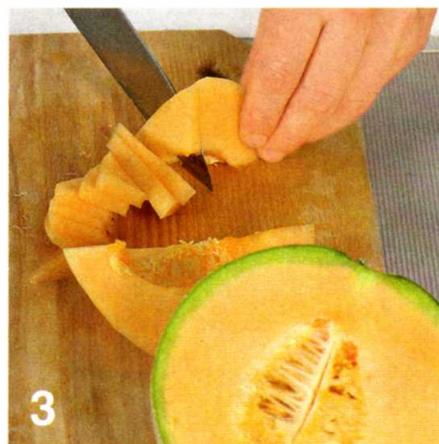
**2**

Орешки обжарить на сухой, разогретой сковороде, постоянно помешивая, 5 мин., и порубить ножом. Креветки очистить от голов, панцирей и кишечной вены. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожицы. Мякоть нарезать ломтиками и сбрызнуть оставшимся лимонным соком.

**3**

Дыню нарезать такими же ломтиками и перемешать с авокадо. Выложить на блюдо, полить заправкой и посыпать орешками. Дать настояться, 15–20 мин. Перед подачей сверху разложить креветки.

Подавать с обручальным кольцом



## салат из фасоли с бужениной



### Что нужно:

200 г консервированной красной фасоли  
200 г консервированной белой фасоли  
250 г нежирной буженины  
2 маринованных огурца  
1 большая красная луковица  
3 стебля зеленого лука  
2 веточки кинзы  
1 ч. л. сахара  
1 ст. л. бальзамического уксуса  
2 ст. л. оливкового масла  
соль, перец

**Время приготовления:** 15 мин.

**Порций:** 4

### Что делать:

1

Лук очистить и очень тонко нашинковать. Поместить в миску. Смешать уксус, масло, сахар, соль и перец. Залить заправкой лук и отставить.

2

Из фасоли слить рассол, выложить ее в большую миску. Буженину и огурцы нарезать соломкой. Зелень вымыть, обсушить. Лук нарезать колечками, с кинзы снять листики.

3

Добавить к фасоли буженину, огурцы и зелень, перемешать. Добавить лук с заправкой и еще раз осторожно перемешать. Переложить в салатницу.

**Сильный пол любит простые сытные продукты. Сочетание белой и красной фасоли с бужениной, маринованными огурцами и острым луком даст им возможность намекнуть, что под такую закуску не грех и рюмочку водки выпить. И вы, конечно, разрешите. Но только одну!**







## Что нужно:

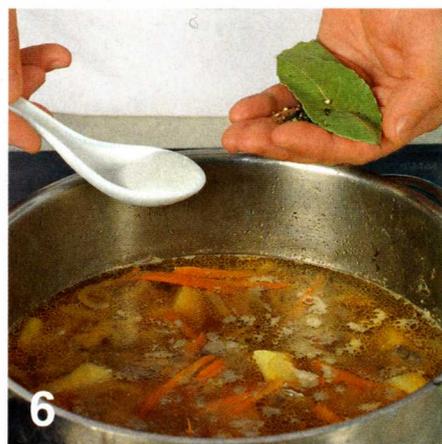
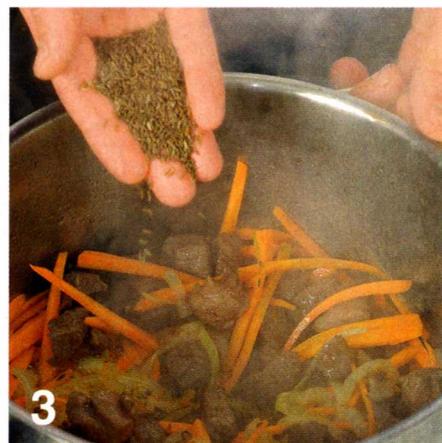
600 г баранины  
1 морковь  
2 луковицы  
4 картофелины  
4 помидора  
0,5 стакана риса  
1 пучок кинзы  
0,5 пучка укропа  
4 ст. л. простокваши  
1 лавровый лист  
6 горошин черного перца  
4 горошины душистого перца  
1 ч. л. молотой зиры  
2 ст. л. растительного масла  
соль

**Время приготовления: 50 мин.**

**Порций: 6–8**

## Что делать:

- 1** Мясо вымыть и нарезать кусочками средней величины (3х3 см). Морковь, лук и картофель очистить. Морковь нарезать соломкой, лук – полукольцами, картофель – кубиками. Помидоры вымыть и нарезать дольками.
- 2** Разогреть в толстостенной кастрюле растительное масло и обжарить мясо до золотистой корочки, 8 мин. Шумовкой переложить на блюдо.
- 3** Положить в кастрюлю лук и морковь и готовить, время от времени помешивая, 6 мин. Вернуть мясо, добавить помидоры и зиру, готовить на среднем огне 10 мин.
- 4** Влить 2 л воды, довести до кипения, снять пену. Положить картофель, варить 7 мин.
- 5** Всыпать рис и варить еще 10 мин.
- 6** Положить горошины перца и лавровый лист. Приправить солью по вкусу и варить 5 мин. Снять с огня. Кинзу и укроп вымыть, обсушить, измельчить и добавить в суп. Дать настояться под крышкой, 15–20 мин. При подаче заправить простоквашей.



Понятно, что этот узбекский суп «для него», хотя мы знаем, что горячие наваристые супчики прекрасная часть человечества любит ничуть не меньше сильнейшей. Знаток советует есть маставу по утрам, особенно после больших праздников. Говорят, оттягивает не хуже хаша. Вот она, блестящая возможность показать, как вы его любите и как о нем заботитесь, невзирая на вчерашнее. Тем более что особого подвига не требует – вставать в 6 часов утра не надо. Супчик можно приготовить накануне днем – настоявшись, он будет только вкуснее. И делается он рекордно быстро, поскольку все ингредиенты предварительно обжариваются. Посвящать его в такие тонкости не стоит. Пусть думает, что ради него вы всю ночь не спали.



**Что нужно:**

50 г руколы  
50 г свежего шпината  
1 упаковка салата фриллис  
1 пучок петрушки  
1 пучок базилика  
1 веточка тархуна  
100 г сыра с голубой плесенью  
100 г мягкого козьего сыра  
750 мл овощного бульона  
200 мл сливок жирностью 20%  
соль, перец

**Время приготовления: 25 мин.**

**Порций: 4**

**Что делать:**

**1**

Всю зелень вымыть, обсушить и крупно нарезать. Бульон вскипятить, добавить зелень и варить 3 мин. Снять с огня, дать немного остыть.

**2**

Сыр с голубой плесенью раскрошить, добавить в суп, затем блендером измельчить все вместе в пюре. Еще раз довести до кипения, приправить солью и перцем.

**3**

Влить сливки, перемешать и сразу же снять с огня. Козий сыр нарезать кубиками. Суп разлить по тарелкам, посыпать кубиками сыра.

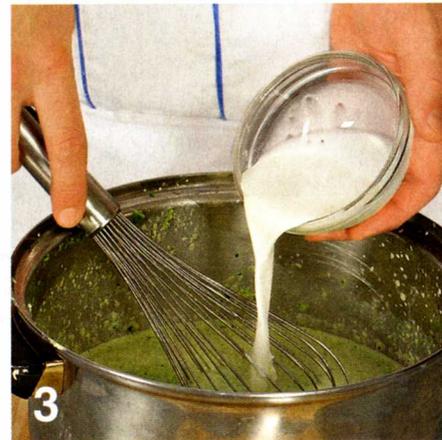
**Приготовить такой суп по силам даже старшекласнику, лишь бы в доме был блендер. Но какой это произведет эффект на вашу любимую! Ведь только феи, эльфы и прочие сказочные существа достойны таких легких, воздушных блюд.**



1



2



3



**СЪЕШЬТЕ  
ЭТО  
НЕМЕДЛЕННО!**

Соус – дело тонкое. Известные шеф-повара, ведущие программы «Съешьте немедленно» на канале СТС Константин Ивлев и Юрий Рожков уверены, что салат может быть полезным, изысканным и сытным одновременно. А тончайший ароматный соус добавит ему пикантности.

## Яйцо-пашот на салате из томатов

### Что нужно:

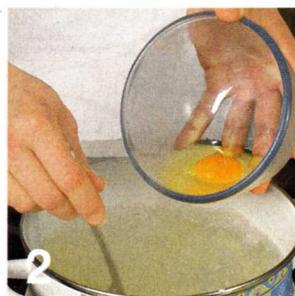
Яйцо – 1 шт.  
Уксус столовый – 1 ч. л.  
Бакинские томаты – 5 шт.  
Лук-порей – 40 г  
Оливковое масло – 40 г  
Семя кориандра – 1 г  
Кардамон – 3 шт.  
Соевый соус – 10 г  
Петрушка, кинза, укроп – 15 г  
Соль и перец по вкусу

### Что делать:

**1**  
Для соуса оливковое масло (30 г), кориандр, кардамон и соевый соус взбиваем при помощи насадки-венчика погружного блендера Multiquick 570 от Braun.

**2**  
В кипящую воду вливаем уксус и разбиваем яйцо. Варим в течение 3 мин., вынимаем и укладываем на бумажное полотенце, чтобы стекла вода.

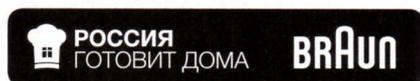
**3**  
Томаты и нарезанный лук-порей обжариваем на оливковом масле 3 мин. Выкладываем в тарелку, сверху – зелень, заправленную соусом. Яйцо-пашот шумовкой переложить на салат.



Погружной блендер **Braun Multiquick 570** поможет быстро взбить, смешать, нарезать ломтиками, нашинковать и даже замесить тесто. И никаких каплей – уникальная насадка предотвратит разбрызгивание! Гарантия надежности – немецкие стандарты качества Braun.



Акция «5 лет гарантии Braun» продлится с 15 января по 30 июня 2012 года, подробности на сайте [www.braun.ru](http://www.braun.ru)



Если кулинарные эксперименты – ваша страсть и вы готовы часами колдовать на кухне над новыми блюдами, открывая для себя оригинальные рецепты со всего мира, то вам стоит принять участие в конкурсе «Россия готовит дома» и продемонстрировать свой кулинарный талант всей стране! Выкладывайте фотографии и рецепты своих блюд в группе [vkontakte.ru/brauncooking](http://vkontakte.ru/brauncooking), где до середины июня будет продолжаться голосование за самого лучшего кулинара страны.



**Что нужно:**

- 1 форель весом примерно 600 г
- 2 полоски бекона
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 сладкий зеленый перец
- 1 сладкий красный перец
- растительное масло
- соль, перец



**Что делать:**

**1** Картофель, морковь и лук очистить. Картофель и морковь отварить в мундире до готовности, 25 мин. Дать остыть, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Лук очистить и измельчить. Перцы вымыть и нарезать небольшими квадратиками, удалив сердцевину. Каждую полоску бекона разрезать на 4 поперечные части.

**2** Форель очистить, выпотрошить и промыть. Сделать с каждой стороны по 4 диагональных надреза и вставить в них по кусочку бекона. Застелить противень листом

пергамента, положить по центру смесь подготовленных овощей, посолить, поперчить. Сверху поместить рыбу, смазать ее маслом и поставить в разогретую до 190 °С духовку на 15 мин.

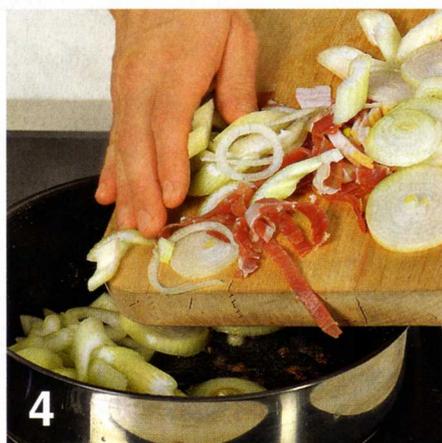
**3** Вынуть противень из духовки. Рыбу на пергаменте переложить на блюдо, надорвать лист посередине. Взявшись за края бумаги, потянуть их в стороны. Пергамент продолжит рваться, и вы его легко удалите из-под рыбы с овощами.

**Время приготовления: 50 мин.**

**Порций: 2**



# баранина в пиве с пряными сливами



## Что нужно:

850 г бескостной баранины  
1 л темного пива  
200 г чернослива без косточек  
100 мл портвейна  
100 г бекона  
2 луковицы  
2 черешка сельдерея  
2 зубчика чеснока  
2 лавровых листика  
1 веточка тимьяна  
25 г сливочного масла  
1 ст. л. муки  
1 ст. л. бальзамического уксуса  
2 ст. л. растительного масла  
соль, перец

**Время подготовки: 8 часов**

**Время приготовления: 2 часа 20 мин.**

**Порций: 6**

Это блюдо можно приготовить накануне, накрыть, дать остыть до комнатной температуры, затем поставить в холодильник. На следующий день разогреть на среднем огне или в духовке.

## Что делать:

**1** Чеснок очистить и измельчить. Лавровые листики поломать руками на небольшие кусочки. Баранину вымыть, нарезать кусками размером 4 см и положить в миску. Добавить пиво, чеснок, лавровые листики и тимьян. Перемешать, накрыть и оставить в холодильнике на ночь.  
**2** Чернослив залить смесью портвейна и бальзамического уксуса, оставить на ночь.  
**3** На следующий день бекон нарезать тонкими полосками. Лук очистить и нарезать полукольцами, сельдерей – небольшими кусочками. Вынуть мясо из маринада, аккуратно промокнуть бумажными салфетками. Маринад сохранить. Разогреть в сотейнике смесь сливочного и растительного

масла и обжарить мясо со всех сторон до коричневого цвета, по 4–5 мин. с каждой стороны. Переложить шумовкой на блюдо.

**4** Положить в этот же сотейник бекон, лук и сельдерей, готовить, время от времени помешивая, 6 мин. Всыпать муку, хорошо перемешать, чтобы не было комочков.

**5** Вернуть в сотейник мясо, влить маринад. Довести до кипения. Приправить солью и перцем. Готовить на небольшом огне под крышкой 1,5 ч.

**6** Положить к мясу чернослив вместе с настоем и готовить еще 30 мин.

Мы планировали это блюдо «для него», но, попробовав, решили, что ни одна женщина не откажется от такой вкуснятины. Баранина буквально таяла во рту. В общем, эту еду надо вместе готовить и вместе есть, запивая терпким красным вином. Кстати, общая работа на кухне очень укрепляет отношения. Мужчина постепенно привыкает быть рядом не только на дискотеке, но и в быту.





Спонсор  
рецепта

## профитроли с кремом из лосося

### Что нужно:

#### Для профитролей:

250 мл воды  
100 г сливочного масла «Экомилк» 82,5%  
щепотка соли  
щепотка сахара  
1 стакан муки (с горкой)  
6 желтков

#### Для крема:

400 г отварного филе лосося  
50 г сливочного масла «Экомилк» 82,5%  
50 мл сливок жирностью 35%  
1 пучок укропа  
соль  
0,5 лимона для украшения

Время приготовления: 40 мин.

14–15 штук

### Что делать:

1

В сотейнике смешать соль, сахар, воду. Добавить сливочное масло. Поставить на средний огонь и, постоянно помешивая деревянной лопаткой, довести до кипения.

2

Как только смесь закипит, всыпать просеянную муку. Размешивать, не снимая сотейник с огня, пока тесто не начнет легко отделяться от стенок посуды, примерно 2 мин. Переставить на стол.

3

Продолжая вымешивать тесто, добавить один желток. Как только желток разойдется по тесту, в течение 30 сек. вымешивать более интенсивно. Повторить то же с остальными желтками, добавляя их по одному.

4

Переложить тесто в кулинарный пакет и отсадить на противень, накрытый листом пергамент, кружки диаметром 2,5 см на расстоянии 4 см друг от друга. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 20 мин. Сделать в профитролях небольшие проколы, чтобы вышел горячий пар. Переложить на решетку и дать остыть. С остывших профитролей срезать верхушки.

5

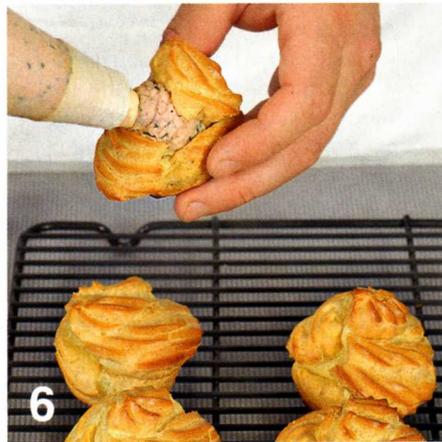
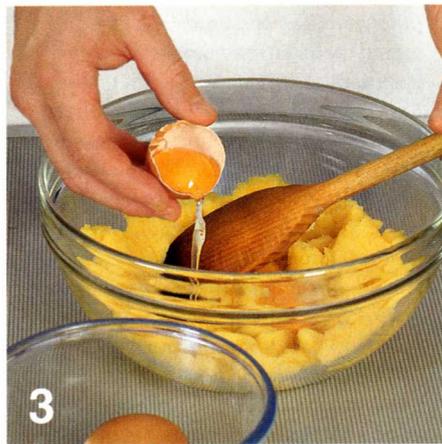
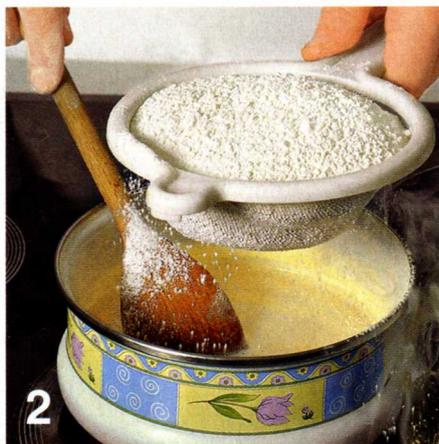
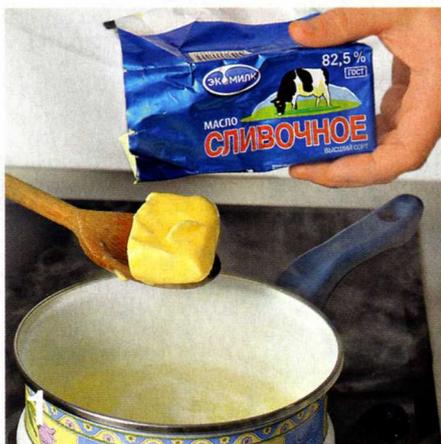
Взбить филе лосося со сливками и сливочным маслом в пюре, добавить измельченный укроп и соль.

6

Перемешать и разложить по профитролям. Неплотно накрыть срезанными верхушками и украсить тонкими кружками лимона.

### КСТАТИ

Для приготовления масла «Экомилк» берется только тщательно отобранное сырье, а сам процесс производства строго контролируется на всех этапах. Благодаря этому сливочное масло «Экомилк» такое вкусное и полезное!





После того как в одном из интервью Софи Лорен объяснила секрет своей вечной молодости тем, что она ежедневно съедает по ананасу, цены на этот фрукт взлетели в несколько раз. Жаль, что она не сказала, какое мнение на этот счет имеет ее стоматолог. А это важно, потому что наряду с несомненной пользой у ананаса есть и отрицательные стороны.

Действительно ли ананас помогает похудеть? Да, и прежде всего потому, что в его 100 г всего 48 килокалорий. К тому же в нем содержится расчудесный бромелайн – комплекс ферментов высокой активности, разрушающих белки и жиры. Кроме того, считается, что ананас понижает артериальное давление, очищает стенки сосудов, разжижает кровь и помогает бороться с простудой. Но не спешите делать его главным продуктом вашей жизни! Мы не зря вспомнили про стоматологов. Этот фрукт имеет такую высокую кислотность, что легко разрушает зубную эмаль и раздражает слизистую оболочку рта. Поэтому после того, как вы полакомились ананасом, следует тщательно прополоскать рот и почистить зубы. И, конечно, не стоит есть ананас тем, кто страдает повышенной кислотностью. А если вы внимательно перечитаете полезные свойства плода, то с легкостью догадаетесь, что он противопоказан людям с низким давлением и низкой вязкостью крови.

Покупая ананас, обратите внимание на его запах – он не должен быть очень сильным. Ярко выраженный аромат свидетельствует о начале брожения.



## утиные грудки по-индонезийски



### Что нужно:

2 утиных филе  
0,5 небольшого ананаса  
2 лавровых листика  
1 ч. л. горошин черного перца  
1 ч. л. семян кориандра  
1 ч. л. коричневого сахара  
2 ст. л. соевого соуса  
2 ст. л. рисового уксуса  
50 мл растительного масла  
0,5 стакана куриного бульона  
соль



### Что делать:

1

Утиные грудки вымыть, положить на разделочную доску кожей вверх. Острым ножом сделать на коже диагональные надрезы в виде сеточки. Поместить грудки в миску.

2

Горошины черного перца и кориандр растолочь в ступке, лавровые листики раскрошить. Смешать масло с уксусом, соевым соусом, сахаром, толчеными пряностями и лавровыми листиками. Влить получившуюся смесь в миску с уткой и хорошо перемешать. Оставить при комнатной температуре на 1 ч. Из ананаса аккуратно вынуть мякоть. Измельчить ее блендером в пюре, перелить в сотейник. Добавить куриный бульон, довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего и варить, пока объем соуса не уменьшится в 2 раза. Снять с огня, приправить солью по вкусу.

3

Вынуть грудки из маринада и, не обсушивая, положить на хорошо разогретую сковороду кожей вниз. Готовить на сильном огне 4–5 мин.

4

Слить из сковороды почти весь выпившийся жир. Перевернуть грудки на другую сторону, готовить еще 4 мин. Уменьшить огонь до небольшого, влить в сковороду ананасовый соус и готовить под крышкой 7 мин.

**Время подготовки: 1 час 10 мин.**

**Время приготовления: 35 мин.**

**Порций: 4**





**Что нужно:**

- 800 г говяжьей вырезки
- 4 тонких кружка ананаса
- 4 ст. л. очищенных кедровых орехов
- 0,25 стакана свежих хлебных крошек
- 2 ст. л. тертого пармезана
- 2 ст. л. сливок жирностью 35%
- 2 веточки мяты
- 2 веточки зеленого базилика
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, перец

**Время приготовления: 20 мин.**

**Порций: 4**

**Что делать:**

**1**

Мяту и базилик вымыть, обсушить, разобрать на листики. Стебли использовать для приготовления других блюд. Кедровые орешки измельчить вместе с листиками зелени в блендере. Переложить в миску, добавить хлебные крошки, пармезан и сливки. Тщательно перемешать.

**2**

Говядину вымыть, обсушить и разрезать на 4 куска. Накрывать каждый кусок пищевой пленкой и отбить в тонкий пласт.

**3**

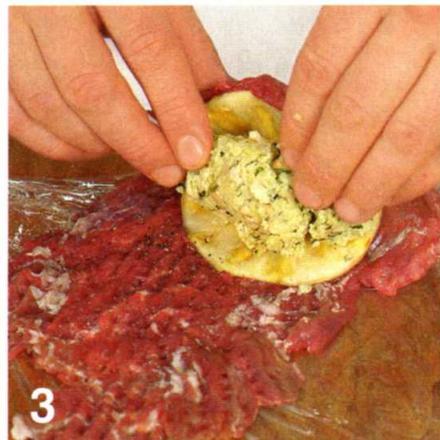
Положить на каждый кусок мяса по одному кружку ананаса, затем поровну распределить подготовленную начинку. Свернуть мясо рулетиками так, чтобы начинка не вываливалась. Закрепить края зубочистками. Посолить, поперчить. Разогреть оставшееся масло и обжарить в нем рулеты, по 3 мин. с каждой стороны. Накрывать крышкой, снять с огня и оставить на 5 мин.



1



2



3

# ИСКУССТВО ЖИТЬ СО ВКУСОМ

Согласитесь, овладеть этим искусством непросто. Приходя в магазин, мы сомневаемся всякий раз, насколько натуральный и полезный продукт попадает в нашу корзину. Мы традиционно много готовим дома. И стараемся делать это с максимальной пользой для здоровья наших близких. С появлением новинки от Tefal – йогуртницы MultiDelices 3-в-1 из серии «ВКУСНО & ПОЛЕЗНО» множество сомнений рассеется: полезные йогурты, настоящий качественный творог и великолепные десерты теперь можно готовить дома!



**ВКУСНО  
& ПОЛЕЗНО**

## Не может быть!

Производство кисломолочной продукции – процесс сложный. Необходимы качественное молоко, особый температурный режим, специальные добавки... Разве можно соблюсти все эти условия дома? Теперь да! С йогуртницей MultiDelices вы сможете приготовить 12 порций йогурта из 1 литра цельного молока и 1 стаканчика готового йогурта в качестве закваски. Добавки – на ваш выбор: это могут быть домашний джем или варенье, сухофрукты или шоколадная крошка – то, что вы больше всего любите. Если вечером вы включите режим «Йогурт», утром следующего дня полезный завтрак для семьи будет готов!



## Настоящий творог!

Чтобы приготовить дома качественный творог, в йогуртнице MultiDelices предусмотрены специальные вкладыши в стандартные стаканчики с отверстиями для сыворотки. 1,5 литра цельного молока, 100 граммов готового творога и 1 столовую ложку сока лимона – все что нужно для «домашнего производства» полезного и очень качественного творога.

## Шеф-кондитер – это я!

Трудно устоять перед аппетитным чизкейком или муссом в кафе-кондитерской. Но, если вы следите за калорийностью продуктов, в удовольствии себе часто придется отказывать... А теперь представьте, что великолепный десерт вы можете приготовить дома, заменив сахар полезным медом, а жирные сливки – молоком с низким процентом жирности. Десерты, которые готовятся с помощью MultiDelices, ничуть не уступают произведениям именитых кондитеров.



### Мнение диетолога

Марианна Трифонова:

«Молодые мамы особенно оценят MultiDelices, ведь благодаря этому прибору их дети смогут лакомиться кисломолочными продуктами без консервантов.

Ценность домашнего йогурта – в определенном наборе бифидо- и лактобактерий, не подвергавшихся термической обработке. Он улучшает процесс пищеварения, укрепляет иммунитет, восстанавливает полезную микрофлору кишечника. Готовя «живой» йогурт, вы можете контролировать жирность продукта, снизить содержание сахара на 40% по сравнению с йогуртом из магазина».



## Клубничный маскарпоне с йогуртом, приправленным базиликом

1 л цельного молока  
120 г обычного йогурта без добавок  
(1 стаканчик)  
250 г сыра маскарпоне  
300 г некрупной клубники  
1 стебелек свежего базилика  
5 ст. л. сахара

Время подготовки: 15 минут  
Время приготовления: 8 часов

- Помойте, очистите и разрежьте ягоды клубники на две половинки. Потушите их на медленном огне в кастрюле, куда также добавьте сахар и 1 ст. л. воды. Тушите клубнику до тех пор, пока она не станет нежной и не покроется сахаром. Дайте ягодам остыть, а затем поместите их на дно горшочков.
- Перемешивайте сыр маскарпоне с мелко нарезанными листочками базилика при помощи блендера до тех пор, пока у вас не получится пюре зеленого цвета. Добавьте к этой смеси молоко и йогурт и перемешивайте ее до получения однородной массы. Аккуратно разлейте полученную смесь в стаканчики поверх клубники.
- Включите йогуртницу в сеть, нажмите кнопку, чтобы выбрать режим приготовления йогурта. Настройте время приготовления при помощи кнопок. Подтвердите ваш выбор нажатием кнопки.
- Оставьте охлаждаться, а затем поместите стаканчики в холодильник. Перед подачей на стол украсьте йогурт оставшейся свежей клубникой.

Ананас

азбука вкуса



На правах рекламы. Товар сертифицирован.

Спонсор рецепта



## нежный ананасовый десерт



### Что нужно:

- 1 ананас
- 100 г сахара
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 1 пучок мяты
- 2 веточки зеленого базилика

### Для желе:

- 2 ст. л. желатина
- 3 ст. л. сметаны
- 3 ст. л. сливок жирностью 35%
- 1 ст. л. сахарной пудры
- веточки мяты для украшения

Время подготовки: 1 час 10 мин.

Время приготовления: 30 мин. + время для застывания

Порций: 8–10

### Что делать:

**1** У ананаса срезать верхушку и донышко. Поставить плод вертикально и хорошо наточенным ножом срезать кожуру. Мякоть нарезать кружками толщиной 1 см.

**2** Мяту и базилик вымыть и разобрать на листики. Большие листики нарезать, маленькие оставить как есть. Налить в кастрюлю 1 л воды, добавить сахар и ванильный сахар. Поставить на огонь и, постоянно размешивая, быстро довести до кипения. Сразу же снять с огня. Положить в горячий сироп листики мяты и базилика и кружки ананасов, накрыть и дать настояться в теплом месте 1 ч.

**3** Желатин замочить в небольшой кастрюльке в теплой воде на 25 мин. Когда он набухнет, поставить кастрюльку на не-

большой огонь и нагревать, постоянно помешивая и не доводя до кипения, пока желатин полностью не растворится.

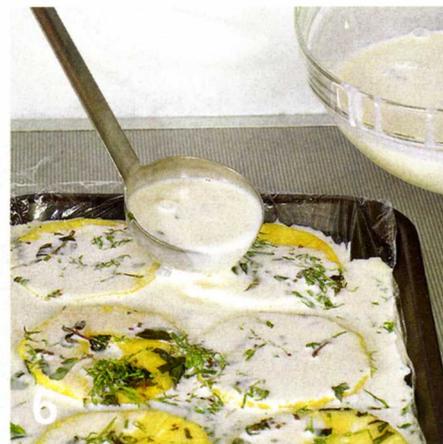
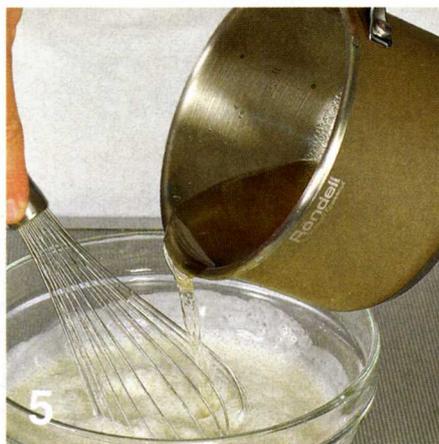
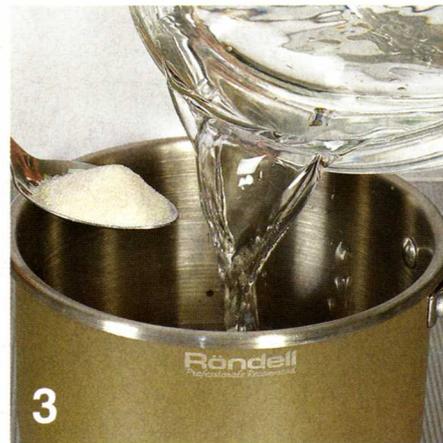
**4** Ананасы переложить из сиропа на решетку и дать обсохнуть.

**5** В миске смешать сметану, сливки, сахарную пудру и 2 стакана сиропа вместе с листиками. Добавить желатин, хорошо перемешать.

**6** Выложить ананасы на поднос, залить приготовленной смесью и поставить в холодильник до полного застывания. Перед подачей нарезать квадратами или кружками и разложить по тарелкам. Украсить свежими листиками мяты.

### КСТАТИ

Благодаря «тройному» штампованному дну и затем вплавленному алюминиевому диску посуда коллекции Шамрагне дольше сохраняет тепло, предотвращает пригорание пищи, а также обеспечивает более быстрое приготовление блюд. Посуда Шамрагне продолжает готовить даже после выключения плиты, сохраняя в блюде больше витаминов и микроэлементов.



*Ананас*

азбука вкуса



## сладкая пицца с ананасами



### Что нужно:

250 г муки  
200 мл молока  
3 ст. л. сахара  
2 ст. л. измельченного миндаля  
0,5 ст. л. тертой цедры лимона  
2 ст. л. оливкового масла

### Для начинки:

6 кружков ананаса  
200 г сливочного сыра  
100 г мелкого сахара  
0,5 стакана очищенных грецких орехов

**Время подготовки: 40 мин.**

**Время приготовления: 30 мин.**

**Порций: 6**

### Что делать:

**1**  
Муку просеять в миску, добавить сахар, измельченный миндаль и цедру. Перемешать. Влить молоко и масло. Вымешивать, пока тесто не станет гладким и эластичным. Скатать тесто в шар, завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник на 30 мин.

**2**

Разогреть духовку до 190 °С. Форму для пиццы смазать маслом. Тесто раскатать в круглую лепешку, выложить на форму, сильно растянув края, и быстро прижать их пальцами ко дну формы – тесто перестанет сжиматься. Поставить в духовку на 12 мин.

Вынуть лепешку из духовки и дать немного остыть. Духовку не выключать.

**3**

Сливочный сыр растереть с сахаром в однородную массу. Грецкие орехи обжарить на сухой раскаленной сковороде, постоянно помешивая, 5 мин., затем порубить ножом в крошку среднего размера. Добавить орехи в сырную массу, перемешать.

**4**

Смазать лепешку ровным слоем приготовленной массы. Сверху разложить кружки ананаса. Вернуть пиццу в духовку на 8 мин. Подавать к столу теплой. Каждый кружок ананаса можно разрезать на 4 части так, чтобы получились сектора, и выложить на лепешку по кругу. Пицца будет выглядеть менее эффектно, зато ее будет проще резать на порционные куски.



# Ярмарка



## ПРАЗДНИК ЕДЫ

## 20–22 АПРЕЛЯ

МОСКВА, «КРОКУС ЭКСПО»

### Ярмарка хороших продуктов и технологий

- Площадь – 2,5 футбольных поля
- Пожалуй, лучшие продукты со всего света
- Все по специальной цене прямо от поставщиков

### Грандиозная программа мероприятий о еде

- Сотни мастер-классов от известных поваров, кондитеров, диетологов, энологов и барменов
- Дегустации оригинальных блюд и редких продуктов

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

## гастрономъ

генеральный информационный партнер

хлеб-соль

информационный партнер

jamie

информационный партнер

Electrolux

партнер

форэма

партнер

LAVKALAVKA

партнер



### Что нужно:

150 мл ананасового сока  
3 апельсина  
100 мл минеральной воды без газа  
100 мл водки

**Время приготовления: 1 час 45 мин.**

**Порций: 2**

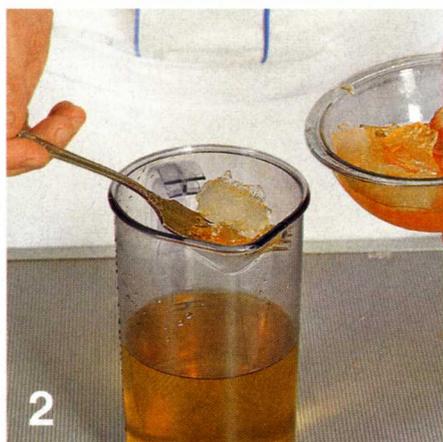
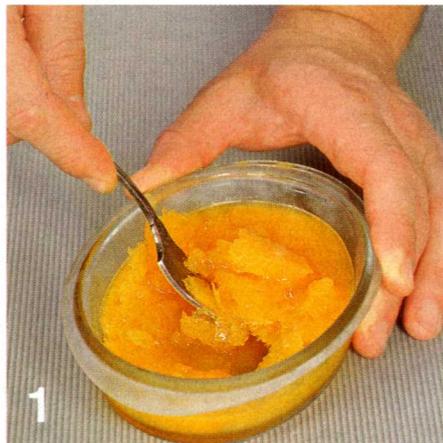
### Что делать:

**1**

Ананасовый сок и водку заранее охладить. Приготовить апельсиновый «снег». Из апельсинов выжать сок. Смешать его с минеральной водой, вылить в форму с невысокими бортиками, накрыть пищевой пленкой и поставить в морозильную камеру. Через 1 ч вынуть форму с замерзшим соком, хорошо взбить его вилкой и вернуть в морозилку еще на 30 мин. Еще раз взбить вилкой. «Снег» должен быть рыхлым.

**2**

Смешать охлажденный ананасовый сок с апельсиновым «снегом». В бокалы разлить водку, сверху налить подготовленную смесь.



# ЕСЛИ ИЗЖОГА ЗАСТАЛА, ПРИМИ ТАБЛЕТКУ ГАСТАЛА!



## Лимонный мусс

4 порции

### Что нужно:

- 4 лимона
- 250 г сахара
- 6 яичных желтков
- 100 сливочного масла
- 300 мл сливок жирностью 35%

### Что делать:

- Два лимона разрезать пополам, ложкой удалить мякоть. Половинки отложить в сторону. Из мякоти отжать сок. С оставшихся лимонов снять мелкой теркой цедру, мякоть измельчить, удалив косточки.
- Взбить до однородной массы лимонный сок, цедру, 150 г сахара и желтки. Готовить на водяной бане, постоянно размешивая, пока смесь не загустеет до состояния крема.
- Снять с огня, добавить нарезанное небольшими кусочками сливочное масло. Мешать, пока масло полностью не разойдется. Сливки взбить и добавить в крем. Аккуратно перемешать, дать остыть, затем переставить в холодильник.
- Смешать в сотейнике 250 мл воды, оставшийся сахар и измельченную мякоть лимонов. Готовить на среднем огне, пока сироп не загустеет. Дать остыть до комнатной температуры, затем поставить в холодильник.
- Разложить крем по половинкам лимонов, сверху полить лимонным сиропом. Можно посыпать измельченными орешками.

Мучительное ощущение жжения в глотке или за грудиной знакомо многим. Изжога – это самый настоящий пожар в пищеводе, и чреват он серьезными неприятностями.

**Гастал** мгновенно устраняет изжогу! Это эффективный и безопасный антацидный препарат комплексного действия. Таблетка сухого геля, растворяясь, бережно обволакивает слизистую оболочку желудка, быстро устраняет изжогу и дискомфорт в желудке, надолго защищая от изжоги и ее последствий.

В этом сезоне мы предлагаем новую удобную небольшую упаковку **Гастал** №12. Ее можно рекомендовать всем покупателям антацидов, но особенно тем, кто столкнулся с внезапной нерегулярной изжогой и не планировал покупку препарата для длительного лечения.

### За дополнительной информацией обращаться:

ООО «Тева» | 119049, Москва, ул. Шаболовка, д. 10, стр. 2 | бизнес-центр «Конкорд»  
Тел. +7 495 644-22-34 | факс + 7 495 644-22-35/36  
E-mail: info@teva.ru, Интернет: www.teva.ru

Рег. Удостоверение Гастал П №014448/01 от 12.05.2011

компактная упаковка  
**12**  
таблеток



TEVA

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Фотография взята с сайта <http://savern.livejournal.com>

Анна Павлова прославилась на весь мир русскую балетную школу и первой возвела балет в ранг высокого драматического искусства. После исполнения «Умиряющего лебедя» зрители несколько минут потрясенно молчали и лишь потом взрывались овациями.

Ее именем называли духи, конфеты, сорта роз и фасоны одежды. Все это со временем забылось, но вот торт, придуманный и названный в ее честь, с каждым годом становится только популярнее. Хелен Лич, профессор из Новой Зеландии, собрала целых 667 его рецептов. По ее же утверждению, именно в Новой Зеландии в 1929 году появился первый опубликованный рецепт. Однако народная молва приписывает авторство австралийскому кондитеру.

В 1929 году в Австралии с огромным успехом проходили гастроли Анны Павловой. Зрители ее боготворили – города, где она побывала, и гостиницы, где она жила, стали местами настоящего паломничества. В городе Перт балерина останавливалась в гостинице Esplanade, в которой спустя год начал работать поваром некто Герберт Сачс. Владелица гостиницы, заметив, что интерес к ее заведению уменьшается, попросила Сачса придумать блюдо в честь великой Анны. Так появился торт-безе, своей формой напоминающий балетную пачку. Между этим десертом и балериной есть еще одно сходство – потрясающая легкость, о которой современники Павловой слагали легенды.



## Торт «Павлова» с клубникой

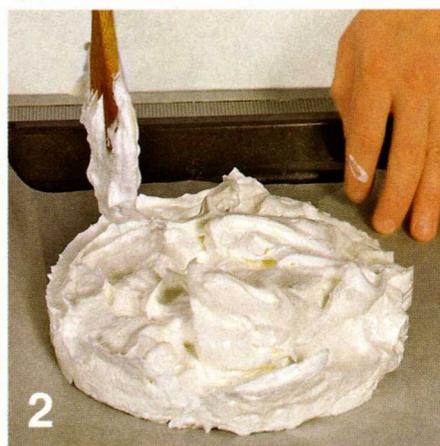


### Что нужно:

5 белков  
300 г сахара  
2 ст. л. кукурузного крахмала  
2 ст. л. белого винного уксуса  
50 г миндаля  
400 г клубники  
4 ст. л. сахарной пудры  
600 мл сливок жирностью 35%

Время приготовления: 1 час 40 мин.

Порций: 10



### Что делать:

1

Приготовить меренгу. Смешать кукурузный крахмал с уксусом. В отдельной миске взбить белки, постепенно добавляя сахар, в плотную пышную пену. Добавить смесь крахмала с уксусом и все тщательно перемешать.

2

Миндаль порубить в крошку. Противень накрыть листом пергамента. Выложить на него взбитые белки, сформовав круг диаметром 25 см. Нижней стороной ложки сделать на белках красивые волны. Присыпать половиной орехов и поставить в разогретую до 140 °С духовку на 1 ч. Выключить духовку, открыть дверцу и дать меренге полностью остыть.

3

Каждую ягоду клубники разрезать пополам. Одну треть ягод измельчить в блендере в пюре, затем протереть через сито. Добавить в клубничное пюре сахарную пудру, перемешать. Сливки слегка взбить и смешать с пюре.

4

Остывшую меренгу переложить на блюдо. Сверху выложить взбитые сливки и украсить клубникой. Присыпать оставшимся миндалем.

### Наши советы

- Вместо цельного миндаля можно использовать миндальные хлопья.
- Чтобы меренга получилась более аккуратной, заранее нарисуйте на пергаменте круг нужного вам диаметра.
- Взбитые сливки и ягоды добавляйте перед самой подачей, чтобы они не промочили хрустящую поверхность торта.





### Что нужно:

1 кг куриных крылышек  
5 кусков черствого белого хлеба  
0,5 стакана соевого соуса  
2 помидора  
2 зубчика чеснока  
2 веточки тимьяна  
растительное масло для обжаривания

**Время приготовления:** 30 мин.

**Порций:** 4

### Что делать:

**1**

Приготовить соус. Помидоры вымыть, разрезать на 4 части. Тимьян вымыть и обсушить. Чеснок очистить. Измельчить в блендере помидоры, тимьян и чеснок в однородную массу.

**2**

Крылышки вымыть, обсушить. У каждого крыла удалить крайнюю фалангу. Выложить крылья в миску, влить соевый соус, перемешать и дать настояться, 5 мин. С хлеба срезать корку. Мякоть натереть на терке. Крылышки обвалить в хлебных крошках.

**3**

Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить крылышки, по 3–4 мин. с каждой стороны. Влить соус и прогреть, еще 5 мин.

### Наш совет

Не выбрасывайте срезанные с крылышек крайние фаланги, заморозьте их до поры до времени. Они вам очень пригодятся при приготовлении холодцов, заливных или просто наваристых бульонов.



В предыдущем номере мы начали разговор о том, как бороться с целлюлитом – противной напастью, портящей не только внешний вид, но и настроение тысячам женщин. Мы очень надеемся, что за прошедшие две недели вы нашли в себе силы отказаться от многих вредных продуктов: копченостей, консервов, разных бургеров и покупных прохладительных напитков. Однако этого недостаточно. Чтобы вывести из организма уже накопившуюся там гадость, нужно предпринять чуть больше усилий.

**Прежде всего мы хотим подчеркнуть, что очистка организма от шлаков с помощью специальных процедур – дело сложное и даже опасное. Заниматься этим можно только под наблюдением врачей.**

Но есть абсолютно безопасные вещи, которые принесут только пользу. Одна из них – талая вода, регулярное употребление которой не только очищает организм от шлаков, но и активизирует обменные процессы. В современном мире роскошь использовать для питья воду от растаявшего снега или льда могут позволить себе только жители Анд или Гималаев. Остальным придется на помощь морозильная камера. Наполните большую кружку водопроводной водой и дайте отстояться 2–3 часа. Поставьте в морозильную камеру до появления первого верхнего слоя льда, снимите его и выбросьте. Верните емкость с водой в морозилку и заморозьте до половины объема (через какое-то время вы опытным путем выясните, сколько для этого нужно времени). Незамерзшую воду нужно слить, а замерзшую оттаять и использовать для питья или приготовления еды.

Хорошо очищает от шлаков и предварительно замоченный на несколько часов, а потом отваренный без соли рис. И последнее весьма важное замечание. Питание при любых формах очищения должно быть полноценным, не ослабляющим организм!



# отварная говядина с рисовым гарниром



## Что нужно:

800 г бескостной говядины  
2 веточки укропа  
2 веточки петрушки  
1 веточка тимьяна  
1 лавровый лист  
5 горошин черного перца

Время подготовки: 8 часов

Время приготовления: 1 час 15 мин.

Порций: 4

## Для гарнира:

2 стакана круглозерного риса  
2 небольших свежих огурчика  
0,5 стебля лука-порея  
светлый соевый соус

## Что делать:

1

Рис тщательно промыть, залить большим количеством холодной воды, закрыть и поставить на ночь в холодильник. Говядину вымыть, положить в кастрюлю с большим количеством холодной воды и довести до кипения. Прокипятить на сильном огне, 2 мин., затем бульон вместе с пеной слить. Мясо промыть, разрезать на 4 куска, поместить в чистую кастрюлю, залить свежей водой и довести до кипения. Снять пену.

2

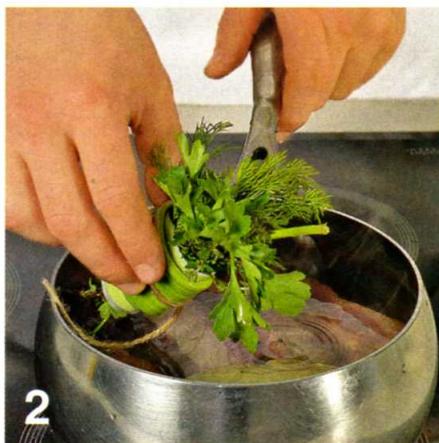
Зелень вымыть. Завернуть укроп, петрушку и тимьян в зеленый лист лука-порея, перевязать и добавить в бульон. Варить 1 ч. За 10 мин. до окончания варки добавить лавровый лист и горошины перца. Можно немного подсолить.

3

Пока варится говядина, приготовить гарнир. Слить из риса воду, крупу еще раз промыть. Поместить в кастрюлю с 4 стаканами холодной воды и на сильном огне довести до кипения. Варить 7–8 мин., затем уменьшить огонь и варить, пока рис не впитает всю воду, примерно 15 мин.

4

Огурец и белую часть порея вымыть и очень мелко нарезать. Перемешать с готовым рисом. Заправить соевым соусом или соком лимона.



# Хозяйке на заметку

В следующих выпусках:

## ШКОЛА ГАСТРОНОМА



Тема номера

*Постные блюда  
и блюда из гречки*

Новый номер  
выйдет 20 февраля

## «КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»



*Еврейская кухня*

Новый номер  
выйдет 13 февраля

продукт	стакан тонкий 250 мл	стакан граненый 200 мл	столовая ложка	чайная ложка
мука пшеничная	160	130	30	10
крахмал	180	150	34	12
крупа гречневая	210	165	25	—
крупа манная	200	190	25	—
рис	240	180	30	—
овсяные хлопья	90	80	12	—
сахарный песок	230	180	25	10
сахарная пудра	180	140	20	7
соль	—	—	30	10
желатин в порошке	—	—	15	5
какао-порошок	—	—	25	9
кофе молотый	—	—	20	7
мак	150	135	18	5
молотые сухари	125	100	15	5
горох	20	200	—	—
фасоль средняя	220	190	—	—
чечевица средняя	210	180	—	—
миндаль	160	130	25	—
фундук	170	135	30	—
арахис	175	140	35	—
гречкие орехи	140	120	15	—
кедровые орехи	180	160	18	3
вишня	190	150	30	—
клубника	150	120	25	—
малина	140	110	20	—
черная смородина	180	130	30	—

продукт	маленький	средний	большой
луковица	50–90	100–150	160–200
морковка	50–70	80–150	160–250
свекла	100–150	160–240	250–350
помидор	70–90	100–150	160–300
пучок петрушки/кинзы/укропа	12–20	25–30	80–100
пучок шпината	100	200	400
пучок базилика	15–20	35–50	70–100
пучок руколы	30–40	70–90	150–200
пучок тархуна	15–20	25–30	70–90

горсть ≈ 1/2 граненого стакана

щепотка ≈ 1/4–1/3 чайной ложки

1 столовая ложка = 3 чайные ложки

8 столовых ложек = 1 граненый стакан