

# ШКОЛА КУЛИНАРА

Только лучшие рецепты!

№24 декабрь 2012

50 ВКУСНЫХ  
БЛЮД

16+



калорийность  
средняяколичество порций  
4время приготовления  
30 мин.

## Салат из печени трески

### ЧТО НУЖНО:

1 банка рыбных консервов (185 г), 180 г риса, 3 помидора, 2 головки репчатого лука, 3 вареных яиц, 100 г зеленого горошка, 3 соленных огурца, зелень петрушки, листья салата для украшения, черный молотый перец, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Рис перебрать, промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду (воды должно быть в 6 раз больше, чем крупы) и варить до готовности, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Охладить.
- Лук и помидоры нарезать тонкими колечками, листья салата – соломкой, огурцы – ломтиками.
- Яйца и печень трески мелко нарубить, добавить зеленый горошек, рис и нарезанные овощи. Салат заправить солью, молотым перцем, рубленой зеленью, заливкой от консервов, осторожно перемешать.
- Салат уложить горкой в салатник. Украсить дольками помидоров и яиц, листьями салата.



# Рулетики из хамона с арахисом



калорийность  
высокая

5



количество порций  
5



время приготовления  
25 мин.

## ЧТО НУЖНО:

Хамон (сыровяленый окорок) – 500 г, арахис – 500 г, перец чили – 10 шт., чеснок – 2 зубчика, оливковое масло – 1 ст. л., соль – 1/2 ч. л.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Для приготовления начинки измельчите перец чили, мелко нарубите чеснок, обжарьте все в сковороде на оливковом масле.

**2.** Добавьте к перцу и чесноку крупно рубленный арахис и жарьте все на слабом огне до золотистого цвета.

**3.** Хамон нарежьте тонкими ломтиками, столовой ложкой смажьте каждый ломтик приготовленной ореховой смесью и сверните рулетиками.

Чтобы рулетики не развернулись, скрепите их шпажками. При подаче оформите закуску зеленью.

По желанию в начинку можете добавить жареные лук с морковью либо пассерованные мелко нарезанные помидоры, а арахис заменить молотыми греческими орехами.



## КСТАТИ:

### Ветчинные рулетики

Ветчина (карбонад) – 400 г, сыр – 200 г, чеснок – 3-4 зубчика, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец по вкусу, майонез.

Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на средней терке. Чеснок пропустить через пресс. Зелень промыть, обсушить и нарубить. Соединить сыр, чеснок и зелень, поперчить. Заправить майонезом.

Выложить начинку на ломтик ветчины и свернуть его рулетиком.

### Рулетики «Смак»

Бекон – 100 г, куриное филе – 150 г, горчица – 1 ч. л., мед – 2 ч. л., соевый соус – 1 ст. л., черный молотый перец, расительное масло.

Куриное филе засыпать в смеси горчицы, меда, соевого соуса и перца на 20 мин., после чего нарезать кусочками.

Каждый кусочек завернуть в ломтик бекона и выложить на смазанный маслом противень. Убрать в разогретую до 180° духовку на 30-35 мин.



калорийность  
низкая  
количество порций  
6  
время приготовления  
30 мин.

## Фруктовый салат с утиным мясом

### ЧТО НУЖНО:

Апельсин – 2 шт., зеленый виноград (без косточек) – 400 г, киви – 3 шт., мякоть вареной утки – 400 г, лимонный соус – 1 ст. л., майонез, сахар – 1 ст. л., белый молотый перец по вкусу, зелень петрушки.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Ягоды винограда вымойте, разрежьте пополам. Киви вымойте,

нарежьте ломтиками. Мякоть утки нарежьте небольшими кубиками.

2. Для приготовления соуса майонез взбейте с сахаром, лимонным соусом и перцем.

3. Перед подачей подготовленные ягоды и фрукты перемешайте с мякотью утки, выложите в салатник и полейте приготовленным соусом.

4. Оформите салат дольками апельсина, лом-

тиками киви, ягодами винограда и листиками петрушки.

### НАШ СОВЕТ:

*Попробуйте использовать для этого салата пикантную сливочную заправку. Смешайте по 1 ст. л. нежирной сметаны, ряженки и легкого майонеза. Добавьте свежую рубленую зелень и черный молотый перец по вкусу.*



калорийность  
низкая  
количество порций  
2  
время приготовления  
40 мин.

## Теплый салат с говядиной гриль

### ЧТО НУЖНО:

Мякоть говядины – 200 г, репчатый лук – 1/2 головки, помидор – 2 шт., паприка – 1 ч. л., оливковое масло – 4 ст. л., рубленая зелень петрушки – 2 ст. л., рубленая кинза – 2 ст. л., листья зеленого салата – 4 шт., винный уксус – 1/2 ст. л., соль.

В чашке смешайте 2 ст. л. оливкового масла с паприкой (1/2 ч.л.), смажьте куски мяса полученной смесью. Обжаривайте говядину на электротриоде сначала при сильном нагреве 2-3 мин. с каждой стороны, затем нагрев уменьшите и доведите куски мяса до готовности, перевернув их несколько раз.

2. Мясо снимите с гриля, посолите, выдержите 5 мин., затем нарежьте по-

перек волокн брусками. Сохраняйте мясо горячим.

3. Для соуса оставшееся масло взбейте с паприкой, уксусом и солью. Лук нарежьте полукольцами, помидоры – дольками, листья салата нарвите. Овощи уложите в большую чашку, добавьте зелень, аккуратно перемешайте. Выложите салат в салатник, заправьте соусом. Сверху уложите горячую говядину и сразу подавайте.

калорийность  
низкаяколичество порций  
6время приготовления  
30 мин.

## Салат из кольраби с ананасом

### ЧТО НУЖНО:

Кольраби – 450 г, ананас – 300 г, куриное вареное филе – 250 г, легкий майонез – 7 ст. л., жгучий красный перец – по вкусу, ягоды брусники – 2 ст. л., зелень петрушки и укропа.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Кольраби нарежьте соломкой или натрите на средней терке.

**2.** Ананас нарежьте маленькими кусочками.

**3.** Филе курицы промойте и нарежьте ломтиками.

**4.** Майонез перемешайте с красным перцем.

**5.** При подаче подготовленные кольраби, ананас и филе курицы выложите в салатник, заправьте майонезом. Оформите салат брусками, зеленью петрушки и укропа.

### ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Ингредиенты этого салата вы можете использовать в качестве начинки для пиццы. Раскатайте бездрожжевое слоеное тесто, смажьте его тонким слоем майонеза и посыпьте жгучим перцем. Выложите ингредиенты и уберите пиццу в разогревнутую духовку на 20–25 мин. По желанию посыпьте начинку тертым сыром.



# Салат из квашеной капусты

калорийность  
низкаяколичество порций  
6время приготовления  
30 мин.

## ЧТО НУЖНО:

Квашеная капуста – 700 г, моченая брусника – 60 г, сахар – 60 г, консервированные яблоки – 100 г, фруктовый маринад – 120 мл, гвоздика – 6 шт., корица, зелень по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Капусту, квашенную целыми кочанами, нарежьте квадратиками, предварительно удалив кочережки.



**2.** Бруснику и яблоки отделите от заливки. Яблоки (с удаленной сердцевиной) нарежьте дольками на 4-8 частей.



**3.** В заливку от маринованных фруктов положите корицу, гвоздику, доведите смесь на среднем огне до кипения и отставьте в сторону для охлаждения.



Капусту, ягоды, яблоки уложите слоями в посуду, пересыпая каждый слой сахаром, залейте все процеженной заливкой, добавьте растительное масло и поставьте салат на 2-3 ч. в холодное место (8°).

Перед подачей салат перемешайте и посыпьте зеленью.

## КСТАТИ:

### Салат «Император»

**Квашеная капуста**

– 250 г, луковица – 1 шт., морковь – 1 шт., очищенные грецкие орехи – 100 г, тмин – щепотка, черный молотый перец по вкусу, растительное масло.

Капусту мелко нарежьте. Морковь и луковицу очистите. Морковь натрите на средней терке, лук нашинкуйте.

Орехи измельчите в блендере (или нарубите ножом). Соедините все ингредиенты. Добавьте тмин, перец и заправьте салат маслом.

### Салат «Гурман»

**Квашеная капуста**

– 200 г, яйцо – 2 шт., твердый сыр – 100 г, луковица – 1/2 шт., зелень петрушки, черный молотый перец, растительное масло.

Яйца отварите вкрутую, очистите и мелко нарежьте. Сыр натрите на крупной терке. Лук измельчите. Капусту немного отожмите и нашинкуйте.

Все смешайте в салатнике, добавьте рубленую зелень и молотый перец. Полейте маслом.



калорийность низкая  
количество порций 4  
время приготовления 25 мин.

## Салат с семгой

### ЧТО НУЖНО:

Сладкий перец (красный и желтый) – 2 шт., филе семги – 500 г, репчатый лук – 2 небольшие головки, помидор (средний) – 4 шт., киви – 4 шт., пучок зеленого лука, апельсиновый сок – 4 ст. л., лимонный сок – 4 ст. л., растительное масло – 2 ст. л., сахар – 1/2 ч. л., черный молотый перец, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Лук нарежьте кольцами, перец – соломкой. Помидоры разрежьте на четыре части. Зеленый лук нарежьте колечками, киви – ломтиками.
- Для заправки соедините апельсиновый и лимонный сок, растительное масло, поперчите, посолите.
- Рыбное филе сбрзните лимонным соком, посолите и обжарьте на масле.

### НАШ СОВЕТ:

*По желанию в салат также можно добавить нарезанный небольшими кубиками 1 свежий огурец и маслины. А для заправки вместо растительного масла использовать оливковое.*

- Выложите на блюдо нарезанные овощи, сверху жареную рыбу и полейте заправкой.



калорийность средняя  
количество порций 4  
время приготовления 1 ч. + охлаждение

## Заливное с креветками

### ЧТО НУЖНО:

Вареные очищенные креветки – 1 кг, херес – 1 стакан, рубленая зелень укропа – 100 г, желатин – 1 ст. л., черный молотый перец, соль по вкусу, каперсы, маслины для украшения.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Креветок посолите, поперчите и перемешайте с зеленью укропа. На-

кройте посуду фольгой и поставьте креветок охлаждаться на 10 ч. в холодильник.

- Замочите желатин в холодной кипяченой воде на 40 мин. После лишнюю воду слейте. Херес подогрейте на среднем огне (не кипятите). Растворите желатин в подогретом хересе. Смесь процедите и охладите.

- Залейте креветок с укропом приготовлен-

ным желе и налейте креветочную смесь в кольцевую форму, смоченную холодной водой. Накройте ее фольгой и охладите желе в течение 4 ч.

- Перед подачей быстро погрузите форму в горячую воду и аккуратно выложите содержимое на блюдо.

Украсьте заливное каперсами, маслинами и зеленью.

# Николай БАСКОВ: «Я гурман!»

Известный эстрадный и оперный певец, телеведущий, народный артист Украины, России и Молдовы Николай Басков никогда не скрывал своей любви к еде. По его словам, вкусная пища приносит удовольствие, в котором сложно себе отказать. А кроме того, калорийная еда – это источник энергии, необходимой при высоких нагрузках во время выступлений. Но, восполняя энергетические затраты после концерта, очень легко увлечься и перейти ту грань, отделяющую необходимое от излишнего. Поэтому Николай строго следит за своим питанием, но остается гурманом.

## От картошки до гусениц

Как утверждает певец, он всеяден, и особых пристрастий в еде у него нет – сегодня может съесть итальянскую пасту, на следующий день что-то из японской кухни, а потом обычную жареную картошку или даже белых гусениц. Ему нравится открывать для себя новые блюда, поэтому, приезжая в ту или иную страну, он всегда старается попробовать местную кухню.



## Домашняя кухня – редкость

Совмешая концерты, репетиции, постоянные телевизионные съемки, Николай Басков завтракает, обедает и ужинает в основном в ресторанах. Домашняя кухня, по признанию певца, для него редкость. Хотя он обожает то, что готовит его мама, особенно ее коронное блюдо – кролика, тушенного в сметане.

Многое певец может приготовить и сам. Как сын военного, Николай с детства был приучен к самостоятельности, и

уже к восьми годам освоил азы сервировки стола и мог сделать какое-то несложное блюдо. Сейчас он с удовольствием готовит, если появляется время, украинский борщ и тушеную курицу. Николай Басков даже участвовал в одном из телешоу, где продемонстрировал виртуозное владение кухонной утварью и потрясающее кулинарное мастерство.

По словам артиста, ему предлагали стать ведущим кулинарной программы на известном телевизионном канале. Однако Николай отказался, аргументировав это тем, что пока его больше интересуют проекты, связанные с вокалом. Известно также, что в прошлом году в Москве появился клуб-ресторан «Самый русский Baskov club», где можно было не только отдохнуть, по-

сетить караоке-зал, но и вкусно поесть. Правда, уже весной нынешнего года клуб был закрыт, и, как утверждает теперь певец, это не было его владением, он лишь дал ресторану свое имя.

## Диета от Баскова

Как всякий любитель вкусно поесть, Николай Басков привык, что его вес «гуляет». Он уверен, что прежде всего поклонники любят его за творчество, но признает, что внешность для публичного человека имеет большое значение. Поэтому Николай следит за рационом вместе со своим диетологом. Известно несколько вариантов диеты от Баскова, но наибольшую популярность получила довольно жесткая, так называемая 9-дневная диета, с помощью которой можно сбросить до 9 кг.

## Тушеная курица

Тушка курицы – 1 шт., луковица – 6 шт., приправы, соль по вкусу, сливочное масло – 0,5 кг.

Курицу разделить на 12 частей. Выложить кусочки в кастрюлю с толстым дном, залить водой. Довести до кипения, постоянно снимая пену. Первый бульон слить. Переложить птицу кусочками масла и долить немного воды. Лук очистить и нарезать на крупной терке или мелко нарезать. Опустить в кастрюлю с курицей после ее повторного закипания. Когда почти вся жидкость выпарится, добавить соль и специи для плова. Потушить еще минут 5-7 и снять с огня. Потомить под крышкой.

Согласно ей, первые три дня нужно употреблять вареный рис без соли и масла (сначала его нужно замочить на 12 ч., а потом отварить в 3 приема по 5 мин., промыть) и пить много воды.

Следующие три дня можно есть только вареный или печенный картофель. Пить по-прежнему нужно много – кроме воды допускается кефир с низкой жирностью и травяные чаи. Последние три дня – печенные овощи и яблоки плюс мочегонные чаи и чистая вода.

Используя эту и несколько других диет, а также физические упражнения, Николай всегда отлично выглядит и по-прежнему остается одним из самых привлекательных и завидных женихов российской эстрады.





# Борщ с грибами



калорийность  
средняя



количество порций  
8



время приготовления  
50 мин.

## ЧТО НУЖНО:

Белокочанная капуста – 400 г, картофель – 400 г, сушеные грибы – 20 г, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., корень пастернака – 1 шт., репчатый лук – 1 головка, свекла – 1 шт., фасоль – 1/2 стакана, вода – 2 л, квас – 1 стакан, растительное масло, томатное пюре – 1/2 стакана, мука – 1 т. л., лавровый лист – 2 шт., перец душистый – 3 горошины, соль по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Морковь, лук и коренья нарежьте соломкой и слегка обжарьте на масле.

**2.** Свеклу нацинкуйте соломкой, тушите вместе с томатом и квасом до полуготовности.

**3.** Грибы сварите в 2 л воды, откиньте на сито, нацинкуйте соломкой. Грибной отвар процедите. Грибы нарежьте.

**4.** Фасоль выдержите в холодной воде 12 ч., затем воду слейте. Фасоль залейте свежей водой и варите до полуготовности.

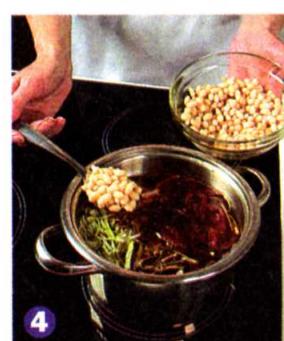
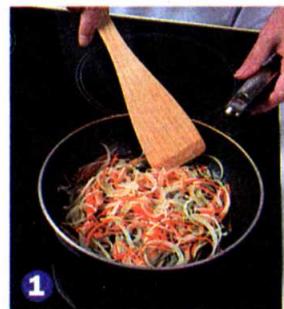
В кипящий грибной отвар положите нацинкованную капусту, нарезанный кубиками картофель, грибы, тушеную свеклу, пассерованные овощи, фасоль вместе с отваром, подсущенную на сухой сковороде муку, лавровый лист,

перец. Посолите и варите борщ до готовности овощей.

При подаче борщ разлейте по тарелкам и посыпьте рубленой зеленью петрушки.

## КСТАТИ:

*С приготовлением свеклы для борща можно экспериментировать. Отварите ее отдельно в кожуре (так сохранится больше полезных веществ), после чего очистите, измельчите и опустите в суп в любой момент варки. По желанию отварную свеклу вы можете натереть на крупной терке и спассеровать вместе с луком и морковью. Чтобы борщ сохранил насыщенный цвет, используйте маринованную свеклу или добавьте в суп несколько капель уксуса.*





калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
40 мин.

## Тыквенный суп-пюре с беконом

### ЧТО НУЖНО:

Соленый бекон – 250 г, репчатый лук – 1 головка, мякоть тыквы – 500 г, морковь – 2 шт., копченый бекон – 120 г, овощной бульон – 750 мл, сметана – 3 ст. л., оливковое масло – 1 ст. л., черный молотый перец, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** В кастрюле с толстым дном нагрейте масло, об-

жаривайте на слабом огне мелко нарезанные лук и соленый бекон до золотистого цвета 6-8 мин.

**2.** Добавьте нарезанные кубиками тыкву и морковь. Влейте бульон, доведите его до кипения. Варите суп 20 мин.

**3.** Копченый бекон нарежьте тонкими ломтиками. Обжаривайте его 5-6 мин. до образования хрустящей корочки, снимите с огня.

**4.** Суп порциями перелейте в чашу блендера, каждый раз заполняя ее не более, чем на 1/3. Измельчите овощи вместе с бульоном до консистенции пюре. Суп посолите и поперчите по вкусу, прогрейте. При подаче разлейте суп по тарелкам, в каждую положите немногого сметаны или йогурта, ломтики обжаренного бекона, посыпьте рубленой зеленью петрушки.



калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
50 мин.

## Солянка с креветками

### ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы – 350 г, креветки вареные очищенные – 150 г, репчатый лук – 1 головка, корень петрушки – 1 шт., соленые огурцы – 2 шт., томатная паста – 2 ст. л., сливочное масло – 2 ст. л., оливки и маслины – по 1 ст. л., рыбный бульон – 4 стакана, лимон – 1/4 шт., сметана – 4 ст. л., черный молотый перец, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Рыбное филе нарежьте ломтиками и припустите до готовности.

**2.** Лук и корень петрушки нарежьте соломкой и обжарьте на масле с томатной пастой. Огурцы нарежьте соломкой и припустите.

**3.** В кипящий бульон положите подготовленные овощи, оливки без косточек и проварите до готовности. Посолите, поперчите.

**4.** Перед подачей в каждую тарелку положите рыбу, креветки, маслины, налейте солянку, добавьте сметану, сверху – ломтик лимона, посыпьте рубленой зеленью.

### НАШ СОВЕТ:

Для солянки лучше брать рыбу красных сортов (горбушу, семгу). Подавать блюдо вкусно с чесночными булочками.



**Роберт ВИНОКУРОВ,**  
ведущий рубрики

### Готовим камбалу

Очень хочу попробовать приготовить такую необычную рыбку, как камбала. Давно посматриваю на нее в магазине, но боюсь подступиться. Как посоветуете приготовить камбалу?

**Т.О. РОГОВА, г. Вологда**

Камбала – довольно вкусная рыба и вместе с тем – диетический продукт. Не бойтесь браться за ее приготовление: сделать это не сложнее, чем приготовить любую другую морскую рыбку.

Чаще всего камбала продаётся уже очищенной, но если вам по-



палась рыба с чешуей, удалите ее как обычно. Затем, подцепив ножом, снимите кожу – как правило, она отходит довольно легко.

Голова камбалы имеет ярко выраженный контур в виде треугольника – по нему и отрежьте.

Удалите ножницами плавники и хвост. Это тоже нетрудно, так как они представляют собой сплошную линию.

А вот с костями придется повозиться. Удалив скелет, выньте оставшиеся мелкие косточки пинцетом. Затем разрежьте рыбку на порционные куски, посолите, посыпьте специями по вкусу.

С приготовлением лучше не мудрить – камбала сама по себе имеет выраженный вкус морской рыбы, не стоит забывать его более сильными вкусовыми нотами. Оптимально – слегка обвалять кусочки камбалы в муке и обжарить на растительном масле. Или вовсе без масла на сковороде с антипригарным покрытием – так вы получите абсолютно нежирное диетическое блюдо.

Посыпьте готовую камбалу мелко нарезанной зеленью и подайте с миксом салатных листьев и свежими овощами. Также камбала отлично сочетается с кислыми продуктами, например, лимонным соусом или бальзамическим кремом.



### Чем заменить желатин?

Я недавно стала вегетарианкой и пока не знаю всех тонкостей такого питания. Чем, например, в вегетарианском блюде можно заменить желатин?

**Ольга СОМОВА,**  
г. Тамбов

В вегетарианских блюдах желатин заменяют, как правило, агар-агаром или пектином.

Вещество агар-агар получают из бурых водорослей, которые сами по себе имеют студенистую консистенцию. Агар-агар – находка не только для вегетарианцев, но и для людей, следящих за своим весом. Это вещество не усваивается организмом и, соответственно, не имеет калорийности. Однако имейте в виду, что большое количество агар-агара придаст блюду своеобразный «аптечный» привкус и аромат.

Желеобразующее вещество пектин добывают из овощей или фруктов (чаще всего из яблок и сахарной свеклы). Тем, у кого гастрит или язва, нужно быть осторожными в его употреблении – возможны вздутия, колики.

Добавлю, что агар-агар и желатин взаимо-

заменяются в кулинарии в пропорции 1:4, пектин и желатин – 2:1.

### Дерево или пластик?

Всю жизнь пользуюсь деревянными разделочными досками, а моя подруга отдает предпочтение пластиковым, говорит – гигиеничнее. А мне кажется, что натуральные материалы безопаснее. Рассудите нас.

**Л.А. ОРЕХОВА,**  
г. Ростов-на-Дону

Самое важное даже не материал, из которого изготовлены разделочные доски, а назначение – как они используются. Отдельные доски должны быть для разделки рыбы, мяса и птицы, нарезки хлеба. Можно держать дома 2-3 доски, и каждую сторону доски использовать только для одного вида сырья. А материал определяется вашими предпочтениями.

Пластиковые доски действительно гигиеничнее, если говорить о разделке сырых продуктов. Дерево – слишком благоприятная среда для развития бактерий, со временем от деревянной доски начнет исходить неприятный запах. К тому же дерево боится влаги и высоких температур. Однако древесина более терпима к ножам – о пластиковые доски они тупятся куда быстрее.

Пластик – находка для практических хозяек. Его

легко мыть, в том числе в посудомоечной машине. Пластиковые доски удобно брать с собой на пикник. Но они довольно быстро изнашиваются (при активном применении – в среднем за полгода), и частицы пластика могут попадать в пищу. Поэтому не столь важно, из какого материала изготовлена доска. Важно, чтобы она использовалась по назначению и заменялась новой по мере износа.

### «Развиваем» клейковину

В одном рецепте теста для булочек прочитала выражение «развить клейковину». А что это вообще такое?

**Ирина МУРОМЦЕВА,**  
г. Липецк

Начнем с того, что клейковина – это упругая пленка, которая образуется из белков муки при замешивании теста (то есть при соединении муки с водой). Чем более эластичное состояние приобретает эта пленка, тем более упругая и пышная получается выпечка. Про-

цесс превращения клейковины в мякиш нужной структуры и называется развитием. Сделать это можно двумя способами, которые в пекарском деле называются физическим и химическим.

Физический способ – это всем нам известное вымешивание теста. Чем больше раз растянут и сложить тесто, тем более будет текстура мякиша. Химический способ, во-первых, предполагает отлежку теста – когда, как говорится, мы оставляем его «отдохнуть». В это время ферменты муки взаимодействуют с белками, и белковые молекулы соединяются в самые пленки. Во-вторых, «химия» – это добавление в тесто кислоты, которая также модифицирует белки и позволяет клейковине развиваться.

В зависимости от вида хлебобулочного изделия пекари используют тот или иной способ развития клейковины или их комбинацию. Ведь для одних булочек поры нужны грубые, губчатые, а для других – ажурные, воздушные.





калорийность  
средняя  
количество порций  
3  
время приготовления  
1 ч. 15 мин.

## Свинина в гранатовом соусе

### ЧТО НУЖНО:

Ребрышки свиные – 1 кг, масло растительное – 1 стакан, крахмал картофельный – 2 ст. л., сок гранатовый – 2 стакана, паприка молотая – 2 ст. л., перец черный молотый, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Ребрышки разрежьте по одному. Натрите хорошенько солью,

перцем, залейте соком и маринуйте при комнатной температуре не менее 3 ч.

**2.** Затем ребрышки обсушите, посыпьте паприкой и обжарьте в сковороде на растительном масле до образования золотистой корочки. Доведите до готовности в духовке.

**3.** Для приготовления соуса маринад процецидите. Немного отлейте для

разведения крахмала. Остальной маринад доведите на среднем огне до кипения и влейте разведенный крахмал. Полученную смесь прогрейте, не доводя до кипения.

**4.** Подавайте ребрышки горячими с приготовленным соусом.

На гарнир можно сделать овощи гриль или салат из свежих овощей.



калорийность  
средняя  
количество порций  
6  
время приготовления  
30 мин.+маринование

## Отбивные с фисташками

### ЧТО НУЖНО:

Мякоть свинины – 1 кг, фисташки – 50 г, лимонный сок – 2 ст. л., мед – 2 ст. л., оливковое масло – 2 ст. л., молотая паприка – 1 ст. л., молотая корица – 1 ч. л., красный молотый перец, черный молотый перец, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Для медовой смеси разотрите мед с солью

и пряностями, добавьте лимонный сок, масло, перемешайте.

**2.** Свинину, срезав жир, нарежьте порционными кусками и отбейте. Куски свинины смажьте медовой смесью, выдержите в холодильнике 2 ч.

**3.** Жарьте свинину на крышке барбекю или на решетке по 5–8 мин. с каждой стороны.

**4.** Отбивные уложите на блюдо, посыпьте из-

мельченными фисташками и оформите зеленью.

### НАШ СОВЕТ:

При выборе мяса для отбивных обращайте внимание на цвет свинины – она должна быть розовой! Режьте мясо обязательно поперек (не вдоль!) волокон кусочками толщиной около 1 см.



**что нужно:**  
калорийность средняя  
количество порций 4  
время приготовления 40 мин.

## Таджин из курицы

### ЧТО НУЖНО:

Тушка курицы (1,5-2 кг) – 1 шт., помидор – 5 шт., чеснок – 4 зубчика, репчатый лук – 1 головка, лимон – 2 шт., маслины – 200 г, оливковое масло – 4 ст. л., кедровые орехи – 3 ст. л., черный молотый перец, соль по вкусу, зелень.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Курицу нарежьте порционными кусками, по-

солите и поперчите. Обжарьте на части оливкового масла в сковороде до золотистого цвета.

2. Чеснок и лук мелко нарубите, добавьте к курице и жарьте 5 мин. Помидоры и лимоны нарежьте дольками, вместе с маслинами добавьте к курице. Тушите, закрыв крышкой, в конце посолите и поперчите.

3. При подаче выложите курицу с помидорами на

блюдо, посыпьте кедровыми орехами и оформите зеленью.



калорийность низкая  
количество порций 2  
время приготовления 1 ч.



## Луковые «чашечки»

### ЧТО НУЖНО:

4 луковицы, 1 морковь, 150 г лука-порея, 100 г очищенных кедровых орешков, 2 ст. л. пшеничной крупы, 0,5 стакана овощного бульона, растительное масло для жарки, соль, черный молотый перец, тимьян и мускатный орех.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. У неочищенных луковиц срезать верхнюю

треть и подрезать основание. Достать сердцевину, чтобы луковицы приняли форму «чашечек». Поставить на противень и запекать 15 мин. при 180°.

2. Крупу отварить в подсоленной воде до полуготовности.

3. Морковь, лук-порей и серединки, вынутые из головок репчатого лука, измельчить и обжарить. Добавить к овощам кашу и все вместе потушить. В

сковороду влить овощной бульон, закрыть крышкой и оставить на 20 мин. набухать. Орешки обжарить на сухой сковороде и измельчить, добавить к пшенке с овощами. Маслу для начинки заправить специями и солью.

4. Начинить луковицы фаршем и выложить их на застеленный фольгой противень. Запекать в духовке при 180-200° 15 мин.



калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
45 мин.

## Курица, тушенная с маслинами

### ЧТО НУЖНО:

Тушка курицы (1,3 кг) – 1 шт., зеленый сладкий перец – 2 шт., красный сладкий перец – 2 шт., репчатый лук – 1 головка, чеснок – 2 зубчика, помидор – 3 шт., зеленый лук – 1 пучок, маслины без косточек – 100 г, оливковое масло – 6 ст. л., красное сухое вино – 125 мл, вода – 125 мл, черный молотый перец, соль.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Сладкий перец разрежьте вдоль пополам, очистите от семян. Половинки нашинкуйте вдоль соломкой. Зеленый лук нарежьте колечками, репчатый лук – мелкими кубиками. Чеснок мелко нарубите. Мякоть помидоров нарежьте кубиками.
- На сковороде разогрейте масло, положите кусочки курицы, обжарьте их до золотистого цвета, выложите из сковороды и сохраняйте теплыми.
- На этой же сковороде обжарьте лук, чеснок и сладкий перец. Добавьте помидоры, маслины, вино, воду, соль и перец. Тушите овощи 10–15 мин. Положите кусочки курицы, тушите, пока мясо не станет мягким.
- Подавайте курицу с овощами и маслинами, полив образовавшимся при тушении соусом.



калорийность  
высокая  
количество порций  
4  
время приготовления  
1 ч. 50 мин.

## Фаршированная свинина

### ЧТО НУЖНО:

Свинина (корейка на кости) – 600 г, репчатый лук – 2 головки, чеснок – 2 зубчика, острые копченые колбасы – 2 шт., горчица – 2 ст. л., рубленая зелень петрушки – 4 ст. л., красное сухое вино – 4 ст. л., помидор – 2 шт., оливковое масло – 2 ст. л., черный молотый перец, паприка, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Лук и колбасу нарежьте кубиками. Лук обжарьте на части масла. Смешайте колбасу, лук, горчицу, зелень и вино, посолите, поперчите, добавьте измельченный чеснок.
- Корейку обсушите, сделайте надрез мякоти в виде кармана так, чтобы оставался слой мякоти на костях. Заполните карман фаршем, корейку посолите и поперчите.
- Помидоры нарежьте дольками, обжарьте на масле, посолите, поперчите, заправьте паприкой и тушите до готовности.
- При подаче нарежьте корейку порциями и полейте томатным соусом, оформите зеленью.



# Телятина с шафранным рисом

калорийность  
высокаяколичество порций  
4время приготовления  
50 мин.

## ЧТО НУЖНО:

Мякоть телятины – 1 кг, оливковое масло – 2 ст. л., репчатый лук – 1 головка, помидор – 4 шт., куриный бульон – 3 стакана, красное сухое вино – 1 стакан, сладкий перец – 2 шт., длиннозерный рис – 250 г, сливочное масло – 1 ст. л., шафран – 1 щепотка, черный молотый перец, соль по вкусу, базилик.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Мякоть телятины промойте, обсушите и нарежьте порционными кусками. Лук очистите, нашинкуйте соломкой.

**2.** Куски телятины обжарьте на сковороде в оливковом масле до золотистого цвета. Уменьшите нагрев, добавьте нацинкованный лук и обжаривайте его до мягкости.

**3.** Добавьте к мясу и луку нарезанные дольками помидоры. Влейте, помешивая, вино, 1 стакан бульона и доведите все до кипения. Тушите в духовке при закрытой крышке 1 ч. (170°).

**4.** Добавьте сладкий перец, нарезанный кольцами, и тушите еще 20 мин.

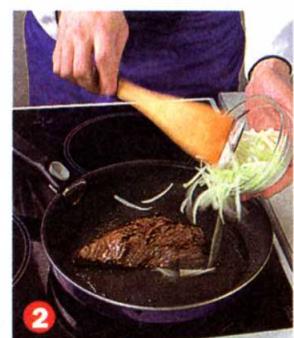
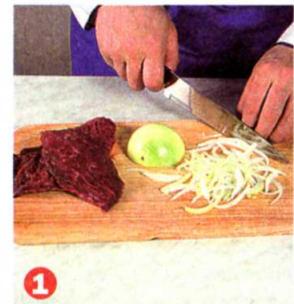
Для риса рубленый лук обжарьте на сливочном и оливковом масле

до размягчения. К луку добавьте шафран, рис, посолите, поперчите и перемешайте. Влейте оставшийся куриный бульон, доведите до кипения, накройте крышкой и уменьшите огонь до минимума. Варите, пока рис не станет мягким и не впитает жидкость.

Подавайте тушеную телятину с рисом, посыпав листиками базилика.

## ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

Базилик для этого рецепта можно использовать как в свежем, так и в сушеном виде. Сушеный базилик лучше добавить к мясу в процессе приготовления (зелень следует всыпать постепенно, перетирая ее в ладонях). Свежий базилик выбирайте зеленого цвета, он более ароматный.



# Меню для красивой кожи

**Сияющий цвет лица – мечта каждой женщины. Но не каждая знает, как этого добиться. А секрет на самом деле прост – уход плюс здоровый образ жизни, который, прежде всего, включает в себя правильное питание.**

## Фрукты и овощи

Употребление свежих фруктов и овощей с высоким содержанием различных витаминов – один из важнейших факторов, влияющих на красивый цвет лица. Выбирайте те овощи, ягоды и фрукты, которые богаты следующими витаминами:

- А – способствует регенерации тканей, повышению эластичности и упругости кожи, улучшает работу сальных желез, а также оказывает противомикробное воздействие;
- С – стимулирует выработку коллагена, отвечающего за упругость кожи, выравнивает цвет лица, снижает пигментацию и оказывает успокаивающее воздействие на чувствительную кожу;
- Е – относится к мощным антиоксидантам, предотвращая старение кожи, препятствуя воздействию свободных радикалов;
- группы В – сохраняют водный баланс, смягчают кожу, обладают противовоспалительными свойствами, участвуют в процессе деления клеток.



К таким витаминным продуктам относятся морковь, дыня, абрикосы, черешня, калина, цитрусовые, красная смородина, киви, свежая и квашеная капуста, красный перец, шиповник, шпинат, облепиха, брокколи, редис, черная смородина, персики, грейпфрут, арбуз.

есть, лучше есть без добавления жироодержащих продуктов.

Прекрасным подарком для вашей кожи станет фруктовый салат «Энергия», который обогатит организм витаминами А и С, улучшит цвет лица, сделает его более ровным. Для приготовления этого салата понадобится 3 морковки, 1 апельсин, 1 лимон, 3 ст. л. меда и 2 ст. л. оливкового масла. Морковку следует натереть на мелкой терке, апельсин очистить и нарезать. Морковку и апельсин перемешать. Из лимона выдавить сок, смешать его с медом, добавить оливковое масло и заправить получившимся соусом салат.

## Рыба и морепродукты

Противостоять морщинам поможет жирная рыба, особенно морская. Существует даже специальная «рыбная» диета, автором которой стал американский врач-дерматолог Николас Перрикон. В основе диеты – сбалансированное питание, где главное место отводится блюдам из жирных сортов рыбы. Такие кушанья благодаря содержанию жирных кислот, а также витаминов D, E и A, по мнению Перрикона, являются прекрасным источником энергии и делают кожу лицающей и более упругой.

## Зерновой хлеб и каши

Цельное зерно обладает чудодейственным влиянием на кожу – оно стимулирует выработку коллагена и смягчает ее.

Поэтому стоит обратить внимание на каши и хлеб из цельных зерен, а также на пророщенные зерна пшеницы. Если вы хотите получить ростки пшеницы, сначала отберите зерно, промойте его. Выстелите фарфоровую тарелочку слоем марли, далее выложите слой пшеницы, вновь положите марлю. Залейте водой так, чтобы она была вровень с зерном или чуть покрывала его. Поставьте в светлое место, меняйте воду каждые 6-8 часов. Через полтора дня ростки должны появиться.

Если у вас все получилось и зерна дали ростки, приготовьте из них кашу «Секрет молодости», которая не только сделает вашу кожу красивее, но и будет полезна для всего организма. Для ее приготовления возьмите по 2 ст. л. ростков пшеницы, изюма и овсяных хлопьев. Опустите все в кипящую воду (1 стакан), дождитесь, пока вода вновь закипит, и тут же снимите с огня и закройте крышкой. Каша должна настояться минут 10. Потом вы можете добавить в нее мед,



сливочное масло – кому что больше нравится.

## Орехи и масла

Арахис, кешью, фисташки, кедровые, грецкие и прочие виды орехов являются источником коэнзима Q10 и витаминов группы В; они улучшают обмен веществ и питают кожу. Если вы не очень любите есть орехи, кожу можно насытить необходимыми питательными веществами, сделав миндальную маску. Для этого пару ложек миндаля измельчите в блендере и перемешайте с жирными сливками – так, чтобы получилась кашица. Нанесите маску на лицо и смойте теплой водой через 10-15 мин.

Если у вас сухая кожа, не забывайте про оливковое масло. Необходимые эфирные масла, обладающие противовоспалительными свойствами, содержатся в авокадо. Питайтесь правильно, это не так сложно, как может показаться. Наградой будет молодая, сияющая, гладкая кожа, которая украшает лучше самой дорогой косметики.



калорийность низкая  
 количество порций 6  
 время приготовления 35 мин.

## Капустный шницель с луком

### ЧТО НУЖНО:

Белокочанная капуста – 1/2 небольшого кочана, репчатый лук – 3 средние головки, яйцо – 2 шт., панировочные сухари – 1 стакан, пшеничная мука – 3 ст. л., сахар – 1 ст. л., несколько перьев зеленого лука, растительное масло – 1 стакан, овощная смесь чатни – 6 ст. л., соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Капусту разберите на листья, опустите в кипящую подсоленную воду и варите 5 мин. Выньте и охладите.
2. Лук нарежьте кольцами, запанируйте в муке и обжарьте на масле. Яйца взбейте с 2 ст. л. воды.
3. Листья капусты обмакните в яйца, запанируйте в сухарях и обжарьте на масле до

образования золотистой корочки.

4. При подаче шницели уложите на блюдо, выложите чатни, посыпьте жареным репчатым и рубленым зеленым луком.

### КСТАТИ:

Не забудьте про соус: смешайте натуральный йогурт, майонез и рубленую зелень.



калорийность средняя  
 количество порций 4  
 время приготовления 40 мин.

## Перец с грибами

### ЧТО НУЖНО:

Перец сладкий – 4 шт., помидоры консервированные в собственном соку – 450 г, масло оливковое – 3 ст. л., лук репчатый – 1 головка, чеснок – 2-3 зубчика, томатная паста – 2 ст. л., грибы – 50 г, масло растительное – 1 ст. л., орехи кедровые – 50 г, зелень – 1 ст. л., маслины без косточек – 50 г, сыр – 50 г, сахар – 1 ч. л., соль и перец черный молотый.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Сладкие перцы разрежьте вдоль пополам, ошпарьте.
  2. Для соуса обжарьте на оливковом масле рубленые лук и чеснок, добавьте нарезанные помидоры, томатную пасту, сахар, соль и перцы, тушите на среднем огне 15-20 мин.
  3. Для фарша грибы мелко нарубите, обжарьте на растительном масле, соедините с приготовленным соусом, орехами, зеленью и нарезанными маслинами.
  4. Половинки перцев уложите в форму срезом вверх, наполните приготовленным фаршем, посыпьте тертым сыром. Запекайте до образования золотистой корочки.
- При подаче перцев выложите на блюдо и оформите зеленью.



# Форель с грибной начинкой



калорийность  
высокая



количество порций

6



время приготовления  
45 мин.

## ЧТО НУЖНО:

Форель – 1 кг, булочка – 1 шт., молоко – 1/2 стакана, сливочное масло – 100 г, яйцо – 2 шт., грибы – 100 г, сладкий перец – 1 шт., панировочные сухари – 1 ст. л., черный молотый перец, соль по вкусу. Для соуса: сливочное масло – 400 г, яичный желток – 5 шт., вода – 80 мл, лимонный сок – 1/2 ч. л., соль по вкусу.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Форель очистите и отделите от костей, разделайте на чистое филе. Грибы нарежьте небольшими ломтиками. Булочку замочите в молоке. Сладкий перец мелко нарежьте. Грибы обжарьте на 2 ст. л. масла.

**2.** Половину филе измельчите, соедините с замоченной булкой, растопленным сливочным маслом, яйцами, жареными грибами, сладким перцем, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

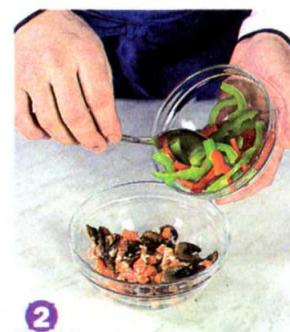
**3.** Оставшееся филе уложите на смазанный маслом противень внутренней стороной вниз. На филе выложите грибную массу, посыпьте сухарями, сбрызните маслом и запекайте 15 мин. при 210°.

**4.** Для соуса яичные желтки соедините с холодной водой, лимонным соком. Смесь посолите и прогрейте на водяной бане до легкого загустения. В яичную массу при постоянном помешивании постепенно влейте растопленное сливочное масло. Соус процедите.

При подаче рыбу нарежьте порциями, выполните на блюдо и подлейте соус.

## НАШ СОВЕТ:

Сухари для панировки можно приготовить самим. Если у вас остался черствый белый хлеб, выложите его на тарелку и дайте ему как следует засохнуть. После этого измельчите хлеб в крошки. Храните сухари в стеклянной банке.





калорийность  
низкая  
количество порций  
4  
время приготовления  
30 мин.

## Лосось в хрустящей корочке

### ЧТО НУЖНО:

Филе лосося – 750 г, капреры – 50 г, чеснок – 2 зубчика, рубленый тимьян – 1 ст. л., горчица – 2 ст. л., яйцо – 2 шт., густые сливки – 2 ст. л., мука – 1/2 стакана, панировочные сухари – 1 стакан, растительное масло – 4 ст. л., сливочное масло – 2 ст. л., черный молотый перец, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Смешайте мелко нарубленные капреры и чеснок с тимьяном и горчицей.
- Филе лосося разрежьте на 8 кусочков, слегка придавите их руками, чтобы они были плоскими. Смажьте каждый горчичной пастой, сложите по 2 кусочка и отбейте обратной стороной ножа, придавая форму продолговатой котлеты.
- Яйца взбейте со сливками, добавьте соль и перец.
- Обвалийте рыбу в муке, смочите в яичной массе, затем запанируйте в сухарях.
- Обжаривайте рыбу на смеси растительного и сливочного масла по 2-3 мин. с каждой стороны.
- Подавайте лосося, оформив ломтиками лимона и зеленью.



калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
1 ч.

## Рулетики рыбные с грибами

### ЧТО НУЖНО:

Филе семги – 450 г, грибы (шампиньоны) – 150 г, сыр – 60 г, чеснок – 2 небольших зубчика, рубленая зелень укропа – 1 ст. л., сливочное масло – 3 ст. л., пшеничная мука – 2 ч. л., яйцо – 2 шт., панировочные сухари – 2 ст. л., растительное масло – 2 стакана, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Филе рыбы разрежьте на 4 порционных куска, заверните в пищевую пленку и слегка отбейте до толщины 2 см, затем посолите.
- Для начинки смешайте тертый сыр, кусочки масла, рубленый чеснок, зелень и жареные грибы. Посолите.
- На середину каждого куска рыбы положите начинку, сверните рулети-
- ками, скрепите деревянными шпажками.
- Запанируйте рулетики в муке, яйце, сухарях и обжарьте во фритюре. Подавайте со свежими овощами, оформив зеленью.

### КСТАТИ:

*Грибы для начинки обжарьте вместе с луком, блюдо получится ароматнее.*

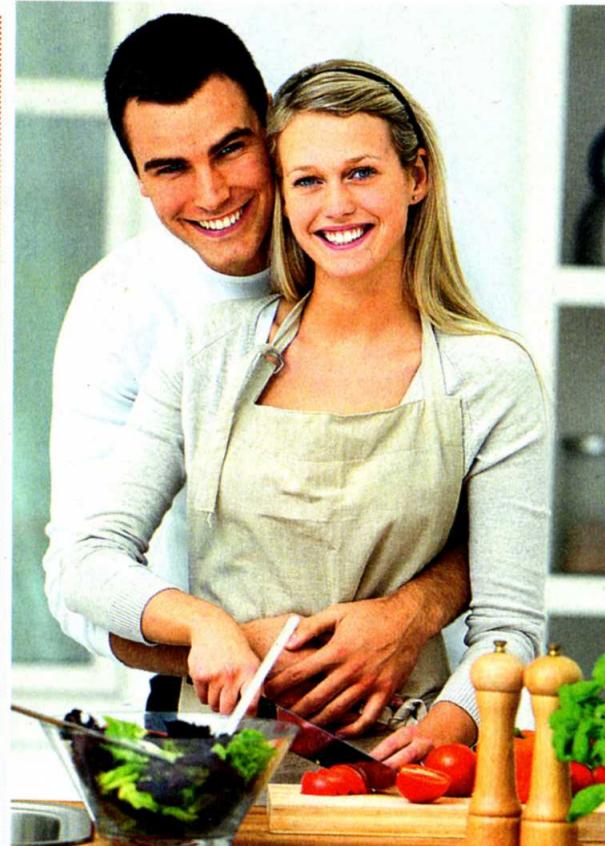
# Меню для будущих родителей

Часто пары, мечтающие о ребенке, забывают, что главное условие появления малыша – не собственное жилье, хорошее материальное положение и наличие бабушек и дедушек под боком. Самое важное – хорошее здоровье будущих родителей и высокий уровень fertильности. Благодаря именно этим факторам рождение наследника становится счастливой реальностью.

## Мамам

Краеугольный камень «фертильной» диеты – переход с кислой на щелочную пищу. Именно щелочная пища в женском организме способствует оптимизации гормонального фона, создает благоприятный кислотно-щелочной баланс для зачатия и жизнедеятельности эмбриона.

К щелочным продуктам относятся все фрукты, кроме цитрусовых, овощи, бобовые (горох, фасоль, нут) и молодые побеги (от спаржи до картофеля), а также пряные травы. К кислой пище относятся молоко и его производные, мясо и большинство зерновых культур. Поскольку пол-



ный отказ от мяса, молока и круп невозможен, необходимо правильное сочетание кислой и щелочной пищи: уменьшение объема первой, увеличение – второй. К щелочным продуктам относятся также морепродукты (мидии, креветки, кальмары, осьминоги), рыба – причем желатель-

но свежая, обжаренная на гриле или отварная, в идеале – хордовая. Кстати, рыбий жир – незаменимый источник витаминов А и Е – веществ, участвующих в выработке половых гормонов. Также эти вещества содержатся в растительном масле, богатом полиненасыщенными жирными

кислотами. Последние играют важнейшую роль в процессе выхода яйцеклетки и ее готовности к оплодотворению. Помимо масла эти кислоты содержатся также в яйцах, икре, соевых продуктах, орехах и семечках. А вот употребление жиров животного происхождения лучше сократить.

Важнейшим фактором fertильности является наличие в организме фолиевой кислоты. Она содержится в бобовых, зеленом салате, капусте, зеленом луке, сое, свекле, моркови, помидорах, овсяной, гречневой крупах, пшене, дрожжах, печени, почках, твороге, яичном желтке. Все эти продукты, с одной стороны, необходимы, с другой – их потребление должно быть умеренным – частично – из-за того, что, по большей части, они принадлежат к кислой еде, кроме того, клеточка, содержащаяся в капусте, негативно действует на fertильную способность. Так же много клеточки в яблоках, грибах, шпинате и дыне, поэтому не следует налегать и на эти продукты.

Еще два необходимых вещества – йод и железо. Йод в большом количестве содержится в морской капусте, мидиях, устрицах и морской рыбе. Что же касается железа, то его недостаток можно пополнить, употребляя свеклу, грец-

кие орехи, печенку, гранаты и грейпфруты.

## Папам

Мужское плодородие еще в большей степени, чем женское, зависит от правильного питания. Исключить следует пиво, снижающее уровень тестостерона и заменяющее его женским гормоном эстрadiолом, отказаться от кофе и кофеинсодержащих продуктов, уменьшить потребление чая из-за содержащегося в нем теина.

Полезен витамин С, содержащийся в салате, спарже, клубнике, горохе и капусте. Именно аскорбинка обеспечивает сперматозоиду живучесть (в отличие от женской щелочной среды, мужская среда – кислая, и только в ней у сперматозоида есть шанс выжить и достичь яйцеклетки) и подвижность. Качество и количество сперматозоидов напрямую зависят от мужского полового гормона – тестостерона, для выработки которого необходим цинк. Этот элемент в легкоусвояемой форме содержится в устрицах, судаке и окуне, индейке, говядине, овсянке и

кукурузе. Очень важны витамины группы В, активизирующие нервные импульсы, стимулирующие эрекцию, влияющие на ее качество и продолжительность, участвующие в синтезе спермы. В большом количестве их можно найти в мясе, большинстве зерновых, бобовых, яйцах и икре.

Каротин и каротиноиды, содержащиеся в моркови, помидорах, красном перце, повышают активность сперматозоидов. Наконец, витамин Е, содержащийся в растительном масле, рыбе и сметане, способствует оздоровлению запаса сперматозоидов, а также их количественному приросту, что в значительной степени повышает шансы на успешное зачатие.

Для того чтобы fertильная диета сработала, продукты должны быть свежими и наименее переработанными. Например, необходимо отказаться от колбасных изделий, консервов и полуфабрикатов. А фрукты лучше выбирать сезонные, и не экзотические, а произрастающие в регионе вашего проживания.





калорийность  
средняя  
количество порций  
4  
время приготовления  
30 мин. + выпекание

## Пирожки «Румяные»

### ЧТО НУЖНО:

Филе любой рыбы – 600 г, картофель – 8-9 шт., яйцо – 2 шт., мука – 1 ст. л., репчатый лук – 1 головка, зелень петрушки и укропа – 20 г, сливочное масло – 30 г, топленое масло – 30 г, сметана – 2 стакана, черный молотый перец, соль по вкусу. Для соуса: молоко – 1 л, мука – 50 г, сливочное масло – 50 г, сахар, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Приготовьте соус: муку подсушите, охладите, разведите частью теплого кипяченого молока, перемешайте, соедините с оставшимся молоком, солью, сахаром и варите 7-10 мин. Процедите и доведите до кипения.
2. Картофель очистите, сварите до готовности. Подсушите, разомните, добавьте 1 яйцо, муку и все перемешайте.
3. Для фарша филе рыбы нарежьте, пропустите, нарубите, смешайте с рубленым и спассерованным на топленом масле луком. Добавьте 2-3 ст. л. соуса, перец, соль, зелень и перемешайте.
4. Из картофельной массы и фарша сформуйте пирожки. Положите их на смазанный маслом лист, смажьте яйцом и выпекайте в духовке. Подавайте с соусом.



калорийность  
высокая  
количество порций  
10  
время приготовления  
2 ч.

## Расстегай с курицей

### ЧТО НУЖНО:

Сдобное дрожжевое тесто – 3 кг, курица (жирная) – 1 шт. (1-1,5 кг), морковь – 200 г, репчатый лук – 200 г, корень сельдерея – 100 г, соль по вкусу.

делить от костей и нарубить с кожей и потрохами.

**2.** Лук очистить, мелко нарезать, спассеровать на курином жире и смешать с измельченным мясом, посолив.

**3.** Тесто разделить на кусочки, раскатать лепешки толщиной 1 см.

На середину каждой уложить по 2 ст. л. начинки. Краями лепешки накрыть начинку и защипать кромки с двух сторон так, что-

бы сформировался пирожок, посередине которого должно быть отверстие.

Расстегай положить на смазанный жиром противень, дать расстояться, смазать яйцом и выпечь в духовке при 230-240°.

**4.** Через 1 ч. достать расстегай, в отверстия залить немного куриного бульона или положить кусочек масла, вернуть в духовку и запечь до готовности.



# Пирожные с орехами и сухофруктами

калорийность  
высокая  
количество порций:  
6  
время приготовления  
40 мин. + выпекание

## ЧТО НУЖНО:

Мука – 2 стакана, сливочное масло – 200 г, яйцо – 2 шт., сахар – 3/4 стакана, сухофрукты – 150 г, рубленые грецкие орехи – 150 г, повидло – 200 г.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Масло вместе с мукой нарубите, добавьте 100 г сахара, желтки и перемешайте до однородной массы. Тесто заверните в пленку и охладите 30 мин. Готовое тесто раскатайте и выложите на противень, смазанный маслом.
2. Тесто смажьте повидлом и выпекайте до полуготовности.
3. Яичные белки взбейте с оставшимся сахаром. Основу слегка охладите и смажьте взбитыми белками. Сухофрукты ошпарьте, замочите и обсушите, мелко нарежьте.

Уложите орехи и сухофрукты на взбитые белки и выпекайте при 200° до тех пор, пока белок не подрумянится. При подаче разрежьте корж на порции.



## КСТАТИ:

### Кекс «Три желания»

**Сливочное масло** – 150 г, мука – 250-300 г, сахар – 150 г, яйцо – 4 шт., мак – 1 ст. л., орехи – 50 г, шоколад – 50 г, разрыхлитель – 2 ч. л.

Шоколад наломайте маленькими кубиками, орехи измельчите. Разотрите масло с сахаром. По одному вбейте яйца. Всыпьте муку и разрыхлитель, замесите тесто. Добавьте мак, орехи и шоколад.

Выпекайте кекс в смазанной форме 45-50 мин. при 180°.

### Печенье «Салют»

**Мука** – 200 г, **творог** – 200 г, **сливочное масло** – 150 г, **сахар** – 100 г, **яйцо** – 1 шт., **разрыхлитель** – 1/2 ч. л., **чернослив, орехи, курага, щепотка соли**.

Соедините протертый творог, масло, сахар, яйцо, муку, разрыхлитель и замесите тесто. Раскатайте его и вырежьте кружочки. Начините их сухофруктами с орехами, защипайте края.

Посыпьте заготовки сахаром и выпекайте 35-40 мин. при 180°.



калорийность  
высокая  
количество порций  
4  
время приготовления  
40 мин.

## Эклеры с вареной сгущенкой

### ЧТО НУЖНО:

1 стакан муки, 4 яйца, 125 г сливочного масла, 1 ч. л. соли, 1 банка вареной сгущенки (400 г), сахарная пудра.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** В кастрюлю с кипящей водой (1 стакан) добавить соль и масло. Постепенно всыпать муку и вымесить, не снимая с огня, пока тесто не ста-

нет отставать от стенок кастрюли.

Снять с огня, переложить тесто в емкость для взбивания, остудить.

Ввести яйца, перемешать миксером до однородной консистенции.

**2.** Тесто выложить ложкой на смазанный маслом противень в виде шариков размером с грецкий орех.

**3.** Выпекать около 20 мин. при 190°, подсушить еще 5 мин. при 100°.

**4.** Кондитерский мешок начинить сгущенкой и наполнить оставшиеся эклеры начинкой, не разрезая их, а проколов сбоку небольшое отверстие.

Посыпать эклеры сахарной пудрой. По желанию эклеры можно полить шоколадом.



калорийность  
высокая  
количество порций  
8  
время приготовления  
1 ч. 30 мин.

## Сметанный торт

### ЧТО НУЖНО:

Для теста:  
мука – 400 г, маргарин (сливочное масло) – 250 г, яйцо – 4 шт., сметана – 400 г, сахар – 400 г, соль – 1 ч. л., какао-порошок – 1 ст. л., сода – 2 ч. л., шоколад – 100 г.

Для крема:  
сметана жирная – 200 г, сахар – 200 г, какао-порошок – 2 ст. л.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Яйца взбейте с сахаром добела так, чтобы объем увеличился в 3-4 раза. Добавьте сметану, размягченный маргарин, соль, просеянную муку, соду, разведенную в 1/2 стакана холодной кипяченой воды. Вымесите тесто.

**2.** Разделите тесто на три части, в одну из них добавьте какао-порошок. Выпеките три

коржа. Дайте коржам остить в духовке, чтобы не было резкого перепада температуры и они не опали.

**3.** Соберите торт, прослоив коржи сметанным кремом (корж с какао-порошком поместите в середину).

Для крема взбейте сметану с сахаром и какао-порошком.

Сверху полейте растопленным шоколадом.



калорийность  
средняя  
количество порций  
14  
время приготовления  
50 мин.

## Печенье «Мадлен»

### ЧТО НУЖНО:

**Для теста:**  
сливочное масло – 150 г, сахар – 100 г, яйцо – 3 шт., мука – 250 г, молотая корица – 1/2 ч. л., соль по вкусу, шоколад – 50 г.  
**Для начинки:** ореховая паста – 100 г.

щательно перемешайте и взбейте. Затем, продолжая взбивать, введите муку и замесите тесто.

**2.** На противень, выстланный пергаментом, отсадите тесто из кондитерского мешка и выпекайте печенье в духовке при 200° до золотистого цвета.  
**3.** Когда готовое печенье остывает, оформите его растопленным шоко-

ладом. Затем «склейте» печенье попарно с помощью ореховой пасты. Подавайте с молоком.

### НАШ СОВЕТ:

Для приготовления выпечки муку обязательно надо просеивать – она насыщается кислородом и становится более рыхлой. За счет этого готовые изделия получаются нежными и пышными.



калорийность  
средняя  
количество порций  
12  
время приготовления  
1 ч. 30 мин.

## Пирожные с миндалем

### ЧТО НУЖНО:

**Для теста:** 300 г миндаля или миндальных хлопьев, 0,5 л мультифруктового сока, 1 стакан муки (без горки), цедра 1 апельсина, 1-2 ст. л. сахара, растительное масло.

**Для крема:** 2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. крахмала, 1 стакан сахара (без горки), 1 яйцо, ванилин по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Миндаль тонко нарезать. Миндаль или хлопья залить соком, добавить тертую цедру, сахар и муку, замесить тесто.

Сформовать из теста небольшие лепешки, выложить их на промасленный противень и испечь, горячими свернуть трубочками.

**2.** Муку и крахмал немного развести молоком

и размешать. Оставшееся молоко вскипятить, положить сахар и муку с крахмалом, вбить яйцо, размешать и снять с огня. В остывшую массу добавить размягченное масло, взбить миксером.

**3.** Когда трубочки остывают, наполнить их кремом при помощи кондитерского мешка. При подаче можно украсить фруктами.



калорийность средняя  
количество порций 4  
время приготовления 1 ч. + охлаждение

## Желе «Анри»

### ЧТО НУЖНО:

Разноцветный прямоугольный мармелад – 8 шт., желатин – 2 ст. л., молоко – 1,5 стакана, ванильный сахар – 1 ст. л., кипящая вода – 1 стакан, взбитые сливки, цедра и дольки апельсина.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Замочите желатин, оставьте для набухания. Распустите подготов-

ленный желатин на водяной бане, процедите, смешайте с молоком и ванильным сахаром, вскипятите.

**2.** Боковую поверхность формочек выложите мармеладом, чередуя цвета. Середину формочек заполните горячим желе. Охладите в течение 2 ч., затем достаньте из формочек и выложите на блюдо. Украсьте десерт взбитыми сливка-

ми, цедрой и дольками апельсина.

### ВОЗМИТЕ НА ЗАМЕТКУ:

*Взбитые сливки вы можете приготовить дома самостоятельно. Для этого необходимо соединить жирные сливки (33–35%) с сахарной пудрой и ванильным сахаром по вкусу и взбивать до состояния устойчивых пиков.*



калорийность средняя  
количество порций 2  
время приготовления 1 ч.

## Кокосовый пудинг

### ЧТО НУЖНО:

Кокосовое молоко – 400 мл, кокосовая стружка – 4 ст. л., коричневый сахар – 2 ст. л., сахар – 3 ст. л., яичный желток – 4 шт.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** В глубокой миске смешайте желтки с белым сахаром и половиной кокосовой стружки.

**2.** Кокосовое молоко влейте в кастрюлю с толстым дном, разогрейте, не доводя до кипения. Влейте яичную смесь и тщательно перемешайте до растворения сахара.

**3.** Массу снимите с огня, сразу разлейте в небольшие порционные формы и готовьте пудинг 40 мин. на пару или на водяной бане в духовке.

**4.** Пудинг охладите, посыпьте коричневым сахаром и кокосовой стружкой, поставьте на несколько секунд в горячую духовку, для того чтобы сахар карамелизовался.

При подаче оформите пудинг стружкой из цедры лимона (лайма) или ягодами.

По желанию в пудинг можете добавить 1 ч. л. какао-порошка.



## Многоликая зира

**Зира – загадочная специя, которую мало кто знает «в лицо», не делая различий между зирой, тмином и кумином. Неразбериха возникла еще в IX веке из-за внешнего сходства этих специй, неизвестного происхождения и неточного перевода слова «зира».**

### Тмин и зира

Во многих европейских кулинарных книгах при описании рецептов восточной кухни в ингредиентах указан тмин, хотя в действительности в эти блюда должна добавляться зира. Такую ошибку современные специалисты объясняют тем, что изначально в рецепте был указан индийский тмин (который и называют зирой, или кумином), но при переводе слово «индийский» было упущено. Так во многих блюдах, пришедших в Европу с Востока, неожиданно появился новый ингредиент – тмин, семена которого имеют более вытянутую, чем зира, форму и горьковато-терпкий вкус.

### Кумин и зира

В восточных странах тмин менее популярен. Там привычнее та самая пряность, которую «обидели» переводчики – индийский тмин, или кумин. Во многих источниках индийский тмин, кумин и зира – синонимы. Даже при покупке зирь в наших российских магазинах на упаковке этой специи обычно пишут «зира (кумин)». Но некоторые специалисты все

же различают эти две пряности.

Кумин, по их утверждениям, – это семена растения *Cuminum cyminum* (лат.), тогда как зира относится к роду буниюмов (*Bunium persicum*). Отличаются они и по вкусу, и внешне. Семена кумина светлее и чуть мягче на вкус. А зира темнее, вкус эфирных масел более выраженный, горьковато-жгучий.

Кумин – очень древняя специя, ее родиной считается Египет и Ближний Восток, она была найдена в гробницах египетских фараонов. Сегодня кумин добавляют в выпечку, овощные блюда, супы, соусы и даже йогурты. Он входит в состав популярной в Индии смеси специй гарам-масала.

Выделяя вкусовые различия кумина и зирь, специалисты тем не менее признают, что при приготовлении однушкею можно легко заменить на другую без особого ущерба для блюда. Ревностные ценители аутентичной индийской кухни, естественно, против подобной замены.

На самом деле тмин – это скорее европейская пряность, которая

### Зира: иранская и кашмирская

В настоящее время сложно найти точное описание, как должна выглядеть зира. В зависимости от того, где она была выращена, специя может иметь различные цвето-вкусовые оттенки. В соответствии с этим различают несколько ее видов, которые можно разделить на две основные группы: черную иранскую (иначе буниум персидский) и кашмирскую зиру (буниум бадахшанский).

Иранская зира представляет собой мелкие коричневатые, чуть во-гнутые семена сладковато-горьковатого вкуса с ореховой ноткой. Родиной ее считается Центральная Азия, Таджикистан. Эта специя – обязательный компонент азиатского плова, которая придает ему непревзойденный вкус и аромат.

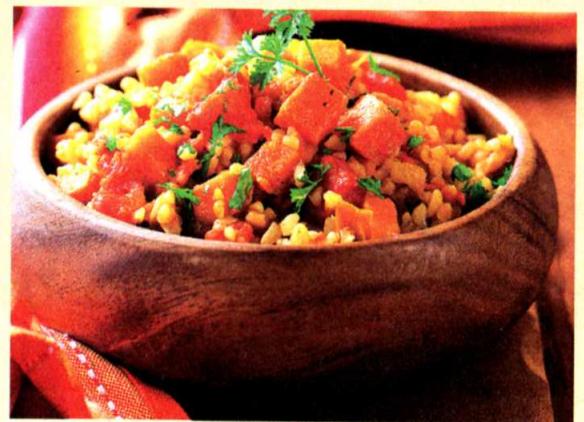
Кашмирская, или бадахшанская, зира – наиболее редкий сорт, родиной которого считается Северная Индия. Ее семена темнее, а вкус более терпкий, смолистый, жгучий. Чтобы усилить аромат и вкус кашмирской зирь, ее рекомендуется растереть в деревянной ступке или обжарить.

Используются оба вида зирь при приготовлении любых блюд, традиционных для восточной кухни.

## Плов по-азиатски

1 кг баранины, 200 г курдючного сала, 1 кг узгенского риса (можно заменить басмати), 5 луковиц, 300 мл растительного масла, 1 крупная морковь, 2 головки чеснока, зира, барбарис, молотый красный перец.

Курдючное сало нарезать кубиками. Влить в казан растительное масло, раскалить, опустить половину сала. Обжарить, вынуть шкварки. Опустить в казан нарезанный полукольцами лук, обжарить. Положить кусочки баранины, обжарить. Добавить морковь, нарезанную соломкой, и оставшееся сало, все обжарить. Зиру растереть руками, опустить вместе с барбарисом в казан. Посолить, поперчить. Выложить рис, разровнять, залить водой выше уровня риса на 2-3 см. Когда рис впитает воду, воткнуть в него зубчики чеснока и убавить огонь. Томить до готовности риса.



### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:

- Семена растения буниум персидский внесены в список растений, содержащих сильнодействующие, наркотические или ядовитые вещества и запрещенных для применения при изготовлении БАД.
- В Средние века существовал обычай, согласно которому жених и невеста должны были во время церемонии бракосочетания держать зерно зирь, что гарантировало молодоженам счастье.
- В Средиземноморье в Мальтийском архипелаге есть маленький остров, где растет очень много кумина, – в честь этой пряности он получил название Комина.



калорийность низкая  
количество порций 4  
время приготовления 30 мин. + варка

## Винегрет с черносливом и манго

### ЧТО НУЖНО:

3 свеклы, 2 картофелины, 2 моркови, 1 красная луковица, 1 манго, 100 г чернослива, соль по вкусу.

Для заправки: 1 ч. л. меда, 1/2 ч. л. горчицы, 1 ч. л. винного уксуса, 1 ч. л. лимонного сока, 5-6 ст. л. растительного масла.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свеклу, морковь и картофель отварить по отдельности. Свеклу очистить, нарезать небольшими кубиками и смешать с 1 ст. л. растительного масла. Морковь и картофель очи-

стить, нарезать кубиками и добавить к свекле.

2. Чернослив вымыть и обдать кипятком, обсушить, разрезать пополам и выложить в глубокую миску. Манго очистить, удалить косточку и нарезать мелкими кубиками. Лук нарезать полукольцами. Смешать овощи с манго и луком.

3. Для приготовления заправки слегка взбить венчиком винный уксус, лимонный сок, мед и горчицу с оставшимся растительным маслом, посолить по вкусу. Полить салат заправкой и перемешать.

## Салат из свеклы с орехами

калорийность низкая  
количество порций 4  
время приготовления 15 мин.

### ЧТО НУЖНО:

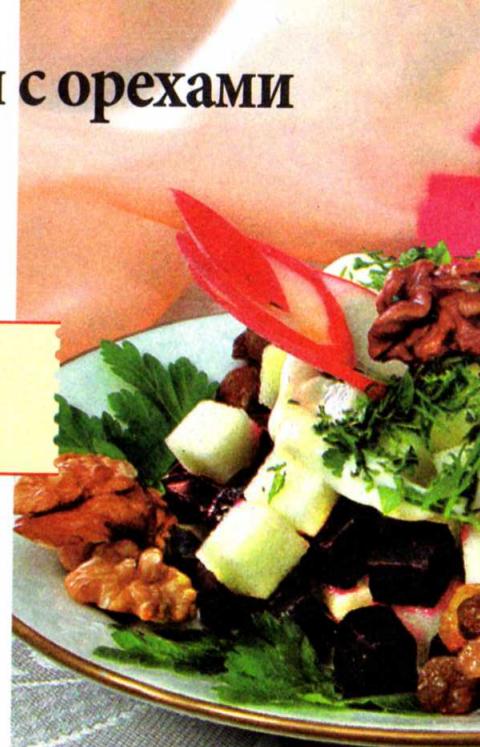
Изюм – 1 стакан, грецкие орехи – 1 стакан, яблоко – 2 шт., вареная свекла – 1 шт., майонез – 2 стакана, зелень петрушки.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свеклу очистите и нарежьте небольшими кубиками. Яблоки, очистив от семян, также нарежьте кубиками. Орехи измельчите. Изюм промойте и вымочите в теплой воде.

2. Продукты соедините с изюмом.

3. Заправьте салат майонезом, посыпьте рубленой зеленью петрушки.



## Салат «Старорусский»

### ЧТО НУЖНО:

Вареная свекла – 1 шт., вареный картофель – 2 шт., маринованные грудзи – 2 шт., маринованные огурцы – 2 шт., сахар – 1 ч. л., горчичный порошок – 1 ч. л., уксус (3%) – 4 ст. л., оливковое масло – 2 ст. л., рубленый зеленый лук – 2 ст. л., соль по вкусу.



### ЧТО ДЕЛАТЬ:

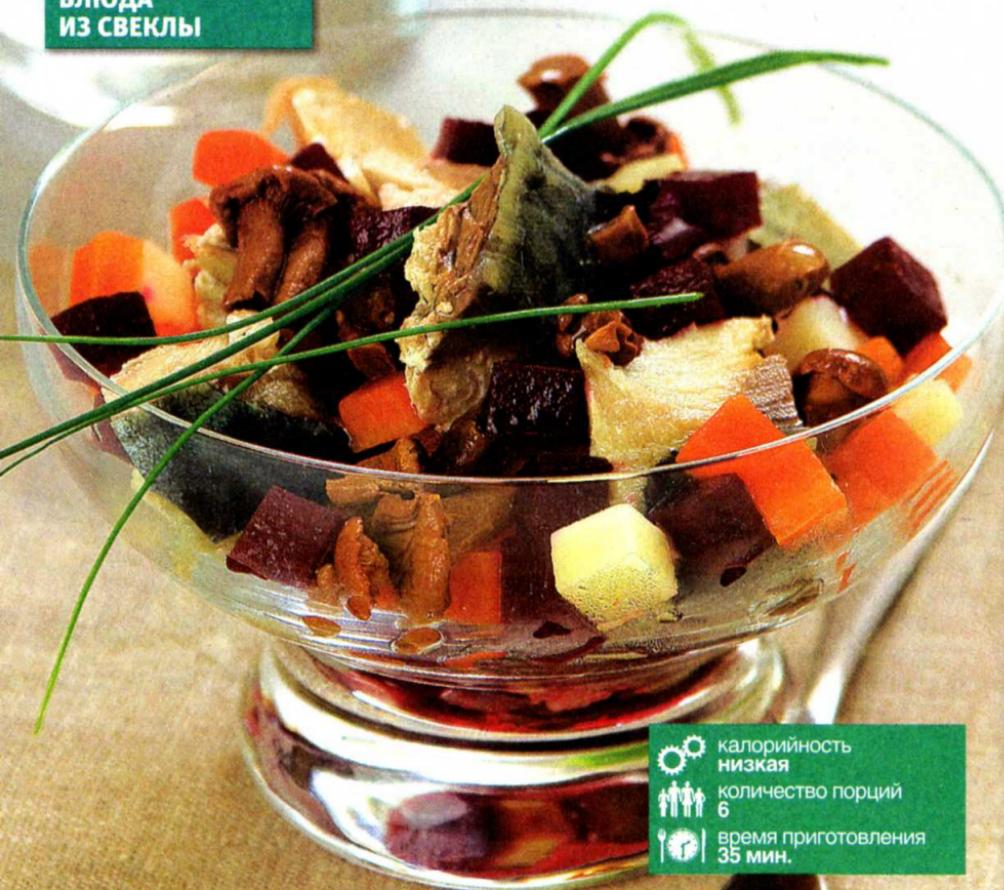
1. Свеклу нарежьте кубиками и полейте 1 ст. л. масла.

2. Картофель и огурцы нарежьте кубиками, грудзи – ломтиками.

3. Ингредиенты соедините, добавьте зеленый лук и перемешайте.

4. Для заправки соль смешайте с сахаром, горчицей, введите уксус, оставшееся масло, перемешайте. Полейте винегрет приготовленной заправкой.

калорийность низкая  
количество порций 2  
время приготовления 20 мин.



калорийность  
**низкая**



количество порций  
**6**



время приготовления  
**35 мин.**

## Винегрет с рыбой

### ЧТО НУЖНО:

Филе рыбы – 400 г, вареный картофель – 2 шт., вареная свекла – 1 шт., вареная морковь – 2 шт., соленые грибы – 100 г, растительное масло – 6 ст. л., винный уксус – 1 ст. л., растительное масло – 6 ст. л., лавровый лист – 1 шт., перец черный горошком – 2-3 шт., перец черный молотый, сахар, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

**1.** Филе пропустите в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и

перца горошком. Рыбу выньте, обсушите и нарежьте кубиками.

**2.** Свеклу очистите, нарежьте кубиками, заправьте 2 ст. л. масла. Очищенный картофель и морковь также нарежьте кубиками.

**3.** Для заправки в уксус добавьте соль, сахар, перец, постепенно влейте масло и взбейте.

**4.** Подготовленные ингредиенты соедините с грибами. Полейте салат заправкой и перемешайте.

При подаче оформите винегрет зеленью (веточками укропа, петрушки, зеленым луком).



## Свекла фаршированная

### ЧТО НУЖНО:

600 г свиного фарша, 8 свекол небольшого размера, 1 луковица, 1 ч. л. сухого чеснока (порошок), 1 ст. л. муки, 1,5 стакана сметаны (15%), растительное масло для жарки, белый перец (свежемолотый), мускатный орех, соль по вкусу.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свеклу вымыть и варить, не очищая от кожуры, около 30 мин. Затем обдать холодной водой, очистить, соскабливая кожуру ножом. Удалить сердцевину при

помощи ножа так, чтобы придать свекле форму чашки, при этом дно должно остаться целым.

2. В фарш, обжаренный на растительном масле, добавить мелко нарубленный лук, посолить по вкусу и приправить чесночным порошком, белым перцем и мускатным орехом.

3. Внутреннюю поверхность свеклы посыпать мукою и уложить мясной фарш с луком, слегка утрамбовав. Фаршированную свеклу поместить в форму для запекания, полить сметаной и запечь в духовке около 30 мин. при 180°.

калорийность средняя  
количество порций 6  
время приготовления 40 мин. + варка

## Котлеты свекольные

### ЧТО НУЖНО:

Вареная свекла – 500 г, репчатый лук – 100 г, творог – 100 г, яйцо – 1 шт., манная крупа – 2 ст. л., чеснок – 3 зубчика, панировочные сухари – 3 ст. л., растительное масло – 50 г.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свеклу натрите на крупной терке.
2. Залейте стаканом воды, доведите до кипения, всыпьте манную крупу и варите 15 мин., затем слегка охладите и добавьте яйцо.
3. Лук мелко нацинкуйте и спассеруйте. Подготовленные овощи смешайте с творогом, посолите.
4. Сформуйте котлеты, запанируйте их в сухарях и обжарьте на растительном масле. Подавайте со сметаной и зеленью.



калорийность низкая  
количество порций 4  
время приготовления 30 мин.

## «Пирамидки» из свеклы

### ЧТО НУЖНО:

Свекла – 3 шт., апельсин – 3 шт., козий сыр – 100 г, сахар – 4 ч. л., любая зелень, ядра грецких орехов.

### ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Свеклу отварить, остудить, очистить и нарезать кружочками.
  2. Апельсины вымыть, очистить от кожуры, нарезать кружочками.
  3. Соорудить «пирамидки», чередуя ломтики свеклы и апельсина, пересыпая сахаром.
  4. Натереть цедру апельсина, смешать с 2 ч. л. сахара и козьим сыром, скатать шарики.
- Украсить блюдо зеленью и сырными шариками, полосками цедры и ядрами грецких орехов.



калорийность средняя  
количество порций 2  
время приготовления 30 мин. + варка

# Какой майонез – настоящий?



Часто без этого продукта не обходится рядовой домашний ужин, а уж что говорить о праздничном застолье! Традиционные закуски и салаты, запеченное мясо – только с ним, майонезом. В магазинах от ассортимента нарядных упаковок с популярным соусом разбегаются глаза, а вот качество большей части продукции оставляет желать лучшего. Как не нарваться на подделку и что вообще считать настоящим майонезом? Обсудим все по порядку.

## Что это такое и с чем его едят?

Первые упоминания о майонезе относят к XVIII веку. Название соус получил от города Маон, где и был впервые

подан к дворянскому пиршеству. В состав необычной смеси вошли популярные местные продукты: яйца индеек, оливковое масло, сок лимона и красный перец. Кроме этого, должны на-

личествовать горчица, уксус, масло, соль, допустим сахар.

Позднее рецепт майонеза был несколько модернизирован: например, в провинции Прованс в него стали добавлять в изобилии произраставшую там горчицу. Этот вариант и стал классическим для нас: в состав настоящего майонеза должны входить яичный желток, оливковое масло, уксус и горчица. Конечно, в современных условиях производить такой продукт в промышленных масштабах крайне сложно, а главное, невыгодно: ингредиенты не самые дешевые, не всегда возможно соблюсти условия хранения, да и срок годности натурального майонеза строго ограничен (всего около недели). Поэтому производители идут на уловки, которые нам с вами нужно уметь распознавать.

## Читаем состав

Первыми в списке ингредиентов должны быть указаны яйца или яичный желток, в крайнем случае – яичный порошок. Если это не так – перед вами уже не майонез, а уподобленный ему синтетический соус. Кроме этого, должны на-

личествовать горчица, уксус, масло, соль, допустим сахар.

Майонез не должен содержать консервантов и антиоксидантов. Однако хранить его в пластмассовых баночках без консервации невозможно. Поэтому здесь критерий один: выбирайте соус с наименьшим сроком хранения (меньше полугода).

Если в составе продукта встретился крахмал или другие загустители – поставьте его обратно на полку. Скорее всего, так производители сэкономили на растительном масле, заменив его водой.

И главное – настоящий майонез не может быть нежирным: классический порог – 67%. При условии использования натурального растительного масла это вполне логично.

## Легкий – полезнее?

Тех же, кто истово следит за здоровьем и фигурой, надпись «67% жирности» приводит в ужас. Казалось бы, проблемы нет – используйте легкий (даже легче нежирной сметаны) майонез. Надписи на упаковках обещают нам легкость и изысканный вкус абсолютно без вреда для фигуры. Но так ли это на самом деле?

Если рекламная упаковка сулит «легкость» за счет низкого содержания жиров, фигуру вы, может быть, сбережете, но настоящего майонеза так и не попробуете.

Кроме того, в качестве «легкого» заменителя оливкового масла нередко используются модифицированные масла, т.н. «трансжиры». Ферменты нашего организма не приспособлены к расщеплению искусственно созданных жиров, поэтому они не перерабатываются, а накапливаются в поджелудочной железе и на стенках сосудов. Это, в свою очередь, может привести к развитию атеросклероза, болезней сердца, ожирению и нарушению обмена веществ. Поэтому прежде чем порадоваться надписи на этикетке, гласящей об использовании «высококачественных растительных жиров», вспомните о здоровье.

## Правильная упаковка

Знакомый нам еще с советских времен майонез провансаль, расфасованный по пластмассовым баночкам с крышкой, должен служить современным производителям примером. Хотя, казалось бы, тара неудобная: широкая, ненадежная (того и гляди крышка откроется, и майонез протечет в сумку или пакет), но – стандарту качества соответствует.

А вот современная экономичная упаковка для майонеза – полиэтиленовая туба – не что иное, как грубое нарушение технологии изготовления. Уксус

и растительное масло, входящие в состав майонеза, вступают с полиэтиленом в химическую реакцию. А после продукты распада легко перекочуют из пакета с майонезом в ваш салат.

## Выход есть!

Конечно, самым натуральным и полезным будет майонез, который вы приготовите сами. Тем более рецепт его прост, как все гениальное. Смешиваем 2 яичных желтка, 1 ч. л. уксуса, по 1/4 ч. л. горчицы и соли. Взбиваем ингредиенты до получения однородной массы и, не прекращая взбивать, тоненькой струйкой влияем оливковое масло (около 350 мл). Если оливковое масло имеет горький привкус и слишком выраженный аромат, можно разбавить его растительным маслом. По желанию добавляем немного лимонного сока, мелко нарезанный чеснок или укроп. Слишком густой соус можно слегка развести кипяченой водой.

Если вы все же предпочитаете покупать майонез в магазине, помните, что вы всегда вправе попросить документ, свидетельствующий о качестве продукта. Наличие сертификата подтверждает, что товар прошел проверку на качество в независимой лаборатории и вреда вашему здоровью не принесет.

# Яблочный пунш

## ЧТО НУЖНО:

Сок яблочный – 1 л, вода – 0,5 л, лимон – 1 шт., корица – 1/2 палочки, гвоздика – 4 бутона.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Лимон очистите от кожуры и разберите на дольки.
- В кастрюлю влейте сок и воду. Доведите до кипения, добавив лимон, корицу и гвоздику.
- Снимите кастрюлю с огня и дайте напитку настояться.

Подавайте пунш теплым.

калорийность низкая  
количество порций 4  
время приготовления 15 мин.



# Молочный напиток с апельсином

## ЧТО НУЖНО:

Молоко – 1 л, ананасовый сок – 100 мл, сливочное мороженое – 100 г, сахар – 2 ст. л., апельсин – 4 дольки.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Молоко вскипятите с сахаром и охладите.
- Добавьте апельсиновый сок, перемешайте.
- Добавьте мороженое, взбейте миксером.
- Разлейте напиток в высокие бокалы и украсьте дольками апельсина.

калорийность низкая  
количество порций 4  
время приготовления 25 мин.



# Коктейль «Мартин»

## ЧТО НУЖНО:

150 мл апельсинового фреша, 15 мл коньяка или бренди, 15 мл ликера Amaretto, 25 мл натурального жидкого меда, кружок апельсина.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- В эмалированной посуде смешайте апельсиновый фреш, бренди, ликер и жидкий мед. Проварите, не доводя до кипения.
- Перелейте коктейль в специальную посуду – ирландскую чашку.
- Украсьте кружочком апельсина.

калорийность средняя  
количество порций 2  
время приготовления 10 мин.



# Сбитень «Сударь»

## ЧТО НУЖНО:

1 кг меда, 3,5 л вина, 3 ч. л. хмеля, 1,2 стакана крепко заваренного зеленого чая.

## ЧТО ДЕЛАТЬ:

- Мед растворите в теплом вине, прогрейте, но не кипятите, держите на слабом огне около 2 ч.
- В марлю положите хмель, небольшой прокипяченный камешек, завяжите узелок и поместите все в кастрюлю.
- Снимите сбитень с огня, процедите, остудите. Добавьте охлажденный зеленый чай и подавайте.

калорийность средняя  
количество порций 4  
время приготовления 2 ч. 15 мин.



Илья НИКИТИН,  
врач-диетолог

**✉ Я, к сожалению, склонна к полноте. Постоянно приходится следить за своим весом, но и есть хочется тоже постоянно. Скажите, правда ли говорят, что до 12 часов дня можно есть любую пищу, даже очень жирную или сладкую, безнаказанно — мол, все переварится?**

**П.Г. КОЛЕСОВА,  
г. Псков**

Данный вопрос предполагает не один, а целых 3 ответа.

Во-первых, касательно склонности к полно-

те. Под этим невинным предложением, как правило, скрывается проблема с обменом веществ – в частности, с липидным (жировым) и углеводным метаболизмом. В силу этого диета в принципе должна строиться на максимальном ограничении жиров (особенно – животного происхождения) и углеводов (особенно – легкоусвояемых, в частности, дрожжевых и особенно сдобных изделий, сахара, кондитерских продуктов).

Во-вторых, при метаболических нарушениях питание по возможности должно быть раздельным – особенно нежелательно смешивать углеводы (например, овощи – картофель, кабачки, баклажаны, фасоль, горох и т.п., а также гарниры из круп – рис, гречка и т.д.) с мясными продуктами, делая исключение для зеленого салата, помидоров, огурцов).

В-третьих, максимальный объем и калораж пищи действительно желательно употреблять до 12 часов, и помнить, что последний прием пищи

должен быть не позднее чем за 4 часа до сна.

**✉ Мой сынишка, как, наверное, и многие дети, любит чипсы. Но ведь это вредно для здоровья. Подруга обычно шутит: «Все вредное в маленьких дозах полезно». Я с этим отчасти согласна. Хочется узнать мнение специалиста.**

**Л.К. УСОВА,  
г. Москва**

Чипсы – вещь хоть и вкусная, но действительно крайне вредная. Причем в любом количестве. Это связано прежде всего, со способом изготовления: обжаривание в кипящем масле. Дело в том, что при кипении масло достаточно быстро начинает распадаться на фракции, из него образуется ряд веществ, в том числе – очень вредные ангидриды, повышающие уровень холестерина, вызывающие изжогу и гастрит, обладающие высокой степенью канцерогенности. И чем дольше масло кипит, тем этих ангидридов больше – а чипсы, как правило, делаются в масле, кипятясь часами! К тому же сам по себе жареный картофель – отнюдь не самая здоровая пища. Крахмал при жарке тоже распадается на состав-



ляющие – легкоусвояемые углеводы, которые ведут только к излишней полноте, не давая организму никакой пользы.

Конечно, малое количество съеденных чипсов менее вредно, чем большое, но все же таки – вредно. Однозначно.

**✉ Многие диеты построены на полном отказе от сладкого. Но как удержаться от такого вкусного соблазна? Можно ли похудеть, например, используя вместо сахара заменители?**

**Р.Л. ТОРОПОВА,  
г. Ставрополь**

Прежде всего, речь идет вовсе не о полном отказе от сладкого, а об исключении из рациона продуктов, содержащих сахарозу (обыкновенный свекольный или тростниковый сахар) и глюкозу (виноградный сахар). Это связано с тем, что эти продукты очень легко усваиваются нашим организмом и,

естественно, приводят к быстрому набору веса. Значительно меньше вреда от фруктозы (содержится в меде и фруктах), лактозы (молочного сахара) и арабинозы (содержится во многих плодах и ягодах). Правда, кондитерские изделия с ними – большая редкость. Что же касается заменителей сахара, применяющихся, в частности, в кондитерских изделиях для страдающих диабетом, то их калораж по сравнению с сахарами ничтожен,



поэтому они точно не приводят к набору веса. К сожалению, их вкусовые качества уступают натуральным сахарам. Для полной ясности стоит добавить, что полное исключение сахаров из пищи может привести к тяжелым обменным нарушениям в организме и способствовать его разрушению: ведь сахара, и прежде всего глюкоза – участники почти всех биопроцессов, происходящих почти во всех тканях и органах.

**✉ Слышала, что прием яблочного уксуса помогает сбросить лишний вес. Так ли это? И полезен ли яблочный уксус вообще?**

**Надежда ПОГОДИНА,  
г. Тула**

Действительно, существует такая методика, причем – еще с XVII века. Ей, кстати, весьма успешно, пользовался лорд Байрон. В основе метода – искусственная ферментация продуктов, поступающих в организм, их разрушение на фракции, непригодные к усвоению. Уксус принимается 3 раза в день, перед каждой серьезной едой, берется 1 ч. л. уксуса на стакан воды. Стоит отметить, что этот метод небезопасен: у людей с повышенной кислотностью, а также страдающих гастритами или язвенной болезнью уксус может вызвать серьезный рецидив заболевания. Так что, прежде чем его принимать, необходимо проконсультироваться с врачом, а еще лучше – пройти обследование.



# ВСЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА:

## САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

- |                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Салат из печени трески         | 1   |
| Рулетики из хамона с арахисом  | 2-3 |
| Фруктовый салат с утиным мясом | 4   |
| Теплый салат с говядиной гриль | 5   |
| Салат из кольраби с ананасом   | 6   |
| Салат из квашеной капусты      | 8-9 |
| Салат с семгой                 | 10  |
| Заливное с креветками          | 11  |

## Звездное меню 12-13

- |                              |       |
|------------------------------|-------|
| СУПЫ                         |       |
| Борщ с грибами               | 14-15 |
| Тыквенный суп-пюре с беконом | 16    |
| Солянка с креветками         | 17    |

## Вопросы шеф-повару 18-19

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

- |                              |       |
|------------------------------|-------|
| Мясные и овощные             |       |
| Свинина в гранатовом соусе   | 20    |
| Отбивные с фисташками        | 21    |
| Таджин из курицы             | 22    |
| Луковые «чашечки»            | 23    |
| Курица, тушенная с маслинами | 24    |
| Фаршированная свинина        | 25    |
| Телятина с шафранным рисом   | 26-27 |

## Рецепты красоты 28-29

- |                           |    |
|---------------------------|----|
| Капустный шницель с луком | 30 |
| Перец с грибами           | 31 |

## Рыбные блюда

- |                            |       |
|----------------------------|-------|
| Форель с грибной начинкой  | 32-33 |
| Лосось в хрустящей корочке | 34    |
| Рулетики рыбные с грибами  | 35    |

## Питание и здоровье 36-37

## ВЫПЕЧКА, ДЕСЕРТЫ

- |                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| Пирожки «Румянные»                | 38    |
| Расстегай с курицей               | 39    |
| Пирожные с орехами и сухофруктами | 40-41 |
| Эклеры с вареной стущенкой        | 42    |
| Сметанный торт                    | 43    |
| Печенье «Мадлен»                  | 44    |
| Пирожные с миндалем               | 45    |
| Желе «Анри»                       | 46    |
| Кокосовый пудинг                  | 47    |

## Незнакомые знакомцы 48-49

## БЛЮДА ИЗ СВЕКЛЫ

- |                                |    |
|--------------------------------|----|
| Винегрет с черносливом и манго | 50 |
| Салат из свеклы с орехами      | 51 |
| Салат «Старорусский»           | 51 |
| Винегрет с рыбой               | 52 |
| Свекла фаршированная           | 54 |
| Котлеты свекольные             | 55 |
| «Пирамидки» из свеклы          | 55 |

## Наша экспертиза 56-57

## НАПИТКИ

- |                               |    |
|-------------------------------|----|
| Яблочный пунш                 | 58 |
| Молочный напиток с апельсином | 58 |
| Коктейль «Мартин»             | 59 |
| Сбитень «Сударь»              | 59 |

## Вопросы диетологу 60-61



ОТВЕТ НА СКАНВОРД,  
ОПУБЛИКОВАННЫЙ НА СТР. 62

