

КУЛИНАРНЫЙ ПРАКТИКУМ

№ 12 декабрь 2012

56 РЕЦЕПТОВ

- ◆ Рождественская индейка
- ◆ Рулет из свинины
- ◆ Имбирное печенье
- и многое другое

тема номера

КУЛИНАРНЫЙ ГОРОСКОП на 2013 год

новогоднее меню

ЗАСТОЛЬЕ И ФУРШЕТ

ДЕСЕРТЫ с цитрусовыми

базы кулинарии

КУРИЦА: ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР



53
ПОДАРКА
ЧИТАТЕЛЯМ



9 771818421004

FISKARS®

Функциональность вашей кухни



www.fiskars.com

Финское качество, инновационный дизайн

Цыпленок с кумкватами

- 1 цыпленок весом 1,8 кг
- 16 кумкватов свежих + кумкваты для подачи
- 4 звездочки аниса
- 1 ч. ложка перца сычуаньского горошком или смеси душистого и черного перцев горошком
- 3 ст. ложки вина десертного
- 2 ст. ложки соевого соуса светлого
- бекон по желанию

- 1 Цыпленка тщательно промойте и обсушите бумажным полотенцем.
- 2 Кумкваты промойте, разрежьте пополам и выложите в миску. Добавьте анис, перец, вино и перемешайте. Начините получившейся смесью цыпленка. Натрите тушку соевым соусом и по желанию оберните полосками бекона.
- 3 Запекайте цыпленка в разогретой до 200 °С духовке 1 час 15 минут. Готовность можно проверить, проткнув самую толстую часть грудки цыпленка, – вытекающий сок должен быть прозрачным.
- 4 Готового цыпленка оставьте на 10 минут. Затем подавайте на стол, украсив блюдо свежими кумкватами.



Главный редактор
Елена КОЖУШКО

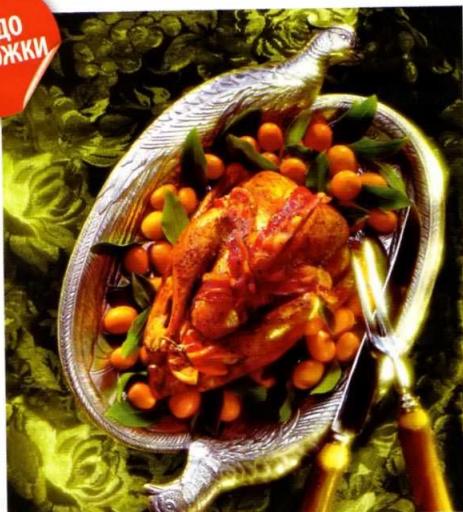
Главная ночь

Русские, пожалуй, самый суеверный народ. В приметы верим сплошь и рядом. А уж в новогодние – особенно. Поэтому поговорку «Как новый год встретишь, так его и проведешь» принимаем безапелляционно и стремимся любой ценой создать себе праздник.

Но одна голова хорошо, а две – лучше, поэтому редакция «Кулинарного практикума» решила помочь вам продумать меню для новогоднего стола (вне зависимости от того, будете вы устраивать модный фуршет или русское застолье со сменой блюд), освоить несколько правил сервировки праздничного стола, подобрать оригинальные подарки родственникам и друзьям, купить вкусную курочку и правильно ее разделать. Мы даже вовлекли в процесс подготовки журнала наших читателей – они предложили свои варианты рецептов новогодних блюд для обладателей мультиварок. А наш штатный сотрудник изучил историю появления самого раскрученного в мире шампанского «Вдова Клико». И еще мы опять, как и в прошлом году, собрали для вас более 50 дорогих призов (посуду, бытовую технику, кухонные аксессуары) и хотим вручить их самым активным кулинарам, которые поделятся с нами рецептами и фотографиями своих новогодних блюд – нам ведь интересно, что ест страна в главную ночь года!

Да, чуть не забыла о самом важном: с Новым годом вас, дорогие наши! Верьте в чудеса, программируйте себя только на хорошее, и все будет отлично!

БЛЮДО
СОБЛЮДИ





СОДЕРЖАНИЕ

№ 12 декабрь 2012

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

НОВОГОДНЯЯ АКЦИЯ

Выбери подарок 4
В честь Нового года мы разыгрываем более 45 ценных призов среди читателей журнала

ТЕНДЕНЦИИ

Идеи для праздника 8
Обзор новинок уходящего года, которые украсят новогодний стол и станут прекрасными подарками

Готовим со звездой

Светлана Пермякова и Вадим Демчог: ужин на двоих 10
Звезды сериала «Интерны» рассуждают о кулинарии

КРУПНЫЙ ПЛАН

Новогодняя сервировка 16
Главные правила оформления праздничного стола

ГОРОСКОП

Кулинарный гороскоп – 2013 18
Астролог рекомендует питание по знакам Зодиака

10

Пожелания читателям от популярных актеров



2

ГОТОВИМ В МУЛЬТИВАРКЕ

Подготовка к празднику 26
Вместе с нашими читателями готовим в мультиварке блюда, достойные быть на новогоднем столе
Оливье из семги с оливками 27
Карри из говядины с тыквой 28
Рийет из курицы 29

МАСТЕР-КЛАСС

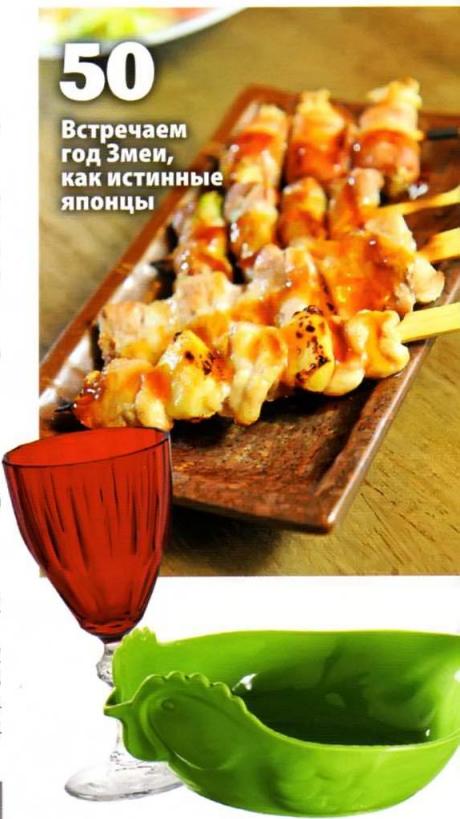
Куриные истории 36
Как правильно выбрать и разделать курицу?

КУХНИ МИРА

О-сёгацу, или Новый год по-японски 50
Встречаем праздник так же, как жители Страны восходящего солнца
Курица якитори 51
Японский омлет 52
Моти с шоколадной начинкой 52
Нигири-суши с лососем 53
Пряные баклажаны 54
Соба с курицей и овощами 54

50

Встречаем год Змеи, как истинные японцы



8 Стильные вещицы для новогоднего стола

ЭКСПЕРТИЗА

Витаминный заряд 56
Читатели журнала тестируют соковыжималки и прессы для цитрусовых

БЛЮДА С ИСТОРИЕЙ

Шампанское «Вдова Клико» 58
Напиток, названный в честь первой бизнес-леди, заслуживает нашего внимания

НОВОСТИ

70



РЕЦЕПТЫ

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Салат «Метелка» 14

ЗАКУСКИ

Рулетики из индейки с абрикосами.....	31
Тарталетки с паштетом.....	31
Бутербройный рулет.....	32
Сырные шарики.....	33
Куриные ножки в глазури.....	33
Рулет из свинины с фисташками.....	34
Канапе «Сельдь с яблоком».....	35

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗАСТОЛЬЯ

Солянка с куриными сердечками.....	39
Курица, запеченная с фруктами.....	39
Свинина с мандаринами.....	40
Жаркое из скумбрии.....	40
Рождественская индейка.....	41
Запеченная телятина.....	42
Холодац.....	42
Итальянский хлебный салат.....	43



58

История самого новогоднего напитка



30

Организуем модный и вкусный фуршет у себя дома

ДЕСЕРТЫ

Лимонный рулет.....	45
Апельсиновый тирамису.....	45
Профинторли с лимонным кремом.....	46
Шоколадно-апельсиновый мусс.....	47
Лимонный курд.....	48
Лимонные пирожные.....	48

ГОТОВИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Пирог с яблоками и черной смородиной.....	60
Лимонный крем шибуст.....	61
Мятное молоко.....	62
Вареники с яйцом и морковью.....	62
Китайские сладкие пирожки со свининой.....	63



38

Сытные блюда для шикарного застолья

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Творожно-медовая запеканка.....	64
Суп с кукурузой и беконом.....	64
Двухслойная творожная запеканка с фруктами.....	64
Киши с творогом, сыром и помидорами.....	65
Венгерская ватрушка.....	65

ОТРЫВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Печенье овсяное.....	68
Печенье на елку.....	68
Имбирные человечки.....	68
Печенье «Снежок».....	68

44

Праздничные десерты с цитрусовыми



АКЦИЯ!

...

ВЫБЕРИ ПОДАРОК

В Новый год журнал «Кулинарный практикум» выступает в роли Деда Мороза и исполняет ваши желания. Выберите из представленных здесь подарков то, что вы хотите больше всего. Пришлите в редакцию рецепт и максимально большую фотографию своего фирменного праздничного блюда и напишите, какой из представленных здесь призов вы хотите получить на Новый год. Авторы самых оригинальных рецептов новогодних блюд получат тот подарок*, который они выберут!

Мантоварка Z-50193 от Zeidan

Мантоварка с четырьмя съемными решетками изготовлена из экологичной и долговечной высококачественной нержавеющей стали 18/10, которая устойчива к воздействию пищевых кислот и не образует соединений с компонентами пищи. А ее трехслойное капсулированное дно способно быстро и равномерно распределять тепловую энергию. Мантоварку также можно использовать как обычную кастрюлю для приготовления жидким блюд и варки.



Мультиварка Multipro RMC-M70 от Redmond

На выбор предлагается 16 автоматических и 26 программ ручной настройки. Уникальная программа «Мультипар» позволяет самостоятельно регулировать температуру от 35 до 160 °C (с шагом от 5 °C) и время приготовления (с шагом от 1 минуты). Также есть возможность отключения функции автоподогрева уже до запуска рабочей программы.

Хлебопечь VC-801 от Viconte

Эта хлебопечь мощностью 900 Вт может печь вкуснейший домашний хлеб массой 1, 1,25 и 1,5 кг, имеет 12 автоматических режимов приготовления и 3 очень важные функции: отсрочка запуска приготовления до 13 часов, подогрев готового хлеба до 1 часа и пауза, обеспечивающая защиту от перепадов напряжения. В комплект входит запатентованная чаша с экологически чистым, безопасным для здоровья и стойким к царапинам керамическим покрытием.



* Подведение итогов в № 4/2013 (в продаже с 18 марта). Письма с рецептами и максимально большими и качественными фотографиями блюд принимаем до 15 февраля по адресу: 105082, Москва, а/я № 5, ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» или на e-mail: cooking@konliga.ru (с пометкой «Кулинарный практикум – новогодний конкурс»)**. Не забывайте в письме указывать свои данные: Ф. И. О., контактные телефоны (мобильный и домашний), а также адрес проживания с индексом. Внимание: все победители конкурса или их представители получают свои призы в рабочее время в редакции журнала. Информацию о выдаче призов можно получить по e-mail: cooking@konliga.ru или по телефону редакции: (495) 775-14-35, доб. 222. Период выдачи призов: с 25.03.2013 по 19.04.2013.

** Отправляя письмо на указанный адрес, вы выражаете свое согласие на обработку и использование своих персональных данных согласно действующему законодательству РФ. ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА», редакция журнала «Кулинарный практикум» обеспечивают конфиденциальность полученных персональных данных согласно действующему законодательству РФ.

Набор посуды Kemuri от Supra

Посуда выполнена из высококлассного анодированного алюминия, устойчивого к повреждениям и безопасного для здоровья. Пища, готовящаяся в такой посуде, защищена от попадания металлов и вредных примесей. Кроме того, блюда получаются не только здоровыми, но и вкусными. Внутреннее антипригарное покрытие Xylan Plus исключает саму возможность пригорания пищи и сохраняет естественный вкус продуктов.

Пылесос RV-308 от Redmond

Пылесос обладает максимальной мощностью 1600 Вт и системой «Мультициклон (8+1)». В нем все продумано до мелочей: система защиты двигателя (плавный пуск, отключение при перегреве и электронный контроль температуры двигателя), внушительная емкость контейнера для пыли (1,5 л), многоступенчатая циклоническая система фильтрации, длинный шнур, автоматическая смотка шнура. В комплект входит турбощетка.

Блендерный набор VT-1480 от Vitek

Блендерный набор VT-1480 с функцией комбайна и насадкой для нарезки кубиками поразит вас своими возможностями. Он измельчает, шинкует, перетирает, взбивает, перемалывает, нарезает, смешивает. Благодаря мощному мотору (800 Вт), 5 скоростям и турборежиму прибор быстро и эффективно измельчит значительное количество продуктов (в большой пластиковой чаше объемом 1,75 л или в малом измельчителе (500 мл)).

Нож кухонный универсальный Samura Bamboo SBA-0023

Samura Bamboo – кухонные ножи из современной однослойной японской стали твердостью 57–59 ед. HRC. Уникальная металлическая рукоять в форме бамбука препятствует скольжению и абсолютно гигиенична. Полноценный стальной клинок от обуза до рукояти, легкость и эргономичная форма существенно облегчают работу ножом. Готовить с ними одно удовольствие! Ножи Samura Bamboo можно мыть в посудомоечной машине.

Термопот QuickUp One от Stadler Form

Термопот от Stadler Form не поддерживает постоянную температуру уже кипяченой воды, а вместо этого моментально кипятит необходимый на данный момент объем жидкости. Вы можете выбрать маленькую (100 мл) или большую (200 мл) чашку и менее чем через минуту получить горячую воду. Также вы можете указать желаемую температуру воды (от 60 до 100 °C, с точностью до 1 °C), просто повернув регулятор.

Сотейник Mocco & Latte от Röndell

Штампованный алюминий – материал, из которого изготовлен сотейник, – отличается основательностью и долговечностью: его толщина составляет 4 мм. Благодаря дну этой посуды (с микроячейками на внутренней стороне) готовящиеся блюда сохраняют максимальную сочность. В дополнение такое дно идеально подходит для керамических и индукционных плит, которые требуют особо бережного обращения.

АКЦИЯ!

Мясорубка Redmond RMG-1203-8

Этот прибор не только с легкостью приготовит домашний фарш, но также идеально натрет, нарежет и нашинкует овощи. Более того, с его помощью вы сами сможете сделать аппетитные колбаски, сосиски и даже кебаб! Максимальная мощность мясорубки достигает 3000 Вт, что позволяет ей справляться даже с той работой, на которую у кулинаров уходит масса времени.



Кастрюля PastaSi от Pensofal

В большой семейной кастрюле (объем 5 л) из штампованного алюминия PastaSi от итальянского бренда Pensofal идеально варить макароны, ведь в ее крышки специально сделаны отверстия для слива воды. Подходит для всех видов плит, включая индукционные и стеклокерамические.



Праздничный набор от Schaefer

Замечательный комплект для украшения стола от немецкого производителя Schaefer: скатерть с вышитыми нежно-розовыми цветами (размер 85×85 см) прекрасно сочетается с ажурной дорожкой (размер 40×90 см) и комплектом салфеток (диаметр 30 см, 2 шт. в наборе). Добавьте в ваш дом уюта и нежности – с текстилем от Schaefer это просто!



Сковорода и ковш Lava от Esprado

Стильная посуда коллекции Lava из литого алюминия с индукционным дном достойна кухни признанного шеф-повара. Утолщенные дно и стекки обеспечивают равномерный прогрев и создают эффект томления. Экологичное швейцарское керамическое покрытие Ceralon отличается высокими антипригарными свойствами и безопасно для здоровья!



Кастрюля Polaris Mosaic Line 20C (3 л)

Крышка (20 см) из жаропрочного стекла с отверстием для выхода пара позволяет готовить вкусную и здоровую пищу без потери тепла, что сокращает время готовки и максимально сохраняет полезные вещества продуктов. Кастрюля оформлена зеркальной полировкой с уникальной мозаичной деколью. Гарантия 25 лет!



Процессор RFP-3903 от Redmond

Он создан для того, чтобы кухня стала для вас творческой мастерской. Лезвия из высококачественной нержавеющей стали быстро измельчат продукты, металлическая насадка-блендер поможет приготовить суп-пюре, а насадка-венчик для взбивания сделает воздушный крем для десерта. Сменные насадки для терки и шинковки безопасны и исключают возможность порезов.



Блендер Philips HR1659

Надежный мотор блендера с насадкой для резки кубиком в сочетании с 20 скоростями и специальной турбокнопкой быстро и эффективно нарежет продукты ровными кубиками, справится с орехами и даже льдом. Оливье (1 кг) будет готов всего за 28 секунд, а 100 г льда блендер измельчит за 10 секунд! Объемный (1,7 л) стакан подойдет как для приготовления большого количества еды, так и для компактного хранения блендера и насадок.



Сотейник Infinite от Circulon

Сотейник сделан из анодированного алюминия, который в 2 раза тверже нержавеющей стали. Под анодированной поверхностью расположена алюминиевая пластина, которая обеспечивает прекрасную теплопроводность. Покрытие – антипригарное. Дно – трехслойное. Ручки – из нержавеющей стали, литые, не нагреваются. Подходит для всех видов плит, включая индукционные. Выдерживает нагрев духовки до 250 °C.





5
ПРИЗОВ

Сковорода Matador от Hackman

Сковороды Matador (22 см) из нержавеющей стали выдерживают очень высокие температуры и коррозийные субстанции, такие как кислоты и щелочи. Дно посуды многослойное, что делает утварь пригодной для электрических конфорок и индукционных плит. Также Matador – это серия посуды с уникально прочным керамическим покрытием Ceratec, которое благодаря повышенной жаропрочности (до 1500 °C) допускает запекание, интенсивное обжаривание и фламбирование мяса.



1
ПРИЗ

Набор посуды от GreenPan

Это посуда для долгой и здоровой жизни – совместный проект компании GreenPan и популярной телепередачи «Жить здорово». Отлично подходит для приготовления здоровой еды без масла или с его минимумом. Практичное и долговечное двустороннее керамическое антипригарное покрытие посуды «Термолон» не боится перегрева (выдерживает до 450 °C), не содержит PTFE, PFOA и других опасных веществ. Посуда легко моется, позволяет готовить в энергосберегающем режиме и хранить пищу (покрытие не влияет на вкус продуктов).

Выпрямитель для волос Scarlett IS-539

Выпрямитель для волос Scarlett IS-539 мощностью 48 Вт, оснащенный светодиодным дисплеем, имеет функцию ионизации и идеален для волос любого типа и длины. Температура нагрева регулируется в диапазоне 60–190 °C (с точностью до градуса). Керамические пластины сохраняют структуру волос.



5
ПРИЗОВ

Бритва Braun Series 3 390cc Limited Boss edition

Эта бритва эффективно сбирает трех- и четырехдневную щетину, одновременно обеспечивая невероятную гладкость и на 30% уменьшая раздражение кожи. Подзарядить, почистить и смазать данный прибор можно всего одним нажатием кнопки. Уникальный очищающий раствор на основе спирта удаляет сбитую щетину и гигиенично очищает бритву. Braun limited Boss edition оснащена аккумулятором и может работать как от сети, так и автономно.



1
ПРИЗ

Утюг Azur от Philips

К главным особенностям утюга Azur можно отнести более мощный, чем у предшествующих моделей, паровой удар – до 200 г/мин; функцию автоотключения с сенсором; возможность более быстрого заполнения и опустошения резервуара для воды; обновленную графику подошвы SteamGlide Plus с технологией равномерного распределения заданной температуры от 95 до 250 °C, которая позволяет бережно гладить вещи из шелка и шерсти. Подошва утюга легко чистится.



1
ПРИЗ



1
ПРИЗ

Чайный набор RK-1050CRS от Rolsen Electronics

В комплект входят: электрический керамический чайник, заварочный чайник и 4 чашечки. Оригинальный дизайн чайника, стильная форма корпуса, эргономичные ручки – все это прекрасно сочетается с функциональными особенностями данной модели. Керамика максимально сохраняет полезные свойства чая и тепло на протяжении длительного времени, что позволяет экономить электроэнергию. Также чайник может вращаться на базе на 360°, оснащен шкалой уровня воды и безопасным закрытым нагревательным элементом.



2
ПРИЗ

Свечи Philips TeaLight (набор из 6 штук)

Светодиодные свечи от Philips станут настоящим украшением праздничного стола. Мягкий мерцающий свет Imageo TeaLight не отличить от настоящего пламени. Но эти свечи не нагреваются и потому совершенно безопасны для использования в любом интерьере, ведь у вас не возникнет никакого беспокойства из-за открытого огня и горячего воска.

ТЕНДЕНЦИИ

Если вы не умеете красиво складывать тканевые салфетки, приобретите оригинальные кольца для салфеток, например в виде кораллов, как у Yves Delorme. /Yves Delorme / 10000 руб. за кольца (4 шт.), 1000 руб. за салфетку дизайна Neva Blanc

Игристое вино в России – праздничный напиток. Без него не обходится ни одно застолье. Поэтому предлагаем вашему вниманию набор фужеров для шампанского (219 мл) серии Diva. / Schott Zwiesel / 914 руб. за 2 шт.

Эта фарфоровая тарелка с новогодней символикой продается в комплекте с вилкой. Почему бы не подать в ней мясную нарезку? Вашим гостям будет удобно брать кусочки колбасы вилкой. / posuda.ru / ок. 90 руб.

ИДЕИ ДЛЯ ПРАЗДНИКА

В нашем обзоре самых интересных новинок 2012 года вы почерпнете для себя идеи сервировки праздничного стола, а также найдете новогодние подарки для родных и друзей.

Мы хотели написать, что набор из фарфоровых блюд в форме курицы из серии Happy cuisine – прекрасный подарок для любого кулинара. Но его жалко дарить! Его надо купить и оставить себе! / Revol / 2173 руб. за 3 шт.

Салатник «Змея» объемом 1,7 л пригодится для подачи оливье. Правда, учитывая объемы поедания россиянами этого салата в новогодние праздники, надо покупать как минимум 2 салатника. / posuda.ru / ок. 280 руб.



Ведерко для охлаждения шампанского Dorine от VITESSE из высококачественной нержавеющей стали выполнено в эксклюзивном дизайне – в форме кубка. Его поверхность ослепительно зеркальная – хоть прихорашивайся, глядя в ведерко! Отличный подарок! / vitesse.ru / от 1625 руб.

Красный означает власть, величие и красоту. Поэтому как нельзя лучше на новогоднем столе будут смотреться бокалы DIAMOND-WORKSHOP от Pasabahce (Турция), изготовленные из силикатного стекла. / posuda.ru / 743 руб.

Функциональная и модная вещь – поднос для сервировки и разделывания мяса от Joseph Joseph. Вся жидкость, стекающая с продукта, попадает в специальную импровизированную емкость у края подноса. / enjoy-me.ru / 1050 руб.

Любителям чая придется по душе инновационная чашка Magisso Tea Cup, умеющая правильно заваривать чай. Благодаря необычному дизайну дна, имеющему выверенные углы наклона, можно регулировать крепость любимого напитка. / [Magisso](http://Magisso.com) / от 1090 руб.

Новогодний стол надо сервировать роскошно! Ваш лучший выбор – набор столовых приборов Tiara RD-254. Нежный орнамент в виде россыпи бриллиантов на ручках подчеркнет ваш тонкий вкус. / Röndell / 2644 руб. за набор на 6 персон

Купите себе кастрюлю из серии Revolution от Revol – из жаропрочного фарфора, красной окружной формы, с яркой крышкой – и удивляйте гостей вашими творческими возможностями в сервировке стола и кулинарии. / Revol / 5392 руб.

Как согреться зимой? Этот вопрос решит стильная грелка «Теплый друг», ее достаточно положить в микроволновку на минуту, а затем можно наслаждаться теплом пшеницы с английских полей и ароматом натуральных эфирных масел. Согласитесь, оригинальный подарок! / enjoy-me.ru / 1393 руб.

ТЕКСТ: Тамрико ЛИПАРТИЯ
ФОТО: Кирилл ЗАЙЦЕВ



Сериал «Интерны» на канале ТНТ – один из самых успешных на российском телевидении. Поэтому звездами нашего новогоднего номера стали актеры Светлана Пермякова и Вадим Демчог. В силу их колossalной загруженности и новой роли Светланы (роли мамы) мы сняли их вместе, а вот беседовали уже по отдельности.

Светлана Пермякова и Вадим Демчог: ужин на двоих

НАША СПРАВКА

Светлана Пермякова окончила Пермский институт культуры. Снимается в кино, участвует в антрепризах. Ведущая рубрики «Советы от старшей вожатой Светы» на радиостанции «Пионер FM». Стала народно любимой после роли старшей медсестры Любы в сериале «Интерны». Но известной ее сделал КВН: она была той самой хулиганкой Светкой из дуэта двух простоватых девочек-пэтэушниц пермской команды «Парма». 21 июля 2012 года родила дочь Варвару.



Светлана, поздравляем вас с рождением ребенка! Вы не из тех мам, которые уходят в декрет на три года?

Наверное, я бы с радостью посидела дома, но моя профессия не позволяет таких расслаблений. Но это и к лучшему. Нечего засиживаться! Можно ведь совмещать любимую работу и любимую дочку.

Какие кулинарные предпочтения были во время беременности?

Всю беременность я была аккуратна в еде. Но, осознавая, что из-за кормления малышки буду лишена многих вкусностей, в последнюю неделю позволила себе расслабиться!

Есть продукты, которые исключены из вашего рациона?

Сейчас не ем некоторые фрукты, красные овощи, конечно же, колбасы и соленья. Предпочитаю здоровую пищу: гречку, куриные грудки, супчики. Рацион не такой разнообразный, зато богат витаминами и полезен дочке.

Вы привередливы в еде?

Нет!

С чего начинается ваш день?

Сейчас это кормление дочери! Это ее день начинается, а я под-

страиваюсь под ее расписание (улыбается). Гулять, есть, пить, играть, общаться, спать. Но я успевала много! И приготовить, и прибрать, и за собой последить. Надо правильно планировать день и не спешить.

А вы любите готовить?

Как и моя мама, очень люблю печь. Но на это надо много времени: чтобы тесто поднялось, застыло... Разумеется, времени не хватает. Поэтому покупаю тесто в магазине. Мне нравится с ним возиться, придумывать начинки разные. Еще люблю запекать мясо и рыбу.

Что вам дал сериал «Интерны»? Что общего между вами и вашей героиней Любой?

Сериал очень много для меня значит. Это и работа, которая приносит материальный достаток, и удовольствие от общения с замечательными людьми. Моя Люба и я – разные люди! Мне не хватает ее стервозности (смеется), в чем-то – ее смелости...

Что вы хотели бы пожелать нашим читателям в Новом году?

От всей души желаю всем здоровья и исполнения желаний! Не бойтесь трудностей: Бог не испытывает нас больше, чем мы можем вынести. Так что вперед – и все получится!

РЫБНОЕ ФИЛЕ ПОД ШУБОЙ

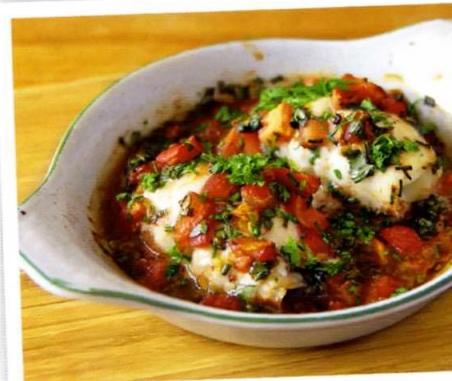
■ 3 филе рыбных ■ 2 перца болгарских красных запеченных или маринованных ■ 3 помидора черри ■ 100 г сыра фета ■ 2 ст. ложки панировочных сухарей или хлебных крошек ■ 2 веточки петрушки свежей или 2 ст. ложки сушеной ■ 1–3 зубчика чеснока ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ паприка молотая ■ перец белый молотый ■ соль

1 Рыбные филе посолите, пощерчите и посыпьте паприкой. Положите в форму для запекания, смазанную маслом.

2 Сухари или измельченные крошки смешайте с маслом, пропущенным через пресс чесноком и рубленой петрушкой.

3 Болгарские перцы очистите от кожицы и нарежьте полосками. Помидоры разрежьте пополам. Выложите перцы и помидоры на рыбу. Посыпьте хлебно-чесночной крошкой и раскрошенной фетой.

4 Запекайте при 180 °С в течение 30–40 минут.



НАША СПРАВКА

Вадим Демчог – артист, кандидат психологических наук, автор книги «Самоосвобождающаяся игра». Окончил Ленинградский институт театра, музыки и кинематографии. Работал в Небольшом драматическом театре Санкт-Петербурга, в московском ТЮЗе и театре «Территория игры». Озвучивал монологи мультипликационного Mr. Freeman'a. На радио «Серебряный дождь» вел «Фрэнки-шоу», на телеканале «Культура» – «Величайшее шоу на Земле». Исполнял роли в фильмах «Сестры», «Золотой теленок», «Тайны любви» и др. Широкую известность получил после роли врача-венеролога Купитмана в сериале «Интерны».

Откуда берете энергию для работы?

Несомненно, из еды! Будем реалистами: из вкусной, сбалансированной, здоровой еды!

Вы многогранная личность: пишете книги, играете в кино и театре. Каким из проектов гордитесь больше всего?

Ни одним не горжусь! Объект гордости, уверен, еще впереди. Я еще не до конца сформирован и разгадан как художник. Так что сюрпризы еще планируются.

КАЛИТКИ

■ 1 стакан муки пшеничной ■ 1 стакан муки ржаной ■ 2 ст. ложки сметаны + 2–3 ст. ложки для смазывания ■ 150 мл молока ■ 1 желток яичный ■ масло сливочное ■ соль
ДЛЯ НАЧИНКИ: ■ 6–8 картофелин ■ 1 яйцо ■ 2–3 ст. ложки масла сливочного ■ соль

1 Оба вида муки просейте на стол горкой, сделайте углубление и влейте молоко, смешанное со сметаной. Добавьте соль



Иван Натаевич – любитель коньяка. А вы как относитесь к алкоголю?

Я старый буддист со стажем и знаю наслаждения тоныше. И дело не в том, что наследие более тонких наслаждений не позволяет мне пить, просто мне не нравится отупляющее состояние опьянения. Но Купитман привил мне интерес к коньячным традициям. Я стал понимать это искусство, которое сродни кулинарии, поэзии, музыке.

Давайте перейдем к еде. Вы готовите? Какое ваше коронное блюдо?

Значит, предыдущие вопросы были приманкой, чтобы потом перейти к главному? Прекрасно! Я вообще не ем. С помощью продвинутых буддийских практик я достиг состояния, когда могу питаться только энергией пустоты. Только воду пью – чистую, родниковую воду.

Но в детстве вы, наверное, ели. Вспомните любимое блюдо.

Драники и калитки. Есть калитки, смазанные маслом, запивая козьим молоком, – это рай!

Ваши пожелания читателям?

Ешьте меньше! ☺

и замесите нелипкое тесто. При необходимости всыпьте еще муки. Накройте тесто салфеткой и оставьте на 20–30 минут.

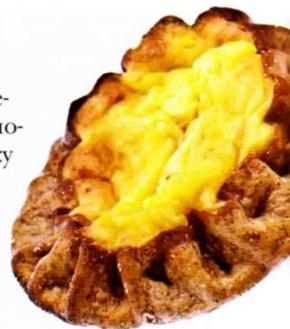
2 Для начинки очищенный картофель отварите и разомните в пюре. Добавьте масло, яйцо и соль. Взбейте до однородности.

3 Из теста скатайте жгут, разрежьте на одинаковые кусочки и скатайте шарики. Каждый

раскатайте в лепешку, сверху положите начинку и защипните или загните края.

4 Смажьте сметаной, смешанной с желтком.

Выпекайте 20 минут при 200 °C. Готовые калитки смажьте сливочным маслом.



Уникальный продукт для российского рынка
Бленды превосходной Арабики с кусочками
карамели, ванили и корицы



JARDIN VANILLA – кофе с ванилью

Ваниль просто создана для кофе. Изысканный вкус и тонкий аромат кусочеков ванили превосходно дополняет насыщенный и богатый вкус кофе.

JARDIN CINNAMON – кофе с корицей

Виртуозный бленд кофе с душистой корицей. Корица великолепно дополняет темнообжаренный кофе, создавая шлейф аромата и вкус пряности.

JARDIN CARAMEL – кофе с кусочками карамели

Изыщный и соблазнительный вкус кофе с кусочками золотистой карамели. Для большего удовольствия мы специально смешали карамельный вкус с темнообжаренным кофе.

ПОЧЕМУ?

За долгие новогодние праздники мы съедаем не-вероятное количество сытных, калорийных, чаще всего не сочетающихся между собой блюд. Поэтому наш организм как никогда нуждается в очистке, ведь залежи солей и продуктов переработки негативно сказываются на нашем здоровье и внешнем виде, в частности способствуют набору лишнего веса. Провести «генеральную уборку» поможет простой и доступный салат с говорящим названием «Метелка».

САЛАТ «МЕТЕЛКА»



0,5 кочана капусты небольшого



1 свекла

2 моркови



1 зубчик чеснока



2 стебля сельдерея по желанию



2 ст. ложки уксуса яблочного или сока лимонного



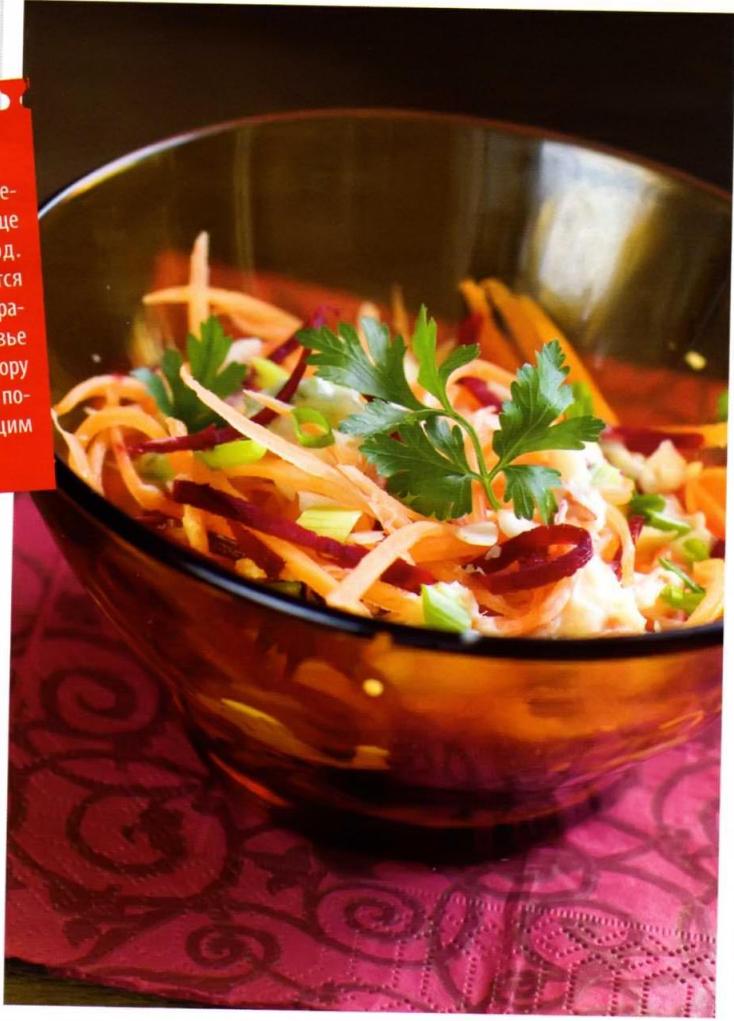
4 ст. ложки масла растительного



соль



перец черный молотый



1 Капусту нашинкуйте и перетрите с солью, чтобы она дала сок.

2 Свеклу и морковь натрите на крупной терке.

3 Чеснок порубите или пропустите через пресс.

4 Сельдерей нарежьте тонкими пластинами.

5 Подготовленные ингредиенты перемешайте.

6 Заправьте салат растительным маслом и яблочным уксусом. Кстати, очень хорошо способствует расщеплению жиров льняное масло.

7 Посолите и поперчите салат. Оставьте на 15 минут, затем подавайте на стол.



SCARLETT™

Сделаем вкусно!

Детское пюре, полезный завтрак и множество разнообразных блюд – что может быть проще с многофункциональным блендером Scarlett.

Спрашивайте блендеры Scarlett
в магазинах Вашего города

КРУПНЫЙ ПЛАН

НОВОГОДНЯЯ СЕРВИРОВКА

Успех праздничного застолья во многом зависит от умения красиво и правильно оформить стол, создав для своих гостей максимально комфортные условия. Давайте выделим основные правила торжественной сервировки.

1 Красивая скатерть – главная составляющая праздничного стола. Это настроение ваше и ваших гостей, это приятные ощущения, когда вы кладете руки на стол, это непредаваемая красота вышивки, узоров, рисунков, ришелье. Традиционный цвет новогодних скатерей – красный. Но сейчас существует огромный выбор всевозможных скатерей, столовых дорожек и салфеток любого цвета – с вышивкой, спрадничной символикой. Хотите оригинально сервировать стол для своих гостей? Постелите белую скатерть, а на нее – яркую праздничную дорожку вдоль стола ровно посередине. Положив дорожку поперек стола, вы сервируете место для ужина на двоих. При таком многообразии текстиля, который сейчас выпускается целыми коллекциями, вы сможете выбрать скатерть на любую тему, а к ней подобрать салфетки.



наш эксперт
Татьяна ВАСИЛЬЕВА,
коммерческий
директор компании
«Фэмили Хобби»



2 Пора расставлять фарфоровую посуду: для каждого гостя ставят сервировочную тарелку (мелкую тарелку большого диаметра), на нее – тарелку меньшего размера, для закусок. В идеале слева размещают пирожковую тарелку (блюдце), на нее укладываются тканевые салфетки или складывают их в какую-либо фигуру и ставят на закусочную. Если вы накрыли стол яркой эффектной скатертью, берите белые тарелки. Если скатерть белая, то на стол можно ставить любую яркую посуду, даже с рисунком.

3 Теперь раскладываем приборы. Полный набор столовых приборов включает в себя много предметов, но мы облегчим себе задачу. Положим всего по 1 вилке и ножу. Кстати, вилки кладут слева, а ножи – справа от тарелки. Если у вас много столовых приборов в запасе и они отличаются размером, тогда удивите гостей и положите по 2 вилки и 2 ножа. Последним от тарелки должен лежать прибор, который понадобится первым (то есть для закусок), поэтому ближе к тарелке кладите приборы большего размера и объема, которые потом пригодятся для горячих блюд.

4 Создать праздничную атмосферу за столом можно с помощью свечей, новогодних композиций из шаров и еловых веток, фигурок Деда Мороза, конфетти, бумажных снежинок...

5 Для разных напитков используют бокалы разных размеров и форм, которые расставляют с правой стороны и чуть выше тарелки. Очередность расстановки фужеров зависит от порядка подачи напитков. Но дома позволительно все упростить, поставив мужчинам рюмки или бокалы для виски (смотря что они будут пить), дамам – бокалы для вина/шампанского, плюс обязательно всем – стаканы или бокалы для воды/сока. □



Праздничная коллекция столового текстиля

SCHÄFER
SINCE 1921



ГДЕ КУПИТЬ:
Зеленоград (Москва): ТЦ «Семейный» тел. (985)200-00-25, ТЦ «Юность» тел. (925)112-26-73, **Москва**: м.Черкизовская, Щелковское шоссе, ТЦ «Город Хобби», 2й этаж «Я сама»; сеть магазинов «Станция Домашняя»: м.Семеновская, ТРЦ «Семеновский» 2й этаж, м.Проспект Вернадского ТЦ «Зеленый перекрёсток», м.Бабушкинская, ТК «Радужный»; **Брянск**: сеть магазинов «МаксиДом-Комфорт»: ул. Луначарского, 12, пр-т Ленина, 78, ул. 22 Съезда КПСС, 19; **Жуковский**: Супермаркет «СПАР» м-н «Пряжа в Жуковском», **Колпино**: ТЦ «Ока» м-н «Планета Рукоделий»; **Красноярск**: пр. Красноярский рабочий, д.100, м-н «Галерея Штор»; **Пермь**: ТЦ «Вознесенский» салон «Да Винчи», **Петропавловск-Камчатский**: ТЦ «Парус» цоколь, м-н «Патио»; **Санкт-Петербург**: сеть магазинов Максидом, **Череповец**: ул.Верещагина, 52 м-н «Сезон Вышивки»

Эксклюзивный представитель в России «ФЭМИЛИ ХОББИ»

ВЫСТАВОЧНЫЙ ЗАЛ:

Москва, Волоколамское шоссе, д.73

ОПТОВАЯ И РОЗНИЧНАЯ ПРОДАЖА:

тел(499)270-32-47,
www.family-hobby.ru

ФИРМЕННЫЙ МАГАЗИН В МОСКВЕ:

ТЦ «Город Хобби», Щелковское ш.,
д. 3, 2-ой этаж, «Я сама»



ТЕМА НОМЕРА

КУЛИНАРНЫЙ ГОРОСКОП – 2013

Каким для вас станет наступающий год Змеи, во многом зависит и от того, как вы будете есть. Ведь большинство наших проблем со здоровьем случается из-за неумения и нежелания питаться правильно. Читайте рекомендации нашего астролога и будьте здоровы, а значит, счастливы и успешны!

НАША СПРАВКА

Китайское название Змеи: Ши.

Шестой знак в китайском Зодиаке.

Время суток под управлением Змеи: 9:00–11:00.

Соответствующий знак в западном Зодиаке: Дева.

Элемент: огонь.

Полярность: отрицательная.

Змея является символом годов: 1917, 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013 и т.д.

Год Змеи вступит в свои права 10 февраля 2013 г. и продлится по 31 января 2014 г.

Космический элемент года: вода, которой присущи такие характеристики, как подвижность, динамичность и изменчивость.

Цвет: черный, а также синий (голубой) и зеленый.

Талисман года: черная водяная змея.

наш
эксперт



Елена
ЗОЛОТНИЦКАЯ,
астролог, нумеролог

Специализируется на вопросах семьи, брака, бизнеса, личной жизни, воспитания и профориентации детей. Обладает большим опытом и знаниями в западной, индийской и китайской астрологии.



ОВЕН

21.03–19.04

Как только отметите Новый год, не откладывая на потом, садитесь на диету и начинайте регулярно делать зарядку. Любые изменения в привычном образе жизни в первой половине 2013 года легко станут частью бытия Овнов. К тому же в первой декаде февраля и апреля вы увидите результат своих усилий: это время самое удачное, чтобы расстаться с надоевшими килограммами и преобразиться. А вот самым непростым для вас станет июль, который принесет чувство неуверенности в себе.

Овнам подходят любые системы питания, которые кардинальным образом отличаются от их привычного рациона. Если вы были заядлым мясоедом, то для достижения быстрого результата стоит остановиться на вегетарианстве. Если вы сторонник растительного питания, тогда наиболее оптимальной будет

«кремлевская» или другая диета, основу которой составляют белки. Пищевой контраст поможет Овнам достичь лучших результатов.

Вам необходим плотный и ранний завтрак, в то время как противопоказан полноценный ужин: Овнам вообще вечером лучше не есть, особенно после заката. Желательно отдавать предпочтение напиткам прохладным или комнатной температуры: холодным чаям, сокам. Избегать блюд с острыми специями, поскольку они разжигают аппетит, который и так у Овнов превосходный. Если есть желание, то можно использовать соусы и приправы, приготовленные из фруктов, овощей и орехов. Для фигуры также хороши блюда, подвергнутые минимальной термической обработке, – овощи, фрукты, все вареное и запеченное.

От жареного, жирного и продуктов с консервантами лучше отказаться.

Вообще, чистые представители знака Овна редко страдают от избыточных килограммов: они настолько активны и подвижны, что калории просто сгорают, не успев осесть на талии. Проблемы с фигурой обычно возникают у тех представителей знака, в чей гороскоп затесались планеты из соседних знаков Рыбы и Тельца.

Хорошие дни для начала диеты:

11.01, 11.04, 8.07, 5.10

Разгрузочные дни: 27.01, 28.01, 23.02, 24.02, 23.03, 24.03, 19.04, 20.04, 16.05, 17.05, 13.06, 14.06, 10.07, 11.07, 6.08, 7.08, 2.09, 3.09, 27.10, 28.10, 23.11, 24.11, 21.12, 22.12

Плохие дни для начала снижения веса:

20.01, 27.04, 22.07, 18.10

САЛАТ ИЗ ГРУШИ С ГОЛУБЫМ СЫРОМ

- 1 груша ■ 100–150 г сыра с плесенью
- горсть орехов очищенных (например, кешью) ■ 1 упаковка рукколы или другого зеленого салата
- ДЛЯ СОУСА:** ■ 4 ст. ложки масла оливкового ■ 2 ст. ложки уксуса винного красного ■ 1 ст. ложка кленового сиропа или меда жидкого ■ 0,5 ч. ложки горчицы мягкой ■ соль

1 Грушу нарежьте тонкими ломтиками, сыр – кубиками. Орехи порубите. Подготовленные ингредиенты вместе с рукколой выложите на тарелку.

2 Ингредиенты для соуса поместите в небольшую баночку с крышкой и хорошенько встряхните. Полейте соусом салат.





ЛИМОНЕЛЛА ДИЕТИЧЕСКАЯ С ОВОЩАМИ

- 1 рыбка лимонелла
- 1 головка лука репчатого
- 1 морковь
- 1 перец болгарский
- 1 ст. ложка масла растительного
- несколько веточек зелени свежей
- перец черный молотый
- соль

1 Дно пароварки выстелите пищевой фольгой так, чтобы края свисали за бортики.

2 Лук нарежьте полукольцами, морковь и перец – соломкой. Сложите овощи в пароварку и слегка посолите.

3 Рыбу нарежьте небольшими кусочками и выложите на овощи. Посолите, поперчите и сбрызните растительным маслом. Посыпьте мелко рубленной зеленью.

4 Заверните края фольги внутрь, но не плотно.

5 Готовьте блюдо на пару в течение 30 минут. Подавайте, оформив зеленью.



ТЕЛЕЦ 20.04–20.05

У Тельцов лишний вес уходит слишком медленно. Поэтому порой представителям этого знака не хватает выдержки довести начатое до конца. К тому же они с трудом переносят любые перемены и «через не хочу» отказываются от своих пищевых привычек. Но под влиянием сильного чувства Тельцы могут решиться на геройский для себя поступок – изменить внешность. Некоторые, правда, попробуют обойтись визитами к косметологу и хирургу. Но полученные результаты сохранятся ненадолго. Поэтому не стоит прибегать к методикам, обещающим быстрый результат. Надо дождаться благоприятного часа (для Тельцов это май и ноябрь 2013 года) и приступить к снижению веса. Тогда и эффект сохранится на долгое время. Причем для экспериментов с диетами лучше всего подходит вторая половина июля (исправление майских ошибок и репетиция перед осенным марафоном).

Помните, что на фигуре Тельцов очень сильный отпечаток оставляют фастфуд и неумеренная любовь к гастроэномическим излишествам. Причем обычно выбираются блюда, которые отличаются высокой калорийностью. Метabolизм у Тельцов замедлен, поэтому организм не способен сразу израсходовать полученную энергию, и она оседает на боках.

Поскольку этот знак зациклен на вкусной ароматной еде, для того чтобы получить тонкую талию, ему придется осложнить себе путь получения пищи. Во-первых, Тельцам необходимо все блюда готовить самим, предварительно отобрав для них качественные продукты. Во-вторых, нужно выбирать сложные многокомпонентные блюда. Но это еще не все: стол для каждого приема пищи должен быть красиво сервирован. Отличный вариант: маленькая порция, поданная на большой красивой тарелке. Обманывайте свой организм: готовьте сложную, но низкокалорийную пищу. Не забывайте о специях, например куркуме, которая обладает жироожигающими свойствами. В меню Тельцов обязательно должны присутствовать супы, теплые травяные чаи. А вот холодных напитков представителям этого знака лучше избегать: они снижают тонус и разжигают аппетит.

Хорошие дни для начала диеты:

10.02, 10.05, 6.08, 3.11

Разгрузочные дни: 29.01, 30.01, 26.02, 27.02, 25.03, 26.03, 22.04, 23.04, 19.05, 20.05, 15.06, 16.06, 12.07, 13.07, 9.08, 10.08, 5.09, 6.09, 2.10, 3.10, 26.11, 27.11, 23.12, 24.12

Плохие дни для начала снижения веса: 16.02, 25.05, 21.08, 17.11



БЛИЗНЕЦЫ

21.05–20.06

Обладающие от природы сухощавой и легкой конституцией, Близнецы чаще других воздушных знаков страдают от различных пищевых расстройств и, следовательно, проблем с обменом веществ. К тому же у представителей данного знака недостаточно силы воли, чтобы навсегда отказаться от вредных привычек в питании. Они не считают чревоугодие грехом и готовы есть пирожные с утра до вечера, да и обед из трех блюд для них обычное дело. Поскольку в 2013 году вы будете очень подвержены чужому мнению, звезды советуют: найдите себе подругу «по несчастью» и вместе с ней садитесь на диету. Вступайте в борьбу с лишними килограммами в феврале и апреле, тогда все перемены будут восприниматься как само собой разумеющиеся и не вызовут отторжения. И не слушайте тех, кто говорит: «Да ты и так красивая!» Не бросайте все на попутки!

Чтобы снизить вес, Близнецам, как и Овнам, надо выбрать систему питания, отличную от своей. Привыкли есть макароны, булочки и каши? Делайте упор на овощи: салаты, различные рагу. Ешьте больше сочных и сладких фруктов – яблок, персиков,

винограда. Если до сих пор вы отвергали мясо, то присмотритесь к курочке и индейке. Любителям мяса, наоборот, нужно попробовать вегетарианство – то направление, которое позволяет включать в меню рыбу и яйца. Из напитков отдавайте предпочтение кисломолочным, особенно будут полезны тан и мацони. А чтобы улучшить обмен веществ, добавляйте в блюда эстрагон, тмин и мяту.

Еще одна страсть Близнецов – вера в чудодейственные пилюли. Поддавшись на рекламу, представители данного знака готовы глотать разные таблетки для похудения, не пытаясь разобраться в их составе и механизме действия. Это в конечном счете может принести их здоровью больше вреда, чем пользы.

Хорошие дни для начала диеты:
11.03, 8.06, 5.09, 3.12

Разгрузочные дни: 4.01, 5.01, 1.02, 2.02, 27.03, 28.03, 24.04, 25.04, 21.05, 22.05, 17.06, 18.06, 15.07, 16.07, 11.08, 12.08, 7.09, 8.09, 5.10, 6.10, 1.11, 2.11, 26.12, 27.12

Плохие дни для начала снижения веса: 27.03, 23.06, 19.09, 17.12



МЯСНОЙ ХЛЕБ С ЭСТРАГОНОМ

- 500 г фарша говяжьего
- 400 г фарша свиного
- 1 ч. ложка паприки молотой
- 2 ч. ложки соли
- 1 ч. ложка перца черного молотого
- 1 головка лука репчатого
- 2 зубчика чеснока
- 1 стакан хлебных крошек
- 0,6 стакана кетчупа + кетчуп для смазывания
- 1 стакан сметаны + сметана для смазывания
- 0,25 стакана листьев петрушки рубленых
- 0,25 стакана листьев эстрагона рубленых
- 1–2 яйца

1 Лук порубите, чеснок пропустите через пресс.

2 Оба вида фарша перемешайте. Добавьте остальные ингредиенты и вновь перемешайте.

3 Полученную массу выложите в большую прямоугольную форму для хлеба и разровняйте.

4 Запекайте при 200 °С в течение 15 минут. Затем достаньте из духовки и смажьте кетчупом, смешанным со сметаной.

5 Снизьте нагрев духовки до 180 °С и запекайте хлеб еще в течение часа.

ТЕМА НОМЕРА



МОЛОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ ДЕСЕРТ

- 2 стакана молока
- 4 ст. ложки сахара
- 2 ст. ложки желатина в порошке
- 2 ст. ложки какао-порошка
- ванилин на кончике ножа

1 Приготовьте темное желе. Смешайте какао с половиной сахара и молока. Поставьте смесь на огонь и, помешивая, доведите до кипения. Затем снимите с плиты и всыпьте половину желатина. Оставьте массу на 10–15 минут. Затем верните на огонь и варите, помешивая, пока смесь не начнет закипать. Процедите.

2 Соедините остатки сахара, молока и ванилина. Приготовьте светлое желе так же, как только что готовили темное.

3 Слоями выложите темную и светлую массы в форму. Поставьте в холодильник для застыивания.



РАК
21.06–22.07

Раки достаточно консервативны в своих привычках, особенно пищевых. И это сказывается на их меню. Они не любят есть огромными порциями. Не нравятся Ракам и многокомпонентные сложные блюда, в которых соединяются различные вкусы, например сладкий и кислый. Также их не привлекает пряная и остшая кухня. И это вполне позволяет представителям данного знака контролировать аппетит и не переедать. Но в то же время у некоторых Раков есть свои «пунктики» в еде, например неискоренимая любовь к какому-то определенному вредному для фигуры продукту – хлебу, сливочному маслу, свинине, колбасе. Навсегда запретить себе лакомиться обожаемым продуктом Раки не способны. Поэтому ищите компромисс: если сегодня вы устроили разгрузочный день, завтра съешьте в обед небольшой кусочек вашего любимого продукта. Обязательно используйте силу самовнушения, Раки ей поддаются. Регулярно говорите себе: «Я становлюсь стройной, жир уходит с моей талии, рук, ног». Визуально представляйте себе перемены, которые ожидают ваше тело. И тогда, возможно даже без диет и увеличения физических нагрузок, вы похудеете.

А еще Раки очень трепетно относятся к своему здоровью. Если в их голову закрадется мысль, что полнота и нестандартная фигура – истинная причина проблем с сердцем, сосудами, суставами и других, то они с рвением вступят в бой с лишними килограммами.

Звезды говорят, что надо уже с зими «заболеть» каким-нибудь видом спорта или идеей сбалансированного питания. Однако всерьез за себя лучше браться во второй половине июля, в сентябре, а также в последнюю декаду ноября – это самое благоприятное время для совершенствования тела. Смело начинайте худеть – и у вас все получится!

В питании Ракам следует избегать мучных продуктов. Избыток всевозможных булочек и хлебцев в меню – одна из основных причин, по которым Раки толстеют. Печенье, выпечку к чаю им лучше заменить сухофруктами, из десертов следует остановиться на различных фруктовых муссах, супфах. Если Рак мечтает о стройности, то ему придется немного поменять свое расписание и перенести обед на полдень – это оптимальное время для плотной трапезы. В остальное время суток ешьте легкие блюда. Перед сном неплохо выпивать стакан любого кисломолочного низкокалорийного продукта (сыроватки, йогурта, ряженки или кефира), но он должен быть комнатной температуры.

Хорошие дни для начала диеты:

20.01, 27.04, 22.07, 18.10

Разгрузочные дни: 6.01, 7.01, 2.02, 3.02, 2.03, 3.03, 25.04, 26.04, 23.05, 24.05, 20.06, 21.06, 17.07, 18.07, 13.08, 14.08, 10.09, 11.09, 7.10, 8.10, 3.11, 4.11, 28.12, 29.12

Плохие дни для начала снижения веса:

11.01, 11.04, 8.07, 5.10





ЛЕВ

23.07–22.08

В Львах от рождения заложено восприятие себя как представителя правящей династии. Они несут себя по жизни величественно, стараясь не отвлекаться на всякие мелочи вроде появления лишних килограммов. Поэтому фигура у царя зверей, к сожалению, порой выглядит неидеальна. К тому же полнота добавляет Львам солидности. Как же они смогут отказаться от этого дара природы, удачно работающего на их имидж? Вот и случается, что у Львов есть знакомый диетолог или фитнес-инструктор, абонемент в спортзал или книги на тему снижения веса, а желания начать что-то делать нет. И решение, что пора, наконец, заняться собой, дается им очень нелегко. Однако Лев – это огненный знак, а значит, силы воли на радикальное изменение своего облика у него хватит, и он сможет довести начатое до конца. Главное – осознать необходимость преображения: цари

живут долго, лишь если их не подводит здоровье (а ожирение повышает риск развития различных недугов). Правда, надо сказать, что здоровье у Львов крепкое, да и питание у них относительно сбалансированное. Однако существенный недостаток рациона – отсутствие фантазии в составлении меню. Однотипные блюда и небольшой список регулярно используемых продуктов провоцируют развитие авитаминоза и дисбаланс в обмене веществ, вызванный недостатком некоторых микроэлементов.

Первое, что нужно сделать Львам, если они решились расстаться с лишними килограммами, – научиться творчески подходить к приготовлению даже самых простых блюд. Стоит также помнить, что пищу можно запекать, жарить, тушить, готовить на гриле, в пароварке, аэрогриле, мультиварке. А еще разнообразьте меню, добавляя

в привычные блюда грибы, бобовые, рыбу и морепродукты. Моноприправы не для Львов. Лучше использовать сложные смеси из трав. Хорошо, если в вашем ежедневном меню будет стакан свежевыжатого цитрусового сока.

Лучшее время, чтобы вступить в схватку с лишними килограммами, – это февраль, апрель и июнь. Смело садитесь на диету, у вас хватит сил довести задуманное до конца. А вот во второй половине года вам будет совсем не до занятой своей фигурой.

Хорошие дни для начала диеты:

16.02, 25.05, 21.08, 17.11

Разгрузочные дни: 9.01, 10.01, 5.02, 6.02, 4.03, 5.03, 28.04, 29.04, 25.05, 26.05, 22.06, 23.06, 19.07, 20.07, 16.08, 17.08, 12.09, 13.09, 9.10, 10.10, 5.11, 6.11, 3.12, 4.12

Плохие дни для начала снижения веса:

10.02, 10.05, 6.08, 3.11



КРОЛИК С ОВОЩАМИ И РОЗМАРИНОМ

- 1 кг ножек кроличьих
- 250 мл вина белого сухого
- 0,5 банки маслин
- 0,5 банки оливок
- 1 стебель лука-порея (белая часть)
- 4–5 картофелин
- 5–6 зубчиков чеснока
- розмарин сушеный
- смесь специй карри
- перец черный молотый
- соль

1 Очищенный картофель нарежьте четвертинками, лук-порей – кольцами.

2 Ножки кролика промойте и посыпьте розмарином.

3 Жарьте кролика на сухой разогретой сковороде до полуторовности.

4 Добавьте на сковороду с кроликом картофель и лук и жарьте до поддумывания.

5 Переложите содержимое сковороды в форму для запекания. Посыпьте специями и залейте белым вином. Добавьте зубчики чеснока, оливки и маслины.

6 Запекайте кролика в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 20 минут.

ТЕМА НОМЕРА

•••



РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

- 1 кг филе индейки
- 300–400 г шпината
- 2–3 веточки петрушки
- 2–3 веточки розмарина
- 2 зубчика чеснока
- 1 стакан вина белого сухого
- перец черный молотый
- соль

1 Филе индейки промойте, обсушите и разрежьте так, чтобы получились пластины толщиной около 2 см. Каждый кусок отбейте и натрите солью, перцем и измельченным чесноком.

2 Шпинат и другую зелень мелко нарежьте. Положите в сотейник и тушиите под крышкой в течение 5–6 минут.

3 Выложите шпинатную начинку на филе и сверните рулетики. Скрепите кулинарной нитью или зубочистками. Уложите рулетики в форму, залейте вином и запекайте при 180 °С в течение 25–30 минут.



ДЕВА
23.08–22.09



Килограммы у Дев растут не резко, а постепенно, с годами. Кстати, их количество редко начинает зашкаливать. Девы очень внимательно относятся к красоте своего тела и просто не позволяют себе распускаться. Выглядеть на все 100 процентов для Дев важно настолько, что они постоянно ищут способы поддержания отличной формы: пробуют различные диеты, упражнения. И самым лучшим стоп-сигналом для них может стать фотография пышнотелой особы, прикрепленная магнитом к холодильнику.

Еще одна особенность Дев: им редко удается долгое время держаться в одной весовой категории. Весы постоянно показывают разные значения, фиксируя колебания: то немного больше, то немного меньше. И так без конца. Порою дамам хочется опустить руки: их расстраивает тот факт, что никак не удается похудеть раз и навсегда, что приходится возвращаться к проблеме лишнего веса снова и снова и что вся жизнь превращается в бесконечную войну с лишним весом. Не бойтесь пробовать новые диеты, последние новаторские направления в фитнесе. Лучше делать это во второй половине июля, в сентябре или в конце ноября – звезды говорят, что

у Дев есть все шансы стать легче и воздушнее!

Главные враги Дев – всевозмож-

ные сладости, особенно молочный шоколад, пирожные, торты и печенье. Их фигуру портят не углеводы сами по себе (сахар для Дев не опасен: они стараются быть разумными в потреблении глюкозы), а быстрые углеводы, соединенные с жирами. Замечая за собой зависимость от тортов и сладких творожков, Девы со временем становятся приверженцами раздельного питания. И это, пожалуй, самый правильный выбор. Чем проще меню, тем эффективнее будет диета. Ведь Девы переедают из-за того, что готовы в неограниченных количествах пробовать всевозможные изысканные блюда. Была бы их воля, они с удовольствием питались бы каждый день в ресторанах! Поэтому простая еда или монодиета не дают разгуляться аппетиту, при этом обеспечивая Дев необходимой энергией и полезными веществами. К тому же при раздельном питании разрешается есть столько, сколько душе угодно. И даже перед сном можно плотно поужинать. Единственное, что требуется Девам, стремящимся к стройности, – хотя бы один 12-часовой перерыв между приемами пищи.

Хорошие дни для начала диеты:

27.03, 23.06, 19.09, 17.12

Разгрузочные дни: 10.01, 11.01, 7.02, 8.02, 7.03, 8.03, 2.04, 3.04, 27.05, 28.05, 23.06, 25.06, 21.07, 22.07, 17.08, 18.08, 14.09, 15.09, 11.10, 12.10, 7.11, 8.11, 4.12, 5.12

Плохие дни для начала снижения веса:

11.03, 8.06, 5.09, 3.12

РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПИТАНИЮ
ДЛЯ ОСТАЛЬНЫХ ЗНАКОВ
ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ
НОМЕРЕ.



Натуральный природный аромат!



БЕЗ ХИМИЧЕСКИХ ГАЗОВ-ПРОПЕЛЛЕНОВ



СОДЕРЖАТ ЭФИРНЫЕ МАСЛА РАСТЕНИЙ



ЭФФЕКТИВНАЯ НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ ЗАПАХА ПРИГОРЕВШЕЙ ПИЩИ

Более 60% респондентов подтвердили отсутствие неприятного запаха в комнате после применения аква-спрея*

*По данным количественных тестов компании CreaMetrix, 2011г.
При участии 100 человек.

Готовим
в мультиварке
...

Подготовка к празднику

В гости к героям нашей сегодняшней съемки – молодой семье Вахминцевых – мы приехали накануне Нового года. Поэтому задача перед всеми стояла серьезная: приготовить в мультиварке REDMOND блюда, достойные стоять на праздничном столе. Веселясь, дурачясь и шутя, мы легко справились с поставленной целью. При этом ни одной Змеи не пострадало!



НАШИ
ГЕРОИ

Семья Вохминцевых (г. Москва):
папа Виктор – телевизионный режиссер,
мама Лена – редактор телевизионных программ,
сын Тимофей (1 год и 9 месяцев)

Папа в еде неприхотлив и нетребователен, дома ест меньше всех и вполне может обойтись овсяной кашей на завтрак и запеченым мясом вечером. При этом с удовольствием читает кулинарные журналы, смотрит (а также делает) кулинарные программы. Мама любит самые разнообразные блюда, но дома старается держать только полезные продукты: овощи, фрукты, сыр, нежирное мясо и немного горького шоколада. Тимоша пошел в папу: не привередничает и с удовольствием ест то, что предлагает мама. Особенно любит мясные блюда.

Мультиварка **REDMOND RMC-M70** необходима на каждой кухне. Она заменяет плиту, духовой шкаф, пароварку, фритюрницу, хлебопечку, йогуртницу... 42 программы могут приготовить практически любые блюда – супы, каши, рагу, стейки, выпечку, салаты, десерты и многое другое. Уникальная программа **Мультиповар** позволяет самостоятельно выбирать время, температуру приготовления, что дает возможность экспериментировать и создавать собственные кулинарные шедевры!



ОЛИВЬЕ ИЗ СЕМГИ С ОЛИВКАМИ

■ 4 картофелины средние ■ 2 моркови ■ 3 яйца, сваренных вскрутыю ■ 100 г горошка замороженного ■ 300 г семги малосоленой ■ 6 ст. ложек майонеза ■ 1 банка оливок без косточек ■ 1 пучок лука зеленого ■ соль по вкусу

1 Морковь и картофель, не очищая, отварите в мультиварке (в течение 40 минут). Затем выньте, остудите, очистите и нарежьте кубиками.

2 Зеленый горошек варите в мультиварке в течение 10 минут.

3 Яйца очистите и измельчите. Семгу нарежьте кубиками, оливки разрежьте пополам. Лук порубите.

4 Подготовленные ингредиенты перемешайте, заправьте майонезом и, если есть необходимость, пополите. Выложите в салатник.

Готовим в мультиварке



Комментарий хозяйки

Мама Лена:

Мы очень много работаем, поэтому для нас важно, чтобы еду можно было приготовить быстро и легко, но чтобы при этом она была вкусной и полезной для всех членов семьи. Тут без мультиварки **REDMOND RMC-M70** не обойтись. В нашем доме она стала лучшим помощником на кухне. Утром благодаря ей на нашем столе появляется аппетитная каша или паровой омлет, днем – рыбка с овощами для Тимоши, вечером – диетическое мясо с рисом для папы и апельсиновый штрудель для меня. Необычайно удобно то, что за приготовлением блюда совсем не нужно следить – просто выложи ингредиенты в чашу и спокойно отправляйся на прогулку с малышом или на работу. Чудесный прибор все сам приготовит. Я теперь шучу: «У нас дома есть кухарка, это мультиварка, она готовит все за нас». Пользоваться мультиваркой **REDMOND RMC-M70** настолько просто, что Тимоша, когда подрастет, сам сможет выбирать нужную программу, время и нажимать кнопку «Старт». И еще один плюс: на нашей кухне всегда идеальная чистота, ведь все готовят мультиварка, а плита остается чистой!



КАРРИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТЫКВОЙ

- 500 г говядины ■ 500 г мякоти тыквы
- 0,5 л помидоров в собственном соку рубленых ■ 1 головка лука репчатого
- 3 зубчика чеснока ■ 1 перец чили красный ■ 1 ст. ложка масла растительного ■ 1 ч. ложка смеси специй карри ■ 1 см корня имбиря свежего ■ перец черный молотый ■ соль по вкусу

1 Тыкву очистите от кожуры. Лук, чеснок и корень имбиря очистите и мелко нарежьте. Перец чили измельчите (по желанию предварительно очистите от семян). Мясо и тыкву нарежьте одинаковыми кубиками.

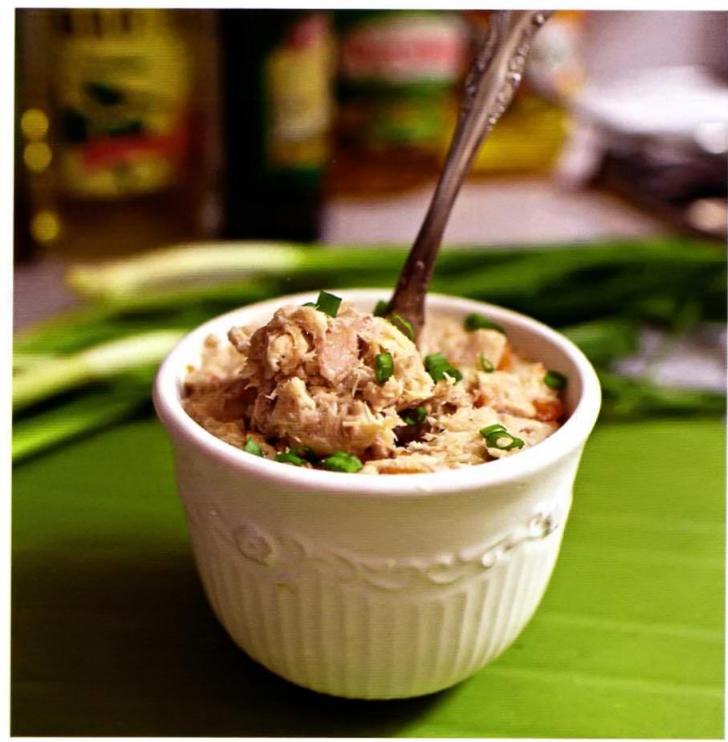
2 Выберите программу **Жарка** (по умолчанию на 10 минут).

В чашу мультиварки налейте масло, выложите лук и чеснок, обжарьте в течение 2 минут. Затем добавьте мясо, имбирь, перец чили и карри. Готовьте до окончания программы.

3 Положите рубленые помидоры. Закройте крышку мультиварки и выберите режим **Тушение**, кнопкой **Вид продукта** выберите режим **Мясо** и готовьте в течение 1,5 часа.

4 За 30 минут до окончания тушения добавьте в чашу тыкву и перемешайте. По окончании программы посолите и перчите карри из говядины по вкусу.





РИЙЕТ ИЗ КУРИЦЫ

■ 1 курица весом около 2 кг ■ 1 морковь крупная ■ 1 головка лука репчатого средняя ■ 1–2 веточки тимьяна свежего ■ 2–3 горошины перца душистого ■ 3–4 зубчика чеснока ■ цедра 0,5 лимона ■ 0,5 стакана воды ■ перец черный молотый ■ соль морская

1 Курицу разрежьте на 6 частей.

2 Репчатый лук, чеснок и морковь очистите.

3 Положите в чашу мультиварки целые морковь, чеснок и лук, кусочки курицы, тимьян, душистый перец и цедру, налейте воду. Готовьте в режиме Тушение в течение 7–8 часов.

4 Шумовкой выньте мясо и овощи из мультиварки, немного остудите. С кусочков курицы снимите кожу, отделите мясо от костей и разберите на волокна. Морковь, лук и чеснок разомните вилкой.

5 Перемешайте мясо и овощи, добавьте соль, перец и выделившийся бульон (столько, чтобы получился рийет желаемой консистенции).

6 Переложите рийет в керамическую форму или стеклянные банки, накройте крышкой или пленкой и уберите в холодильник минимум на сутки.



НОВОГОДНИЙ ПЕРЕКУС



Бутерброды с красной икрой, тарелка с колбасной нарезкой, соленые огурчики – вот стандартный набор новогодних закусок российских хозяек. А ведь эта часть праздничного стола может быть гораздо более оригинальной и даже заменить остальные блюда, представ перед гостями в виде фуршета.

◀ РУЛЕТИКИ ИЗ ИНДЕЙКИ С АБРИКОСАМИ

- 8 шницелей из индейки ■ 1 стебель лука-порея (зеленая часть) ■ 4 абрикоса консервированных + 2 абрикоса для соуса ■ 100 г сыра средней твердости ■ 8 полосок бекона
- 250 мл бульона куриного ■ 50 мл вина белого сухого ■ 1 ст. ложка масла сливочного ■ 2 ст. ложки масла растительного ■ мята свежая ■ перец черный молотый ■ соль

калорийность
средняя

готовить
1 час
25 минут

рассчитано на
8 порций

1 Шницели накройте пищевой пленкой и хорошенько отбейте, посолите и поперчите.

2 Лук-порей нарежьте толстыми полосками, абрикосы – дольками.

3 На каждый шницель выложите немного лука, абрикосов и листиков мяты, посыпьте тертым сыром. Сверните рулетики. Каждый оберните полоской бекона и скрепите зубочистками.

4 Жарьте рулетики на разогретом растительном и сливочном масле с двух сторон до золотистого цвета. Затем влейте вино и бульон. Тушите на слабом огне под крышкой в течение 40 минут.

5 Абрикосы для соуса протрите через сито.

6 Готовые рулетики выньте из кастрюли. Положите протертые абрикосы и варите до загустения. Полученным соусом полейте рулетики перед подачей.

■ ТАРТАЛЕТКИ С ПАШТЕТОМ

- 350 г фарша мясного охлажденного
 - 3 ст. ложки панировочных сухарей
 - 100 г лука репчатого ■ 1 ст. ложка масла сливочного ■ 1 ст. ложка бренди ■ 70 г кураги ■ сок апельсиновый
 - 2 яйца ■ 2 ст. ложки горчицы дижонской ■ 2 ст. ложки шалфея рубленого
 - перец черный молотый ■ соль
- ДЛЯ ПОДАЧИ:** ■ тарталетки готовые
■ инжир свежий

1 Курагу залейте апельсиновым соком и оставьте для набухания. Затем обсушите на дуршлаге и порубите.

2 Очищенный лук нарежьте мелкими кубиками и спассеруйте на разогретой с маслом сковороде. Добавьте бренди и остудите.

3 Фарш взбейте в блендере. Добавьте сухари, лук, курагу, горчицу, слегка взбитые яйца и шалфей. Хорошенько перемешайте. Посолите и поперчите.

4 Выложите паштет в форму для запекания. Поставьте в другую форму, наполовину заполненную водой (получится водяная баня). Готовьте в духовке, разогретой до 180 °C, в течение часа.

5 Готовый паштет остудите и уберите в холодильник на 8 часов.

6 Подавайте паштет, нарезав небольшими кубиками и разложив по тарталеткам. Украстьте дольками свежего инжира.

калорийность
средняя

готовить
1 час
30 минут
+ охлаждение

рассчитано на
10 порций



БУТЕРБРОДНЫЙ РУЛЕТ

■ 1 буханка хлеба белого в виде кирпича ■ 120 г масла сливочного ■ щепотка соли ■ семена кунжута
для зеленого крема: ■ 80 г рукколы
■ 2 ст. ложки лука зеленого рубленого ■ 1 ч. ложка майорана сушеного
для красного крема: ■ 10 помидоров сушеных ■ цедра 0,5 лимона тертая ■ 150 г творога
для розового крема: ■ 120 г ветчины ■ 60 г сыра маскарпоне ■ несколько капель уксуса бальзамического
для бежевого крема: ■ 200 г грибов замороженных нарезанных ■ 1 зубчик чеснока рубленый ■ щепотка тимьяна сушеного ■ 3 ягоды можжевельника ■ 8 шт. фундука жареного
■ 1 ст. ложка масла сливочного для жарки ■ панировочные сухари ■ соль

1 Масло с солью взбивайте блендером до воздушной массы. Затем разделите на 4 части (это основы для кремов).

2 Для зеленого крема рукколу нарежьте и вместе с луком и майораном измельчите в блендере. Перемешайте с частью масла.



3 Для красного крема помидоры варите в кипящей воде 3 минуты. Затем обсушите, нарежьте и вместе с тертой цедрой и творогом измельчите в блендере. Перемешайте с частью масла.

4 Ингредиенты для розового крема также измельчите в блендере и перемешайте с маслом.

5 Для бежевого крема грибы обжарьте на разогретом масле, посыпав чесноком, можжевель-

ником, тимьяном и солью. Затем вместе с орехами и сухарями измельчите в блендере и перемешайте с оставшимся маслом.

6 Буханку аккуратно разрежьте на 5 продольных ломтиков. Четыре ломтика равномерно смажьте разными кремами, положите их друг над друга и слегка прижмите. Накройте верхушкой буханки. Салфеткой уберите излишки крема. Посыпьте кунжутом и охладите.





калорийность
средняя



готовить
30 минут
+ охлаждение



рассчитано на
6 порций

СЫРНЫЕ ШАРИКИ

■ горсть винограда крупного ■ 100 г сыра творожного ■ 100 г сыра дорблю или другого мягкого остrego сыра ■ 120 г фисташек

1 Оба вида сыра перемешайте и охладите. Фисташки очистите от скорлупок и шелухи. Порубите ножом.

2 Виноград промойте и обсушите, каждую ягодку аккуратно облепите сырной массой и обвалийте в фисташках. Перед подачей охладите. Такие же шарики можно сделать с помидорами черри, заменив фисташки тертым сыром.

КУРИНЫЕ НОЖКИ В ГЛАЗУРИ

■ 8 ножек куриных маленьких ■ 100 г меда ■ 4 ст. ложки горчицы обычной ■ 4 ст. ложки горчицы дижонской ■ 4 ст. ложки уксуса винного ■ 2 ст. ложки масла растительного ■ перец черный молотый ■ соль

1 Ножки промойте и обсушите. На каждой сделайте по 2–3 косых надреза.

2 В неметаллической емкости соедините мед, оба вида горчицы, уксус и масло. Поперчите, посолите и перемешайте. Положите в получившийся маринад куриные ножки, накройте пищевой пленкой иберите в холодильник на час.

3 Выложите курицу в огнеупорную форму и запекайте при 230 °C в течение 20–30 минут, пару раз переворачивая и смазывая ножки маринадом.



калорийность
средняя



готовить
45 минут
+ маринование



рассчитано на
8 порций



ИСКУССТВО ДАРИТЬ ВРЕМЯ



СЛУЖБА 77

ДОСТАВКА ТОВАРОВ НА ДОМ И В ОФИС



БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
В ТЕЧЕНИИ 3-Х ЧАСОВ



ОТСРОЧКА ПЛАТЕЖА
ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ТИПЫ ОПЛАТ



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
СКИДКИ



ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕРНУТЬ ЗАКАЗ
БЕЗ ОБЪЯСНЕНИЯ ПРИЧИН



ПОДАРКИ ОТ КОМПАНИИ
НА ПРАЗДНИКИ И В ДНИ РОЖДЕНИЯ



ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ, СОСТАВЛЕННЫЙ
ПО ВАШИМ ЗАЯВКАМ И ПРЕДПОЧТЕНИЯМ

WWW.777-00-77.RU

(495) 777-00-77

РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С ФИСТАШКАМИ

- 800 г вырезки свиной
- 80 г фисташек очищенных
- 80 г пармезана
- 3 веточки петрушки
- 3 ст. ложки масла растительного
- перец черный молотый
- перец красный молотый
- паприка молотая
- соль

калорийность
средняя

готовить
1 час
25 минут

рассчитано на
8 порций

1 Для начинки фисташки, пармезан и петрушку измельчите в блендере.

2 Кусок мяса, срезав лишний жир, разрежьте вдоль, не доходя до конца примерно 1 см. Затем разверните, как книжку. Получившийся пласт немного отбейте, чтобы он стал ровнее.

3 Равномерно смажьте пласт мяса ореховой начинкой. Сверните рулет и перевяжите нитью. Посолите, посыпьте специями. Выложите в форму для запекания и полейте маслом. Запекайте при 180 °С около часа. Подавайте рулет, нарезав тонкими ломтиками.

Чем полезно?

Фисташки в отличие от других орехов наиболее рационально сочетают в себе количество калорий и полезных веществ. В них много клетчатки и калия, необходимого для сердечной мышцы. Всего горсть орехов в день снизит риск развития сердечных заболеваний. Они также прекрасно восстанавливают физические силы и умственную работоспособность.



Ежедневное разнообразие



**практичный
рецепт!**

КАНАПЕ «СЕЛЬДЬ С ЯБЛОКОМ»

- 1 яблоко красное крупное ■ 2 филе сельди соленой
- 1 огурец соленый ■ 1 картофелина вареная ■ 0,5 головки лука репчатого красного ■ 0,5 лимона ■ укроп свежий ■ сок лимонный

1 Яблоко и картофель нарежьте кружочками, сельдь, лимон и огурец – тонкими ломтиками, лук – полукольцами. Яблоко сбрызните лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела. Укроп крупно нарежьте.

2 Подготовленные ингредиенты насадите на шпажки в следующем порядке: кружочек яблока, ломтик сельди, кружочек картофеля, ломтики сельди, огурца и лимона, несколько колечек лука. Украсьте укропом и подавайте на стол.



Ваша порция витаминов на каждый день

Больше энергии, больше жизни, лучше настроение! Ешьте яблоки! Свежие, печеные, целиком и в составе вкуснейших блюд – как вам больше нравится! Позвольте им раскрыть весь свой потенциал, чтобы отдать Вам нужные витамины и полезные минералы. Какие же яблоки выбрать?

Яблоки из Европы: в их натуральном вкусе и естественном аромате воплощен многолетний опыт садоводов Евросоюза. Примите этот опыт в дар – и наслаждайтесь полной жизнью!

Узнайте больше на
<http://www.yabloki.eu>



Проект финансируется
при поддержке Евросоюза
и Республики Польша



Проект содействует
развитию яблочного
сектора сельского
хозяйства

Куриное мясо полезное и легкоусвояемое. Стоит оно значительно дешевле говядины или свинины. Готовится быстро, да и придумать из него можно миллион блюд к праздничному столу. Самое главное, выбрать в магазине свежую курочку.

КУРИНЫЕ ИСТОРИИ

Нечистые на руку производители обрабатывают кур хлором, корят антибиотиками... Если не хотите нарваться на подобный продукт, следуйте нехитрым правилам выбора безупречной курицы.

Охлажденная лучше!

По качеству охлажденная курочка лучше замороженной, потому что ее мясо успевает созреть. Пока охлажденная тушка добирается до прилавка, она ферментируется, становится сочной, приобретает мягкую консистенцию, выраженный вкус и аромат.

А вот в курочке, подвергнутой заморозке, созревание прерывается, поэтому мясо получается более жестким. Мало того, при отрицательных температурах внутриклеточная жидкость превращается в кристаллы льда, они разрывают мышечные волокна изнутри, поэтому курица становится не такой вкусной, а большая часть ее полезных веществ вымывается с растаявшим мясным соком. Также замороженный продукт может быть несвежим, а вы, приобретая его, в прямом смысле заплатите за воду. По закону в замороженной тушке должно быть не больше 4% влаги, однако некоторые производители превышают эту норму до 19%. После разморозки влага вытекает, и продукт становится значительно легче.

Выбор за вами

Правильный бройлер выпотрошены, ощипан, имеет развитые мышцы, округлую грудку без резко выделяющейся кости-киля и бледно-розовое мясо. Кожица должна быть бледно-желтой с розовым оттенком, жир – бледно-желтым. Не допускается наличие повреждений на коже: они могут

привести к быстрой порче продукта. Цыпленок с кровавыми подтеками, видимо, некачественно обработан, что увеличивает риск бактериального заражения.

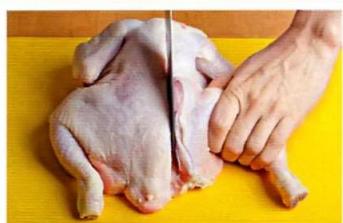
Свежее мясо не имеет запаха. Поэтому будьте осторожны, покупая курицу, обработанную различными приправами: они могут забить запах гниения.

Выбрав курицу, надавите на кожу: свежее мясо быстро восстановит форму. Если при надавливании тушка вообще не изменит форму, вероятнее всего, в нее ввели большое количество воды, чтобы сделать тяжелее.

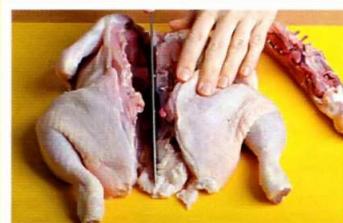
Берите курицу в прозрачной упаковке, в которой можно рассмотреть тушку, со знаком Госветнадзора и значком «Без хлора!». Многие производители обеззараживают мясо с помощью хлорсодержащих жидкостей. С 1 января 2012 года Роспотребнадзором введены новые нормы: на 1 дм³ воды для охлаждения кур можно добавлять только 50 мг хлора против прежних 200 мг. Но даже малые дозы химиката способны пагубно сказаться на здоровье. Поэтому страйтесь покупать продукт, в производстве которого вообще не использовались вредные соединения. И не забудьте обратить внимание на срок годности. Целая охлажденная тушка хранится не более 5 суток, продукт по частям – от 4 до 7 дней. ■



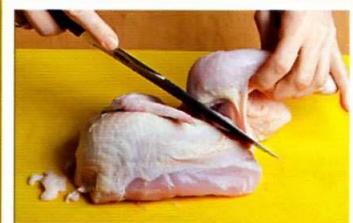
ПРАВИЛА РАЗДЕЛКИ КУРИНОЙ ТУШКИ



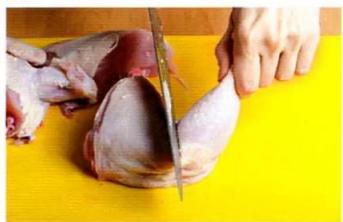
Шаг 1. Птицу промойте, обсушите и выложите на разделочную доску грудкой вниз. Сделайте по разрезу вдоль хребта. Получится 2 разреза.



Шаг 2. Слегка раздвинув разрезы, аккуратно выньте хребет. Тушку раскройте, как книжку, и разрежьте вдоль на 2 одинаковые половины.



Шаг 3. Отведите куриную ножку в сторону так, чтобы было видно место ее соединения с грудкой. В этом месте сделайте разрез и отделите ножку от грудки.



Шаг 4. Таким же образом аккуратно отделите вторую ножку от другой половины грудки. Обе ножки разрежьте на 2 части: бедро и голень.



Шаг 5. Грудку разрежьте на 2 части, сделав поперечный надрез чуть ниже крыла. Повторите с другой грудкой. У вас получится 4 куска грудки на косточке.



Шаг 6. Разрежьте крыло на месте сгиба 1-й и 2-й косточек (1-я косточка прикреплена к грудке). Отделите. Повторите с другим крылом.



Шаг 7. После разделки обеих половинок тушки у вас должно получиться 10 частей: 4 куска грудки на косточке, 2 бедра, 2 голени и 2 крыльышка.

НОВОГОДНЯЯ КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

- 1 курица средняя ■ 4 картофелины
- 2 перца болгарских ■ 1 головка лука репчатого красного ■ 2 ст. ложки масла оливкового ■ 2 ст. ложки чеснока рубленого ■ 3 ст. ложки розмарина свежего рубленого или 3 ч. ложки сущеного ■ уксус бальзамический ■ перец черный молотый ■ соль

Очищенные перцы и картофель нарежьте полосками, лук – полукольцами. Жарьте овощи

на разогретом масле, помешивая, 10 минут. Курицу разделайте и выложите на противень, застеленный фольгой, сбрызните маслом и запекайте 15 минут при 250 °C. Добавьте на противень жареные овощи. Посыпьте курицу чесноком и розмарином. Посолите и поперчите. Запекайте до готовности. При подаче на стол сбрызните курицу уксусом.

ТОЛЬКО ЛУЧШЕЕ

Любая хозяйка мечтает о праздничном меню, в котором было бы все то, что мы любим есть на Новый год. Осуществляем ваши желания и публикуем подборку вкуснейших блюд для застолья!



калорийность
средняя

готовить 1 час 30 минут
рассчитано на 10 порций

◀ СОЛЯНКА С КУРИНЫМИ СЕРДЕЧКАМИ

■ 600 г сердечек куриных ■ 2 головки лука репчатого ■ 5 зубчиков чеснока ■ 1 морковь крупная ■ 0,5 кочана капусты среднего размера ■ 200 г капусты квашеной ■ 1 стебель лука-порея (только белая часть) ■ 2 ст. ложки томатной пасты ■ 2 ст. ложки масла растительного ■ 3 бутона гвоздики ■ щепотка майорана сущеного ■ 6 горошин перца черного ■ 250 мл пива светлого ■ соль

1 Сердечки разрежьте пополам и положите в форму. Добавьте 1 неочищенную разрезанную пополам луковицу, 3 очищенных зубчика чеснока, гвоздику, майоран и перец. Влейте 1,5 стакана воды и запекайте при 180 °C в течение 50 минут. За 10 минут до окончания готовки влейте пиво.

2 Оставшийся лук мелко нарежьте и жарьте на разогретом масле 5 минут. Добавьте натертую на крупной терке морковь и готовьте еще 5 минут.

3 Свежую капусту нашинкуйте, посолите и перетрите руками. Переложите к овощам и жарьте на слабом огне 5 минут. Затем добавьте квашенную капусту и тушите под крышкой еще 10 минут.

4 Лук-порей нарежьте тонкими полукольцами и вместе с оставшимся измельченным чесноком и томатной пастой добавьте в сотейник, перемешайте и прогревайте 3 минуты.

5 Положите к овощам сердечки. Влейте 0,5 стакана бульона, оставшегося от запекания, и готовьте 20 минут при 180 °C.

КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ФРУКТАМИ

■ 1 курица ■ 1 лимон ■ 2 апельсина ■ масло оливковое ■ перец черный молотый ■ соль

ДЛЯ ГАРНИРА: ■ 1 банан ■ 2 апельсина ■ 1 лимон ■ 2 яблока ■ 5 шт. инжира сущеного ■ 6 шт. чернослива без косточек ■ 6 шт. кураги ■ 1 стакан вина красного ■ 2 ст. ложки фисташек очищенных ■ 8 ст. ложек сахара ■ масло сливочное для смазывания формы

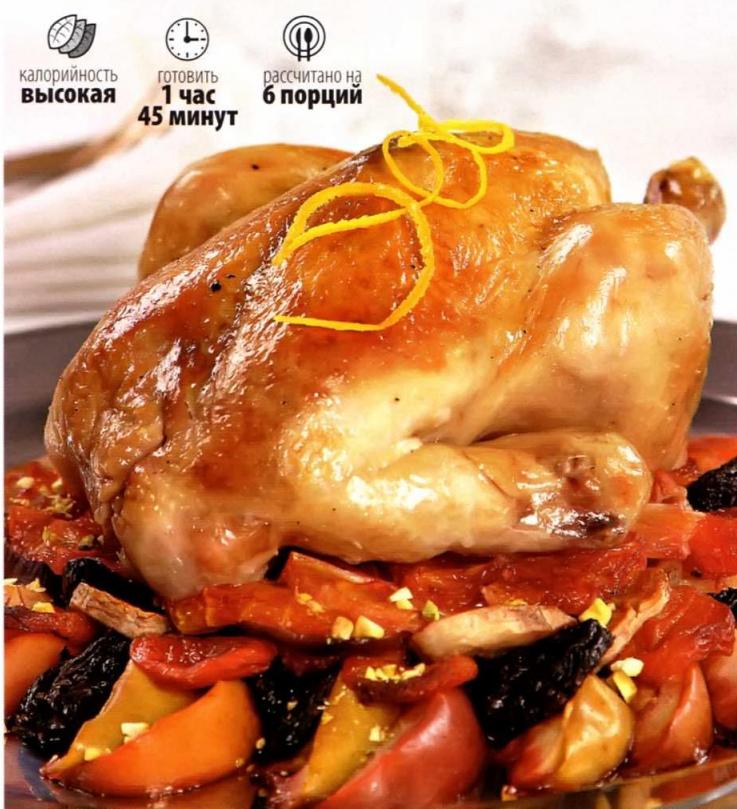
1 Лимон и апельсины очистите от кожуры и нарежьте кружочками. Курицу посолите, поперчите и нафаршируйте подготовленными фруктами. Полейте курицу маслом и запекайте в разогретой до 180 °C духовке до готовности (1 час).

2 Для гарнира очищенные банан, апельсины и лимон нарежь-

те кружочками, яблоки – дольками. Сухофрукты замочите в теплой воде до набухания, затем разрежьте пополам. Вино смешайте с 6 ст. ложками сахара, слегка прогрейте, добавьте фисташки.

3 Ингредиенты, подготовленные для гарнира, выложите в смазанную маслом форму в следующем порядке: яблоки, сухофрукты, банан, апельсины и лимон. Влейте винный сироп и запекайте в разогретой до 220 °C духовке в течение 30 минут. Затем слейте образовавшуюся жидкость, посыпьте фрукты оставшимся сахаром и прогревайте до его растворения.

4 Перед подачей на стол выложите фрукты на блюдо, сверху уложите курицу.





калорийность средняя готовить 45 минут рассчитано на 6 порций

СВИНИНА С МАНДАРИНАМИ

■ 700 г вырезки свиной ■ 500 г мандаринов или апельсинов ■ 3–5 веточек розмарина свежего или 3 ч. ложки сушеного ■ 3 бутона гвоздики ■ масло растительное ■ перец черный молотый ■ соль

1 Мясо нарежьте небольшими кусочками. Жарьте на разогретом масле 10–15 минут (под крышкой). При необходимости влейте немного воды.

2 Мандарины разделите на дольки, каждую очистите от пленки и добавьте к мясу. Аккуратно перемешайте и жарьте еще 20–25 минут (под крышкой).

3 За 10 минут до окончания готовки добавьте розмарин, гвоздику, соль и перец.

4 Подавайте мясо, полив мандариновым соусом со сковороды и украсив дольками мандарина или апельсина.

ЖАРКОЕ ИЗ СКУМБРИИ

■ 800 г филе скунбрии ■ 4 головки лука репчатого ■ 2 зубчика чеснока ■ 50 г шпика ■ щепотка майорана молотого ■ 4 ягоды можжевельника ■ 1 ст. ложка базилика рубленого ■ зелень свежая для подачи ■ масло сливочное для смазывания формы ■ перец черный молотый ■ соль

1 Филе скунбрии промойте и нарежьте кусочками.

2 Лук и чеснок очистите. Лук нарежьте полукольцами, чеснок мелко порубите.

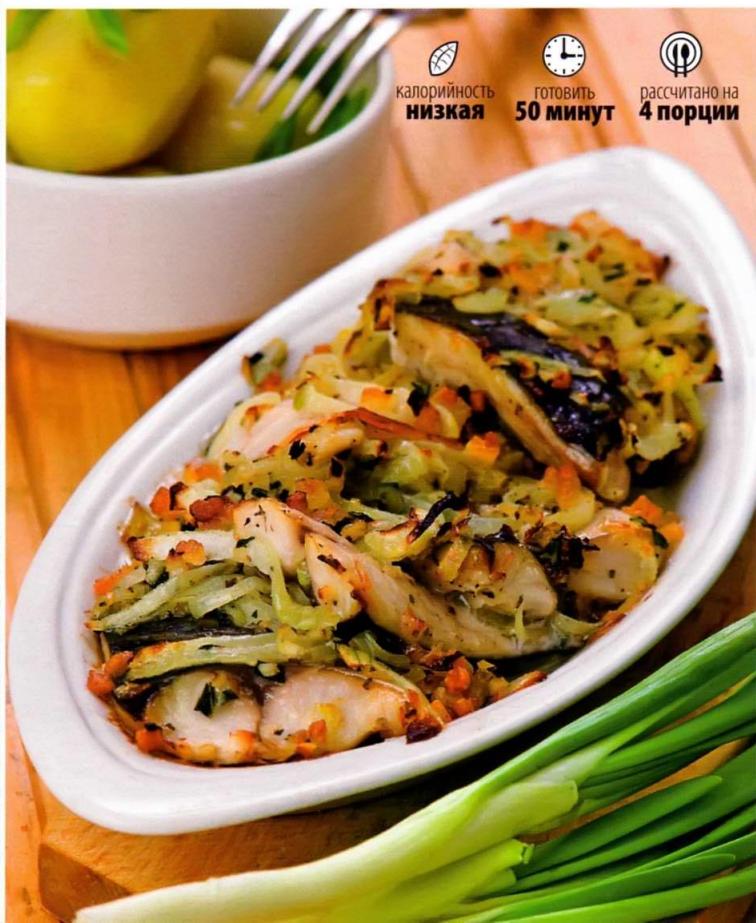
3 Шпик нарежьте мелкими кубиками и растопите на разогре-

той сковороде. Положите лук и пассеруйте до золотистого цвета. Добавьте кусочки рыбы, чеснок, майоран, базилик и измельченные ягоды можжевельника. Посолите, поперчите, перемешайте и снимите с огня.

4 Выложите рыбную смесь в смазанную маслом форму, влейте немного воды и тушите в разогретой до 180 °С духовке до готовности (20–30 минут).

5 Подавайте жаркое прямо в форме, посыпав рубленой зеленью. Гарнируйте отварным картофелем.

калорийность низкая готовить 50 минут рассчитано на 4 порции





РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ИНДЕЙКА

■ 1 индейка весом 7 кг ■ яблоки, чернослив или мандарины для начинки
■ горчица
ДЛЯ МАРИНАДА: ■ 1–2 яблока ■ 1 апельсин ■ 1 лимон ■ 2–3 стебля сельдерея ■ 9,5 л воды ■ 2 стакана соли ■ 1 стакан сахара ■ укроп свежий ■ 1–2 головки чеснока ■ гвоздика в бутонах ■ перец черный горошком ■ перец душистый горошком ■ 1 палочка корицы ■ лавровый лист ■ другие специи по вкусу



калорийность
высокая



готовить
5 часов
+ маринование



рассчитано на
12 порций

1 Фрукты и овощи для маринада, не очищая, нарежьте, соедините с остальными ингредиентами, кроме чеснока, и залейте частью воды. Доведите до кипения. Добавьте оставшуюся воду и охладите. Затем положите очищенный и пропущенный через пресс чеснок.

2 В получившийся маринад положите промытую индейку. Накройте пищевой пленкой, сделав в ней несколько дырок, и оставьте в прохладном месте на 1–2 дня.

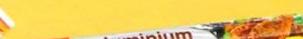
3 По желанию начините индейку ломтиками яблок, черносливом или дольками мандарина.

4 Зашейте птицу кулинарной нитью и смажьте горчицей. Выложите на противень, застеленный фольгой.

5 Запекайте 2 часа при 180 °С. Затем переверните и готовьте еще 2 часа. При необходимости еще раз переверните и запекайте 40 минут. Периодически поливайте птицу водой и выделяющимися соком.



ВЛАГОСТОЙКИЕ СКАТЕРТИ PACLAN PARTY создадут атмосферу праздника и украсят любой интерьер. В ассортименте 4 цвета: белый, желтый, синий, красный.



АЛЮМИНИЕВАЯ ФОЛЬГА PACLAN обладает высоким коэффициентом расширения, поэтому ее качество сохраняется даже при длительном запекании.



РУКАВ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ PACLAN не требует использования масла и делает мясо сочным. Защищает кухню от запахов, а духовку – от загрязнения.



ПИЩЕВАЯ ПЛЕНКА PACLAN 30 М сохраняет свежесть продуктов, предохраняет от высыхания и обветривания, изолирует от постоянных запахов в холодильнике.



калорийность
средняя

готовить
2 часа
45 минут

рассчитано на
8 порций

ЗАПЕЧЕННАЯ ТЕЛЯТИНА

■ 1 кусок телятины без кости весом
около 1 кг ■ 2–3 зубчика чеснока ■ не-
сколько веточек тимьяна ■ гвоздика
в бутонах ■ перец душистый горош-
ком ■ смесь 4 перцев молотых ■ соль

1 Мясо промойте и сделайте
на нем разрез в виде кармашка.
Смажьте кармашек солью и пер-
цем. Чеснок очистите, нарежь-
те тонкими пластинками и положите
в разрез.

2 Перевяжите мясо толстой ку-
линарной нитью, посолите и по-
перчите. Выложите в форму для
запекания. Сверху разложите ве-
точки тимьяна, душистый перец
и гвоздику. Влейте воду (при-
мерно на две трети высоты мя-
са). Накройте крышкой или
фольгой.

3 Запекайте мясо в разогретой
до 200 °С духовке 2–2,5 часа. Не-
задолго до конца готовки сними-
те крышку или фольгу, чтобы
мясо подрумянилось.

ХОЛОДЕЦ

- 500 г свинины
- 500 г телятины
- 500 г говядины
- 1 ножка телячья
- 250 г бекона копченого
- 1 головка лука репчатого
- 2 зубчика чеснока
- 300 мл вина белого сухого
- 4 ст. ложки мадеры или другого
крепкого вина
- по 4–5 веточек тархуна, петрушки
и тимьяна
- перец черный молотый
- соль

1 Лук и чеснок очистите. Зе-
льень тщательно промойте и пе-
ревяжите кулинарной нитью.
Все мясо также тщательно про-
мойте.

2 В кастрюлю положите теля-
чью ножку, бекон, пучок зелени,
лук, чеснок и все мясо. Влейте
белое вино и воду (столько, что-
бы жидкость покрывала все ин-
гредиенты). Варите на слабом
огне в течение 5 часов.

3 Мясо, бекон и ножку выньте.
Бульон процедите. Мясо с ноги
снимите и порубите. Свинину,
телятину, говядину и бекон так-
же порубите. Посыпьте рубленое
мясо солью и перцем. Влей-
те мадеру и перемешайте.

4 Переложите мясо в форму,
залейте бульоном, остудите
и уберите в холодильник до пол-
ного застыивания.



калорийность
высокая

готовить
5 часов
30 минут

рассчитано на
12 порций



калорийность
средняя

 готовить
25 минут
+ настаивание

 рассчитано на
2 порции

ИТАЛЬЯНСКИЙ ХЛЕБНЫЙ САЛАТ

■ 4–6 ломтиков хлеба белого черствого или подсушенного ■ 0,5 банки томатов резанных очищенных ■ 1 перец болгарский красный ■ 1 головка лука репчатого красного ■ 1 ст. ложка уксуса винного ■ зелень петрушки свежая ■ смесь итальянских трав сушеных ■ масло оливковое ■ перец черный молотый ■ соль ■ маслины без косточек по желанию

1 Оливковое масло смешайте с солью и итальянскими травами. Хлеб нарежьте средними кубиками и пропитайте подготовленным маслом.

2 Перец и лук очистите. Перец нарежьте тонкими полосками, лук – тонкими полукольцами.

3 Для заправки смешайте винный уксус, оливковое масло, итальянские травы, рубленую зелень петрушки, мелко нарезанные маслины, соль и перец.

4 Соедините подготовленные овощи и сухарики, добавьте резанные томаты, полейте заправкой и аккуратно перемешайте. Поставьте салат в холодильник на 30 минут.

TM Пиканта представляет итальянские томаты 3 видов: целые очищенные, резанные очищенные и протертая мякоть томатов.



! Не содержит красителей и консервантов, холестерина, крахмала

тел: (499) 940-30-05
www.pikanta.ru
 e-mail: info@pikanta.ru

рецепты
ДЕСЕРТЫ
...

ВКУС И ЗАПАХ ПРАЗДНИКА

калорийность
высокая

готовить
1 час
+ охлаждение

расчитано на
10 порций



У многих из нас Новый год ассоциируется с запахом мандаринов. Цитрусовые, к которым также относятся лимоны, апельсины, померанцы, грейпфруты, лаймы и т.д., поднимают настроение, помогают справиться с простудой и, главное, являются хорошим ингредиентом для приготовления праздничных десертов и выпечки.

ЛИМОННЫЙ РУЛЕТ

- 3 яйца ■ 150 г сахара ■ 80 г муки
- 1 ч. ложка разрыхлителя ■ 2 ст. ложки крахмала кукурузного ■ 0,25 ч. ложки соли ■ 0,25 стакана молока
- 2 ст. ложки масла сливочного ■ сахарная пудра
- ДЛЯ НАЧИНКИ:** ■ 3 яйца ■ 0,5 стакана сока лимонного ■ 1 ст. ложка цедры лимонной тертой ■ 0,35 стакана сахара ■ 50 г масла сливочного

1 Яйца взбивайте с сахаром до увеличения в объеме втрое (10 минут). Всыпьте просеянную с разрыхлителем, крахмалом и солью муку. Аккуратно перемешайте, двигаясь лопаткой снизу вверх.

2 Молоко с маслом варите до момента кипения, но не кипятите. Добавьте несколько ложек теста и перемешайте. Влейте получившуюся массу в оставшееся тесто и еще раз перемешайте. Разровняйте тесто на застеленном пекарской бумагой противне и выпекайте в разогретой до 190 °С духовке до золотистого цвета (10–15 минут). Следите, чтобы бисквит не пересушился.

3 Для начинки яйца слегка взбейте. Остальные ингредиенты смешайте, доведите до кипения и тонкой струйкой, помешивая, влейте к взбитым яйцам. Поставьте на слабый огонь и, помешивая, еще раз доведите до кипения. Варите до загустения в течение 5 минут. Затем накройте пленкой и остудите.

4 Выложите начинку на остывший бисквит, разровняйте, сверните в рулет и поставьте в холодильник минимум на час. При подаче на стол посыпьте рулет сахарной пудрой.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ТИРАМИСУ

- ДЛЯ КРЕМА:** ■ 1 стакан сливок ■ 0,5 стакана сахара или сахарной пудры
- 250 г сыра маскарпоне ■ 2 желтка яичных ■ 1 стакан кофе эспрессо крепкого ■ 1 ст. ложка сока апельсинового ■ 1 ст. ложка ликера куантро или другого апельсинового ликера
- 2 ст. ложки какао-порошка
- ДЛЯ БИСКВИТА:** ■ 4 яйца ■ 1 стакан сахара ■ 1 стакан муки ■ цедра 1 апельсина ■ 1 ст. ложка сока апельсинового ■ 1 ст. ложка ликера куантро или другого апельсинового ликера

1 Для бисквита яйца с сахаром взбейте в пышную пену. Добавьте просеянную муку, тертую цедру и остальные ингредиенты. Быстро замесите тесто. Вылейте его на застеленный пекарской бумагой

противень и разровняйте. Выпекайте в разогретой до 225 °С духовке 6–8 минут. Затем остудите. При помощи бокала вырежьте из бисквита кружки.

2 Для крема сливки взбейте с 1 ст. ложкой сахара в крепкую пену. Желтки разотрите с оставшимся сахаром добела. Подготовленные смеси соедините, добавьте маскарпоне и перемешайте.

3 Кофе смешайте с соком и ликером. Обмакните в эту смесь кружочки бисквита и разложите их по бокалам. Сверху выложите крем. Повторите слои, завершив кремом. Перед подачей посыпьте десерт какао.



калорийность
высокая



готовить
35 минут
+ охлаждение



расчитано на
2 порции

ПРОФИТРОЛИ С ЛИМОННЫМ КРЕМОМ

■ 150 г муки ■ 100 мл воды ■ 150 мл молока ■ 100 г масла сливочного ■ 4 яйца

■ щепотка соли

ДЛЯ КРЕМА: ■ 6 стаканов молока

■ 60 г муки ■ 4 лимона ■ 240 г сахара

■ желтков яичных ■ 2 ст. ложки сахарной пудры ■ 350 мл сливок жирных

1 Молоко перемешайте с водой. Добавьте нарезанное масло и соль. Доведите до кипения. Затем всыпьте муку и перемешивайте, пока тесто не начнет отходить от дна и стенок кастрюли. Остудите и, помешивая, по одному введите яйца.

2 Поместите тесто в кондитерский мешок и небольшими кучками отсадите на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте при 200 °C 20 минут.

3 Для крема с 2 лимонов срежьте цедру и порубите, оставшиеся лимоны очистите от кожуры. Из мякоти всех лимонов отожмите сок (вам понадобится 170 мл).



4 Перелейте лимонный сок в кастрюльку. Добавьте половину сахара, кожуру и цедру лимонов. Варите на слабом огне 15 минут до загустения сиропа. Затем процеедите. Цедру сохраните.

5 Яичные желтки взбейте с оставшимся сахаром, добавьте муку и горячее молоко. Варите на слабом огне, постоянно помешивая, до уплотнения (следите, чтобы масса не кипела). Затем снимите крем с огня и остудите.

6 Профитроли слегка надрежьте и при помощи кондитерского мешка заполните кремом.

7 Сливки перемешайте с сахарной пудрой. Двигаясь ложкой только в одну сторону, постепенно введите остывший сироп.

8 Выложите профитроли на блюдо горкой. Полейте лимонными сливками и посыпьте цедрой, оставшейся от варки сиропа.



ШОКОЛАДНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ МУСС

- 1 ст. ложка масла сливочного
- 2 ст. ложки сахара
- 200 г шоколада темного
- 2 ст. ложки ликера апельсинового
- 4 яйца крупных
- цедра 1 апельсина тертая
- 1 ст. ложка сока апельсинового

Калорийность
высокая

готовить
1 час
30 минут

рассчитано на
6 порций

1 В огнеупорной миске смешайте масло, сахар и разломанный на кусочки шоколад. Добавьте 4 ст. ложки холодной воды. Поставьте миску в емкость с кипящей водой, чтобы получилась водяная баня. Варите,

помешивая, до однородности. Затем немного остудите. Влейте ликер.

2 Желтки отделите от белков и соедините с апельсиновым соком и большей частью апельсиновой цедры. Перемешайте и добавьте в шоколадную массу.

3 Белки взбейте в крепкую пену и небольшими порциями также введите в шоколадную массу.

4 Разложите получившийся мусс по формочкам и поставьте в холодильник на час. При подаче посыпьте десерт оставшейся цедрой или кондитерской посыпкой.



14–16 ДЕКАБРЯ

Крокус Экспо

официальный партнер

Greenfield
FINELY SELECTED SPECIALITY TEA

www.pir.ru

Уникальные региональные продукты России
Мировая гастрономия высокого класса
Возможность все попробовать и купить напрямую у производителя
Грандиозная программа мероприятий о еде

гастрономъ

хлеб-соль

jamie

**ПЕРВОЕ
ВТОРОЕ
Шаги**

**ПИВО
ITALIA**





**практичный
рецепт!**

ЛИМОННЫЙ КУРД

■ сок и цедра 1 лимона тертая ■ 1 яйцо ■ 50 г сахара ■ 10–15 г масла сливочного

калорийность
средняя
 готовить
25 минут
+ настаивание

рассчитано на
2 порции

1 Яйцо слегка взбейте вилкой, но чтобы не образовалась пена.

2 Сахар смешайте с цедрой и соком лимона. Добавьте яйцо, перемешайте и оставьте на 30 минут, чтобы цедра отдала аромат. Затем процедите.

3 Перелейте крем в кастрюлю, положите масло и варите на среднем огне, помешивая, до загустения (12 минут).

4 Храните крем в холодильнике не больше двух недель. Используйте как самостоятельный десерт или в качестве начинки для выпечки.

ЛИМОННЫЕ ПИРОЖНЫЕ

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 225 г масла сливочного несоленого + масло для смазывания формы ■ 0,5 стакана сахара ■ 2 стакана муки ■ щепотка соли

ДЛЯ КРЕМА: ■ 6 яиц крупных ■ 2 стакана сахара ■ 1 ст. ложка цедры лимонной тертой ■ 0,5 стакана сока лимонного ■ 1 стакан муки ■ сахарная пудра для посыпки

калорийность
средняя
 готовить
1 час
25 минут
+ охлаждение

рассчитано на
12 порций

1 Масло комнатной температуры взбивайте с сахаром добела. Не останавливаясь, аккуратно всыпьте просеянную с солью муку. Должна получиться мучная крошка. Руками скатайте ее в шар и выложите в форму для

запекания, застеленную пекарской бумагой и смазанную маслом. Равномерно утрамбуйте тесто по всей форме и уберите в холодильник на 30 минут.

2 Охлажденное тесто выпекайте в разогретой до 180 °С духовке до светло-коричневого цвета (20 минут). Затем охладите.

3 Для крема яйца комнатной температуры взбейте с лимонным соком и цедрой. Добавьте муку, смешанную с сахаром, и перемешайте до однородности.

4 Получившийся крем вылейте на остывший корж. Выпекайте еще 30–35 минут. Затем полностью остудите, нарежьте квадратиками и посыпьте сахарной пудрой.



Многофункциональная и стильная посуда с керамическим ECO покрытием –

надежное приобретение для современной кухни,
в которой с любовью хранят традиции
приготовления правильной и здоровой пищи!



ЖАРОВНЯ С КРЫШКОЙ
диаметр 24 см
Акционная цена: 1288 руб.
Розничная цена: 1610 руб.



КАСТРЮЛЯ С КРЫШКОЙ
диаметр 20 см
Акционная цена: 1126 руб.
Розничная цена: 1407 руб.



СКОВОРОДА
диаметр 26 см
Акционная цена: 1035 руб.
Розничная цена: 1294 руб.



КОВШ С КРЫШКОЙ
диаметр 18 см
Акционная цена: 1114 руб.
Розничная цена: 1393 руб.

**КЕРАМИЧЕСКОЕ ECO ПОКРЫТИЕ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ,
ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОЕ И АБСОЛЮТНО БЕЗОПАСНОЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

Преимущества посуды GOTOFF

- Максимально сохраняет полезные вещества и витамины
- Керамическое покрытие не разрушается и не теряет своих свойств в процессе эксплуатации
- Обладает повышенной прочностью, устойчивостью к повреждениям и перепадам температур
- Массивные стенки и дно равномерно распределяют тепло
- Подходит для всех типов плит, включая индукционные*
- При правильном использовании прослужит Вам долгие годы
- Страна производства: Южная Корея

*смотрите рекомендации по применению на упаковке



Кухонный набор 7 предметов из сверхпрочного литого алюминия,
с керамическим покрытием (две сковороды - диаметр 28 см, ковш - диаметр 20 см,
сотейник диаметр - 24 см, съемная ручка - длина 19 см, пластиковая крышка - диаметр 21 мм,
алюминиевая универсальная крышка для пароварки - диаметр 30 см).

Акционная цена: 3462 руб.
Розничная цена: 4327 руб.

Новогодний подарок для читателей
журнала «Кулинарный практикум»

20%
скидка

на любую покупку
в интернет-магазине POSUDA.ru
с 22.11.12 по 31.12.12

1. Выберите товар
2. Оформите заказ, указав промокод
«MBL31xw11»

ОПТ•РОЗНИЦА•ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

POSUDA.ru

БОЛЕЕ 15000 НАИМЕНОВАНИЙ ТОВАРА

8-800-555-4-333

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ

8-495-937-65-20



О-СЁГАЦУ, или Новый год по-японски

Юлия БОГАТЫРЕВА

Японцы называют Новый год о-сёгацу и встречают этот день со всем почтением и нескрываемой радостью. Во многом здешние празднования схожи с нашими. Так же приглашают родственников и близких друзей, накрывают стол и дарят подарки. Существует даже местный вариант наряженной елки – кадомацу. Вот только с составлением меню есть отличия: блюду недостаточно быть вкусным и горячо любимым, чтобы попасть на японский новогодний стол. Кушанье должно быть символичным!

Сладковатые черные бобы дают здоровье и силы, чтобы

трудиться. Креветки дарят долголетие. Морской лещ отвечает за благосостояние, а икра сельди – за процветание потомков. Жареные каштаны приносят успех, морская капуста – радость. Обычно эти и другие чудодейственные ингредиенты раскладывают по коробочкам, разделенным на ячейки, и подают под названием о-сэти рёри. Это блюдо едят первые 3 дня о-сёгацу.

Во время застолья обязательно вкушают гречневую лапшу супу, приносящую долголетие. А символом процветания и хорошего урожая являются шарики моти, сделанные из клейкого риса. Их жарят и посыпают саха-

ром, наполняют сладкой начинкой, включают в десерты и даже добавляют в традиционный праздничный суп дзони. А чтобы гарантированно задобрить наступающий год, японцы не останавливаются на перечисленных блюдах и, украшая дом, подвешивают разноцветные моти к потолку. По окончании новогодних гуляний вкусные декорации дружно съедаются всеми членами семьи.

Предлагаем вам пойти на хитрость и при составлении собственного новогоднего меню включить даже те японские блюда, символика которых вам неизвестна. Пусть на столе будут лю-



Всем любителям японской культуры, в особенности кухни, мы предлагаем встретить Новый год так, как это делают в Стране восходящего солнца. Над меню, конечно, придется поработать, но мы вам с этим поможем. Главное, попросите гостей прийти в красивых кимоно и раздобудьте побольше колокольчиков.

бимые суши и роллы, куриные шашлычки якитори, темпура и все что душе, точнее желудку, угодно! Главное, заранее продумайте, какие ингредиенты принесут вам удачу, а какие повлияют на повышение зарплаты.

Теперь отвечаем на вопрос, который наверняка не дает вам покоя: зачем нужны колокольчики? Все очень просто: в Японии о приходе нового года возвещают 108 колокольных ударов. Это число символизирует заботы, обременяющие человека. С каждым ударом колокола проблемы уходят. Раздайте колокольчики гостям, и пусть задорный звон прогонит все плохое!

КУРИЦА ЯКИТОРИ

■ 500 г филе куриного ■ 2 ст. ложки меда ■ 3 ст. ложки соуса терияки ■ 1 зубчик чеснока ■ 1 см корня имбиря свежего ■ 2 ст. ложки масла растительного

1 Курицу нарежьте тонкими длинными полосками.

2 Чеснок пропустите через пресс. Очищенный имбирь порубите. Перемешайте имбирь и чеснок с соусом терияки и медом.

3 Положите в полученный маринад курицу. Уберите в холодильник на ночь.

4 Насадите куриные полоски на шпажки, предварительно вымоченные в теплой воде.

5 Жарьте куриные шашлычки на сковороде гриль, разогретой с растительным маслом, до готовности (по 4 минуты с каждой стороны).





ЯПОНСКИЙ ОМЛЕТ

- 4 яйца ■ 1 желток яичный ■ 2 ст. ложки вина белого сухого ■ 1 ч. ложка соевого соуса ■ 2 ст. ложки сахара
- 3 ст. ложки масла растительного
- щепотка соли

1 Яйца и желток взбейте венчиком. Затем процедите через сито. Добавьте соль, сахар, белое вино и соевый соус. Взбивайте венчиком до растворения сахара.

2 Разогретую сковороду смажьте маслом. Налейте треть яичной смеси. Когда омлет схватится, лопаткой заверните его в рулет (прямо на сковороде).

3 Смажьте сковороду с рулетом маслом и влейте половину оставшейся яичной смеси. Если омлет начнет пузыриться, уменьшите огонь. Когда новый омлет схватится, заверните в него первый рулет. Повторите с оставшейся яичной смесью.

МОТИ С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ

- 1 стакан риса круглозерного
- 3 ст. ложки сахарной пудры + сахарная пудра для подачи
- 50 г шоколада молочного или темного
- пищевой краситель по желанию

1 Рис промойте и замочите на ночь. Затем заверните в хлопчатобумажную ткань и варите на пару в течение 40 минут.

2 Переложите рис в блендер, залейте 0,5 стакана воды и измельчите. Затем хорошоенькo перемешайте ложкой, чтобы получилась крепкая масса.

3 Не переставая перемешивать, постепенно всыпьте сахарную пудру. Масса должна перестать липнуть к рукам, поэтому вам может понадобиться чуть больше или чуть меньше сахара.

ной пудры. На этом же этапе добавьте пищевой краситель, если хотите, чтобы у вас получились цветные моти. Лучше всего использовать натуральные красители, например свекольный или щавелевый сок.

4 Для начинки шоколад растворите на водяной бане и слегка остудите.

5 От подготовленной рисовой массы отщипните небольшой кусочек и сформируйте лепешку. Выложите на нее немного шоколада и сформируйте шарик, чтобы начинка оказалась внутри. Повторите с оставшимися рисовой массой и шоколадом.

6 Подавайте моти, посыпав сахарной пудрой.



НИГИРИ-СУШИ С ЛОСОСЕМ

- 250 г риса круглозерного
- 3 ст. ложки уксуса рисового
- 2,5 ст. ложки сахара для риса + 0,5 ст. ложки для рыбы
- 2 ч. ложки соли для риса + 0,5 ст. ложки для рыбы
- 500 г филе лосося
- васаби (японский хрен)

1 Рис тщательно промывайте до прозрачной воды. Затем откиньте на дуршлаг. Через час залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и варите на сильном огне под крышкой 5 минут. Затем уменьшите огонь и варите, пока вся вода не впитается. Снимите рис с огня и оставьте под крышкой на 15 минут. Полейте рис уксусом, смешанным с сахаром и солью, и аккуратно перемешайте, чтобы не осталось комков.

2 Филе лосося присыпьте ровным слоем смеси соли и сахара и оставьте, пока последние не впитаются.

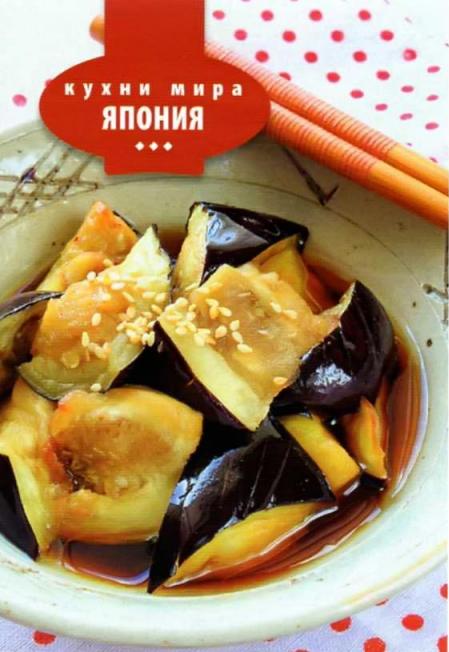
3 Заверните филе в фольгу и оставьте в теплом месте на 1–2 дня, затем поставьте в холодильник для охлаждения. Если у вас нет времени, используйте готовый слабосоленый лосось.

4 Нарежьте филе ломтиками шириной 5 см. Каждый ломтик смажьте с одной стороны небольшим количеством васаби.

5 Мокрыми руками отщипните немного риса и скатайте котлетку, сверху уложите рыбу (стороной с васаби вниз) и слегка прижмите.

6 Повторите с оставшимися ингредиентами.





ПРЯНЫЕ БАКЛАЖАНЫ

- 4 баклажана
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 3 ст. ложки масла растительного
- 0,5 ч. ложки корня имбиря тертого
- 2 ст. ложки мирина (сладкого рисового вина)
- 1 ст. ложка лука зеленого, мелко рубленного, или семена кунжута по желанию
- соль

1 Баклажаны вымойте и обсушите. Затем разрежьте пополам и нарежьте ломтиками (мелкие баклажаны можете сразу нарезать крупочками). Положите баклажаны на дуршлаг, посыпьте солью, перемешайте и оставьте на 30 ми-

нут. Затем хорошенько промойте холодной водой, отожмите и обсушите.

2 Соевый соус перемешайте с тертым имбирем и мирином.

3 Подготовленные баклажаны положите в сотейник, разогретый с растительным маслом, и жарьте, помешивая, в течение 8 минут. Затем влейте соевый соус и готовьте, помешивая, еще 3 минуты.

4 По желанию перед подачей посыпьте блюдо рубленым зеленым луком или семенами кунжута.

СОБА С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

- 300 г филе куриного гребешка
- 300 г лапши гречневой (собы)
- 1 морковь
- 1 головка чеснока
- 1 головка репчатого лука
- 2 перца болгарских
- 3 ст. ложки масла растительного
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки уксуса рисового

1 Курицу нарежьте небольшими кусочками и жарьте на разогретом масле почти до готовности.

2 Лапшу варите до готовности, затем откиньте на дуршлаг и промойте.

3 Морковь натрите на терке, лук мелко порубите, перец нарежьте тонкими ломтиками.

4 Жарьте лук с морковью на оставшемся после курицы масле до золотистого цвета. Затем добавьте перец, лапшу и курицу. Влейте соевый соус и уксус. Перемешайте и тушите под крышкой 5 минут.



Рецепт от VARI



Теплый салат из телятины и рукколы

- 260–300 г мякоти телятины
- Половинка перца болгарского зеленого
- Горсть рукколы
- 70 г масла оливкового
- 30 г уксуса бальзамического
- Масло растительное для жарки
- Сок лимонный
- Семена кунжута, помидоры черри, авокадо для украшения
- Перец черный молотый
- Соль

Рукколу промойте, обсушите и порвите руками. Перец, очищенный от семян, нарежьте мелкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты перемешайте и выложите на блюдо.

Для заправки оливковое масло перемешайте с бальзамическим уксусом.

Телятину нарежьте небольшими кусочками. Жарьте на сковороде, разогретой с растительным маслом, до готовности (7 минут). Посолите и поперчите.

Выложите кусочки телятины поверх салата на блюде. Полейте заправкой. Посыпьте семенами кунжута.

Украсьте салат четвертинками помидоров черри и ломтиками авокадо. Предварительно сбрызните мякоть авокадо лимонным соком, чтобы она не потемнела.

Для пикантности можно добавить ломтики консервированного ананаса.



Линия литой посуды с натуральным керамическим покрытием FRESCO CERAMICA (TM VARI) производится в России компанией «Ландскрон» – пионером в области качества и высоких технологий.

FRESCO CERAMICA полюбилась потребителям за счет отличных антипригарных свойств и повышенной износостойкости. Это стало возможным благодаря нанесению инновационного керамического покрытия FUSION от итальянского концерна WHITFORD. В основе покрытия лежит высокопрочная керамическая матрица, которая обеспечивает максимальную безопасность и экологичность этой посуды. Подходит для использования на стеклокерамических плитах. FRESCO CERAMICA – формула успеха на вашей кухне!

Посуда под TM VARI продается в крупных федеральных сетях «Лента», «Магнит», «УОТЕРПА», «Посуда-Центр» и др.

www.vari.ru

ЭКСПЕРТИЗА

ВИТАМИННЫЙ ЗАРЯД



Соковыжималка для цитрусовых Nitara от VITESSE

Материал: высококачественная нержавеющая сталь 18/10
Средняя цена: 2050 руб.

Мария Зарецкая,
педагог

Соковыжималка оказалась очень простой и удобной в использовании. Она легкая, изготовлена из нержавеющей и к тому же не подключается к электричеству. Эти свойства прибора позволяют устанавливать его в любом месте и облегчают чистку после использования: тщательно мыть нужно лишь стаканчик для сока, остальная конструкция просто целиком ополаскивается под струей воды. Плюс ко всему у пресса нет острых деталей, поэтому его можно спокойно доверить ребенку. Сок из апельсинов выжимается практически полностью, лишь по краям половинок фруктов остается немного мякоти. Но больше всего мне понравилось делать сок из граната. Ни один тип соковыжималок не позволяет получить сок из граната без горьковатого привкуса – кроме пресса, в котором сок выжимается, как говорится, одним движением руки. Теперь гранатовый и апельсиновый сок появляются на нашем столе каждое утро!



Соковыжималка Avance HR1874 с цитрус-прессом от Philips

Материал: пластик, нержавеющая сталь
Средняя цена: 8490 руб.

Ирина Котова,
юрист

Обычно любителям сока из цитрусовых производители предлагают отдельный ручной или электрический пресс. Плюс в доме всегда нужна соковыжималка для блоков, моркови и других фруктов и овощей. То есть два прибора на одной небольшой кухне. Philips решил эту проблему, сделав соковыжималку Avance 2 в 1: она имеет насадку «цитрус-пресс» для быстрого получения сока из апельсинов, грейпфрутов, лаймов. Какая еще соковыжималка может похвастаться такой насадкой? А еще это очень мощная машина, в ней даже твердые фрукты и овощи превращаются в сок за одно мгновение. Объемная камера для подачи плодов позволяет погружать в соковыжималку овощи и фрукты целиком, не разрезая на части. В ней предусмотрено 2 скорости, что очень важно, когда выжимаешь сок из твердых или мягких плодов. А главное, соковыжималка легко разбирается и чистится. Это действительно достойная вещь!



Пресс для цитрусовых «ОптТоргСоюз» от posuda.ru

Материал: пластик
Средняя цена: 47 руб.

Ольга Нечаева,
студентка

Пресс, который мне дали для тестирования, неожиданно оказался похожим на уютный агрегат из моего детства, только не голубого цвета, а жизнерадостных цитрусовых – желто-оранжевых – тонов. Имелось и другое отличие: основная насадка была поуже и предназначалась для маленьких фруктов типа мандарина, а дополнительная позволяла отжать сок из более крупных. Производительность новинки я решила проверить на апельсине: разрезала фрукт пополам и стала выжимать. Получилось отлично! Во-первых, мне без особого труда удалось отжать цитрус практически досуха. Во-вторых, прорези для стекания сока, сначала показавшиеся мне слишком широкими, надежно фильтровали косточки и почти всю мякоть. И, наконец, в-третьих, у емкости для сока оказался удобный носик, позволяющий без потерь перелить жидкость в чашку. Итог – полчашки вкусного и полезного сока всего за минуту!

Свежевыжатый апельсиновый сок – полезная вещь, особенно зимой, когда наш организм нуждается в витамине С. Поэтому сегодня вашему вниманию мы представляем тесты соковыжималок и прессов для цитрусовых, которые провели наши читатели. Изучайте отзывы и выбирайте прибор, способный занять достойное место на вашей кухне.



Цитрус-спрей LEKUE от «Жар-птица – Здоровая Кухня»

Материал: пищевой пластик, платиновый силикон
Средняя цена: 760 руб.

Любовь Иванова,
хостес

Благодаря «Кулинарному практикуму» мне в руки попало оригинальное приспособление, по-моему даже не имеющее аналогов, – это спрей для цитрусовых плодов, работающий по принципу пульверизатора. Надо срезать верхушку с лимона, апельсина, мандарина или лайма и аккуратно ввинтить штырь спрея (похожий на штопор) в плод, а затем сбрзгивать соком цитрусовых салаты, приправлять различные блюда, ароматизировать коктейли. Очень удобно, просто и функционально. Плюс ко всему это изделие интересного дизайна и такого оптимистичного зеленого цвета! В комплекте есть 2 спрея (для крупных и мелких плодов) и подставка, которая позволяет использовать цитрус-спрей для оригинальной сервировки стола. Я теперь свой день начинаю со стакана теплой воды с лимонным соком. Это помогает организму проснуться и «настроить» пищеварительную систему.



Пресс для цитрусовых **Functional Form** от Fiskars

Материал: пищевой пластик, силикон
Средняя цена: 370 руб.

Юлия Зайцева,
домохозяйка

Мне этот пресс понравился. Во-первых, он красивый: сочетание черного и оранжевого очень стильное. Во-вторых, небольшой. Мне не пришлось искать для новой утвари место в шкафу: поставила пресс в подставку для кухонных лопаток. Это гарантия того, что буду часто им пользоваться, ведь если что-то убираю в шкаф, то потом лениюсь доставать для эксплуатации. Для экспертизы я выжимала сок из апельсинов. Поставила пресс на разделочную доску, разрезала апельсин пополам, насадила половинку на выступающую часть пресса и начала крутить в разные стороны. В итоге быстро и без особых усилий получила вкуснейший сок. На половинках фруктов осталась только обезвоженная мякоть – пресс сработал на все сто и помог мне получить максимум сока. Все косточки и мякоть скопились в силиконовой вставке в виде кольца. Полученный сок я без потерь перелила в стакан благодаря удобной форме пресса.

Соковыжималка **Joseph Joseph** от enjoy-me.ru

Материал: пищевой пластик
Средняя цена: 490 руб.

Татьяна Никитина,
менеджер

Оригинальная, стильная, удобная – все это можно сказать про соковыжималку! Первые две характеристики убедили меня выбрать именно эту модель, о третьей я узнала позже дома, когда решила выжать лимон для приготовления сахарной глазури. Очень приятный на ощупь материал, и рукоятка не выскальзывает из рук. Сок можно выжимать сразу в стакан или непосредственно в миску с продуктом, например в тесто или начинку для выпечки. Это значительно сокращает количество грязной посуды, и времени тратится меньше. Косточки не проходят через отверстия и остаются на так называемом поддоне, так что на выходе – чистейший сок. Из-за маленького размера и отсутствия лишних деталей соковыжималку очень удобно хранить, а мыть ее еще удобнее: выкинул мякоть с косточками, сполоснул пресс водой – и все, мякоть нигде не застревает и ее не надо выковыривать. В общем, я довольна!

БЛЮДА
С ИСТОРИЕЙ
...

ЮЛИЯ БОДУНОВА

Вино успешной женщины

«Вдовы Клико благословенное вино в бутылке мерзлой для поэта на стол тотчас принесено» (А. С. Пушкин, «Евгений Онегин»). Чем же этот напиток заслужил упоминания в произведении великого поэта? И кто эта загадочная вдова?

«**В**дова Клико» – всемирно известный французский дом шампанских вин, основанный в 1772 году банкиром, торговцем тканями и владельцем виноградников в Шампани Филиппом Клико-Муирон.

Изначально это был маленький семейный бизнес, в котором работали господин Клико и его сын Франсуа. Позже, в 1798 году, Франсуа женился на Барбе-Николь Понсарден, и они вместе стали заниматься разведением виноградников и производством вина. А когда в 1805 году Франсуа умер от лихорадки, молодая вдова Клико-Понсарден решила посвятить себя делу покойного мужа и взялась за управление домом.

Благодаря мадам Клико было улучшено качество и внешний вид шампанского. Она придумала технологию ремюажа, при которой бутылку с шампанским хранили горлышком вниз, чтобы на нем скапливался весь дрожжевой осадок. После этого следовал процесс дегоржажа: бутылку замораживали и горлышком вниз откупоривали. Под давлением углекислого газа замороженный осадок вылетал, таким образом шампанское очищалось от примесей. К заслугам мадам Клико также причисляют изобретение проволочной уздечки на бутылках, которую так боязливо откручивают в преддверии выстрела пробки.

Кроме того, целеустремленная вдова Клико тратила почти весь доход на покупку лучших виноградников на территории региона Шампань. Познавала основы виноделия и бухгалтерии, заводила профессиональные знакомства и просто жила своим бизнесом. Ее даже называют первой в мире бизнес-леди. В 1866 году вдова Клико скончалась, оставив после себя целую винодельческую империю, которая и по сей день верна традициям безупречного качества. А имя вдовы является символом роскоши и превосходного вкуса. ■

30 ноября - 2 декабря 2012
Москва, Гостиный двор

реклама

Генеральный
информационный
партнер



VI
Гастрономический
фестиваль



фуд шоу
Christmas

Крупнейшая в России ярмарка
лучших продуктов
технологий питания
товаров домашнего обихода и декора
презентации, мастер-классы, дегустации и продажи

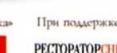


- Рождественский базар
- Кулинарная академия
- Детский городок
- Фермерский рынок
- Книжный базар

- Шоколадная фабрика
- Кулинарный театр
- Европейская деревня
- Ресторанный променад
- Дефиле «GAVI for Valentin Yudashkin&Селезнёв»

- 2-ой Всероссийский Чемпионат «Кулинарная Звезда» с Александром Селезнёвым
- Благотворительная программа фонда «Дети—Детям»

info@foodshow.ru +7 495 921-08-56



Информационные партнеры



Предлагаем вам познакомиться с рецептами любимых блюд детишек наших читательниц. И приглашаем всех мамочек к участию в этой рубрике. Рассказывайте нам о предпочтениях своих детей разных возрастов, присылайте в редакцию фотографии и рецепты их любимых блюд. Мы непременно расскажем о вас, вашем ребенке и ваших фирменных рецептах на страницах журнала и подарим вам ценный приз!

ЛУЧШАЯ ПОМОЩНИЦА

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 170 г масла сливочного охлажденного ■ 150 г муки пшеничной ■ 150 г муки пшеничной цельнозерновой ■ 1 яйцо ■ 2 ст. ложки воды ледяной
ДЛЯ НАЧИНКИ: ■ 1 стакан черной смородины ■ 0,35 стакана яблок садовых, нарезанных небольшими кусочками ■ 4–5 ст. ложек сахара (можно больше) ■ 3 ст. ложки воды ■ 1,5 ст. ложки крахмала кукурузного или картофельного

1 Масло и оба вида муки руками разотрите в крошки. Добавьте яйцо и воду. Замесите крутое песочное тесто, скатайте в шар и уберите в холодильник на 30 минут.

2 Ягоды и яблоки положите в ковш, засыпьте сахаром и подавите ложкой до появления сока. Затем влейте разведенnyй в воде крахмал, перемешайте, доведите до кипения и варите на слабом огне в течение 2–3 минут.

3 Две трети теста раскатайте между двумя слоями пекарской бумаги и с помощью скалки аккуратно перенесите в разъемную форму для выпечки, сформируйте бортики.



4 На тесто выложите начинку. Сверху раскрошите оставшееся тесто.

5 Выпекайте пирог в разогретой до 200 °С духовке в течение 25 минут.



**Ярослава (3 года) и Елена ДВОРЦОВЫ,
г. Самара**

Ярослава растет настоящей хозяйкой! В свои три года девочка очень любит помогать маме на кухне и знает, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Мама не нарадуется, ведь с составлением детского меню нет никаких проблем: дочка с удовольствием ест блюда, в создании которых принимала участие. Больше всего Ярославе нравится готовить домашние сладости, пироги и лимонады.



ЛИМОННЫЙ КРЕМ ШИБУСТ

**■ 30 г масла сливочного + масло для смазывания формочек ■ 120 г сахара
■ 3 желтка яичных ■ 4 белка яичных
■ 3 ст. ложки муки ■ 60 мл сока лимонного ■ 2 ст. ложки цедры лимонной терты ■ 250 мл молока ■ 0,5 стручка ванили ■ щепотка соли
для соуса: ■ 0,5 стакана малины
■ 0,5 стакана черешни ■ 1 ст. ложка сахара ■ 1 ч. ложка экстракта ванили или ванилина**

1 Стручок ванили аккуратно разрежьте вдоль и при помощи ножа выньте семена.

2 Размягченное сливочное масло взбейте с сахаром и солью. По одному добавьте желтки. Должен получиться однородный крем. Всыпьте муку и перемешайте. Добавьте семена ванили, лимонный сок и цедру и вновь перемешайте. Влейте молоко и перемешайте еще раз.

3 Отдельно взбейте белки в крепкую пену. Введите белки в тесто и тщательно перемешайте, чтобы масса стала однородной.

4 Керамические формочки или кофейные чашки (6 шт. по 180 мл) смажьте маслом и пол-

ностью заполните тестом. Поставьте формочки в большую форму с водой. Получится водяная баня.

5 Готовьте десерт в разогретой до 180 °С духовке примерно 30–40 минут.

6 Готовый десерт остудите, затем аккуратно переверните формочки на порционные тарелки.

7 Подавайте десерт, полив соусом из протертых ягод, ванильного экстракта и сахара.





МЯТНОЕ МОЛОКО

■ 1 л молока ■ 3 ст. ложки сахара (можно больше) ■ 1 ч. ложка ванильного сахара ■ 1 пучок мяты свежей

1 Мяту порвите руками, положите в миску и давите ложкой до появления сока, затем залейте молоком. Добавьте оба вида сахара.

2 Доведите молоко до кипения и варите минуту. Затем полностью остудите.

3 Остывшее молоко процедите, охладите, разлейте по стаканам и подавайте на стол.

ВАРЕННИКИ С ЯЙЦОМ И МОРКОВЬЮ

■ 1 кг теста пельменного ■ 400 г морковивареной ■ 4–5 яиц, сваренных вскрутою ■ 100 г масла сливочного ■ перец черный молотый ■ соль

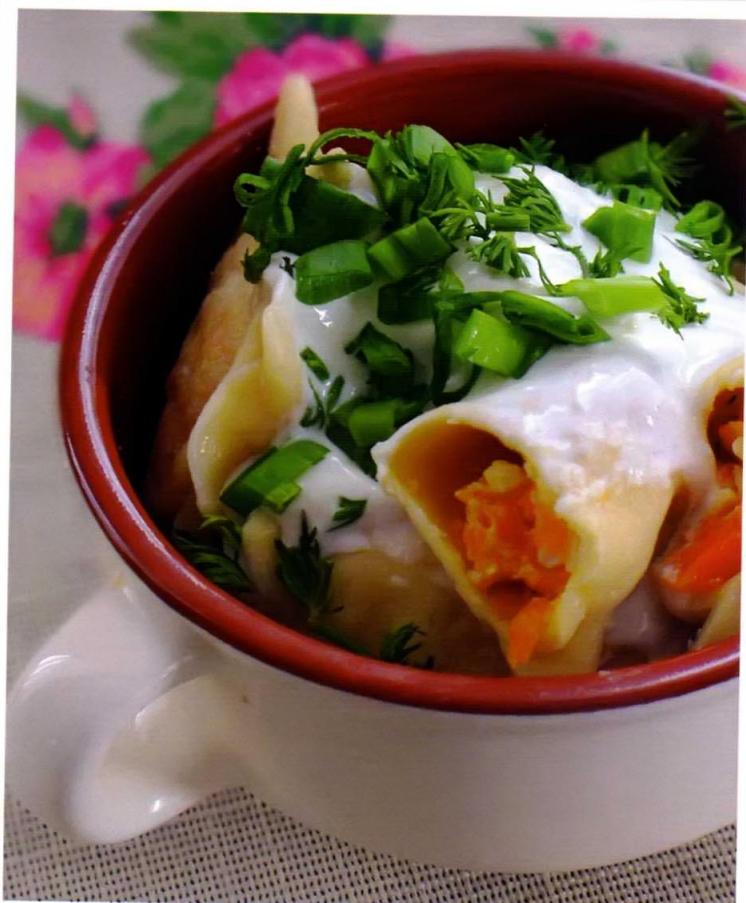
1 Морковь и яйца очистите и натрите на крупной терке. Сливочное масло растопите на водяной бане.

2 Соедините морковь с яйцами, залейте растопленным маслом и хорошо перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу.

3 Тесто тонко раскатайте и вырежьте кружочки диаметром 5–6 см.

4 На середину каждого кружочка выложите начинку и защипните края.

5 Варите вареники в кипящей подсоленной воде в течение 7–8 минут. Подавайте на стол со сметаной или сливочным маслом, посыпав рубленым зеленым луком.





КИТАЙСКИЕ СЛАДКИЕ ПИРОЖКИ СО СВИНИНОЙ

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 8 г дрожжей сухих или 15 г свежих ■ 2 ст. ложки сахара ■ 80 мл молока теплого ■ 120 мл воды теплой ■ 2 ст. ложки масла растительного ■ 480 г муки

ДЛЯ НАЧИНКИ: ■ 300 г шейки свиной ■ 3 ст. ложки соуса барбекю ■ 2 головы кику-шалота ■ 1 головка лука репчатого ■ 2 ч. ложки соевого соуса легкого ■ 2 ч. ложки устричного соуса ■ 4 ч. ложки сахара ■ 4 ч. ложки крахмала кукурузного или картофельного ■ 7 ст. ложек воды ■ 1 желток яичный ■ 2 ч. ложки сиропа сахарного ■ масло растительное для жарки

1 Для теста соедините воду, молоко, сахар и дрожжи. Хорошенько перемешайте. Влейте масло, всыпьте просеянную муку и замесите эластичное тесто. Оставьте подходить в теплом месте. Затем обомните и вновь оставьте подходить.

2 Для начинки свинину смажьте соусом барбекю и оставьте

на 2 часа. Затем слегка обжарьте на гриле и мелко нарежьте.

3 Оба вида лука порубите кубиками и жарьте на разогретом растительном масле 2–3 минуты. Добавьте свинину и жарьте еще 3 минуты на среднем огне.

4 Смешайте соевый и устричный соусы, воду, крахмал и сахар. Влейте соус на сковороду с мясом и прогревайте 3–5 минут до загустения.

5 Подошедшее тесто еще раз обомните и раскатайте в виде лепешек диаметром 18–20 см. На каждую выложите по 1,5 ст. ложки начинки, края подверните, защипните и сформируйте круглые пирожки, смажьте их смесью желтка и сиропа.

6 Выпекайте пирожки при 200 °C 18–20 минут. Подавайте горячими.

Дорогие мамочки!

Ж

дем ваших писем с рецептами и фотографиями не менее четырех оригинальных и полезных детских блюд, а также с рассказом о кулинарных предпочтениях вашего ребенка и его фотографиями. Самые интересные рецепты и качественные фотографии блюд будут опубликованы в журнале в рубрике «Готовим для детей», а их авторы (мамочки) получат в подарок ценные призы!

Автору сегодняшних рецептов мы дарим мультиварку MW-3801 от Maxwell. Это верный и незаменимый помощник на кухне! Благодаря оптимальной мощности (700 Вт) и 9 автоматическим режимам в ней можно быстро приготовить блюда из круп, супы, бульоны, запечь и потушить продукты, а также подогреть уже готовую еду. Объем чаши (3 л) позволяет обеспечивать аппетитными кушаньями как большую, так и маленькую семью. С таймером отсрочки до 24 часов вы можете готовить еду к назначенному времени. А благодаря режиму поддержания температуры до 24 часов ваше блюдо не остынет, даже если вы не приедете домой к запланированному времени.



Рецепты блюд и максимально большие и качественные фотографии присылайте по адресу: cooking@konliga.ru*. Не забывайте в письме указывать свои данные: Ф. И. О., контактные телефоны (мобильный и домашний), а также адрес проживания с индексом. Участники рубрики «Готовим для детей», проживающие в Москве и МО, получают свои призы в рабочее время в редакции журнала, проживающие в других городах России – по почте, только если это не продукты питания, крупная бытовая техника, стекло. Эти призы тоже необходимо получить в редакции. Информацию по выдаче или пересылке призов можно получить по e-mail: cooking@konliga.ru или телефону редакции: (495) 775-14-35, доб. 222.



МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

Поздравляем пятерку победителей конкурса на лучшие рецепты блюд с молоком или молочными продуктами. Авторы этих рецептов получают в подарок кухонные весы PKS 0521 DL от Polaris.

▪ Творожно-медовая запеканка



- 1 кг творога любого ■ 5 ст. ложек меда
- 2 ст. ложки сметаны ■ 2 яйца ■ 4 ст. ложки крупы манной ■ 100 г винограда по желанию ■ горсть изюма ■ корень имбиря свежий тертый ■ щепотка соли

Творог разотрите с медом и имбирем, добавьте взбитые яйца, сметану и соль. Изюм, виноград и корень имбиря добавьте в массу. Добавьте манку, перемешайте и выложите в форму. Выпекайте при 180–200 °C в течение часа. Готовое блюдо украсьте ягодами винограда.

Ольга Перкова, Рязань

Двухслойная творожная запеканка с фруктами

- 380 г творога ■ 1 яйцо ■ 2 ст. ложки крупы манной ■ 2 ст. ложки сахара
- ванилин или ванильный сахар
- 0,5 ч. ложки разрыхлителя ■ ягоды или сухофрукты по вкусу ■ фрукты и варенье для подачи ■ масло сливочное ■ соль
- ДЛЯ ВЕРХНЕГО СЛОЯ:** ■ 1 яйцо ■ 150 г сметаны ■ 2 ст. ложки сгущенного молока ■ ванильный сахар

Смешайте яйцо, творог, манку, сахар, разрыхлитель, соль и ванилин. Выложите часть массы в смазанную маслом форму, так чтобы получился слой высотой 2 см. Затем выложите ягоды и оставшуюся творожную массу. Выпекайте при 160 °C в течение



20 минут. Ингредиенты для верхнего слоя перемешайте и выложите на запеканку. Верните в духовку еще на 20 минут. Готовую запеканку остудите, выньте из формы, украсьте фруктами и полейте вареньем.

Нина Утешева, Москва

▪ Суп с кукурузой и беконом



- 100 г бекона ■ 2 головки лука репчатого ■ 1,5 стакана кукурузы консервированной ■ 1 картофелина ■ 200 мл воды ■ 500 мл молока ■ кинза свежая ■ 0,5 ч. ложки паприки молотой ■ перец черный молотый ■ соль

Кусочки бекона обжарьте и выложите на бумажную салфетку. На сковороду из-под бекона положите нарезанный лук и также обжарьте. Добавьте мелко нарезанный картофель, стакан кукурузы и паприку, жарьте 2 минуты. Затем влейте воду и тушите на слабом огне в течение 10 минут. Полученную массу измельчите в блендере. Влейте молоко, посолите и перемешайте. Затем охладите. Перед подачей разлейте суп по тарелкам, добавьте оставшуюся кукурузу и бекон, попечите и украсьте листиками кинзы.

София Петрова, Москва

ВНИМАНИЕ,
КОНКУРС!

▪ Киш с творогом, сыром и помидорами

- 100 г муки пшеничной ■ 60 г муки гречневой ■ 1 ч. ложка разрыхлителя ■ 100 г маргарина ■ 50 г сметаны + сметана для подачи ■ 500 г творога ■ 100 г сыра тертого ■ 2 яйца ■ 1 помидор ■ специи по вкусу ■ перец черный молотый ■ соль

Смешайте два вида муки с разрыхлителем. Добавьте маргарин и перетрите. Затем положите сметану и замесите мягкое тесто, уберите в холодильник на 30 минут. Для начинки творог смешайте с тертым сыром и 1 яйцом. Добавьте соль, перец и другие специи. Один белок взбейте в крепкую пену и введите в творожную массу. Охлажденное тесто выложите в застеленную пекарской бумагой форму для выпечки, сформируйте бортики. Сверху выложите творожную начинку и разровняйте. Помидор нарежьте тонкими кружками, выложите на начинку и смажьте слегка взбитым желтком. Выпекайте киш при 200 °C около 35 минут. Остудите и подавайте на стол со сметаной.

Лариса Умарова, Славянск-на-Кубани



▪ Венгерская ватрушка

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 1,5 стакана муки ■ 0,5 стакана сахара ■ 120 г масла сливочного размягченного + масло для смазывания ■ 1 пакетик разрыхлителя

ДЛЯ КРЕМА: ■ 450 г творога (9%) ■ 1 стакан сахара ■ 1 пакетик ванильного сахара ■ 3 яйца

ДЛЯ ГЛАЗУРИ: ■ 200 г сгущенного молока ■ 4 ст. ложки сметаны ■ 50 г шоколада темного ■ 2–3 ст. ложки молока

Муку, сахар, масло и разрыхлитель перетрите в крошку (это можно сделать при помощи блендера, на низкой скорости). Для крема творог соедините с двумя видами сахара и яйцами, хорошо взбейте. В смазанную маслом разъемную форму, чередуя, выложите слои крошки и крема. Завершите слоем крошки. Выпекайте ватрушку 50 минут при 180 °C. Для глазури смешайте сметану со сгущенкой. Готовую ватрушку залейте половиной глазури. Когда ватрушка станет теплой, выньте ее из формы и залейте оставшейся глазурью. Для украшения шоколад с молоком растопите на водяной бане и перелейте в кулинарный мешочек. Поставьте насадку с самым тонким носиком. Полейте шоколадом ватрушку (по спирали), палочкой нарисуйте паутинку. Подавайте ватрушку на стол охлажденной.

Виктория Панченко, Наро-Фоминск

▪ ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

У каждой хозяйки есть фирменный рецепт праздничного салата. И даже если это всем известный оливье, то он все равно сизюминкой – не такой, как у соседок и подружек, гораздо вкуснее. Конечно, такими рецептами обычно не делятся, их по большому секрету рассказывают только дочерям, передавая по наследству. Но мы все же просим вас посекретничать с нами о своих блюдах. Пусть у всех будет вкуснее, чем у подружек и соседок! Присылайте к нам в редакцию фото и рецепт своего фирменного праздничного салата. Пять победителей, чьи рецепты покажутся нам самыми оригинальными, а фотографии блюд – качественными, получат по овощечистке VS-1971 и яйцерезке VS-1818 от VITESSE. Они станут прекрасными помощниками для хозяйки, накрывающей новогодний стол и готовящей праздничные салаты. Изготовленные из высококачественной нержавеющей стали 18/10, эти приборы с острыми режущими кромками без проблем справляются с задачами чистки и нарезания овощей.



Рецепты блюд и максимально большие и качественные фотографии присылайте до 21 декабря по адресу: cooking@konliga.ru* с пометкой «Конкурс читательских рецептов». Подведение итогов в № 2/2013 (в продаже с 21 января). Не забывайте в письме указывать свои данные: Ф. И. О., контактные телефоны (мобильный и домашний), а также адрес проживания с индексом.

Победители конкурса, проживающие в Москве и МО, получают свои призы в рабочее время в редакции журнала, проживающие в других городах России – по почте, при условии что это не продукты питания, крупная бытовая техника, стекло. Эти призы тоже необходимо получить в редакции.

Информацию по выдаче или пересылке призов можно получить по e-mail: cooking@konliga.ru или по телефону редакции: (495) 775-14-35, доб. 222. Период выдачи призов – с 28.01.2013 по 15.02.2013.

■ Печенье на елку ■



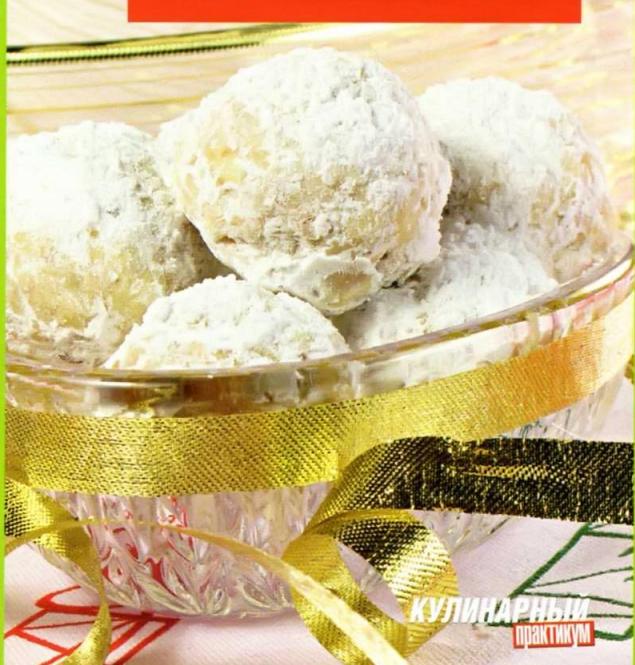
■ Печенье овсяное ■



КУЛИНАРНЫЙ
практикум

■ РЕЦЕПТЫ НОВОГОДНЕГО ПЕЧЕНЬЯ ОТ «КУЛИНАРНОГО ПРАКТИКА» ■

■ Печенье «Снежок» ■



КУЛИНАРНЫЙ
практикум

■ Имбирные человечки ■



КУЛИНАРНЫЙ
практикум

■ Печенье овсяное ■

■ 100 г муки пшеничной ■ 40 г муки овсяной ■ 50 г сахара ■ 1 ч. ложка ванильного сахара ■ 40 г масла сливочного или маргарина ■ 1 ч. ложка корицы молотой ■ 1 ст. ложка изюма темного ■ 1 ч. ложка по-видна яблочного ■ 0,5 ч. ложки соды ■ 0,5 ч. ложки соли

■ Изюм залейте горячей водой для набухания, затем от-



киньте на дуршлаг и обсушите. Соль и соду растворите в 3 ст. ложках горячей воды.

■ Нарезанное кусочками масло взбейте в блендере вместе с двумя видами сахара, корицей и изюмом. Добавьте овсяную муку и 1 ст. ложку воды с солью и содой. Еще раз взбейте. Положите пшеничную муку и повидло, влейте оставшуюся воду. Взбейте до однородности.

■ Получившееся тесто слегка замесите. Разделите на равные кусочки, скатайте шарики, приплюсните и выложите на застеленный пекарской бумагой противень.

■ Выпекайте при 200–220 °C 12–15 минут. Следите, чтобы печенье не подгорело.

■ Имбирные человечки ■

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 150 г масла сливочного ■ 0,5 стакана сахара ■ 0,5 стакана меда ■ 1 ч. ложка соды ■ 1 яйцо ■ мука ■ 1 ст. ложка имбиря молотого ■ по 0,5 ч. ложки корицы и гвоздики молотой ■ 0,5 ч. ложки разрыхлителя

ДЛЯ ГЛАЗУРИ: ■ 1 белок яичный ■ 1 стакан сахарной пудры ■ 0,5 ч. ложки сока лимонного



■ Масло смешайте с сахаром и медом и подогрейте, чтобы ингредиенты растаяли. Затем доведите до кипения, всыпьте соду и перемешайте.

■ В остывшую массу добавьте взбитое яйцо и оставшиеся ингредиенты. Муки всыпьте столько, чтобы тесто получился эластичным. Заверните его в пленку и уберите в холодаильник на час.

■ Раскатайте тесто в пласт толщиной 3 мм, вырежьте человечков. Переложите на смазанный маслом противень и выпекайте 8 минут при 180 °C.

■ Для глазури белок взбейте в пену. Продолжая взбивать, добавьте сахарную пудру и лимонный сок. Разрисуйте глазурью человечков.

■ Печенье на елку ■

■ 200 г масла сливочного или маргарина ■ 150 г сахара ■ 2 ч. ложки ванильного сахара ■ 3 яйца ■ 500 г муки ■ 2 ч. ложки разрыхлителя ■ 1 ч. ложка имбиря молотого ■ 100 г сахарной пудры ■ 2–3 ст. ложки воды ■ красители пищевые

■ Масло разотрите с двумя видами сахара. Добавьте яй-



ца и перемешайте. Всыпте муку, разрыхлитель и имбирь. Замесите тесто. Раскатайте в пласт толщиной 4 мм. Формочками для печенья вырежьте фигуры.

■ Выложите печенье на застеленный пекарской бумагой противень. В каждом сделайте дырочку для ленты. Выпекайте в разогретой до 180 °C духовке 10–15 минут.

■ Сахарную пудру смешайте с водой. Разделите массу на столько частей, сколько цветов у вас будет. В каждую добавьте краситель.

■ Обмакните печенье в глазурь или разукрасьте по своему желанию. Оставьте до полного высыхания. Затем вденьте в дырочки ленты.

■ Печенье «Снежок» ■

ДЛЯ ТЕСТА: ■ 125 г масла сливочного размягченного ■ 3 желтка яичных вареных ■ 3 ст. ложки сметаны ■ 150 г муки ■ 0,5 пакетика разрыхлителя

ДЛЯ ГЛАЗУРИ: ■ 0,5 стакана сахара ■ 3 ст. ложки сливок (10%) ■ 30 г масла сливочного

ДЛЯ ПОСЫПКИ: ■ сахарная пудра

■ Для теста масло разотрите с желтками и сметаной. Всыпте муку с разрыхлителем и замесите мягкую массу. Скатайте тесто в шар и поставьте в холодильник на 30 минут.

■ Разделите тесто на небольшие шарики одинакового размера, выложите на смазанный маслом или застеленный пекарской бумагой противень и выпекайте при 180 °C до легкого подрумянивания (20–25 минут).

■ Ингредиенты для глазури перемешайте и доведите до кипения на слабом огне.

■ Остывшее печенье обмакните в глазурь, а затем обильно посыпьте сахарной пудрой.



В этой рубрике мы рассказываем вам о самых интересных новинках – продуктах питания, посуде и бытовой технике, – а также делимся новостями, связанными с кулинарией и здоровым образом жизни.

ЗАСЛУЖЕННАЯ НАГРАДА

Посуда Fresco Ceramica от VARI стремительно завоевывает популярность среди кулинаров. Она долговечна и безопасна благодаря высокопрочной матрице натурального керамического покрытия Fusion. Литой корпус посуды создает идеальные условия для приготовления пищи, а удобные ручки с эффектом «софт-тач» препятствуют выскальзыванию утвари из рук во время готовки. За высокие потребительские свойства сковороды Fresco Ceramica были отмечены дипломом, а также золотой медалью «За качество» на последней выставке «HouseHold Expo осень 2012».



ФОРМУЛА КАЧЕСТВА

Известны на Руси лучшие сорта коровьего масла получаемые из свежих сливок, наполненных ароматом заливных лугов. Компания «Экомилк» продолжает традиции отечественного маслоделия и гарантирует стопроцентное качество сливочного масла. А все благодаря соблюдению формулы абсолютного качества, по которой сочетание отличного сырья на входе и отлаженного процесса производства обеспечивает качество продукции на выходе.



ВКУСНЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

Если вы цените не только традиционные чайные вкусы, но и готовы к смелым экспериментам, обязательно попробуйте чай Tess, который увлекает в непрерывный калейдоскоп впечатлений! В линейке три направления: Black Tea, Green Tea и Herbal Tea. В них вы найдете и классические сорта дорогого черного и зеленого чая, и оригинальные композиции, в которых чайные листья сочетаются с кусочками фруктов и ягод, душистыми травами и цветочными лепестками. Насладитесь вкусом и красотой великолепного чая!



15 ЛЕТ С НАМИ!

Компания Tupperware, всемирно известный производитель эксклюзивной посуды премиум-класса, отметила 15-летие своей работы в России и СНГ. Более двух тысяч женщин из России, Украины, Казахстана и Азербайджана стали участниками грандиозного юбилейного мероприятия, которое проходило в концертном зале «Крокус Сити Холл». Со сцены звучали искренние слова признания, компании поздравляли ее друзья и партнеры, в числе которых было немало российских знаменитостей, также гостей вечера ждала яркая концертная программа.

ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА

Производитель туалетной бумаги и кухонных полотенец Lambi разработал уникальную удобную упаковку, не имеющую аналогов на российском рынке. Благодаря механизму, созданному по принципу молнии, пачка быстро открывается сверху, и все рулоны остаются на месте, пока не понадобятся. А если прибавить к этому невероятную мягкость трехслойной туалетной бумаги и кухонных полотенец с оригинальным тиснением, то становится очевидно, что продукция Lambi в новой упаковке станет любимой в каждой семье, где ценят вещи, помогающие сделать жизнь легче!



МУЛЬТИМЕНЮ

Вы хотите меньше времени проводить на кухне, но при этом ежедневно баловать семью разнообразными блюдами? Это возможно, особенно когда под рукой есть хороший помощник. Например, удобная в использовании мультиварка Polaris PMC 0517AD, которая готовит не только вкусную, но и здоровую пищу. Прибор оснащен 16 автоматическими программами приготовления и функцией «Мультиовар», а значит, вашим домочадцам никогда не наскучит предлагаемое меню. Таймер отсрочки до 24 часов позволяет готовить еду к определенному времени, а технология 3D-нагрева отвечает за равномерное нагревание продуктов со всех сторон.

Кстати, объемная чаша мультиварки делает возможным одновременное приготовление 10 порций – то, что нужно для большой семьи или маленького званого ужина!



ДО ВСТРЕЧИ В СЕТИ!

По просьбам читателей журнал «Кулинарный практик» открыл свои странички в социальных сетях в Интернете. Теперь обо всех акциях и датах выхода номеров журнала вы можете узнавать первыми, если станете «друзьями» наших страничек:
<http://www.facebook.com/kpraktikum>;
<http://k-praktikum.livejournal.com>;
http://vk.com/k_praktikum

Помимо массы интересной информации, касающейся выпуска журнала, ищите на наших страничках кулинарный календарь, рецепты вкуснейших блюд, интервью со знаменитостями, результаты независимых экспертиз и тестов кухонной техники и разнообразных гаджетов, а также различные конкурсы. Например, в «Фейсбуке» в конкурсе «Горячая встреча» мы сейчас разыгрываем чайник и сковороды Vitesse. А скоро наша страничка появится и на «Одноклассниках»!



ЗАБОТЛИВАЯ ПОСУДА

Представляем вам новую коллекцию бельгийской экопосуды для индукционных плит от GreenPan. В линейке Stockholm вы найдете не только привычные сковороду и сотейник, но и кастрюлю, соусник и даже блинницу. Это стильная, практичная и экологически безопасная посуда, в которой все продумано до мелочей: массивные стенки и утолщенное дно с впрессованным стальным диском, крышки и ручки из полированной благородной стали и антипригарное керамическое покрытие Thermolon. Сделанные в такой посуде блюда не только вкусные, но и полезные, ведь при готовке требуется использование минимального количества масла.

КУЛИНАРНЫЙ практикум

№ 12 (62) декабрь 2012

Главный редактор

Елена Геннадьевна КОЖУШКО
(cooking@konliga.ru)
Выпускающий редактор Юлия БЕБУТОВА
Редактор Юлия БОДУНОВА
Арт-директор Галина БАЧЕРИКОВА
Корректор Татьяна ЛЕВИЦКАЯ

Издательский директор Мария КОЛОКОЛКИНА

Финансовый директор Наталья СТАРКОВА

Директор по рекламе и продвижению

Кирилл ЕГОРЕНКО

Начальник производственного отдела

Татьяна КАЧУРОВА

Директор по связям с общественностью

и информации

Изабелла САВИЧЕВА

Бренд-менеджер Ольга ТАРАСОВА

Размещение рекламы:

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»

Телефон/факс: (495) 775 14 35

Коммерческий директор

Ирина ШЕВЦОВА (shewcova@konliga.ru)

Заместитель коммерческого директора

Ольга Морван

Заместитель коммерческого директора по

корпоративным продажам

Светлана Харченко

Директор по рекламе Жанна РУСАКОВА

Отдел рекламы: Наталья ПАВЛЮТИКИНА,

Анна ЛУДАННАЯ, Елена МАТВЕЕВА

Менеджер по контролю

за размещением рекламы

Мария ФИЛИППОВА

Учредитель и изатель

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»



Основатели компании:

Александр Владимирович КОЛОСОВ,

Раиса Яковлевна НЕЯПЛОВА-КОЛОСОВА

Генеральный директор Максим ЗИМИН

Адрес редакции (для писем):

105082, Москва, а/я № 5

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА»

107082, Москва, ул. Бакунинская д. 71, стр. 10

Телефон: (495) 775 14 35

Электронная почта: edipress-conliga@konliga.ru

www.practical-cooking.ru / www.konliga.ru

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА» –

член Международной ассоциации

периодической печати

Печать:

ОАО «АСТ – Московский полиграфический дом», 111123, Москва, щоссе Энтузиастов, д. 56, стр. 22

Телефон: (495) 748 67 30

Заказ № 1209. Тираж 120 000 экз.

Цена свободная.

ISSN 1818-4219

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций

и охраны культурного наследия.

Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-23299 от 07 февраля 2006 г.

Все права на распространение журнала

в РФ и зарубежных странах принадлежат

ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Информационная продукция

для лиц, достигших возраста 12 лет

Индекс в каталоге российской прессы

«Почта России» 24244

При работе над журналом были использованы материалы издательства «АРКАИМ»
Foto.MillionMenu.ru

В журнале использованы лицензионные материалы:
© ARNOLDO MONDADORI EDITORE SPA

Дата выхода в свет: 13.11.12

Дата начала продаж: 19.11.12

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересыпая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях ЗАО «ЭДИПРЕСС-КОНЛИГА».

Фото на обложке: Dreamstock.com

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ № 1/2013 ЖУРНАЛА

КУЛИНАРНЫЙ практикум



■ **БЛЮДО С ИСТОРИЕЙ.** ■ Баранина в меню
Куриные грудки а-ля Помпадур



■ Согревающие напитки на основе чая

■ Готовим легкие диетические блюда

■ Праздничные салаты

ЧИТАЙТЕ:

■ **ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ.** Кулинарный гороскоп на 2013 год (окончание)

■ **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.** Низколактозные продукты

■ **ТЕНДЕНЦИИ.** Новогодняя атрибутика в дизайне посуды и украшений для дома

■ **ЭКСПЕРТИЗА.** Нож для мяса

Подписаться на журнал в России
можно в почтовом отделении:

Индекс в каталоге российской прессы «Почта России»

24244

Также можно подписаться через Интернет: www.vipishi.ru

Распространение и подпись в других странах:

Германия:

DMR Ruseexpress GmbH, Atriumstr. 4, 04315 Leipzig
Tel: +49 (341) 687 06 00, факс: +49 (341) 687 06 10
Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu

Белоруссия:

RUP «Белпочта»
220050, Республика Беларусь,
г. Минск, пр. Независимости, д. 10
Tel. горячей линии: +375 (017) 200 04 06
Internet: www.beipost.by

Казахстан:

TOO «КАЗПРЕСС»
г. Алматы, ул. Кунаева, д. 1, офис 212
Tel: +7 (727) 271 83 73, 250 22 60

Украина:

«Вариантпресс-В»
г. Киев, пр-т Воссоединения, д. 3а
Tel./факс: +380 (44) 575 32 10, 575 32 15, 575 32 16
E-mail: variantp@variantp.com.ua
Internet: www.mirmody.com.ua

